



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

SIBERIAN
FEDERAL
UNIVERSITY



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РОССИЙСКИЙ
СТУДЕНЧЕСКИЙ
СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ



ВСЕМИРНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ:

ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОСТЬ
И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ

Материалы
II Международной
научно-практической
конференции
по физической культуре,
спорту и туризму

Красноярск
15–16 сентября 2023 г.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Сибирский федеральный университет

Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития

Материалы II Международной научно-практической конференции
по физической культуре, спорту и туризму

Красноярск, 15–16 сентября 2023 г.

Красноярск
СФУ
2023

УДК 796.093.4(082)
ББК 75.491.63я43
В848

Ответственный за выпуск – Марина Аркадьевна Ермакова

В848 Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. по физической культуре, спорту и туризму. Красноярск, 15–16 сентября 2023 г. / отв. за вып. М. А. Ермакова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2023. – 932 с.
ISBN 978-5-7638-4842-7

Представлены материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму «Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития», участниками которой стали исследователи из России, Беларуси, Венесуэлы, Египта, Иордании, Ирака, Казахстана, Киргизии, Республики Уганды.

Рассмотрены актуальные проблемы сферы физической культуры и спорта: исторические аспекты развития и роль в период глобальных изменений; цифровизация студенческого спорта и образовательной деятельности; адаптивные физическая культура и спорт; военно-прикладные виды и спорт высших достижений в вузе; спортивная медицина; спортивное право; детско-юношеский спорт как резерв студенческого спорта; студенческий и спортивный туризм; управление и эксплуатация спортивных сооружений.

Предназначены для специалистов физической культуры и спорта, а также всех интересующихся актуальными вопросами данной сферы.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

ISBN 978-5-7638-4842-7

**УДК 796.093.4(082)
ББК 75.491.63я43**

© Сибирский федеральный
университет, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ 19

Беспалова Н. А.

РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ..... 20

Бондарь С. А., Федотова Г. В., Федосова Л. П.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ.
СОВРЕМЕННЫЕ РЕАЛИИ 23

Борисова Е. В., Борисов П. А., Клокова Е. А., Глобин К. М.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ
НА ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ПРОБЛЕМАМИ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА..... 26

Деньгина В. С., Александров Д. В.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ МАССОВЫХ
РАЗЯДОВ ПО СПОРТУ ГЛУХИХ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ 31

Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Терентьев Ф. В.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ПОДГОТОВКЕ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
ПО АДАПТИВНОМУ СПОРТУ..... 35

Забельский С. Ю., Пожидаева И. Л., Дик К. С.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БИОЭКОНОМИЧНОЙ ПСИХОМОТОРНОЙ
ГИМНАСТИКИ В ПРАКТИЧЕСКОМ УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ
И РАЗВИТИИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩЕЙСЯ
МОЛОДЁЖИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ..... 39

Ивлева А. Н.

СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ИЗ РЕГИОНОВ ЛОКАЛЬНЫХ ВОЕННЫХ КОНФЛИКТОВ В РАМКАХ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ..... 44

Калиниченко М. Н., Удовицкая Л. У.

АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ..... 48

Ковалев В. Н., Александрова Л. И., Утешева Т. В.,

Бондарева И. Г., Быкова Е. Н., Лубнина М. Ю.

ПРОБА РОМБЕРГА В МОНИТОРИНГЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ
СТУДЕНТОВ УЧЕБНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 52

Котова О. В.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ
И ЗА РУБЕЖОМ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ..... 56

<i>Кузнецова З. В., Погорелый А. Е.</i> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	60
<i>Кузьмин А. Д., Беспалова Н. А.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ	64
<i>Маркарян Э. Р., Федосова Л. П., Мельников А. И.</i>	68
ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ	68
<i>Нуриахметова Г. Ф.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СО СТУДЕНТАМИ АЛМЕТЬЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО НЕФТЯНОГО ИНСТИТУТА	73
<i>Пашкевич В. А., Пусташева Н. А., Малыгин Е. И., Приходов Д. С.</i> ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	78
<i>Переверзев Д. Д., Ильин В. В.</i> АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, ПО СРАВНЕНИЮ СО СТУДЕНТАМИ, НЕ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	82
<i>Пугачев И. Ю.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ	86
<i>Пьянов А. А., Федотова Г. В., Федосова Л. П.</i> САМОМАССАЖ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ, РЕКОМЕНДАЦИИ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ	92
<i>Рябинина С. К., Картавцева А. И.</i> НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК АДАПТИВНЫЙ ВИД СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	95
<i>Сафронова У. С.</i> АДАПТИВНЫЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	100
<i>Семизоров Е. А., Прокопьев Н. Я.</i> КОЭФФИЦИЕНТ ХИЛЬДЕБРАНТА У ЮНОШЕЙ – СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ	103
<i>Смелкова Е. В., Закиров А. Ф.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ВРЕМЕННЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СО СТОРОНЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ	108
<i>Узюмова Н. В.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ КАК АГЕНТЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ	112

<i>Черепанова А. А., Черепанов А. Ю.</i> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ИНСТИТУТА НЕФТИ И ГАЗА СФУ, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	116
ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	123
<i>Баранкова Н.И.</i> ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ НЕФТЕГАЗОВОЙ ОТРАСЛИ	124
<i>Блинова Е. С., Федосова Л. П.</i> ИСТОРИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ВОЕННО- ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ В РОССИИ.....	128
<i>Волкова О. Г., Злобин А. А., Тарасенко А. П., Тарасенко Ю. В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ В ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.....	131
<i>Горелов М. М.</i> РЕГБИ КАК СРЕДСТВО ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЁЖИ	135
<i>Дворкин В. М.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ СО СТРЕЛЬБОЙ	138
<i>Казачков А. Ф.</i> РАЗВИТИЕ АРМЕЙСКОГО ГИРЕВОГО РЫВКА КАК СЛУЖЕБНО- ПРИКЛАДНОГО ВИДА СПОРТА В СИСТЕМЕ МВД	143
<i>Колодочкин А. А.</i> РАЗВИТИЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ВОЕННОМ УЧЕБНОМ ЦЕНТРЕ ПРИ СИБИРСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ	148
<i>Ложеницына Н. Д., Трушков И. Ю., Беспалова Н. А.</i> ВНЕДРЕНИЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ	151
<i>Лукьянов В. Р., Федотова Г. В., Мельников А. И.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ	156
<i>Матявина С. И.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРИМЕРЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ОРЕНБУРЖЬЯ	159
<i>Пугачев И. Ю.</i> УТОЧНЕНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ.....	163

<i>Сень С. В., Лафазан Г. М.</i> ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ	169
<i>Чернов В. А.</i> РАЗВИТИЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ОБОРОННЫХ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ НАКАНУНЕ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ (1939–1940 гг.).....	173
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ КАК РЕЗЕРВ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	179
<i>Аравин М. А., Шубина Е. Д.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В САННОМ СПОРТЕ У ЮНОШЕЙ 12–13 ЛЕТ	180
<i>Гаева А. Е.</i> ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ 14–15 ЛЕТ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.....	186
<i>Димура И. Н., Косалатова Д. А.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И САООТНОШЕНИЯ У ФИГУРИСТОВ	191
<i>Дюсенбаев Т. К., Гераськин А. А., Радионов А. Н., Дюсенбаева С. А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ЮНЫХ САМБИСТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	197
<i>Качалова Я. С., Томилиа К. Г.</i> ОБОСНОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ К ТРЕНИРОВКЕ МАЛЬЧИКОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 10–12 ЛЕТ.....	203
<i>Кисетова А. А.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ДЕВОЧЕК 4–6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	207
<i>Крутова С. В., Аикиа В. А.</i> КОНСТИТУЦИОНАЛЬНАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БРАСС	212
<i>Ляшко И. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРЕДЫГРОВОЙ РАЗМИНКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ	219
<i>Найда М. С.</i> УПРАВЛЕНИЕ КАДРОВЫМ ПОТЕНЦИАЛОМ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ.....	224
<i>Никулина А. Н.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОК 6–7 ЛЕТ.....	228
<i>Овчинникова Е. И., Николенко Ю. Ф.</i> ПРОЕКТИРОВАНИЕ МОДЕЛЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ	232

<i>Першина Н. А., Гаврюшкина М. Ю., Форопонова Е. В., Шубина О. А.</i> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКОВ	237
<i>Петухова Л. А., Петухов К. Г., Бубунаури А. Т.</i> ШКОЛЬНЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	241
<i>Петухова Л. А., Петухов К. Г.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ 12–14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ.....	245
<i>Райков В. К., Фатеева О. А.</i> СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.....	250
<i>Фомина А. А., Шамсувалеева Э. Ш.</i> ОЦЕНОЧНЫЕ МАРКЕРЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ.....	255
<i>Худяков А. В.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ С МЯЧОМ 11–14 ЛЕТ	260
<i>Чернышева Е. С.</i> АНАЛИЗ КОНКУРЕНТНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ КЛУБОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА.....	265
<i>Чир А. В., Кузнецова Ю. Н.</i> УЧЁТ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13–14 ЛЕТ	269
ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	275
<i>Алдиабат Ибрагим Мохаммад Ибрагим, Алдиабат Хамза Талал Абдалла, Кудрявцев М. Д.</i> РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ В ИСТОРИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ	276
<i>Бершадская С. В.</i> ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ПЕРИОДИЧЕСКОЙ ПЕЧАТИ ЕНИСЕЙСКОЙ ГУБЕРНИИ В НАЧАЛЕ 1920-Х ГОДОВ	281
<i>Беспалова Н. А., Яковлева Т. С.</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТРАНАХ ДРЕВНЕГО МИРА.....	286
<i>Гонтарь О. П.</i> ЗАРОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МОСКВЕ В XVIII–XX ВЕКАХ.....	290
<i>Гонтарь О. П.</i> ЭТАПЫ И ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ САННОГО СПОРТА НА ТЕРРИТОРИИ НАШЕЙ СТРАНЫ	295

<i>Гришечкин Д. Р., Кудрявцев М. Д., Кулиев В. К., Грузенкин В. И.</i> ОСНОВНЫЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ ВЕХИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	300
<i>Исяндавлетов А. И., Хайруллин И. Т.</i> АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ	303
<i>Колодзей М. А.</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ	308
<i>Копейкина Т. Е.</i> П. Ф. ЛЕСГАФТ В ИСТОРИИ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ XIX – НАЧАЛА XX ВЕКА	313
<i>Коруковец А. П., Кутергина А. Н., Иванов Д. В.</i> ИЗМЕНЕНИЕ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ	317
<i>Матюнина Н. В.</i> ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОМГПУ	321
<i>Накрохин В. В.</i> ПРОПАГАНДА ГТО И ЕГО СУЩНОСТЬ	325
<i>Николаев Е. А., Качаева Ю. В.</i> СТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНОВ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ 1930-Х ГОДОВ	330
<i>Осипов А. Ю., Фомин С. А.</i> ЗАРОЖДЕНИЕ БОРЬБЫ САМБО В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ	335
<i>Пушкарева Л. Г., Паутов А. Д.</i> СТУДЕНТЫ И ВЫПУСКНИКИ СИБГУФК НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ	339
<i>Сабинин Л. Т., Данилова Е. Н.</i> РОЛЬ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА В МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ МОЛОДЁЖИ	344
<i>Составнев И. В.</i> СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ МАССОВОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ РСФСР (ПЕРИОД 1959–1977 ГОДОВ) И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (ПЕРИОД 1991–2020 ГОДОВ)	347
<i>Тигунцев С. А.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ В ПЕРИОД ИНДУСТРИАЛЬНОГО ПОДЪЁМА В 1950–60-Х ГОДАХ	351
<i>Уколова Г. Б.</i> ЭТАПЫ ИСТОРИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЕВРОПЕ И РОССИИ	355
<i>Химич М. Н.</i> СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	359

<i>Чистяков Р. М.</i> ВОЗНИКНОВЕНИЕ, ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ И СУДЬБА КРАСНОЯРСКОГО СПОРТИВНОГО СТАДИОНА «СОКОЛКА» В 1910–30-Е ГОДЫ.....	364
<i>Шоронов В. Ю., Кращенко Н. А.</i> ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА КАК ОДНОГО ИЗ ВИДОВ СПОРТА	369
СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ.....	373
<i>Аикин В. А., Михалев В. А., Гедговд А. А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОЭФФИЦИЕНТА КООРДИНАЦИИ И КОЭФФИЦИЕНТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	374
<i>Аикина Л. И., Бузынникова А. А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ВИБРАЦИОННОГО МАССАЖА В ТРЕНИРОВКЕ ПЛОВЦОВ.....	378
<i>Ахтямова Э. Ф., Фонарев Д. В.</i> КОНТЕНТ-АНАЛИЗ ПУБЛИКАЦИЙ В ОБЛАСТИ МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ	383
<i>Боброва Г. В., Андронов О. В.</i> СТРАТЕГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО КЛУБА ПЛАВАНИЯ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....	389
<i>Димура И. Н., Астахова А. С.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ПЛАВАНИЕМ.....	394
<i>Загородникова А. Ю., Ватамановская Е. Б., Дворянова С. А.</i> СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ-ЛЫЖНИКОВ В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА	400
<i>Ковишур Т. Е.</i> СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.....	403
<i>Костылев А. А.</i> СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЗОННОЙ СИСТЕМЕ ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ.....	407
<i>Ляшко И. А.</i> АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ В НАПАДЕНИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ	410
<i>Миронов А. О.</i> ПАТТЕРНЫ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ АСИММЕТРИИ В ТХЭКВОНДО.....	416

<i>Пешкова Н. В., Пешков А. А.</i> СТУДЕНТЫ О РОЛИ СПОРТА В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА.....	421
<i>Понимасов О. Е.</i> СЕГМЕНТАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СТРУКТУРЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ	427
<i>Рапопорт Л. А., Терентьев А. Е., Биктуганова М. Ю.</i> МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА: ТРАДИЦИИ И БУДУЩЕЕ.....	432
<i>Романова Я. С., Михалев В. И., Загурский Н. С.</i> ПАРЦИАЛЬНЫЙ ВКЛАД НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ У БИАТЛОНИСТОВ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	436
<i>Русакова С. С., Усов Н. А., Вологина Ю. С.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ 15–17 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	441
<i>Рябинина С. К., Картавцева А. И.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....	445
<i>Саркисян Е. Б.</i> ОСОБЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА В РОССИИ	449
<i>Сидоров Р. В., Корюкин Д. А., Моисеев А. Б.</i> МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ	453
<i>Христофоров А. Н.</i> КАДРОВЫЙ ПОТЕНЦИАЛ В ТРИАТЛОНЕ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ НА ПРИМЕРЕ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ.....	458
<i>Худик С. В., Близневская В. С., Близневский А. Ю., Худик А. А., Злобин А. А.</i> К ВОПРОСУ О РАСШИРЕНИИ РЕЕСТРА ЛЫЖНЫХ ДИСЦИПЛИН СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ	461
<i>Чернякова С. Н., Ефимова М. В.</i> ОБОСНОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА В ДИСЦИПЛИНЕ СКИ-КРОСС ОТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ И ГОРНОЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ФРИСТАЙЛА	466
СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА – ОБЪЕКТ СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУКИ.....	473
<i>Барышников П. А.</i> ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕДБАНА ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	474

<i>Ковалева М. В.</i> ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА СТУДЕНТОВ	478
<i>Лахтин А. Ю., Лахтина Ю. В.</i> РОЛЬ ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	483
<i>Михайлов В. С., Федотова Г. В., Федосова Л. П.</i> ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ПРОЦЕССЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ И ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В СПОРТЕ	491
<i>Романюк В. А., Петропуло А. А.</i> ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ПАРОГЕНЕРАТОРОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ СТУДЕНТА	496
<i>Тумасян В. Г., Федотова Г. В., Федосова Л. П.</i> ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	502
<i>Фу Сюэ, Федоров Э. П.</i> ИЗМЕНЕНИЕ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	505
СПОРТИВНОЕ ПРАВО – ОБЪЕКТ СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУКИ.....	509
<i>Бушмина Д. Н., Лапо П. В.</i> ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ.....	510
<i>Иванова В. А.</i> К ВОПРОСУ О ПРАВОВОМ РЕГУЛИРОВАНИИ СПОНСОРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ	515
<i>Петрова С. С., Боев В. С.</i>	520
ОБЗОР НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ БАЗЫ О СПОРТИВНОЙ НАУКЕ	520
<i>Сазонова С. А.</i> ПРОБЛЕМА ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РОССИЙСКОГО ПРАВА.....	524
СТУДЕНЧЕСКИЙ И СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ	529
<i>Андреева О. С.</i> ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЛАГЕРЬ «КУЭСТ» КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА В КГПИ ФГБОУ ВО «КЕМГУ».....	530
<i>Бахтина Т. Н., Филатов А. О.</i> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭКОТУРИЗМА.....	534
<i>Баченина Е. А., Мальхина А. А.</i> ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ.....	538

<i>Зевреева З. Н.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ПЕШЕХОДНОМУ ТУРИЗМУ КАК ВИДУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА	541
<i>Крашенин А. Н.</i> ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГОРНОГО ТУРИЗМА В АЛТАЙСКОМ КРАЕ И РЕСПУБЛИКЕ АЛТАЙ.....	547
<i>Марандыкина О. В.</i> ГОРНЫЙ ТУРИЗМ В РОССИИ	550
<i>Мендельсон В. А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТИВНО-МУЗЫКАЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ OPEN AIR ДЛЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО И СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА.....	555
<i>Танина А. В., Танин Е. Ф.</i> ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА НА ОСОБО ОХРАНЯЕМЫХ ПРИРОДНЫХ ТЕРРИТОРИЯХ	561
<i>Толмачева Д. А., Гребенюк А. В.</i> ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ КАК СОЦИАЛЬНОЕ СПОРТИВНОЕ ЯВЛЕНИЕ	567
<i>Тропынин И. В., Аскатова С. А.</i> СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ В КОНТЕКСТЕ МЕЖДУНАРОДНОГО ТУРИСТСКОГО СОТРУДНИЧЕСТВА.....	570
<i>Тропынина И. Г.</i> СОВРЕМЕННЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ: ОСОБЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СИБИРСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ.....	574
<i>Тумасян В. Г., Федотова Г. В., Федосова Л. П.</i> ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ В ВУЗЕ.....	579
<i>Федотова Г. В., Федосова Л. П., Инкин И. Г.</i> ВЛИЯНИЕ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	582
<i>Шарапова Д. В.</i> СПОРТИВНЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ	585
<i>Шешегова Е. В., Перепелкина Е. С.</i>	589
РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА ВОДНОГО КОМБИНИРОВАННОГО ТУРА НА ПРИМЕРЕ ТУРОПЕРАТОРА «ЗАРНИЦА-ДЕТИ».....	589
<i>Шешегова Е. В., Яброва О. А.</i>	593
ДЕТСКИЙ, МОЛОДЕЖНЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ ВНУТРЕННИЙ ТУРИЗМ В РОССИИ	593

**УПРАВЛЕНИЕ И ЭКСПЛУАТАЦИЯ
СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ 599**

Klochkov S. V., A Zvereva. V., Onuchina O. A.

SMART TRAINING GROUND AS A FACTOR IN ATTRACTING
THE POPULATION TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN RURAL AREAS .. 600

Pesegova D. K., Kazachkov A. F.

EQUIPMENT OF THE SPORTS HALL FOR THE CARRYING OUT
OF TRAINING EXERCISES TO STUDY FIGHTING TECHNIQUES 603

Sagdy O. B., Levchenko M. V.

OPTIMIZATION OF THE SPORTS FACILITY'S PERFORMANCE
CHARACTERISTICS FOR MINI-FOOTBALL COMPETITIONS 607

Андреев А. Ю., Онучина О. А.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ОПАСНЫХ ФАКТОРОВ ПОЖАРА
ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ СПОРТИВНОГО БАТУТНО-
АКРОБАТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА 611

Вендина Д. О., Мысова В. В., Станкевичуте Е.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ЗАКУПОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
С ЦЕЛЬЮ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ СПОРТИВНЫХ
ПЛОЩАДОК В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ 616

Зверева А. В., Онучина О. А.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
НА УМНОЙ ПЛОЩАДКЕ В СЕЛЬСКОМ НАСЕЛЕННОМ ПУНКТЕ 622

Казачков А. Ф.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ ВФСО «ДИНАМО»
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ
СИЛОВЫХ СТРУКТУР 627

Казачкова Е. Ю.

СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА КАК ОСНОВНОЙ
ФАКТОР РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА НА ТЕРРИТОРИЯХ 632

Клочков С. В., Голубович О. А.

ДИСТАНЦИОННЫЕ СЕРВИСЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ КАК СРЕДСТВО
ОПТИМИЗАЦИИ ЭКСПЛУАТАЦИОННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК
ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА 636

Клочков С. В., Голубович О. А.

О ВОПРОСАХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА
ПЛАВАТЕЛЬНЫМИ БАССЕЙНАМИ 641

Курбатова А. А., Мануйлова К. А.

МОДЕРНИЗАЦИЯ ПРИЛЕГАЮЩИЙ ТЕРРИТОРИИ СТАДИОНА
«ПЕРЬЯ-3» ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ НА НЕМ ПОПУЛЯРНЫХ ВИДОВ СПОРТА 646

Кутергина Е. А., Кученекова Н. А., Слободчикова Э. Е.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПУТЕЙ ЭВАКУАЦИИ
В ФИТНЕС-ЗАЛАХ 651

<i>Мануйлова К. А., Курбатова А. А.</i> О ВОЗМОЖНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА НА БАЗЕ СТАДИОНА «ПЕРЬЯ-3»	655
<i>Пугачев И. Ю.</i> ОСОБЕННОСТИ ИНЖЕНЕРНО-ЭКСПЛУАТАЦИОННЫХ ТРЕБОВАНИЙ К СПОРТИВНЫМ СООРУЖЕНИЯМ С ЕСТЕСТВЕННЫМ ЛЕДОВЫМ ПОКРЫТИЕМ	661
<i>Сагды О. Б., Левченко М. В.</i> О СПОСОБАХ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЛУАТАЦИИ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ	667
<i>Шульмин Е. В., Картавцева А. И.</i> РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА СПОРТИВНОГО СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ БАСКЕТБОЛА 3×3 ПО МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАНДАРТАМ В ГОРОДЕ КРАСНОЯРСКЕ.....	672
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПЕРИОД ГЛОБАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ.....	675
<i>Абсалямов Р. С.</i> ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ.....	676
<i>Аверина Л. Ю.</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ФОНЕ ИЗМЕНЕНИЙ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ	681
<i>Архипова С. А.</i> ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	686
<i>Березовская Т. И., Коновалова Л. А.</i> ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ВНЕДРЕНИЯ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	691
<i>Беспалова Н. А., Сибирцев А. В.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ.....	697
<i>Болгарова М. К.</i> ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	700
<i>Бондарь Е. А., Пилипенко Е. А.</i> СОВРЕМЕННЫЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО И АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТОВ	704

<i>Буркова В. В., Абзалова С. В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПЕРИОД ГЛОБАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОБРАЗОВАНИИ: ИННОВАЦИИ И АДАПТАЦИИ В СВЕТЕ COVID-ОГРАНИЧЕНИЙ.....	708
<i>Бушма Т. В., Зуйкова Е. Г., Бондарчук И. Л.</i> КЛАССИФИКАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ КАК СПОСОБ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.....	712
<i>Демонов В. Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» НА ПРИМЕРЕ СТАДИОНА «ПЕРЬЯ-3» СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА	716
<i>Жован Г. Ф.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.....	719
<i>Закиров А. Ф., Смелкова Е. В.</i> УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНА ИЗ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ И ДОСТУПНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	724
<i>Зуйкова Е. Г., Бушма Т. В., Бондарчук И. Л.</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	729
<i>Кашкова М. П., Лукашина Е. Е.</i> РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ.....	734
<i>Кононов С. В., Веселкина Т. Е.</i> ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ СТРЕССУ ПУТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И САМОРЕГУЛЯЦИИ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД.....	739
<i>Косарева О. В.</i> АЛГОРИТМ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ИНТЕНЦИОННЫХ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	743
<i>Крамской С. И., Амельченко И. А., Крамской И. С.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА	748
<i>Кузнецов М. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ НА РАЗНЫХ КУРСАХ	752
<i>Кузнецова О. Б.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ ТВОРЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	756
<i>Куркина Л. В., Сидорова Н. А.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧЕТОМ ГЛОБАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ.....	761

<i>Медведева О. В., Перевозников Д. Ф.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ МОТИВАЦИИ СОТРУДНИКОВ АНО «СШОР «АКАДЕМИЯ БИАТЛОНА»	767
<i>Михайлов В. С., Федотова Г. В., Федосова Л. П.</i> ОСОБЕННОСТИ УДЕРЖАНИЯ И МОТИВАЦИИ ЛЮДЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	772
<i>Молчкова Н. Ю.</i> ПРЕИМУЩЕСТВА ВНЕДРЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	776
<i>Накрохин В. В.</i> АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ГЛОБАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВТОРОГО ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ СФУ	780
<i>Овсянникова М. А., Биндусов Е. Е., Янкина Е. А.</i> УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА	785
<i>Ончукова Е. И., Черепушкин А. А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СИЛОВОГО ФИТНЕСА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ В ВУЗЕ	789
<i>Орлова С. Ю.</i> ОЦЕНКА ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ	794
<i>Ратуев М. Д., Демидко Н. Н.</i> ВЛИЯНИЕ ПРОФИЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ МОЗГА НА КОГНИТИВНЫЕ И АДАПТАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ	797
<i>Сапожников С. А.</i> ОЦЕНКА ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	801
<i>Сидоренко А. С.</i> ПРЕИМУЩЕСТВА ПРАКТИЧЕСКОГО ЭКЗАМЕНА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» В ВУЗЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ	804
<i>Сизова Т. В., Артемьева Ж. С., Лешева Н. С.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП	809
<i>Сизова Т. В., Артемьева Ж. С., Лешева Н. С.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ	813

<i>Соболева Н. В., Булгакова О. В., Коновалов А. С.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ЦИФРОВОЙ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В СИБИРСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ	818
<i>Старшова Н. Ю.</i> О ВОЗМОЖНОСТЯХ ПРИМЕНЕНИЯ ШАВАСАНЫ И ЭЛЕМЕНТОВ САМОМАССАЖА ЦИГУН ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ПЕРИОД СЕССИЙ	823
<i>Сударь В. В.</i> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК 18–20 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НАПРАВЛЕНИЯ ТАЙ-БО	828
<i>Сянь Вэньюэ, Федоров Э. П.</i> ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ	833
<i>Трофимова О. С., Маринович М. А.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАЗОВОЙ АЭРОБИКОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК ВУЗОВ	837
<i>Халилова Л. И., Митенкова Л. В., Тараканова М. Е.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНО- ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	841
<i>Шаронова А. В.</i> КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ	846
ЦИФРОВИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	851
<i>Брюханова Н. А., Дергач Е. А., Михайлова Е. К.</i> РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ	852
<i>Дорошенко С. А., Рябина С. К., Кулиев В. К., Иняткина Е. В., Павлов Г. М.</i> О РАБОТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ ИНФОРМАЦИОННО- ОБУЧАЮЩЕЙ СИСТЕМЫ «Е-КУРСЫ»	858
<i>Захарова А. В., Юсупова А. Р.</i> ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	862
<i>Камашева Г. А.</i> ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В АГНИ	867

<i>Капулин Д. В., Русак И. А.</i>	870
КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ В КОНТЕКСТЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	870
<i>Карпова О. Л., Михайлов С. А.</i>	
ФИДЖИТАЛ-СПОРТ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	875
<i>Киселев А. С., Картавцева А. И., Демидко Н. Н.</i>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПАСА РЕГБИСТОВ 19–23 ЛЕТ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ «СОБОЛЬ» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ KINOVEA	880
<i>Максименко А. А., Сайфетдинов А. Р.</i>	
ПРИМЕНЕНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ	885
<i>Орлова И. И., Филиппович В. А.</i>	
АКТУАЛЬНЫЙ ЦИФРОВОЙ КОНТЕНТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	889
<i>Пожидаетев С. Н., Пожидаетева И. Л., Орешкин М. А.</i>	
ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ВОЗМОЖНОСТИ МАСШТАБИРОВАНИЯ.....	893
<i>Станкевичуте Е., Агаев Р. А.</i>	
ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	897
<i>Филатов А. О., Бахтина Т. Н., Давыдов М. В.</i>	
КИБЕРСПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ	902
<i>Халтурин Е. А., Назаров Н. В.</i>	
ПРОГРАММИРОВАНИЕ КАК НОВЫЙ ВИД СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	906
<i>Шепляков А. С., Сопина Д. С.</i>	
ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	911

СТАТЬИ, НЕ ВОШЕДШИЕ В ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ

<i>Голикова Е.М.</i>	
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА СО СТУДЕНТАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ	918
<i>Баженов С.С.</i>	
ОПЫТ СТАНОВЛЕНИЯ ИГРОВОГО ВИДА СПОРТА РЕГБИ ЗА РУБЕЖОМ	922
<i>Скрябинский А.М., Феткулина Е.И., Белянкина В.А.</i>	
ОБЪЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ СПОРТСМЕНАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ, С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ	928

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт

РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Н. А. Беспалова

*Сибирский государственный университет телекоммуникаций
и информатики, Новосибирск
bes_dlina@mail.ru*

Аннотация. Данная статья посвящена изучению основных проблем адаптивной физической культуры. Автор проводит анализ проблем, препятствующих развитию адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях. На основе анализа приведены возможные пути решения рассмотренных проблем.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, развитие, физкультура, проблемы, студенты.

Адаптивная физическая культура (далее – АФК) – необходимая дисциплина, наличие которой важно для высших учебных заведений. Само понятие АФК означает комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на лиц с ограниченными возможностями, а также их адаптацию и реабилитацию [1].

На данный момент современная АФК представлена широким спектром направлений и регулярно поддается изменениям и развитию в зависимости от определённой группы и её медицинских показаний. Несмотря на то, что АФК распространяется быстрыми темпами, в России она по-прежнему является новым направлением, в связи с чем с массовым распространением в учебных заведениях могут возникать определённые проблемы. Сейчас АФК – это возможность интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательный процесс и физическое развитие.

При этом само наличие АФК в высших учебных заведениях не означает её эффективность, т. к. большое значение в этом вопросе имеют методы и средства, которые используются при проведении занятий. Правильный выбор методов и средств позволяет повысить эффективность учебного процесса, а также его удобство и пользу для студентов.

Цель данной статьи – изучение основных проблем, которые препятствуют развитию и пользе АФК, а также поиск оптимальных решений.

На данный момент каждая образовательная организация старается устроить процесс АФК, при этом возникает проблема недостатка некоторых ресурсов. В первую очередь речь идёт о количестве часов, необходимом для получения качественных результатов в медицинских показателях студентов. Количество часов, выделяемое для студентов бакалавриата

для занятий АФК, составляет 400 ч. При этом данное количество не всегда позволяет полностью выполнить программу реабилитации или адаптации студентов, что делает процесс незаконченным и снижает его эффективность.

Следующей немаловажной проблемой являются трудности в реализации учебного процесса. Здесь идёт речь об отсутствии необходимых условий при проведении занятий физической культурой. В первую очередь это касается комфорта для самих студентов. Многие студенты чувствуют свою неполноценность из-за ограничения в здоровье и могут вовсе ограничить посещение занятий физической культуры. Поэтому образовательный процесс должен обязательно проводить преподаватель, имеющий необходимые дополнительные знания в этой сфере и особый подход к студентам, который позволит компенсировать неполноценность и сделать занятия более комфортными. Сюда же относится и отсутствие необходимого инвентаря и мест проведения самих занятий [2].

В современном мире количество людей с многообразными заболеваниями, которые препятствуют занятиям обычной физической культурой, становится всё больше, из-за чего возникает проблема и в образовательных учреждениях. Для людей с каждым видом заболевания требуются свои упражнения, которые принесут пользу и не навредят здоровью. Поэтому основной задачей учебных заведений в этом случае является грамотное разделение студентов на группы, что позволит повысить эффективность занятий и уделить большее внимание отдельным студентам. Следует выделить группы на основе анализа студентов и их заболеваний. При наличии ресурсов у учебных заведений у студентов должно оставаться право выбора – например, чтобы каждый студент мог сам выбрать группу по его собственным предпочтениям и возможностям [1].

Из вышесказанного вытекает проблема мотивации студентов, которая является скорее самой противоречивой, т. к. многие вопросы решаются за счёт увеличения ресурсов и финансирования учебных заведений. Ситуация с мотивацией обстоит сложнее. Многие студенты с определёнными заболеваниями не желают заниматься спортом и физической культурой, а также могут иметь ряд комплексов, ограничивающих это желание. Но при наличии определённых условий, которые были описаны выше, число студентов с низкой мотивацией можно значительно сократить, и тем самым повысить посещаемость занятий физической культурой. Однако важная роль здесь остаётся за преподавательским составом, который должен быть вовлечён в образовательный процесс, обладать определёнными компетенциями, навыками и знаниями, а также уделять должное внимание предпочтениям студентов [3].

Приведённые выше аргументы позволяют сделать вывод о том, что АФК, несмотря на свою новизну, получает широкое распространение в России, в т. ч. это касается и высших учебных заведений. Из-за того,

что данное направление по-прежнему остаётся новым, может возникать ряд проблем в организации учебных занятий. Основные проблемы, рассмотренные в данной статье: отсутствие ресурсов и финансирования, недостаточность знаний у преподавателей, сложность реализации занятий АФК, отсутствие мотивации у студентов и т. д. Для каждой проблемы важно подобрать грамотное и правильное решение, которое позволит сделать образовательный процесс удобным и комфортным для студентов и преподавателей, что будет выражаться в высокой эффективности занятий и пользе для здоровья.

Список источников

1. Воронов Н. А. Адаптивная физическая культура и здоровье / Н. А. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 1995. С. 3.
2. Зайцева С. И. Физическая культура в жизни студентов / С. И. Зайцева, Е. В. Иванова. Калуга: Манускрипт, 2022. С. 352–354.
3. Темных А. С. Физическая культура. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / А. С. Темных, А. Б. Муллер, Г. С. Несов. Красноярск: КГТУ, 2006. С. 26–30.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ. СОВРЕМЕННЫЕ РЕАЛИИ

С. А. Бондарь¹, Г. В. Федотова², Л. П. Федосова³

^{1,2,3}*Кубанский государственный аграрный университет
им. И.Т. Трубилина, Краснодар*

¹*svetabondar.02@mail.ru, ²Luda_fedosova@mail.ru, ³galusa67@inbox.ru*

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальность и необходимость физических нагрузок в жизни студентов. Выявлены причины снижения активности, изучены негативные последствия по причине отсутствия физической нагрузки и спорта в жизни учащихся, а также даны соответствующие рекомендации по данному вопросу.

Ключевые слова: образование, спорт, активность, физическая нагрузка, вид деятельности, студенты.

В настоящее время вопрос о здоровье подрастающего поколения стоит достаточно остро, данный факт обуславливается стремительно развивающимся научно-техническим прогрессом, из-за которого интерес к спортивной деятельности со стороны студентов начал сокращаться [1].

Спорт – ключевая составляющая здоровья человека. Он способствует поддержанию организма в тонусе, стабилизации физического и психического здоровья, а также придаёт заряд бодрости и сил на протяжении всего дня. Кроме того, посредством спорта студенты развивают качества, необходимые в любой профессиональной деятельности вне зависимости от выбранного направления [2]. К таким качествам относятся:

- 1) сила;
- 2) ловкость;
- 3) целеустремлённость;
- 4) выносливость;
- 5) дисциплина;
- 6) умение работать в команде и др.

Спортивные занятия в университетах направлены на то, чтобы прививать студентам желание заниматься физическими нагрузками. Стоит отметить, что такое направление деятельности ориентировано не на развлечение студентов, а прежде всего – на поддержание здоровья обучающихся. Активность, силовые и кардионагрузки необходимы для того, чтобы предотвратить развитие болезней сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата и т. д.

По причине того, что обучающиеся несколько часов подряд занимают фиксированное сидячее положение, возможно развитие таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, артериальная гипертензия, инсульты. Также в категорию заболеваний входят и психические недуги, которые развиваются посредством сидячего образа жизни: психоз, невроз, депрессивное состояние [3].

Из вышеописанного стоит конкретизировать, что к категории заболеваний сердечно-сосудистой системы относятся:

- ишемическая болезнь сердца;
- инсульты;
- заболевания периферических сосудов и др.

Среди заболеваний, относящихся к нарушениям центральной нервной системы, выделим следующие:

- ущемление нервных окончаний;
- невроз;
- бессонница;
- панические атаки, повышенная тревожность и др.

Опорно-двигательная система из-за малоподвижного образа жизни подвержена таким заболеваниям, как:

- межпозвоночные грыжи;
- цервикалгия;
- сколиоз;
- остеохондроз и др.

Актуальность активных видов деятельности в жизни студентов также обуславливается тем, что после осуществления ряда силовых или кардиопражнений в организме человека происходят процессы, стимулирующие активную мозговую деятельность, что необходимо не только в университете, но и в рабочей деятельности [4].

В качестве рекомендации хотелось бы отметить, что появляется необходимость в увеличении спортивных часов для студентов, поскольку физическая культура и спорт – это такой же важный предмет, как экономика, математика, природопользование. В результате увеличения часов у студентов появится мотивация в занятиях спортом не только в рамках образовательной программы, но и самостоятельно: в специализированных спортивных залах, в домашних условиях или в спортивных узконаправленных секциях [5; 6].

Таким образом, стоит сказать о том, что спорт и физические нагрузки занимают ключевую позицию в жизни современного студента, поскольку от данного вида деятельности зависит физическое и моральное здоровье обучающегося. Поэтому необходимо проводить агитацию здорового жизни на территории университета, а также в рамках образовательной программы: устраивать кураторские часы, посвящённые данной тематике, органи-

зовывать и проводить дни здоровья, разнообразные акции, чтобы стимулировать студентов к занятиям спортом не только в рамках образовательной программы, но и самостоятельно.

Список источников

1. Желтушкина Е. В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях / Е. В. Желтушкина, А. А. Желтов, Ю. В. Соболев и др. // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 123–125.

2. Федотова Г. В. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов / Г. В. Федотова, В. А. Белова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сб. ст. по матер. УМК (Краснодар, 2021). С. 356–357.

3. Якимова А. Е. Влияние двигательной активности на успеваемость студентов и формирование их личностных качеств / А. Е. Якимова, В. А. Белова // Современные тенденции развития науки мирового сообщества в эпоху цифровизации: сб. матер. IX Междунар. НПК (М., 2022). С. 130–133.

4. Позднышева Е. А. Анализ здорового образа жизни студенческой молодёжи / Е. А. Позднышева, В. А. Белова // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодёжью: сб. ст. по матер. Всеросс. НПК с междунар. участием (Пенза, 2021) / под ред. Е. В. Дворяниновой, А. Н. Луткова, А. А. Рогова и др. С. 115–120.

5. Карачина А. А. Эффективные технологии реализации учебных программ по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» / А. А. Карачина, В. А. Белова, А. И. Мельников // Физическая культура и спорт в высших заведениях: актуальные вопросы теории и практики: матер. нац. НПК (СПб., 2021). С. 244–247.

6. Русанов А. А. Цель физического воспитания в высших учебных заведениях Министерства сельского хозяйства / А. А. Русанов, В. А. Белова, Е. Г. Плотников // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. № 4. С. 88–93.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ПРОБЛЕМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

**Е. В. Борисова¹, П. А. Борисов²,
Е. А. Клокова³, К. М. Глобин⁴**

*^{1,2,3,4}Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова, Белгород*

*¹Shehanina.kate@mail.ru, ²paviel.borisov.1989@mail.ru,
³lena.kloкова.1969@mail.ru, ⁴globin.konstantin@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос влияния оздоровительного плавания на состояние опорно-двигательного аппарата студентов технического вуза. Были проведены соответствующие занятия в бассейне по определённой корректирующей программе с получением результатов опроса испытуемых на предмет самочувствия.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, проблемы опорно-двигательного аппарата, осанка, студенты.

В настоящее время в условиях сложившейся ситуации дистанционного обучения актуальным вопросом будет являться улучшение здоровья, в особенности подрастающего поколения и молодых людей. Наряду с проблемами ухудшения зрения у детей и молодёжи из-за большого количества времени, проводимого за гаджетами, остро стоит вопрос и о резком ухудшении ситуации с опорно-двигательным аппаратом. В частности, речь идёт о всевозможных нарушениях позвоночника, проблемах с суставами, лишним весом и его последствиями.

Рассмотрим более детально проблемы с осанкой у студенческого контингента и возможные способы коррекции нарушений.

Зачастую причины искривления позвоночника весьма банальны [3]:

- слабость мышц тела в целом и спины в частности;
- неправильная поза во время сидения за столом;
- перевес тела в одну или другую сторону во время ношения сумки или рюкзака;
- травмы позвоночника;
- несбалансированное питание;
- преждевременное начало занятий тяжёлыми видами спорта и т. д.

Но в действительности точно установить, что именно послужило причиной развития заболевания, удаётся не всегда.

Как правило, основными методами лечения и реабилитации детей и молодых людей служат: массаж, лечебная физическая культура, остеопатия, оздоровительное плавание и другие водные процедуры.

Более подробно рассмотрим влияние оздоровительного плавания на коррекцию осанки у студенческого контингента.

Плавание – это один из уникальных видов спорта, которым может заниматься практически каждый человек вне зависимости от уровня подготовленности и состояния здоровья. Пользу от занятий плаванием переоценить невозможно: вода благотворно воздействует на состояния всех систем организма, снимает нервное напряжение, укрепляет мышцы всего тела, в то же время расслабляя их, тонизирует и способствует снижению лишней массы тела.

Безусловно, плавание с оздоровительным уклоном – это один из самых лучших и действенных методов лечения искривления позвоночника и других различных заболеваний опорно-двигательного аппарата [2]. Благодаря такому виду плавания во много раз снизится нагрузка на позвоночник, расслабятся и смогут уменьшить тонус все мышцы тела, уйдёт асимметрия спины, а также произойдёт укрепление опорно-двигательного аппарата в целом.

Плавание рекомендуется всем людям с нарушением осанки, независимо от степени и вида искривления.

Важно отметить, что для поддержания тонуса мышечного корсета, который не позволит позвоночнику искривляться, необходимо заниматься оздоровительным плаванием регулярно [2]. Данные способы плавания являются отличным способом профилактики сколиоза, а также могут помочь людям, страдающим этим заболеванием, излечиться. Главное – придерживаться правил, установленных врачами и специалистами в области лечебной физкультуры [1].

Среди специализированных средств на занятиях в рамках экспериментальной методики применялись следующие [2].

1. При сутулости и круглой спине – плавание на спине вольным стилем, стилем «брасс» с той особенностью, что гребок руками совершается параллельно поверхности воды для укрепления мышц спины, с работой ног стилем «брасс», держась руками за доску, а также работа рук брассом и кролем на груди с использованием лопаток (ноги при этом не работают); плавание стилем «баттерфляй».

2. При сочетании кифоза грудного отдела позвоночника с гиперлордозом поясничного отдела, помимо плавания всеми стилями на груди, для укрепления мышц брюшной стенки полезна работа ног кролем на спине у бортика бассейна. Для усиления действия данного упражнения на мышцы нижних конечностей и живота могут быть использованы ножные ласты.

3. При сочетании кифотической осанки с крыловидными лопатками, помимо плавания, укреплению мышц, фиксирующих лопатки, способствуют упражнения с водными гантелями в отведённых руках, круговые движения ими назад при положении стоя и отведение рук назад с резиновым амортизатором, закреплённым за поручень, а также попеременное давление руками на стенку бассейна в высоком упоре в положении лицом к борту бассейна.

4. При кифотической деформации полезны также игры с мячом стоя в воде (броски мяча одной, двумя руками, ловля мяча), а при плавании – вынос руки из воды с мячом, который сопровождается прогибом в грудном отделе позвоночника, способствующим коррекции кифоза и укреплению мышц спины.

5. Уплощённая и кругловогнутая спина корректируется плаванием в стиле кроль на груди и баттерфляй. При плоской спине плавание на спине не рекомендуется.

6. При сильно выраженном лордозе поясничного отдела при плавании на груди под живот подкладывают доску для плавания.

В рамках данной работы был проведён эксперимент, подразумевающий занятия оздоровительным плаванием у студентов БГТУ им. В. Г. Шухова. Выборка студентов включала в себя 15 человек 1–3 курсов, имеющих проблемы с осанкой различной степени. Допуск к занятиям оздоровительным плаванием осуществлялся по справке от врача с подробным описанием заболевания. Занятия проходили в рамках основной программы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Они длились 45 минут два раза в неделю.

Студенты занимались по программе, соответствующей вышеописанным принципам работы с различными нарушениями осанки. Если же студент не имел навыков плавания в бассейне, преподаватель проводил обучающие занятия на основе базовых упражнений с корректировкой на заболевание.

После эксперимента, длившегося три месяца, среди студентов был проведён опрос на тему их самочувствия. Его результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты опроса студентов

Вопрос № 1	С какого возраста у вас диагностировали нарушение осанки?				
Вариант ответа	С рождения	Обнаружили на 1–5-м году жизни	Обнаружили в младшем школьном возрасте	Обнаружили в старшем школьном возрасте	Обнаружили при осмотре в вузе
Количество ответивших, %	10	20	50	10	10

Вопрос № 2	Проводились ли какие-либо реабилитационные мероприятия для устранения проблем?					
Вариант ответа	Да	Нет	Периодически проводятся		Другое	
Количество ответивших, %	40	10	30		20	
Вопрос № 3	Какие реабилитационные мероприятия проводились (можно выбрать несколько вариантов ответа)?					
Вариант ответа	Массаж	Лечебная физическая культура	Остеопатическое лечение	Плавание и другие водные процедуры	Соблюдение врачебных предписаний	Другое
Количество ответивших, %	50	50	20	50	60	20
Вопрос № 4	Занимались ли вы плаванием ранее без предписаний врача?					
Вариант ответа	Да		Нет		Да, но редко	
Количество ответивших, %	50		20		30	
Вопрос № 5	Если на предыдущий вопрос был дан утвердительный ответ, каким образом проходили ваши занятия?					
Вариант ответа	Занимаюсь с раннего возраста с тренером, сейчас занимаюсь самостоятельно		Занимался в секции, продолжаю заниматься самостоятельно		Плавал с родителями и самостоятельно	
Количество ответивших, %	20		30		30	
Вопрос № 6	По вашему мнению, как изменилось ваше самочувствие после занятий оздоровительным плаванием в бассейне?					
Вариант ответа	Улучшилось		Ухудшилось		Не изменилось	
Количество ответивших, %	80		0		0	
Вопрос № 7	Если вы ответили положительно на предыдущий вопрос, каким образом улучшилось ваше самочувствие (можно выбрать несколько вариантов ответа)?					
Вариант ответа	Улучшилось общее состояние организма	Улучшились физические качества, тонус мышц	Нормализовался сон	Уменьшился вес тела	Ощущаю прилив сил	Отсутствует напряжение мышц спины
Количество ответивших, %	80	50	20	20	20	10

После проведённого эксперимента и полученных данных по опросу нельзя не отметить, что занятия оздоровительным плаванием благотворно влияют на все составляющие: тренировки обеспечивают выносливость и силу мышц, способствуют развитию эластичности связочного аппарата и подвижности суставов, укрепляют и стабилизируют опорно-двигательный аппарат. В то же время плавание не приводит к гипертрофии мышц, потому что нагрузка при оздоровительном плавании носит аэробный характер.

Список источников

1. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман. М.: Попурри, 2005. С. 159–169.
2. Иванов К. В. Эффективность занятий плаванием со студентами специальной медицинской группы / К. В. Иванов // Вестник спортивной науки. Образование, спортивная наука. 2009. № 1. С. 56–58.
3. Шкляренко А. П. Физиологические принципы использования физических упражнений при сколиотической болезни у детей и подростков / А. П. Шкляренко. Краснодар: КГМА, 2001. 200 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ ПО СПОРТУ ГЛУХИХ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

В. С. Деньгина¹, Д. В. Александров²

*^{1,2}Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

¹dengina.vlada@gmail.com, ²dima-orange@mail.ru

Аннотация. В работе исследован уровень физических качеств у лыжников-гонщиков массовых разрядов по спорту глухих и проанализирована научно-методическая литература. Представлены коррективы в программу подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков по спорту глухих в подготовительном периоде, которая позволит эффективнее развить физические качества лыжников-гонщиков в мезоцикле. В процессе эксперимента оценивался уровень развития физических качеств лыжников-гонщиков до внедрения программы и после.

Ключевые слова: лыжные гонки, спорт глухих, подготовительный период, физические качества, программа подготовки.

Важнейшим в подготовке лыжника-гонщика является подготовительный период. Именно на его протяжении закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде [1].

Одной из значимых сторон изучения двигательной сферы глухих является анализ уровня развития их физической подготовленности, от которой по большей части зависят успехи в формировании трудовых и спортивных умений и навыков. На сегодняшний день установлена определённая связь между уровнем физического развития глухих детей и их физической подготовленностью, которая выражается в уровне развития физических качеств: быстроты, мышечной силы, гибкости и выносливости [2].

Основой успехов в соревнованиях является большой объём нагрузки, направленный на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Всё это достигается в подготовительный период [3].

Цель исследования – теоретическое обоснование и экспериментальная проверка программы подготовки развития физических качеств у квалифицированных лыжников-гонщиков по спорту глухих в подготовительном периоде.

Теоретическая значимость – получены новые данные о развитии физических качеств у квалифицированных лыжников-гонщиков по спорту глухих в подготовительном периоде.

Практическая значимость – разработка рекомендации по корректровке соотношения применяемых средств для повышения уровня развития физических качеств у квалифицированных лыжников-гонщиков по спорту глухих в подготовительном периоде.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Исследование осуществлялось на лыжниках-гонщиках массовых разрядов (II) 16–17 лет по спорту глухих. В нём принимало участие две группы спортсменов мужского пола по 5 чел.

В начале подготовительного периода было проведено тестирование уровня развития физических качеств для получения фоновых данных:

- быстрота (бег 60 м);
- выносливость (бег 400 м);
- сила (сгибание-разгибание рук в висе на перекладине);
- скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места);
- координация (челночный бег 3×10 м);
- гибкость (наклон вперёд из положения стоя).

Затем в тренировочный процесс лыжников-гонщиков были внесены изменения с акцентом на развитие физических качеств. В течение подготовительного периода из общего объёма тренировочной нагрузки на развитие выносливости отводилось 25 %, на развитие силовых способностей – 25 %, на развитие гибкости и координационных способностей – 15 %, на развитие скоростных способностей – 35 %. В конце подготовительного периода было проведено повторное тестирование физических качеств и математическая обработка полученных данных.

На основе выполненных тестов был определён уровень развития физических способностей в начале подготовительного периода (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестов в начале подготовительного периода

Группа	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, раз	Прыжок в длину с места, см	Бег 60 м, с	Бег 400 м, мин	Челночный бег 3×10 м, с	Наклон вперёд из положения стоя, см
КГ ($n = 5$)	13,6±1,5	221,8±7	9,2±0,1	1,46±0,1	8,08±0,8	12,8±4
ЭГ ($n = 5$)	13,2±2	220,4±6	9,07±0,3	1,46±0,06	8,1±0,65	12±4,5
P	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$

В результате тренировок у спортсменов, принимавших участие в эксперименте, произошли изменения в показателях развития физических способностей, что отразилось на результатах тестирования (табл. 2).

Таблица 2

Результаты в конце подготовительного периода

Группа	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, раз	Прыжок в длину с места, см	Бег 60 м, с	Бег 400 м, мин	Челночный бег 3×10 м, с	Наклон вперед из положения стоя, см
КГ (n = 5)	14,6±2	229±6	9,09±0,3	1,34±0,1	8,06±0,5	15±2
ЭГ (n = 5)	18±2	237±4,5	8,5±0,3	1,19±0,05	7,4±0,05	18,6±2
P	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,05$	$P \leq 0,05$	$P \leq 0,05$	$P \leq 0,05$	$P \leq 0,05$

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что разница в результатах до и после эксперимента статистически достоверна на уровне $P \leq 0,05$.

Следовательно, разработанная нами методика эффективна для развития физических качеств у квалифицированных лыжников-гонщиков по спорту глухих в подготовительном периоде.

Анализ полученных результатов в сгибании-разгибании рук в висе на перекладине свидетельствует о том, что различие в результатах до и после эксперимента статистически достоверно на уровне $P \leq 0,01$ (табл. 2).

Следовательно, разработанная нами методика значительно эффективнее для развития силовых способностей у лыжников-гонщиков по спорту глухих.

После применения упражнений, направленных на развитие физических качеств в подготовительном периоде, наблюдается улучшение во всех показателях, что свидетельствует об эффективности применения данной методики для развития физических качеств.

Таким образом, анализ полученных результатов показал, что коррективная применяемых средств положительно влияет на развитие физических качеств у квалифицированных лыжников-гонщиков по спорту глухих в подготовительном периоде в соотношении:

35 % – для развития скоростных способностей;

25 % – для развития выносливости;

25 % – для развития силовых способностей;

15 % – для развития гибкости и координационных способностей.

Наиболее эффективна методика оказалась для развития силовых качеств ($P \leq 0,01$).

Список источников

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие / И. М. Бутин. М.: Академия, 2015.
2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. М.: Советский спорт, 2000. 240 с.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М.: Академия, 2000.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО АДАПТИВНОМУ СПОРТУ

С. П. Евсеев¹, О. Э. Евсеева², Ф. В. Терентьев³

^{1,2,3} *Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

¹s.evseev@lesgaft.spb.ru, ²o.evseeva@lesgaft.spb.ru, ³f.terentev@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В статье раскрывается роль профессионально ориентированных видов двигательной активности в процессе подготовки тренеров-преподавателей по адаптивному спорту. Приводятся примеры практической реализации указанных видов двигательной активности, исходя из нозологической группы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: профессионально ориентированные виды двигательной активности, адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, тренер-преподаватель.

Профессионально ориентированные виды двигательной активности включены в содержание дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре». Данная дисциплина представлена в государственных образовательных стандартах высшего и среднего профессионального образования, в т. ч. в профессиональном стандарте № 1507 «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» [2].

Данные виды двигательной активности позволяют получить будущим специалистам по адаптивной физической культуре необходимый двигательный опыт, перцепции, овладеть необходимым перечнем профессиональных компетенций.

Добавим, что достаточно затруднительно подготовить квалифицированного специалиста для осуществления педагогической работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, если у него не было схожего двигательного или эмоционального опыта. Для полноценной ориентации в области будущей профессии студент посредством моделирования должен столкнуться с трудностями, которые свойственны соревновательной и спортивной деятельности инвалидов. Подобные виды двигательной ак-

тивности способствуют ранней ориентации в профессии, выбору профиля и направления будущей работы.

При разработке профессионально ориентированных видов двигательной активности студентов был сделан акцент на анализ федеральных стандартов спортивной подготовки по видам адаптивного спорта. Учитывались особенности материально-технического обеспечения, виды и этапы спортивной подготовки. Содержание должно соответствовать требованиям физической, технической, тактической и психологической подготовки, осуществляемой в адаптивном спорте.

По этой причине можно выделить следующий классификационный признак – по способу включения студентов в занятия тем или иным видом адаптивного спорта.

В соответствии с выделенным признаком виды двигательной активности студентов делятся на три классификационные группы:

- 1) с использованием специального оборудования и инвентаря;
- 2) с применением моделирования ограничений двигательной деятельности;
- 3) с организацией участия студентов в соревновательной и учебно-тренировочной деятельности совместно со спортсменами, имеющими отклонения в состоянии здоровья [3].

Все перечисленные группы имеют широкий спектр средств и большой потенциал для практической реализации в ходе образовательного процесса. Приведём примеры профессионально ориентированных видов двигательной активности с учётом вида адаптивного спорта.

Наиболее полно описанные виды двигательной активности представлены в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата по причине значительного количества паралимпийских и непаралимпийских спортивных дисциплин. Интеграция студентов в деятельность, присущую спортсменам с поражением опорно-двигательного аппарата, способствует получению уникального двигательного опыта, формирует навыки использования специального спортивного оборудования, обучает способам решения нестандартных двигательных задач.

Для этого на занятиях применяются физические упражнения, имитируются игровые ситуации, используются спортивные кресла-коляски, например, характерные для игры в бочче или в баскетбол на колясках. С целью моделирования двигательной депривации можно использовать искусственную иммобилизацию суставных движений – например, эластичным бинтом зафиксировать плечо и предплечье правой руки, так чтобы все действия в бадминтоне или настольным теннисе осуществлять левой (неудобной) рукой. При условии соответствующей подготовки и соблюдения техники безопасности с помощью искусственной иммобилизации суставных движений верхней или нижней конечности студенты могут заниматься параклаймбингом. Также значительный интерес у студентов

вызывают занятия с выраженным соревновательным компонентом – например, с моделированием игровых условий в волейболе сидя, в котором игра проходит сидя на полу, или в гонках на колясках, где студент может выступить в качестве спортивного партнёра для человека с поражением опорно-двигательного аппарата.

Моделирование сенсорной депривации с помощью светонепроницаемой повязки в спорте слепых позволяет будущим тренерам-преподавателям по адаптивному спорту получить новый чувственный опыт с опорой на другие анализаторы (кроме зрительного), ознакомиться с озвученным инвентарём, перебороть страх осуществления движения вслепую. Занятия голболом, торболом, роллингболом способствуют развитию координационных способностей и формированию умения ориентироваться в пространстве. Выступая в качестве лидера в легкоатлетических дисциплинах или биатлоне, студент овладевает навыками взаимодействия с лицами с нарушением зрения, учится проводить спортсмена по дистанции, синхронизировать движения, конкретизировать команды и давать указания.

Использование студентами звуконепроницаемых наушников для моделирования сенсорной депривации в спорте глухих учит применять альтернативные способы коммуникации, способствует пониманию особенностей взаимодействия с лицами с нарушением слуха.

По причине того, что в отличие от других видов адаптивного спорта в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями моделирование основного ограничения не является возможным, на первый план будет выходить использование специального оборудования – например, шайб и клюшек для хоккея на полу или снегоступов для моделирования соревновательной деятельности в гонках на снегоступах. Также студенты могут заниматься совместной деятельностью с лицами с интеллектуальными нарушениями в программе соревнований объединённого спорта или выступать в качестве спортивных судей.

Важной составляющей является соревновательный компонент. В 2003 г. на базе НГУ им. П. Ф. Лесгафта (г. Санкт-Петербург) прошла I Всероссийская универсиада студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура», в программу которой были включены профессионально ориентированные виды двигательной активности адаптивной физической культуры. Студенты имели возможность не только проявить свои физические способности и получить новый соревновательный опыт, но и сопоставить свои профессиональные навыки и образовательный маршрут со студентами других учебных заведений. С течением времени содержание программы универсиад изменялось: изначально первыми видами соревнований были питербаскет, гонки на колясках, хоккей на полу, волейбол сидя, в дальнейшем – бочче, дартс на колясках и т. д. При этом главная цель и задачи не претерпели разительных изменений –

данные мероприятия и раньше, и теперь направлены на популяризацию адаптивной физической культуры и способствуют профессиональному росту студентов [1].

В заключение стоит отметить большую значимость универсиад студентов и фестивалей по адаптивной физической культуре для профессионального формирования специалистов.

Список источников

1. Евсеев С. П. Опыт организации и проведения всероссийских универсиад для студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура» / С. П. Евсеев // Матер. итоговой НПК профессорско-преподавательского состава Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры им. П. Ф. Лесгафта (СПб., 2005). С. 6.

2. Евсеев С. П. Понятийный аппарат и классификация профессионально ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивном спорте / С. П. Евсеев, О. Э. Аксенова // Наука в олимпийском спорте. 2006. № 1. С. 31–33.

3. Евсеев С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / С. П. Евсеев. М.: Спорт, 2016. 235 с.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БИОЭКОНОМИЧНОЙ ПСИХОМОТОРНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРАКТИЧЕСКОМ УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

С. Ю. Забельский¹, И. Л. Пожидаева², К. С. Дик³

*¹Северо-Кавказский федеральный университет,
ГБОУ СК «Гимназия № 2»,*

*ООО «Центр биоэкономического здравоукрепления
«Кульм БИО», Ставрополь*

*^{2,3}Ростовский государственный медицинский университет,
Ростов-на-Дону*

¹cultbio@mail.ru, ²ira.pozhidaeva2018@yandex.ru, ³ksyu.dik.03@mail.ru

Аннотация. В 2022/23 учебном году в Северо-Кавказском федеральном университете число студентов-первокурсников, отнесённых к специальной медицинской группе, превысило порог 50 %. Одной из новых прорывных научно обоснованных форм развития психосоматической культуры обучающихся, основанной на использовании природных способностей и возможностей организма, является биоэкономичная психомоторная гимнастика, доказавшая свою эффективность в практическом укреплении здоровья учащихся и студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Ключевые слова: биоэкономичная психомоторная гимнастика, психосоматическая культура, комплекс здравоукрепительных технологий, изометрические психомоторные упражнения, цикл психосоматического здоровья, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Состояние здоровья учащейся молодёжи всё более актуализирует деятельность образовательных учреждений по организации и практической реализации прорывных научно обоснованных направлений в области психосоматической культуры обучающихся, действительно обеспечивающих формирование умений и навыков самостоятельного здравоукрепления организма [4]. По результатам медицинского осмотра в 2022/23 учебном году в СКФУ ежегодно возрастающая динамика числа студентов-первокурсников, отнесённых к специальной медицинской группе, перешагнула порог 50 % [1]. А ведь в недавнем прошлом большинство из них были учащимися общеобразовательных учреждений. Наряду с множеством

факторов, приведших к текущему состоянию, одним из неоспоримых является низкий качественный уровень преподавания предмета физическая культура, всё еще направленного на формирование физических качеств обучающихся с «натаскиванием» их на выполнение контрольных нормативов [2; 4]. В связи с этим современная действительность убедительно демонстрирует объективно формирующуюся потребность замены устаревших, но пока ещё традиционно используемых в школах и вузах нашей страны методов и средств физического воспитания на доступную, эффективную и универсальную научно-обоснованную систему, формирующую индивидуальную психосоматическую культуру здоровья учащейся молодёжи, основанную на использовании природных способностей и возможностей организма: потенциале сознания, дыхания и движения.

Цель исследования заключается в обосновании результативности внедрения биоэкономичной психомоторной гимнастики (далее – БПМГ) как новой формы практического укрепления здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в учебный процесс общеобразовательных учреждений и вузов.

Предположительно, комплексное использование здравоукрепительных и педагогических технологий в занятиях биоэкономичной психомоторной гимнастикой будет способствовать прогрессирующему развитию цикла психосоматического здоровья учащихся и студентов, страдающих различными заболеваниями, оказывая оздоровительное, профилактическое, лечебное воздействие и формируя качественно новый уровень психосоматической культуры здравоукрепления организма.

Достижению цели сопутствовало решение следующих задач:

1) определить динамику цикла психосоматического здоровья (ЦПСЗ) учащихся и студентов, отнесённых к специальным медицинским группам и имеющим инвалидность, в процессе комплексного использования здравоукрепительных технологий в занятиях БПМГ;

2) выявить валидность биоэкономичной диагностики здравоукрепления для обоснования целесообразности её использования в процессе физического воспитания, занятиях лечебной и адаптивной физической культуры и различными видами спорта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью;

3) на основе сопоставления данных динамики цикла психосоматического здоровья, самоанализа психосоматического состояния организма обучающихся и медицинского заключения определить результативность оздоровительного и лечебного воздействия БПМГ.

Решению поставленных задач способствовали следующие методы: биоэкономичная диагностика; констатирующий эксперимент; педагогический эксперимент с комплексным использованием здравоукрепительных технологий: экономичного дыхания в состоянии относительного покоя и активной деятельности, приёмов психопотенцирования, психомоторных

упражнений (ПМУ), фазового лимитирования энергостойкости выполняемой деятельности; педагогическое наблюдение; самоанализ текущего психосоматического состояния студентов по начальным и конечным результатам каждого занятия БПМГ, отражённых в индивидуальном дневнике самоконтроля процесса здравоукрепления [3]; анализ истории болезней и медицинского заключения; статистическая обработка материала.

Исследование осуществлялось в течение 27 месяцев в период с 2020 по 2023 г. в пяти организациях. В г. Ставрополе на базах: кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры и медицинского центра СКФУ, общеобразовательного учреждения Гимназии № 25, физиотерапевтического отделения Городской детской клинической поликлиники № 2 и специализированного физкультурно-оздоровительного Центра биоэкономического здравоукрепления «Культ БИО». В г. Ростове-на-Дону на базе кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания с курсом медико-социальной экспертизы Ростовского государственного медицинского университета.

Охвачено 200 обучающихся в возрасте от 8 до 27 лет с различными клиническими диагнозами, на основании заключений врачебной комиссии имеющими направления на лечебную (оздоровительную) физкультуру в специальных медицинских группах (100 учащихся гимназии и 100 студентов университета, среди которых 17 обучающихся с инвалидностью).

Комплексное внедрение здравоукрепительных и педагогических технологий БПМГ осуществлялось в процессе преподавания: учебного предмета «Физическая культура» в гимназии (для учащихся 1–4 и 10–11 классов – три раза в неделю, для учащихся 5–9 классов – два раза в неделю), учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в вузах (один раз в неделю), дополнительных занятий ЛФК в поликлинике (один раз в неделю) и специализированных практических занятий в центре (два раза в неделю). Всем учащимся и студентам была предоставлена возможность заниматься не менее двух раз в неделю.

В процессе регулярных занятий БПМГ отмечалось стабилизирующее и лечебно-оздоровительное действие комплекса используемых здравоукрепительных технологий. Из 200 обучающихся прогрессирующая динамика цикла психосоматического здоровья наблюдалась:

- в состоянии относительного покоя – у **70 %**: средний количественный показатель увеличился на 29 % и составил **1,120,1**, что в качественной характеристике соответствует **малому резерву**; произошёл переход качественных характеристик от большого дефицита (0,830,12) на первом занятии к малому резерву на завершающем занятии ($P < 0,001$);
- в активной деятельности – у **85 %**: средний количественный показатель увеличился на 31 % и составил **1,100,14**, в качественной характеристике соответствующий **малому резерву**; в период занятий БПМГ при выполнении ПМУ произошёл переход качественных характеристик от боль-

шого дефицита (0,790,11) на первом занятии к малому резерву на завершающем занятии ($P < 0,001$).

Индивидуальные и групповые занятия преимущественно в режиме негэнтропийных энергозатрат с уровнем энергостойкости психомоторики до 100 % способствуют прогрессирующей динамике развития цикла психосоматического здоровья, процесса здравоукрепления организма и выражаются в значительном улучшении целостного психосоматического состояния обучающихся, а также снижении, а в ряде случаев устранении имевших место патологических нарушений, отмеченных клиническими диагнозами [2]. Анализ результатов медицинского осмотра по завершении курса занятий выявил прогрессирующую динамику состояния здоровья обучающихся. У 54 % учащихся и 42 % студентов отмечено снижение клинической картины заболеваний. У 34 чел. (17 %) первоначально указанные в историях болезни диагнозы не подтвердились.

В заключение можно сделать следующие выводы.

1. Особенностью развития цикла психосоматического здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью является преобладание показателей в энтропийном диапазоне малого и большого дефицита как в состоянии относительного покоя, так и в активной деятельности, что соответствует имеющимся патологическим нарушениям психосоматической нормы, выявленным в результате клинической диагностики ($P > 0,05$). Отсутствие достоверных различий между показателями ЦПСЗ на первом и завершающем занятиях с данными самооценки собственного психосоматического состояния учащихся и студентов в процессе констатирующего и педагогического экспериментов подтверждает валидность биоэкономичной диагностики ($P > 0,05$).

2. Индивидуальные и групповые занятия БПМГ способствуют прогрессирующей динамике цикла психосоматического здоровья учащихся и студентов с наличием различных заболеваний. Достигнутые устойчивые негэнтропийные показатели в состоянии относительного покоя у 81 % и в активной деятельности у 89 % от общего числа занимающихся выражаются в значительном улучшении их целостного психосоматического состояния по результатам самооценки (положительную динамику отметили 97 %). Данные подтверждаются результатами медицинских заключений профильных специалистов, отметивших в историях болезней снижение у 48 % имевших место патологических нарушений, а у 17 % их устранение. 31,5 % обучающихся (63 чел.) были переведены из специальных медицинских групп в подготовительную и основную группы здоровья.

3. Трехединая интеграция потенциала сознания, дыхания и движений является фундаментальной основой развития и раскрытия индивидуальных природных способностей саморегуляции и совершенствования организма обучающихся с различными заболеваниями. Сформированные на занятиях биоэкономичной психомоторной гимнастикой практические умения

и навыки самостоятельного использования комплекса здоровоукрепительных технологий реализуются в учебном процессе по другим изучаемым дисциплинам, в бытовой, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности, выводя на качественно иной, актуальный современным требованиям уровень развития психосоматическую культуру учащейся молодёжи.

Проведённые масштабные исследования подтверждают действительную целесообразность внедрения биоэкономичной психомоторной гимнастики как новой универсальной и эффективной формы здоровоукрепления обучающихся в работу преподавателей по физической культуре в вузах, сузах и общеобразовательных учебных заведениях, специалистов по ЛФК и АФК, спортивной медицине, в профессиональную среду тех людей, деятельность которых связана не только с лечением болезней, но и с укреплением здоровья человека путём использования методик и средств оптимального стимулирования механизмов саморегуляции гармоничного развития организма.

Список источников

1. Ворожбитова А. Л. Исследование мотивации к двигательной активности студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / А. Л. Ворожбитова, Д. Д. Кучукова, О. В. Резенькова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: матер. XIX Междунар. НПК (Ставрополь, 2022). 440 с.

2. Гневушев В. В. Российская система биоэкономичной психомоторной адаптивности здоровоукрепления как инновационная модернизация физической культуры XXI в.: моногр. / В. В. Гневушев, С. Х. Азов, С. Ю. Забельский и др. М.: Илекса, 2008. 104 с.

3. Забельский С. Ю. Здоровье человека XXI в. Биоэкономичная диагностика здоровоукрепления / С. Ю. Забельский // Здоровье человека XXI в. Система биоэкономичного психомоторного здоровоукрепления: моногр. Ставрополь: Ставрополье, 2009. 96 с.

4. Николаев Ю. М. Теория физической культуры: что же это такое? / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. 2015. № 1. С. 94–99.

СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИЗ РЕГИОНОВ ЛОКАЛЬНЫХ ВОЕННЫХ КОНФЛИКТОВ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

А. Н. Ивлева

Российская таможенная академия (Ростовский филиал),

Ростов-на-Дону

ivleva.alena2015@yandex.ru

Аннотация. Данная статья посвящена средствам адаптивной физической культуры, которые могут применяться студентами из регионов локальных военных конфликтов в рамках занятий физической подготовкой. Автор даёт определение адаптивной физической культуры и локального военного конфликта, а также приводит примеры средств адаптивной физической культуры, доступных студентам из регионов локальных военных конфликтов. Делается вывод о том, что для студентов, находящихся в регионах локальных военных конфликтов, доступны различные средства адаптивной физической культуры, часть из которых описана в статье.

Ключевые слова: студент, локальный военный конфликт, физическая подготовка, адаптивная физическая культура, регион.

В настоящий период времени во множестве стран мира происходят локальные военные конфликты. В зоне действия таких конфликтов оказывается множество людей, в т. ч. и студенческая молодёжь. У студентов из таких регионов затруднён доступ к средствам адаптивной физической культуры (далее – АФК), которыми они пользовались в мирное время. Соответственно, представляется целесообразным рассмотреть, какие из этих средств могут быть использованы студентами из этих регионов в рамках занятий физической подготовкой.

Целью исследования является характеристика возможных средств АФК, подходящих для студентов из регионов локальных военных конфликтов в рамках занятий студентов физической подготовкой. С этой целью необходимо дать определение АФК, а также кратко охарактеризовать те средства АФК, которые доступны для студентов из регионов локальных военных конфликтов в рамках занятий таких студентов физической подготовкой.

В качестве основных методов исследования выбранной темы были использованы следующие: анализ теоретической и методической литературы по теме исследования, анализ передового педагогического и тренер-

ского опыта, сравнительно-сопоставительный анализ, а также метод обобщений.

В результате исследования было выявлено следующее.

1. АФК – это такая разновидность физкультуры, которая предназначена для людей, имеющих проблемы со здоровьем, и направлена на то, чтобы скорректировать эти проблемы или не допустить их дальнейшего усугубления.

2. У студентов, находящихся в регионах локальных военных конфликтов, имеется меньше возможностей для занятий АФК в силу того, что локальный военный конфликт нарушает нормальный ритм жизни того региона, в котором он имеет место.

3. Студенты, находящиеся в регионах локальных военных конфликтов, могут заниматься различными видами АФК с использованием доступных им средств в домашних условиях или же вне дома с соблюдением необходимых мер предосторожности и безопасности.

Под АФК принято понимать совокупность мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде лиц с различными нарушениями развития. Название «адаптивная» служит для того, чтобы подчеркнуть предназначение данной разновидности физической культуры для лиц, у которых диагностированы различные проблемы со здоровьем. Данный факт предполагает, что АФК направлена на стимуляцию положительных морфофункциональных изменений в организме, формирующих необходимые двигательные координативные, а также физические качества и способности человека, вектор которых лежит в направлении жизнеобеспечения, развития и совершенствования организма [3, с. 37]. Иными словами, АФК используется в тех случаях, когда занятия обычными видами физической культуры недоступны в связи с состоянием здоровья.

Студенты, имеющие проблемы со здоровьем, в большинстве случаев могут выбрать разные виды АФК для коррекции конкретных нарушений деятельности организма. Однако это справедливо лишь для тех случаев, когда обычный ход жизни в регионе, в котором проживает студент, не нарушен различными событиями, которые оказывают резко отрицательное влияние на жизнь людей. К таким событиям можно отнести чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, а также военные действия, в т. ч. и локальные военные конфликты.

Под военным конфликтом необходимо понимать одну из форм решения межгосударственных или внутригосударственных противоречий, причём в процессе такого решения военное насилие применяется обеими сторонами конфликта [4, с. 79]. Термином «военный конфликт» охватываются все разновидности вооружённого противостояния в социально-политических целях: мировые, региональные и локальные войны, а также более мелкие вооружённые конфликты. Необходимо отметить, что совре-

менное международное право термины «война» и «военный конфликт» считает синонимами.

В силу того, что во время локального военного конфликта естественный ход жизни людей в регионе протекания конфликта нарушается, логично предположить, что студенты, которые занимались АФК в специализированных учреждениях, могут быть ограничены в возможностях продолжения таких занятий. Альтернативой в данном случае может стать возможность занятий АФК в домашних условиях или же за пределами дома (на улице, на стадионе и т. д.) с соблюдением необходимых мер безопасности и требований администрации того региона, в котором имеет место локальный военный конфликт.

Например, если у студента имеется сколиоз, который в настоящее время диагностируется у большого количества людей вследствие сидячего образа жизни, то такой студент вполне может заниматься АФК в домашних условиях. Это позволит такому студенту укрепить здоровье и задержать прогрессирование заболевания за счёт укрепления мышечного корсета опорно-двигательного аппарата [2, с. 210]. В этом случае могут применяться несложные упражнения, которые легко могут быть найдены в специализированной литературе, в т. ч. и в интернете, а также массаж и самомассаж, которые могут быть эффективно организованы в домашних условиях.

В случаях проблем со зрением студентам из регионов локальных военных конфликтов можно также порекомендовать заниматься АФК для того, чтобы укрепить своё здоровье, для большего физического развития организма и для профилактики [1, с. 87].

Таким образом, можно говорить о том, что существуют различные средства АФК, доступные для студентов из регионов локальных военных конфликтов, в рамках занятий общей физической подготовкой.

Подводя итог тому, что было изложено выше, можно сделать ряд выводов относительно особенностей применения средств АФК для студентов, находящихся в регионах локальных военных конфликтов, в рамках занятий физической подготовкой.

1. АФК – это такая разновидность физкультуры, которая предназначена для людей, имеющих проблемы со здоровьем, и направлена на то, чтобы скорректировать эти проблемы или не допустить их дальнейшего усугубления.

2. У студентов, находящихся в регионах локальных военных конфликтов, имеется меньше возможностей для занятий АФК в силу того, что локальный военный конфликт нарушает нормальный ритм жизни того региона, в котором он имеет место.

3. Студенты, находящиеся в регионах локальных военных конфликтов, могут заниматься различными видами АФК с использованием доступ-

ных им средств в домашних условиях или же вне дома с соблюдением необходимых мер предосторожности и безопасности.

Список источников

1. Богословская Е. С. Лечебная физическая культура при миопии у студентов / Е. С. Богословская, Е. Г. Ткачева // Наука-2020. 2018. № 7 (23). С. 86–89.
2. Виноградов Н. А. Адаптивная физическая культура в домашних условиях для студентов, имеющих заболевание сколиоз / Н. А. Виноградов, Е. В. Иванова // Вестник науки. 2022. Т. 4. № 11 (56). С. 210–214.
3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура: психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие / Н. Л. Литош. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 136 с.
4. Симонов П. М. Статистический анализ временных характеристик локальных конфликтов и военных расходов (на примере России и США) / П. М. Симонов, М. В. Прудский // Вестник ПГНИУ. Сер.: Экономика. 2017. Т. 12. № 1. С. 78–90.

АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

М. Н. Калиниченко¹, Л. У. Удовицкая²

*^{1,2}Кубанский государственный аграрный университет
им. И. Т. Трубилина, Краснодар*

¹mari.kalinichenko.04@inbox.ru, ²u_l_u58@mail.ru

Аннотация. Цель данной научной статьи заключается в выявлении актуальности введения лечебной физической культуры в программу физического воспитания студентов вузов. Рассмотрены основные факторы, влияющие на работоспособность и здоровье студентов. Проанализированы преимущества использования лечебной физической культуры. Исследование показало, что внедрение лечебной физической культуры в программу физического воспитания способствует укреплению здоровья студентов, повышению уровня физической подготовки и работоспособности, а также профилактике различных заболеваний. Результаты данного исследования могут быть использованы в качестве основы для формирования программы физического воспитания студентов вузов с использованием лечебной физической культуры.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, программы физического воспитания, студенты, здоровье, работоспособность.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса в высших учебных заведениях. Оно помогает поддерживать физическую форму студентов, развивать координацию движений, повышать уровень здоровья и работоспособности. В связи с тем, что в последние годы физическая активность студентов падает, а количество заболеваний, связанных с недостатком движения, возрастает, проблема организации физического воспитания в вузах становится всё более актуальной.

Одним из способов решения этой проблемы является введение лечебной физической культуры (далее – ЛФК) в программу физического воспитания студентов вузов. ЛФК – это комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Всё чаще и чаще этот комплекс используется в лечении различных заболеваний и травм, а также для профилактики остеохондроза, сколиоза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Цель данной научной статьи заключается в изучении актуальности введения ЛФК в программу физического воспитания студентов вузов. В статье рассматриваются основные факторы, влияющие на работоспособ-

ность и здоровье студентов, учащихся в высших учебных заведениях. Будут проанализированы преимущества использования ЛФК на занятиях физической культурой, а также даны рекомендации по введению комплекса ЛФК в программу физического воспитания студентов вузов.

Данное исследование, проведённое на основе анализа отечественной литературы и экспертных оценок, позволит получить новые знания и опыт в сфере организации физического воспитания студентов вузов и определить возможности внедрения ЛФК в эти программы [1].

Может быть выделен ряд проблем, связанных с введением ЛФК в программу физического воспитания студентов вузов:

1) недостаточная осведомлённость вузовских преподавателей физической культуры в вопросах организации занятий ЛФК и выбора соответствующих упражнений;

2) недостаточность физической активности среди студентов, что ведёт к снижению работоспособности, заболеваниям и даже отсрочке учёбы;

3) сложности с организацией занятий ЛФК во время пандемии, когда некоторые упражнения становятся недоступными;

4) противоречивые взгляды на необходимость введения ЛФК в программу физического воспитания студентов среди преподавателей – некоторые полагают, что вуз предназначен для учёбы, а не для занятий физической культурой;

5) сложности со свободным доступом к спортивным площадкам и залам из-за недостатка финансирования и мест.

Изучение и решение этих проблем позволит повысить эффективность введения ЛФК в программу физического воспитания и улучшить здоровье и работоспособность студентов вузов.

Ниже приведены некоторые из возможных вариантов решения проблем, связанных с введением ЛФК в программу физического воспитания студентов вузов.

1. Проведение дополнительных тренингов, курсов и вебинаров для преподавателей физической культуры по организации занятий ЛФК. Также может быть организовано сотрудничество со специалистами в области физической терапии.

2. Повышение мотивации студентов к физической активности – например, путём создания более интерактивных занятий, отправки напоминаний по электронной почте о назначенных тренировках, а также обеспечения призов за достижение целей.

3. Разработка протоколов безопасности во время пандемии, которые определяют безопасные и эффективные упражнения ЛФК, которые можно проводить во время эпидемии.

4. Разъяснение преимуществ ЛФК и её важности в учебной программе студентов вузов и создание научных круглых столов и конференций

для преподавателей и учёных с целью содействия продолжительному обсуждению этой темы.

5. Разработка специальных программ инфраструктуры для студентов, которые могут быть использованы для фитнеса и тренировок, таких как занимательные занятия, соревнования и мероприятия в свободное время, а также более доступные цены для спортивных залов и фитнес-центров внутри университетов [2].

Проанализировав отечественную литературу, а также проведя экспертную оценку опыта введения ЛФК в программу физического воспитания в вузах, можно сделать вывод о том, что использование ЛФК имеет большое значение для улучшения здоровья и работоспособности студентов вузов. Введение ЛФК в программу физического воспитания позволит не только повысить физическую активность студентов, но и укрепить здоровье, профилактировать заболевания и повысить работоспособность.

Ключевыми выгодами использования ЛФК для студентов являются: улучшение обмена веществ, укрепление сердечно-сосудистой системы, повышение иммунитета, профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и транспортной системы, оптимизация психического и эмоционального состояния. Кроме того, занятия ЛФК могут помочь студентам повысить уровень производительности и успеваемости, а также повысить качество жизни.

Однако, как было намечено, эффективное внедрение ЛФК в программу физического воспитания также связано с рядом проблем и ограничений, таких как недостаточная подготовка преподавателей, недостаточная мотивация студентов, противоречия в оценке такой важной инновации, организационные трудности и финансовые ограничения.

Для устранения этого ряда проблем рекомендуется проведение программ и мероприятий, ориентированных на повышение осведомлённости и мотивации преподавателей и студентов, проведение регулярных консультаций в области организации занятий ЛФК и повышения доступности спортивных площадок и залов для студентов вузов.

Изучение и решение этих проблем позволит повысить эффективность введения ЛФК в программу физического воспитания студентов и улучшить их здоровье и работоспособность, что приведёт к возможности улучшения производительности и экономической будущности. Таким образом, введение ЛФК в курс физического воспитания в вузах имеет потенциал, который можно использовать для улучшения здоровья и будущих перспектив студентов [3].

Список источников

1. Тлехурай Д. Р. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах / Д. Р. Тлехурай, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Формирование профессиональной направленности личности специа-

листов – путь к инновационному развитию России: сб. ст. IV Всеросс. НПК (Пенза, 2022) / под ред. А. В. Киевского. С. 218–222.

2. Кузнецова З. В. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 г.: матер. Юбилейной НПК, посв. 100-летию КубГАУ (Краснодар, 2022). С. 482–484.

3. Федотова Г. В. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, К. Р. Плишкина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: матер. Междунар. НПК (Чебоксары, 2022). С. 484–487.

ПРОБА РОМБЕРГА В МОНИТОРИНГЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ СТУДЕНТОВ УЧЕБНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В. Н. Ковалев¹, Л. И. Александрова², Т. В. Утешева³,
И. Г. Бондарева⁴, Е. Н. Быкова⁵, М. Ю. Лубнина⁶

^{1,2,3,4,5,6}Сибирский федеральный университет, Красноярск

¹alsesib@mail.ru, ²LAlexandrova@sfu-kras.ru, ³utesheva.tatyana.krsk@yandex.ru,

⁴IBondareva@sfu-kras.ru, ⁵elenabiykova@yandex.ru, ⁶mlubnina@sfu-kras.ru

Аннотация. В статье представлены результаты мониторинга статистической координации посредством применения сложной пробы Ромберга студентов СФУ основной и специальной медицинской групп. Определены возможности применения пробы Ромберга в периодическом контроле развития координационных способностей студентов специальной медицинской группы. Выявлены различия показателей статистического равновесия в различных нозологических группах студентов основной и специальной медицинской групп.

Ключевые слова: проба Ромберга, мониторинг, основная группа, специальная медицинская группа, двигательная активность, здоровье, статистическая координация, координационные способности.

В настоящее время исследователями определена причинно-следственная связь между заболеваемостью студентов, их уровнем физического развития и двигательной активностью [1].

В этом контексте мониторинг уровня развития различных физических способностей в результате целенаправленного воздействия посредством упражнений приобретает достаточно высокую значимость, отражая в определённой степени «качество» двигательной активности. При этом следует учесть: во-первых, что базовые координационные способности (далее – КС) оказывают влияние на физический статус индивидуума и являются жизненно важными для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья [2; 3]; во-вторых, обучение личности с недостаточно развитой статистической координацией будет значительно затруднено.

И если методы наблюдения, экспертных оценок и применения различных аппаратов, направленные на оценку КС, можно считать стандартными при решении задач физического воспитания обучающихся, имеющих различные заболевания и слабое физическое развитие, то необходимо принимать во внимание, что студенты данной категории не могут выполнять

рядовые комплексы упражнений и оценочные тесты в связи с ограниченными возможностями.

На практике уровень развития статистической координации определяется путём применения простых и усложнённых проб Ромберга.

Выбор данного метода обоснован прежде всего предпосылкой того, что человеку необходимы по крайней мере два из трёх следующих чувств для поддержания равновесия в положении стоя: проприоцепция (способность знать положение своего тела в пространстве); вестибулярная функция (способность знать положение головы в пространстве); зрение (которое можно использовать для отслеживания и корректировки изменений положения тела).

Таким образом, целью представляемого исследования является оценка статистической координации посредством применения пробы Ромберга в специальной медицинской (далее – СМГ) и основной группах.

Общенаучные методы исследований представлены методами анализа, наблюдения, эксперимента, измерения, гипотезы и логики. Частными методами исследований являются проба Ромберга (метод оценки статистической координации) и математические методы – ранжирование, шкалирование и методы математической статистики.

Исследование проводилось с ноября 2022 г. по апрель 2023 г. в Спортивном комплексе № 7 СФУ (пр. Свободный, 79б) и Доме физической культуры СФУ (ул. Борисова, 20а). В исследовании принимали участие студенты в возрасте от 17 до 22 лет – юноши и девушки 1–3 курсов из различных институтов СФУ: СМГ специализации «Оздоровительная физическая культура» – 128 чел.; основной группы различных специализаций – 120 чел.

Студенты СМГ были разделены по признакам заболеваний, соответствующим трём нозологическим группам: связанным с нарушением зрения (далее – НЗ) – 41 чел.; с нарушением деятельности сердечно-сосудистой системы (далее – НДССС) – 43 чел.; с нарушением функции опорно-двигательного аппарата (далее – НОДА) – 44 чел. Студенты основных групп были подобраны рандомизированным методом из различных специализаций. Исследование проводилось в первой половине дня – с 08:30 до 11:30. Применялась усложнённая проба Ромберга с закрытыми глазами. Результаты оценивались по пятибалльной шкале, предложенной исследователями В. П. Мандриковым и М. П. Мицулиной [4] (табл. 1).

Таблица 1

Шкала оценки пробы Ромберга [4]

Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Значение, с	41 и выше	30–40	20–29	10–19	9 и ниже

Средние показатели пробы Ромберга основной группы и СМГ представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Средние показатели пробы Ромберга студентов СМГ
и основной группы**

Группа	Оценка	Значение, с
СМГ	«2»	16
Основная	«3»	27

Очевидными, на наш взгляд, являются различия показателей в результате применения пробы Ромберга в основной группе и СМГ. Средний показатель пробы у студентов СМГ оценивается в 2 балла (16 с), что является уровнем ниже среднего. Средний показатель студентов основной группы различных учебных специализаций – 3 балла (27 с) – является средним уровнем.

Средние показатели развития статистической координации у студентов различных нозологических групп и основной группы от первого курса к третьему представлены в табл. 3.

Таблица 3

**Средние показатели физического развития
студентов СМГ и основной группы от первого к третьему курсу**

Группа/ нозологическая группа	1-й курс		2-й курс		3-й курс	
	оценка	время, с	оценка	время, с	оценка	время, с
НЗ	«2»	11	«2»	14	«2»	16
НДССС	«2»	14	«2»	17	«2»	19
НОДА	«2»	10	«2»	11	«2»	13
Основная	«3»	22	«3»	27	«4»	31

Анализ показателей статистического равновесия в исследуемых группах показал различную положительную динамику во всех подгруппах. Самая высокая динамика показателя пробы Ромберга в единицах шкалы (с) от первого курса к третьему выявлена в основной группе – 9 с, также отмечено повышение от среднего уровня к уровню выше среднего в пределах нижней границы уровня.

Из СМГ у студентов с заболеваниями ССС показатель увеличен на 5 с (19 с) и достиг при этом верхней границы уровня ниже среднего.

В подгруппах студентов с НЗ и НОДА также выявлена положительная динамика показателя от первого к третьему курсу на 5 и 4 с соответственно (в пределах уровня ниже среднего).

Таким образом, применение пробы Ромберга является перспективным и достаточно безопасным способом оценки КС в СМГ, а также проба

может быть применена в основных группах. Исследования будут наиболее результативными при проведении в первой половине дня с периодичностью до трёх раз в учебном году.

Список источников

1. Иванова Н. Л. Занятие физической культурой в специальных медицинских группах школ и вузов: учеб.-метод. пособие / Н. Л. Иванова. URL: swb68.ru/assets/files/СМГ%20пособие.pdf.
2. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 384 с.
3. Милюкова И. В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. СПб.: Сова; М.: Эксмо, 2003. 512 с.
4. Мандриков В. Б. Методы оценки физического и функционального состояния студентов специального учебного отделения: учеб.-метод. пособие / В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина. Волгоград: ВолГМУ, 2012. 48 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

О. В. Котова

*Юго-Западный государственный университет, Курск
kotova_rgsu@mail.ru*

Аннотация. В статье исследуются основы развития адаптивной физической культуры в РФ и Западной Европе, проводится сравнительный анализ её исторического становления в разных государствах, а также обсуждаются вопросы ценности адаптивной физической культуры в жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, инвалидность, реабилитационный спорт, люди с психофизиологическими особенностями.

Вопрос о положении людей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) в обществе актуален во всём мире. Для поддержания их хорошего психофизиологического состояния огромная роль отводится адаптивной физической культуре (далее – АФК), направленной на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ОВЗ, преодоление их психологических барьеров, а также осознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. На актуальность такого направления в развитии спорта указывают данные официальной статистики. Как показывают результаты различных социологических исследований, в РФ 12,5 млн чел. с ОВЗ, в т. ч. инвалидов с детства. При этом только для чуть более 7 млн из них доступны занятия физической культурой и спортом. Всё это ставит особые задачи перед государством и обществом по адаптации и интеграции людей с ОВЗ в социум.

Однако каждое государство по-разному способствует внедрению и развитию АФК внутри страны.

В аспекте сказанного цель данной работы – определение роли и места АФК в жизни общества на основе изучения отечественного и зарубежного опыта.

При проведении настоящего исследования были использованы различные методы, в частности анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, методы статистики, что способствовало успешному достижению поставленной цели.

В России зарождение лечебной физической культуры (далее – ЛФК) произошло в конце XVII – начале XVIII в. Русские учёные и общественные

деятели М. В. Ломоносов, И. И. Бецкий, А. Л. Протасов, С. Г. Забелин, А. Н. Новиков, А. Н. Радищев и др. выступали в защиту профилактического направления в медицине и смотрели на физические упражнения и спорт, особенно для детей, как на одно из основных средств в борьбе за здоровье подрастающего поколения [6, с. 11].

В РФ изначально Федеральный закон «Об образовании» в редакции 1996 г. [2] выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений различного уровня комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребёнку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая основы физического воспитания. Методика решения некоторых социальных проблем была специфичной и требовала особой подготовки педагогического состава, но именно эти базовые положения, касающиеся психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений, определили основные подходы к построению и содержанию частных методик АФК в РФ [5, с. 105]. Чуть позже, в 1997 г. был утверждён госстандарт высшего профессионального образования по специальности «Адаптивная физическая культура». Проект госстандарта был разработан на кафедре теории и методики АФК СПбГУ физической культуры им. П. Ф. Лесгафта.

На сегодняшний день в нашей стране насчитывается около 1 660 школ, направленных исключительно на детей с ОВЗ, и 13 443 коррекционных класса в обычных школах. Активно развиваются и совершенствуются в обозначенном направлении спортивные секции в таких видах спорта, как: лёгкая атлетика, баскетбол в инвалидной коляске, бочче, велоспорт, фехтование, тяжёлая атлетика, дзюдо, плавание, стрельба из лука, теннис на колясках, парусный спорт, настольный теннис и волейбол.

Правовую основу их реализации в РФ составляют принятые в 1993 г. ООН «Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов», основные положения которых базируются на нормах Международного билля о правах, Всеобщей декларации прав человека, Международного пакта о гражданских и политических правах, Декларации о правах инвалидов [1], Конвенции о правах ребёнка, запрещающей дискриминацию по признаку инвалидности и предусматривающей принятие специальных норм для обеспечения прав детей-инвалидов, а также Всемирной программы действий в отношении инвалидов и ряда других международных документов. В этих документах признаётся не только равенство людей вне зависимости от состояния здоровья и наличия особенностей развития, но и их выбор собственного жизненного пути и самоопределение.

В странах Западной Европы изначально появилась идея интеграции детей с отклонениями в развитии в общеобразовательные учреждения в 70-е гг. XX в. вследствие борьбы против дискриминации людей с ОВЗ. Главной целью этой идеи было включение таких детей «в общий поток».

Данная интеграция происходила медленно и проблемно, т. к. педагогический состав того времени не был готов к обучению и решению проблем психофизиологического характера у особенных детей.

Однако уже в начале XIX в. были опубликованы работы немецкого учёного Линдемманна, который впервые подчеркнул разницу между ЛФК и новым направлением, получившим название «реабилитационный спорт». Он утверждал, что реабилитационный спорт не ограничен ни возрастом, ни временем, ни особой моторной активностью, а значит, каждый может выбрать любой доступный и понравившийся ему вид спорта и заниматься им в удовольствие, поддерживая своё «хрупкое здоровье» на высоком уровне [4]. Деятельность Линдемманна способствовала развитию всей АФК в странах Западной Европы. Специалисты выделяли эффективность регулярной спортивной деятельности, отмечая, что реабилитационный спорт приносит физическое и моральное удовлетворение, заставляет человека чувствовать себя менее одиноким. АФК закрепились в медицине, многие врачи назначали её как способ терапии, тщательно подбирая спорт индивидуально под конкретную личность с особенностями развития.

Свой след в истории развития АФК оставили этапы военного периода в мире. По окончании всех военных конфликтов появилось огромное количество людей с ОВЗ, и мировое сообщество акцентировало пристальное внимание в первую очередь на мерах адаптационного характера. Почти во всех странах за рубежом были открыты реабилитационные центры помощи данной категории граждан, наибольшее количество которых насчитывалось в Германии, США, Англии, Канаде, Чехословакии, Польше, Венгрии, Швеции, Франции и Австрии.

На данный момент Западная Европа во многом схожа с РФ в отношении АФК. В государствах активно поддерживается и развивается спорт для инвалидов, вводятся определённые льготы, соревнования для лиц с ОВЗ, появляется всё больше организаций, направленных на создание надлежащих условий и охрану здоровья «особенных» людей. Вопрос о поддержке инвалидов открыто стоит по всему миру, ежегодно научный прогресс всё больше вкладывается в развитие реабилитационного спорта, а также в медицину, способствующие в дальнейшем нормальной жизни людей с ОВЗ. Формирование у таких людей осознания собственной важности, ценности и нужности – одна из главных целей как АФК, так и государств по всему миру в целом.

Для развития АФК как в РФ, так и за рубежом особое внимание необходимо обратить на формирование у лиц с ОВЗ в первую очередь мотивации, вооружение психологическими ресурсами для начала такой деятельности. Возможно, при внедрении АФК имеет смысл прорабатывать правовую основу данного вида деятельности.

Ценности АФК и реабилитационного спорта имеют практически одинаковое влияние на формирование намерений у лиц с ОВЗ. Выражен-

ная ориентация на «здоровый образ жизни» повышает мотивацию у обозначенной категории граждан. Данные выводы вполне согласуются с многочисленными исследованиями, показывающими значимость активности в реализации и развитии адаптивного спорта в жизни общества.

На развитие внутренней мотивации у лиц с ОВЗ оказывают влияние прежде всего такие ценности, как «твёрдая воля», «значимость своего саморазвития» и «нетерпимость к недостаткам в себе». В этом контексте работа над собой, самосовершенствование, стремление стать лучше возможны при создании надлежащих условий для адаптации к социальной среде людей с ОВЗ, в то время как проявление выраженного безразличия как со стороны государства, так и со стороны общества к данной категории граждан будет скорее всего нивелировать подобную мотивацию.

Список источников

1. Декларация о правах инвалидов / принята 09.12.1975 Резолюцией 3447 (XXX) на 2433-м пленарном заседании Генеральной Ассамблеи ООН. URL: un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/disabled.shtml.
2. О внесении изменений и дополнений в Закон РФ «Об образовании»: Федеральный закон № 12-ФЗ от 13.01.1996. URL: pravo.gov.ru.
3. О социальной защите инвалидов в РФ: Федеральный закон № 181-ФЗ от 24.11.1995. URL: consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559.
4. Акатов Л. И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: учеб. пособие / Л. И. Акатов. М.: Владос, 2011. 376 с.
5. Бегидова Т. П. Основы адаптационной физической культуры: учеб. пособие / Т. П. Бегидова. М.: Физическая культура и спорт, 2011. 192 с.
6. Горелик В. В. История адаптивной физической культуры: учеб. пособие / В. В. Горелик, В. А. Рева. Тольятти: ТГУ, 2012. 111 с.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

З. В. Кузнецова¹, А. Е. Погорелый²

^{1,2}*Кубанский государственный аграрный университет*

им. И. Т. Трубилина, Краснодар

²*toshka.pogorelyj@mail.ru*

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические основы физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Рассмотрены и изучены методы адаптивной физической культуры, а также специально-методические принципы физической культуры. Проведён опрос среди студентов Кубанского государственного университета и Кубанского государственного аграрного университета им. И. Т. Трубилина, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, адаптивная физическая культура, методы адаптивной физической культуры, принцип диагностирования, принцип коррекционно-развивающий, обучающийся.

Адаптивная физическая культура (далее – АФК) является областью физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (далее – ОСЗ), включая инвалида, и общества. Это деятельность и её социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с ОСЗ, включая инвалида, к жизни, оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с ОСЗ (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов [1].

В любом вузе для студентов с ограниченными особенностями занятия физической культурой должны выстраиваться строго в соответствии с подтверждёнными медицинскими рекомендациями. Студент изучает программу по физической культуре в соответствии со своими возможностями и особенностями здоровья. Следует заметить, что не всем обучающимся с ограниченными особенностями можно заниматься физической нагрузкой, в таком случае студент изучает теоретический материал.

Обучение студентов с ограниченными особенностями должен проводить преподаватель, который имеет соответствующее образование и навыки работы.

Выполнение физических упражнений влияет на функциональные системы организма человека с ОСЗ, а именно:

- укрепляет и развивает опорно-двигательный аппарат, суставы;
- улучшает обмен веществ;
- улучшает работоспособность коры головного мозга;
- улучшает аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;
- улучшает функции сенсорных систем.

На рис. 1 представлены основные группы методов АФК.



Рис. 1. Методы АФК

Каждая группа вышеприведённых методов включает в себя различные методические приёмы, которые отражают специфику каждого человека или группы лиц со сходными свойствами [2].

В АФК большое значение уделяется специально-методическим принципам:

1) принципу диагностирования (учёт особенностей основного дефекта, его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к использованию физических упражнений, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений);

2) коррекционно-развивающему принципу (компенсаторной и профилактической направленности) [3].

Также большое значение имеют общенаучные принципы: научности, наглядности, доступности, сознательности и активности.

В ходе исследования нами проведён опрос студентов Кубанского государственного университета и Кубанского государственного аграрного университета им. И. Т. Трубилина, имеющих ОСЗ различной степени. Опрос заключался в том, заинтересованы ли студенты, имеющие ОСЗ,

в занятии физическими упражнениями. В опросе приняли участие 100 чел. Полученные результаты представлены на рис. 2.



Рис. 2. Результаты опроса

Относительно уровня проведения занятий по физической культуре ответы студентов оценивались по 10-балльной шкале, где 1 – самый низкий уровень, 10 – самый высокий уровень [4].

Результаты свидетельствуют о том, что большинство студентов с ОСЗ заинтересованы в занятиях физической культурой и считают, что благодаря спорту пойдут на поправку; 13 % студентов не заинтересованы в занятиях физической культурой.

По данным ряда авторов, АФК в вузе требует повышенного внимания со стороны педагогического состава, ведь занятия физическими упражнениями играют немаловажную роль в социальной адаптации студента с ОСЗ [5].

На основании изложенного можно сделать вывод о том, что АФК имеет своё развитие. Разработан ряд методов и принципов, позволяющих проводить обучение студентов, имеющих ОСЗ. Физические упражнения для студентов, имеющих ОСЗ, позволят повысить иммунитет, улучшить работоспособность коры головного мозга, обмен веществ. Согласно опросу студентов, можно сделать вывод, что физические упражнения позволяют вселить веру в то, что человек пойдёт на поправку и сможет вести обычный образ жизни.

Список источников

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник в 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. М.: Советский спорт, 2005. 296 с.

2. Кузнецова З. В. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 г.:

матер. Юбилейной НПК, посв. 100-летию КубГАУ (Краснодар, 2022). С. 482–484.

3. Удовицкая Л. У. Бег трусцой как средство двигательной активности в период эпидемиологической обстановки / Л. У. Удовицкая, Л. П. Федосова // Современные методологические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сб. ст. по матер. УМК (Краснодар, 2021). С. 352–353.

4. Удовицкая Л. У. Физическая культура и йога в условиях пандемии на примере КубГАУ / Л. У. Удовицкая, Л. П. Федосова // Современные методологические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сб. ст. по матер. УМК (Краснодар, 2021). С. 352–353.

5. Яткин И. В. Самомассаж и восстановление мышц, рекомендации в рамках занятий по физической культуре в вузах / И. В. Яткин, В. А. Белова // Социализация, адаптация и реабилитация человека: гуманитарные и технологические аспекты: сб. ст. по итогам круглого стола с всеросс. и междунар. участием (М., 2021). С. 39–41.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

А. Д. Кузьмин¹, Н. А. Беспалова²

^{1,2}*Сибирский государственный университет телекоммуникаций
и информатики, Новосибирск*
²*bes_dlina@mail.ru*

Аннотация. В современном обществе всё больше внимания уделяется развитию и поддержке адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Эти направления способствуют улучшению физического и психологического состояния людей с ограниченными возможностями здоровья, а также способствуют их социальной адаптации. В статье рассмотрены основные аспекты адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, а также рассказано о возможностях использования этих направлений в реабилитационной работе с инвалидами.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, инвалиды, реабилитация, социальная адаптация.

Современная физическая культура и спорт предлагают широкий спектр возможностей для занятий и развития как здоровых людей, так и людей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). Адаптивная физическая культура (далее – АФК) и адаптивный спорт являются важными направлениями в развитии мирового спортивного движения, дающими возможность занятий спортом и физическими упражнениями людям с психическими и физическими особенностями и ограничениями. Они направлены на развитие и улучшение физической формы, укрепление иммунитета, а также поддержание широчайшего круга социальных связей среди лиц с особыми потребностями. В данной статье представлен обзор научных исследований в области АФК и адаптивного спорта, а также описание использования современных технологий в этих областях.

Цель данной статьи состоит в анализе актуальных научных исследований в области АФК и адаптивного спорта, а также описании современных технологий, применяемых в этих областях. Статья направлена на изучение значимости занятий физической культурой и спортом для людей с ОВЗ и представление эффективных методов и программ тренировок для различных категорий лиц. Также целью статьи является продвижение АФК и адаптивного спорта как необходимых факторов в повседневной жизни людей с особыми потребностями.

Для написания статьи использованы следующие методы.

1. Обзор литературы – анализ научных публикаций, исследований и данных о практике АФК и адаптивного спорта.

2. Опрос – проведение опросов среди спортсменов с ОВЗ и инвалидов о том, какие виды спорта и тренировок наиболее эффективны для них.

3. Эксперимент – проведение экспериментов, например, на модельных представителях тех категорий, которым предстоит заниматься адаптивным спортом (может включать тестирование физической подготовленности, закалки и других критериев).

4. Мониторинг и анализ практики – изучение методов и программ тренировок, которые используются для занятия АФК и адаптивным спортом в специализированных учреждениях.

Все эти методы использованы вместе или порознь, что позволяет не только оценить их эффективность, но также выявить тенденции и передовые практики в области, что является важным для развития АФК и адаптивного спорта.

Результаты применения вышеуказанных методов состоят в следующем.

1. Обзор литературы показывает, что занятия АФК и адаптивным спортом являются эффективными для улучшения функциональных возможностей инвалидов и людей с ОВЗ.

2. Опросы категорий лиц с ОВЗ свидетельствуют о том, что адаптивный спорт даёт им возможность повысить самооценку, самодисциплину, развить жизненный оптимизм и самостоятельность.

3. Эксперименты показали, что занятия спортом и физическими упражнениями помогают предотвратить ряд заболеваний, в т. ч. болезни сердца и сахарный диабет.

4. Мониторинг и анализ практики показывает, что существуют различные методы и программы тренировок для разных категорий лиц с разными ограничениями. Некоторые из них включают использование инновационных технологий, таких как виртуальная реальность или умные протезы.

Обсуждение этих результатов подчёркивает важность проведения занятий АФК и адаптивным спортом для людей с ОВЗ. Они помогают предотвратить заболевания, укрепить здоровье и повысить уровень жизни. Также изучение и анализ передовых практик в области АФК и адаптивного спорта позволяет постоянно улучшать существующие методы и программы тренировок и повышать эффективность занятий.

Принципы АФК и адаптивного спорта включают следующие положения.

1. Индивидуальный подход – каждый человек с ОВЗ имеет свои специфические физические и психические особенности, поэтому тренировка должна быть разработана с учётом индивидуальных особенностей каждого человека.

2. Участие – центральное значение имеет не просто занятие физической активностью, а именно участие человека в жизни сообщества, раскрытие своих способностей, возможностей, общение с другими адаптированными спортсменами.

3. Равенство возможностей – АФК и адаптивный спорт предназначены для всех людей с ОВЗ вне зависимости от их умственных или физических возможностей.

4. Безопасность – занятия АФК и адаптивным спортом требуют особого внимания к вопросу безопасности, поэтому важно обеспечить правильный выбор видов спорта и тренировок в зависимости от категории лица.

5. Постоянное развитие – АФК и адаптивный спорт постоянно развиваются и улучшаются за счёт привлечения новых технологий и методик.

6. Широкая доступность – занятия АФК и адаптивным спортом должны быть доступны как можно большему количеству людей с ОВЗ.

В целом принципы АФК и адаптивного спорта направлены на повышение качества жизни людей с ОВЗ, а также на предоставление возможности их активного участия в общественной жизни. Они учитывают индивидуальные особенности каждого человека и стремятся обеспечить безопасность и широкую доступность занятий.

АФК и адаптивный спорт играют важную роль в физической активности и самовыражении людей с ОВЗ. Они предоставляют возможность для участия в занятиях физической активностью и спортом, даже если у человека есть физические или психические ограничения.

Важность занятий АФК и адаптивным спортом в физической активности заключается в том, что они помогают людям с ОВЗ сохранять и улучшать своё здоровье и физическую форму. Регулярные тренировки могут уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, помочь контролировать уровень сахара в крови, укрепить иммунную систему и улучшить качество жизни в целом.

Важность занятий АФК и адаптивным спортом в самовыражении заключается в том, что они помогают инвалидам и людям с ОВЗ выразить себя, добиться личностного роста и чувства достижения. Занятия любым видом спорта позволяют развивать дисциплину и устанавливать личные рекорды, создавая чувство удовлетворения и уверенности в себе. Кроме того, они позволяют участвовать в общей жизни сообщества и создавать новые социальные связи.

Таким образом, АФК и адаптивный спорт играют важную роль в обеспечении здоровья и физической активности, а также в развитии личности и самовыражении людей с ОВЗ. Они позволяют инвалидам и людям с ОВЗ наслаждаться жизнью и чувствовать себя важными и востребованными членами общества.

В заключение можно сделать следующие выводы.

1. АФК и адаптивный спорт являются важными направлениями в развитии мирового спортивного движения и предоставляют возможность для занятий спортом и физическими упражнениями людям с психическими и физическими особенностями и ограничениями.

2. АФК и адаптивный спорт направлены на развитие и улучшение физической формы, укрепление иммунитета и поддержание широчайшего круга социальных связей среди лиц с особыми потребностями.

3. Важность занятий АФК и адаптивным спортом заключается в том, что они помогают сохранять и улучшать здоровье, добиваться личностного роста и чувства достижения, а также выражать себя и создавать новые социальные связи.

4. Обзор научных исследований в области АФК и адаптивного спорта, а также описание современных технологий, применяемых в этих областях, демонстрируют важность использования передовых практик и постоянного развития в этих направлениях.

Список источников

1. Sjösten N. Experiences of a Supported and Adaptive Horseback Riding Intervention for Children with Neuropsychiatric Disabilities and Their Families / N. Sjösten, M. Granlund // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. No. 18 (12). P. 6324.

2. Plinta R. Physical Adaptation and Technical Training in Powerlifting for Athletes with Autism Spectrum Disorder / R. Plinta, J. Olszewski, H. Żukowska // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. No. 18 (11). P. 5704.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Э. Р. Маркарян¹, Л. П. Федосова², А. И. Мельников³

^{1,2,3}*Кубанский государственный аграрный университет
им. И. Т. Трубилина, Краснодар*

¹*edik.markaryan9@mail.ru, ²Luda_fedosova@mail.ru,*

³*Melnikov.al@edu.kubsau.ru*

Аннотация. В данной статье рассматривается связь между физическим здоровьем и адаптацией студентов к умственным нагрузкам. Физические упражнения являются ключевым фактором, способствующим улучшению когнитивной функции студентов в процессе учебы в университете.

Ключевые слова: умственная работоспособность, физическая активность, физические упражнения, здоровье.

Важным аспектом для студентов в университете является эффективное усвоение нового материала. Учебный процесс может привести к напряжению адаптационных возможностей, особенно в новых условиях деятельности. Для того чтобы успешно справляться с этими вызовами, физическая активность может быть очень полезной. Регулярные занятия спортом и физические упражнения могут помочь студентам расслабиться, снизить уровень стресса и повысить уровень энергии. Это в свою очередь может улучшить концентрацию и память, что будет способствовать более эффективному усвоению новой специальной информации.

Кроме того, физическая активность может способствовать улучшению настроения и снижению уровня тревожности, что особенно важно для студентов, которые сталкиваются с повышенными эмоциональными нагрузками. В итоге забота о физическом здоровье может оказаться не менее важной, чем о знаниях в определенной области, так как это может обеспечить успешное усвоение нового материала и достижение желаемых результатов в учебе.

Отсутствие физической активности и неправильное питание могут негативно сказаться на способности к усвоению материала. Для того чтобы успешно усваивать новые знания, необходимо следить за режимом питания и отдыха, а также регулярно заниматься физическими упражнениями.

Физическая активность помогает улучшить кровообращение и обмен веществ, что способствует лучшему кислородному питанию мозга. Также занятия спортом могут повысить уровень энергии, улучшить настроение и уменьшить уровень стресса, что важно для студентов.

Помимо физической активности, важно следить за правильным режимом питания. Употребление полезных продуктов, содержащих необходимые витамины и минералы, может улучшить концентрацию, память и когнитивные функции. Регулярный отдых и достаточное количество сна также важны для того, чтобы мозг мог эффективно обрабатывать полученную информацию.

Отсюда следует, что для эффективного усвоения новых знаний необходимо уделять внимание своему физическому и психологическому здоровью. Регулярные занятия спортом, правильное питание и достаточный отдых помогут повысить уровень энергии и концентрации, что важно для успешного усвоения новых знаний.

Занятия физическими упражнениями помогают справиться с эмоциональным напряжением, которое может негативно сказаться на работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. Отсутствие таких занятий может привести к переутомлению и возникновению различных проблем со здоровьем. Поэтому рекомендуется включать в свою регулярную программу тренировок физические упражнения, которые помогут снизить уровень эмоционального напряжения и поддержать здоровье в хорошем состоянии [2].

Изучение учебной нагрузки предполагает анализ психофизиологических и социально-психологических факторов. Одним из актуальных направлений научных исследований является поиск эффективных способов борьбы с негативными последствиями эмоционального и нервно-психического напряжения в период обучения. Систематические занятия физическими упражнениями могут помочь справиться с этим напряжением и улучшить общее физическое состояние, что также является важным фактором успешного обучения.

Для улучшения механизмов адаптации к умственной нагрузке важно уделять внимание физической активности, которая может оказывать как позитивное, так и отрицательное воздействие на организм при нерациональном использовании. Физические упражнения могут вызывать перестройки различных функций организма и положительно влиять на умственную работоспособность, концентрацию внимания, объем переработанной информации и оперативное мышление. Формирование и развитие интеллекта являются важными аспектами личностного роста студента во время обучения в университете.

Соответствующая программа физических тренировок, учитывающая длительность и интенсивность упражнений, может оказывать благоприятное влияние на психические процессы и умственную устойчивость во время напряженной интеллектуальной деятельности. Такие упражнения могут помочь улучшить работоспособность мозга.

Регулярная физическая активность может помочь увеличить выносливость, как физическую, так и умственную. Однако важно понимать,

что избыточный объём физических и умственных нагрузок может привести к быстрому утомлению и снижению производительности. Слишком большая нагрузка может снизить скорость обработки информации, память и способность усваивать учебный материал. Если вы чувствуете усталость, это может быть признаком перенапряжения организма. Поэтому важно учитывать сигналы организма и не допускать перенапряжения во время занятий [1].

Отсутствие достаточной физической активности может иметь негативные последствия для здоровья. Недостаточное обменное взаимодействие между мышцами и мозгом может привести к нарушению регуляции функций головного мозга, оказывая отрицательное воздействие на работу всех органов. Для того чтобы обеспечить правильный рост и развитие организма, необходимо развивать опорно-двигательный аппарат, поддерживать правильную осанку, а также стимулировать работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Активация мышечной деятельности способствует передаче в мозг множества нервных импульсов, что благотворно влияет на его состояние. Кроме того, во время умственной деятельности электрическая активность мышц, связанная с напряжением скелетных мышц, усиливается. С увеличением умственной нагрузки и утомления общее мышечное напряжение также повышается. Следовательно, укрепление мышечного корсета, поддержание правильной осанки и развитие мышечной силы и выносливости способствуют нормальному функционированию организма в целом.

Во время решения интеллектуальных задач, не связанных с физической активностью, многие мышцы организма могут испытывать напряжение. Возникающее напряжение может распространяться от пальцев к мышцам плеч и плечевого пояса, что может привести к привыканию к такому состоянию и ухудшению работоспособности. Систематические физические упражнения и активное движение способствуют поддержанию оптимального уровня работоспособности мозга. Это помогает снять нервное напряжение и освободить мышцы от излишнего напряжения. Кроме того, физическая активность стимулирует работу мозга и повышает его функциональность [4].

Для поддержания физической и психологической работоспособности необходимо регулярно выполнять физические упражнения и активные движения, особенно если ваша работа связана с длительным пребыванием в одной позе или однообразными движениями. Чтобы избавиться от утомления и напряжения мышц, рекомендуется выполнять упражнения, направленные на освобождение мускулатуры и восстановление работоспособности.

Для поддержания здоровья мозга и нервной системы необходимо выполнять разнообразные физические упражнения, которые включают в себя как напряжение, так и расслабление разных мышечных групп. Один

из эффективных способов – чередование ритмичных движений с последующим расслаблением и растяжением.

Физическая активность не только способствует улучшению кровообращения и обмена веществ, но и помогает улучшить функционирование мозга, повысить работоспособность и общее физическое и психологическое состояние организма.

Чтобы эффективно выполнять интеллектуальную работу, необходимо не только иметь развитый мозг, но и тренированное тело с сильной мускулатурой. Мускулатура позволяет нервной системе справляться с умственными нагрузками. Кроме того, уровень физической подготовки напрямую влияет на активность и устойчивость внимания, память, способность перерабатывать информацию и воспринимать её. Не следует забывать о том, что такие качества организма, как выносливость, быстрота и сила, оказывают положительное влияние на психические процессы. Поэтому, чтобы быть успешным в интеллектуальной сфере, нужно не только заботиться о своём разуме, но и о своём теле, тренировать его и укреплять мускулатуру [3].

Для достижения максимальной производительности и эффективности в умственной работе необходимо тренировать как умственные, так и физические компоненты организма. Оптимальный уровень двигательной активности, соответствующий индивидуальным особенностям человека, необходим для достижения наивысшей производительности и эффективности в умственной работе. Поэтому поддерживать физическую форму и учитывать свою физическую подготовленность имеет решающее значение для достижения успеха в умственной работе.

При выборе уровня физической активности для полного восстановления организма важно учитывать физическую подготовку человека. Оптимальный уровень физической активности способствует эффективной умственной деятельности, поэтому важно выбирать его с учетом индивидуальных особенностей и потребностей человека.

Из этого можно сделать вывод, что занятия физическими упражнениями оказывают благотворное воздействие на здоровье, физическое состояние и успеваемость студентов. Необходимо выбирать оптимальный уровень физических нагрузок в соответствии с физической подготовленностью каждого человека, чтобы избежать негативных последствий, таких как переутомление и снижение работоспособности.

Список источников

1. Белова В. А. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в РФ / В. А. Белова, Е. Г. Плотников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по матер. нац. НПК, посв. 70-летию образования кафедры физического воспитания КубГАУ (Краснодар, 2020). С. 786–792.

2. Желтушкина Е. В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях / Е. В. Желтушкина, А. А. Желтов, Ю. В. Соболев и др. // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 123–125.

3. Позднышева Е. А. Анализ здорового образа жизни студенческой молодёжи / Е. А. Позднышева, В. А. Белова // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодёжью: сб. ст. по матер. Всеросс. НПК с междунар. участием (Пенза, 2021). С. 115–120.

4. Якимова А. Е. Влияние двигательной активности на успеваемость студентов и формирование их личностных качеств / А. Е. Якимова, В. А. Белова // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации: сб. матер. IX Междунар. НПК (М., 2022). С. 130–133.

5. Федотова Г. В. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов / Г. В. Федотова, В. А. Белова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сб. ст. по матер. УМК (Краснодар, 2021). С. 356–357.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СО СТУДЕНТАМИ АЛЬМЕТЬЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО НЕФТЯНОГО ИНСТИТУТА

Г. Ф. Нуриахметова

*Альметьевский государственный нефтяной институт, Альметьевск
gini-galiya@yandex.ru*

Аннотация. В этой статье мы рассмотрим виды и причины заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также особенности занятий лечебной физической культурой со студентами Альметьевского государственного нефтяного института. В этой статье будут собраны необходимые сведения о преимущественных предпочтениях разнообразных видов двигательной активности среди людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: здоровье, профилактика, средства физической культуры, лечебная физическая культура, заболевания сердечно-сосудистой системы.

В последние годы среди студентов наблюдается значительное увеличение количества людей, имеющих патологии системы кровообращения. Это связано со следующими факторами:

- 1) повышенный уровень стресса в повседневной жизни;
- 2) генетическая предрасположенность;
- 3) сидячий образ жизни.

Все эти факторы способствуют росту числа таких патологий. Поэтому решение данной проблемы посредством профилактики и лечения данных патологий является актуальной задачей.

Наиболее эффективным методом лечения студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (далее – ССС) было комплексное физиологическое лечение, включающее множество специально разработанных комплексов упражнений.

Но прежде всего необходимо определить термин «лечебная физическая культура» (далее – ЛФК). ЛФК – это набор методов и вариаций лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанный на использовании физических нагрузок, разработанных специально для конкретного заболевания. Обычно его применяют в сочетании с другими терапевтическими средствами в соответствии с терапевтическими целями на фоне регламентированного режима [1, с. 1].

Важно также отметить, что все возможные методы определяются только кардиологом или физиотерапевтом, исходя из индивидуальных особенностей и показаний студента, симптомов заболевания [2, с. 98].

Заметим, что при определённом течении заболеваний ССС и их осложнениях ЛФК может быть противопоказана. Например, физиотерапия может быть противопоказана при таких осложнениях, как острая сердечная недостаточность (частота сердечных сокращений в покое выше 105 уд./мин), фибрилляция предсердий, аневризма аорты, рецидив инфаркта миокарда и отрицательная динамика показателей электрокардиограммы. Заболевания ССС и сердечная недостаточность влияют на переносимость физических нагрузок, выносливость и качество жизни, нарушают способность сердца человека справляться с ежедневными потребностями организма.

Заболевания ССС и сердечная недостаточность влияют на переносимость физических нагрузок, выносливость и качество жизни. Это те заболевания, которые нарушают способность сердца человека справляться с ежедневными потребностями организма. Наиболее распространёнными являются атеросклероз, ревматические заболевания сердца, воспаление кровеносных сосудов. Заболевания ССС стали основной причиной нарушений здоровья и смертей.

Заболевания ССС опасны для жизни и требуют вмешательства. Это одна из ведущих причин смертности в России, от которой страдают как мужчины, так и женщины. Сейчас актуальный показатель в России – около 640 смертей от болезни системы кровообращения на 100 тыс. чел. Т. е. более десяти лет была тенденция к снижению, но в 2020–2021 гг. смертность от заболеваний ССС повышалась. Конечно, определяющий вклад здесь внёс *COVID-19*. В течение 2022 г. восстанавливается положительная динамика в сокращении смертности от заболеваний ССС [3, с. 31].

Среди студентов АГНИ наиболее распространены следующие виды заболеваний ССС: пролапс митрального клапана (далее – ПМК), гипертензия, вегетососудистая дистония (далее – ВСД).

Количество студентов с заболеваниями ССС за последние три года:

- 1) ПМК – 12 чел.;
- 2) гипертензия – 14 чел.;
- 3) ВСД – 43 чел., из них: 4 – по гипертоническому типу, 6 – по кардиальному типу, 10 – по смешанному типу.

Перечисленные типы – это лишь малая часть всех заболеваний ССС. Физиотерапия применяется при разных типах и формах сердечных патологий, существуют разные методы и средства для их лечения и предупреждения. Формы лечебной физиотерапии:

- 1) гимнастика;
- 2) ходьба пешком;
- 3) упражнения в воде;

- 4) плавание;
- 5) прогулка на свежем воздухе.

Следует понимать, что формулировка любой формы и метода ЛФК зависит от многих факторов. Например, частота сердечных сокращений, частота дыхания, кровяное давление в ответ на ЛФК и проводимые тесты с физической нагрузкой должны учитываться при оценке реакции учащегося на физическую активность, особенно при продлении режима тренировок. Это очень важно для правильного лечения. Ошибки в расчёте объёма физической нагрузки могут привести к осложнениям для учащихся.

В рамках исследования был проведен опрос среди студентов 4 курса АГНИ следующих направлений: «Автоматизация технологических процессов и производств», «Технологические машины и оборудование», «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств», с целью выявления влияния занятиями ЛФК на лиц с заболеваниями ССС.

Исследование проводилось на базе АГНИ методом анкетирования с целью определения конкретных предпочтений студентов в области ЛФК.

Анкета состояла из 20 вопросов, охватывающих все медицинские и физиологические аспекты, необходимые для данного исследования, и вопросов с множественным выбором, чтобы прояснить конкретные предпочтения студентов в области ЛФК.

Анкетирование проводилось в два этапа:

- 1) перед началом занятий ЛФК;
- 2) через полгода занятий ЛФК.

Проанализировав результаты, полученные от студентов, удалось составить статистическую таблицу данных (см. табл. 1). В таблице приведены только средние показатели по респондентам в целом.

Таблица 1

**Динамика изменений физических показателей
студентов с заболеваниями ССС**

Физический показатель	До занятий ЛФК	Через полгода занятий ЛФК
Артериальное давление (в покое), мм рт. ст.	Систолическое: 143–160. Диастолическое: 90–110	Систолическое: 129–140. Диастолическое: 77–90
ЧСС (в покое), уд./мин	90–108	76–89
Общее самочувствие	Потеря энергии, головные боли, ощущение тяжести в грудной клетке	Нормированное общее состояние без проявлений болевой симптоматики

Исходя из данных, приведённых в табл. 1, можно сказать, что комплексные занятия ЛФК в течение 6 мес. улучшили физическую работоспособность студентов, а также нормализовали общее самочувствие. Значит, систематические физические упражнения приводят к улучшению функционального состояния системы кровообращения здорового студента, норма-

лизуя различные отклонения в функционировании патологической системы кровообращения.

Физические упражнения в ЛФК в целом делятся на три группы:

- 1) гимнастика;
- 2) спортивно-прикладные упражнения;
- 3) игровые упражнения.

Первая группа (гимнастика) состоит из определённых движений, которые благотворно влияют на развитие мышц и гибкость суставов. Она также включает в себя физические упражнения и дыхательные упражнения, которые также стимулируют ССС. Существует много видов и методов физических упражнений, в т. ч. и такие упражнения.

В ходе проведённого опроса были получены сведения о предпочтениях видов физической нагрузки среди студентов с заболеваниями ССС. Результаты опроса представлены на диаграмме (рис. 1).

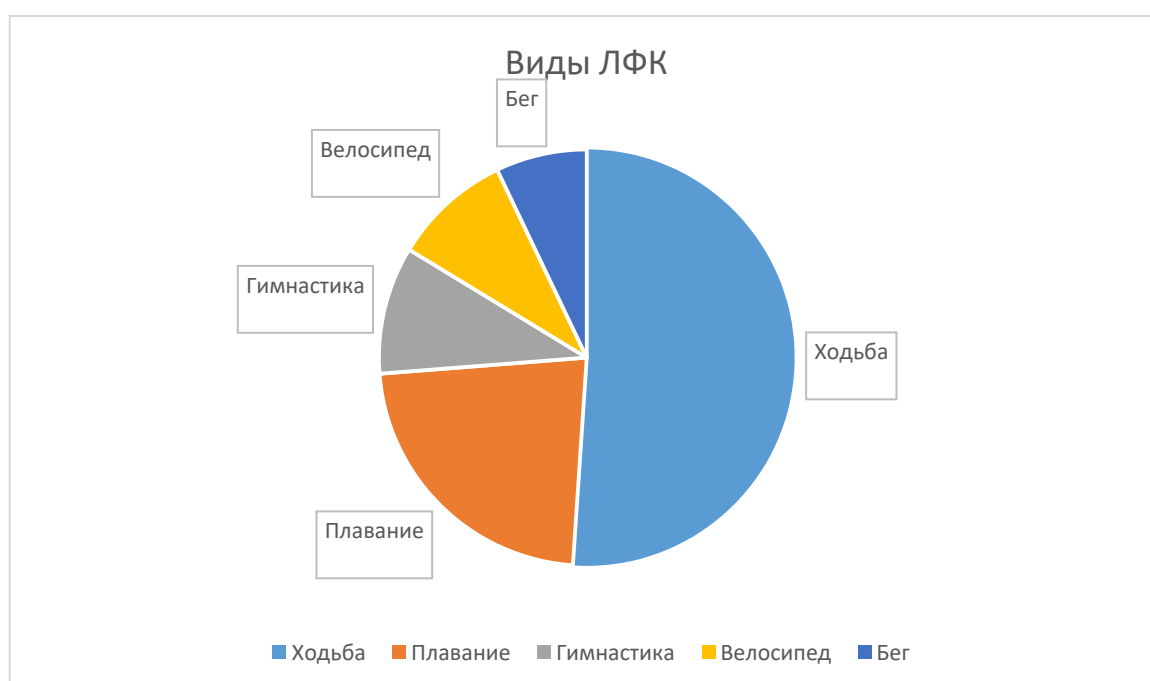


Рис. 1. Предпочтения видов физической нагрузки среди студентов с заболеваниями ССС

Проанализировав результаты, мы видим, что большинство студентов выбрали ходьбу в качестве основного упражнения (51 % от всех опрошенных). Плавание в лечебных целях выбирают 23 % респондентов, предполагая, что оно тоже весьма предпочтительно для людей с заболеваниями ССС. Бег был признан самым неблагоприятным упражнением (в целом только 7 % респондентов).

Важно, что максимальный эффект от ЛФК достигается только в том случае, если правильно подобраны вид и метод с учётом индивидуальных особенностей и способностей занимающегося. Проведённые исследования

помогут определить виды ЛФК, которые наиболее популярны и предпочтительны среди людей с заболеваниями ССС.

В заключение стоит отметить, что профессиональная ЛФК действительно необходима для комплексного оздоровления студентов с заболеваниями ССС. Во многих случаях только лечебные физические нагрузки могут контролировать заболевание или вызвать ремиссию. Вот почему важно уделять внимание сферам спортивно-оздоровительной деятельности и самой ЛФК.

Список источников

1. Здравоохранение в России: стат. сб. / под ред. П. А. Смелова. М.: Росстат, 2021. 171 с.

2. Майорова М. П. Адаптивная физическая культура в профессионально-прикладной физической подготовке студентов Альметьевского государственного нефтяного института / М. П. Майорова, Г. Ф. Нуриахметова // Учёные записки АГНИ. 2018. Т. 17. С. 341–344.

3. Минкин Р. Б. Болезни сердечно-сосудистой системы / Р. Б. Минкин. СПб.: Акация, 2014. 273 с.

4. Потапова К. Е. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / К. Е. Потапова, Е. С. Ярмиш, И. Б. Кузнецова // Педагогические инновации: от теории к практике. URL: interactive-plus.ru/article/529511/discussion_platform.

ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В. А. Пашкевич¹, Н. А. Пусташева²,
Е. И. Малыгин³, Д. С. Приходов⁴

^{1,2,3,4}Сибирский государственный университет
им. М. Ф. Решетнёва, Красноярск

¹Pashkevichv@bk.ru

Аннотация. Статья дает характеристику сущности, цели, задач, назначения и значения адаптивной физической культуры в высшем учебном заведении. В статье раскрыты понятия адаптации и адаптивной физической культуры в вузе, а также рассмотрены виды и функции адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: адаптация, адаптивная физическая культура, здоровье, современное образование, лица с ограниченными возможностями здоровья.

На сегодняшний день можно наблюдать, как инклюзивное образование всё больше распространяется. Это и понятно, ведь оно помогает обеспечить равные возможности для всех людей, со всеми особенностями развития и уровня здоровья. Актуальность темы данной работы обусловлено тем, что перед физической культурой стоят задачи внедрения инклюзивных тенденций.

Целью данной работы является рассмотрение значения адаптивной физической культуры в системе высшего образования.

Задача доступности физической культуры для всех категорий людей решается средствами адаптивной физической культурой.

В статье В. М. Пашковой можно прочесть такое определение, как адаптация – это «процесс привыкания к определенным условиям, в отношении физической культуры предполагает создание такой физической активности и нагрузки, которая будет способствовать индивидуальным особенностям организма» [4].

Адаптивная физическая культура направлена на улучшение здоровья тех людей, у которых есть какие-либо отклонения от нормального состояния здоровья. Причём эти улучшения могут быть направлены как на физические, так и психические отклонения.

Л. А. Шеина и Д. В. Боровиков в своей статье дают такое определение понятия адаптивной физической культуры: это «комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих

ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества» [6].

Н. Н. Севрюков и А. М. Газиева обозначают такую цель адаптивной физической культуры, как: «максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей, их гармонизации для максимальной самореализации» [5].

В статье Е. А. Митрохиной и А. А. Антонова формируется основная задача адаптивной физической культуры, которую они обозначают, как «формирование жизнеспособности человека, имеющего проблемы со здоровьем и самочувствием, за счёт предоставления рационального порядка функционирования физико-моторных данных и внутренней силы, их гармонизации с целью наибольшей самореализации в обществе и в жизни самого субъекта» [3].

Ещё одну и не менее важную задачу адаптивной физической культуры можно выделить как учет потребностей и интересов лиц с отклонениями в состоянии здоровья. В эту задачу входит изучение особенностей таких людей и учёт этих особенностей, при составлении программ по физической культуре.

Назначение адаптивной физической культуры заключается в том, что она положительно воздействует на организм человека и состояние его здоровья, способствует улучшению функций организма, совершенствованию двигательной координации, жизнедеятельности организма.

Метод исследования – анализ имеющейся литературы по проблеме исследования.

Теоретически адаптивная физическая культура являет собой науку, которая взаимодействует с различными областями и научными направлениями. К ним можно отнести здравоохранение, образование, социальное обеспечение. Эти направления объединяет единая цель, которая заключается в том, чтобы способствовать интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья в общество, обеспечить комфортное существование среди других людей. Конечная же цель – это создать такие условия, чтобы люди с ограниченными возможностями здоровья ощущали себя равноправными членами общества, а не выброшенными, исключенными из общественных процессов, чтобы такие люди не чувствовали себя ущербными, чтобы обеспечить им доступность ко всему, что доступно для обычного человека.

В России разработка, внедрение и применение на практике адаптивной физической культуры было «новаторским шагом в физическом применении, которое впервые систематически применялось в РФ для обучения и реабилитации людей с физическими недостатками и ухудшением здоровья, особенно студентов, приписываемых специальным группам здоровья

и других соответствующих групп лиц, имеющих проблемы со здоровьем» [1].

Внедрение в вузе адаптивной физической культуры имело огромное значения для развития инклюзивного образования в целом, т. к. адаптивная физическая культура направлена на выполнение следующих функций, а именно: лечебно-восстановительной, подготовительной, воспитательной, развивающей, индивидуализирующей, реабилитационной, профилактической, оздоровительно-восстановительной, ценностно-ориентированной, творческой, коррекционной, социализирующей, культурной, образовательной.

Выделяют следующие виды адаптивной физической культуры, которые уже сейчас применяют в вузах: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная физическая реабилитация.

Следует отметить, что сегодня адаптивная физическая культура весьма актуальна, так как наблюдается тенденция увеличения числа учащихся, имеющих отклонения в здоровье, т. е. такие обучающиеся не способны полноценно выполнять физические упражнения, предусмотренные для здоровых людей. Поэтому последние 20 лет адаптивная физическая культура активно развивалась и продолжает развиваться. Результатом этого развития явилось появление доработанного комплекса мер, направленных на спортивную реабилитацию, а также появление программ по оздоровлению и реабилитации в вузах. Можно наблюдать постепенное внедрение реабилитационных программ, целью которых является восстановление организма после тяжелых физических нагрузок, связанных с тренировочным процессом и соревновательной деятельностью. Также развиваются методики восстановления после спортивных травм и профилактике травмирования.

В вузах определённым образом построены занятия адаптивной направленности: студентов разделяют на группы в зависимости от вида заболевания. Каждой группе предлагается свой комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию физического состояния или поддержание здоровья.

С самого первого года обучения у студентов с особенностями развития здоровья начинаются занятия. Это помогает «существенно скорректировать существующие отклонения в физическом здоровье, предотвратить формирование неправильных двигательных стереотипов и способствует развитию личностных качеств» [2].

Чтобы повысить эффективность таких занятий, необходим индивидуальный подход к каждому студенту. Такой подход должен учитывать все особенности обещающегося, а именно уровень физических возможностей, психологическую подготовку, вид заболевания, характер и стадия его протекания, особенности функциональных изменений в организме, побочных действий, связанных с лечением заболевания, характер и выражен-

ность структурных и функциональных нарушений, вызванных временными или постоянными патологическими изменениями состояния здоровья.

К сожалению, на сегодняшний день, когда происходит формирование группы для организации проведения занятий по адаптивной физической культуре, не получается получить полностью однородные по составу группы. Чтобы решить эту проблему, необходимо внедрить индивидуальный подход к каждому студенту, корректировать по ходу занятия выполнения упражнений конкретным учащимся.

Таким образом, можно сказать, что адаптивная физическая культура является наиважнейшей сферой деятельности вуза. При правильном подходе она играет важную роль в системе современного образования, т. к. она способна обеспечить равные возможности для всех студентов, может способствовать восстановлению и реабилитации и обеспечить применение индивидуального подхода к обучающимся.

Физические нагрузки, которые учитывают особенности состояния здоровья человека, уровня его физического развития, особенностей заболевания, наиболее эффективны и способны всесторонне улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить уверенность в себе и своих силах, т. е. всецело улучшить качество жизни.

Список источников

1. Воронов Н. А. Адаптивная физическая культура и здоровье / Н. А. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 8.
2. Кокколова О. В. Адаптивная физическая культура в вузе / О. В. Кокколова, М. Г. Заболотская, И. В. Братчикова // Столыпинский вестник. 2023. № 2.
3. Митрохин Е. А. Адаптивная физическая культура и спорт / Е. А. Митрохин, А. А. Антонов // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2019. № 5.
4. Паршакова В. М. Адаптивная физическая культура в современном образовании / В. М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 3-1.
5. Севрюков Н. Н. Адаптивная физическая культура / Н. Н. Севрюков, А. М. Газиева // Экономика и социум. 2018. № 4 (47).
6. Шеина Л. А. Адаптивная физическая культура в России / Л. А. Шеина, Д. В. Бровиков // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. № 31.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, ПО СРАВНЕНИЮ СО СТУДЕНТАМИ, НЕ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Д. Д. Переверзев¹, В. В. Ильин²

^{1,2}*Кубанский государственный аграрный университет
им. И. Т. Трубилина, Краснодар*
¹*patisonhuston@gmail.com, ²ilin.v@edu.kubsau.ru*

Аннотация. Физическая активность и здоровье неосцимемо важны: они поддерживают в трудных ситуациях, позволяют достигать поставленных целей и наслаждаться жизнью. С каждым годом люди всё меньше уделяют им внимание. В данной статье рассматриваются исследования и статьи, описывающие влияние физической активности и занятий спортом на здоровье и жизнь студента. В ходе анализа были найдены статистические данные и исследования зарубежных ученых по данной теме.

Ключевые слова: силовые нагрузки, анализ физического здоровья, тренировки с отягощениями.

В последние десятилетия наблюдается заметный и возрастающий интерес к физической культуре и спорту. Однако несмотря на активное продвижение физической активности и её положительного влияния на здоровье, остаётся острый и неразрешенный вопрос о воздействии занятий спортом на показатели здоровья студентов в сравнении с теми, кто не участвует в физической культуре.

Цель данной статьи – детально проанализировать и сравнить показатели физического здоровья студентов, вовлечённых в спортивную деятельность, с теми, кто не практикует физическую активность, а также оценить влияние физической культуры на их общее благополучие.

Для выполнения данного исследования были проанализированы научные статьи, опубликованные как зарубежными, так и отечественными изданиями, и на основе полученных результатов были сделаны соответствующие выводы. В первом проанализированном исследовании изучали разницу заболеваний студентов университета физической культуры и спорта г. Омска [1]. В анкетном опросе приняли участие 250 студентов (165 юношей и 85 девушек) 2 и 3 курсов факультетов спорта, гуманитарного, туризма, рекреации и реабилитации СибГУФК. Средний возраст студентов 2 курса составил $18,9 \pm 0,73$ года. Из них 153 человека (104 юноши и 49 девушек), занимающихся спортом, и 97 человек (62 юноши и 35 де-

вушек), не занимающихся спортом. Результаты проведённого исследования сообщают о том, что у студентов физкультурного вуза чаще других встречались синдромы, характеризующие состояние психической сферы (астенический, психастенический, невротический). Частота встречаемости синдромов, характеризующих состояние психической сферы, у юношей-спортсменов меньше, чем у студентов, не занимающихся спортом. Также у спортсменов отмечена более низкая частота проявления вегетососудистого, оториноларингологического, анемического и сердечно-сосудистого синдромов [1].

Другие исследователи изучали влияние силовых тренировок на сон [2]. По результатам исследования обнаружилось, что силовые тренировки улучшают многие показатели сна: лучшая и более продолжительная глубокая часть сна, продолжительность сна, количество пробуждений за ночь, скорость засыпания, ощущения при пробуждении, активность во время сна, замеренная акселерометром, качество сна по субъективным ощущениям и т. д. [2]. Основываясь на этом, можно сделать вывод, что физическая активность у студентов тоже намного улучшит качество сна, а значит, и продуктивность в обучении и других жизненных аспектах. Третья статья, взятая для анализа, показывает зависимость между силовыми тренировками и самочувствием человека с симптомами депрессии [3]. Упражнения с отягощениями ассоциировались со значительным уменьшением депрессивных симптомов при умеренном среднем эффекте. Из этого можно сделать вывод, что физическая активность и силовые тренировки в особенности улучшают эмоциональное состояние студентов.

В ходе анализа статей и исследований были получены следующие результаты.

1. Физическая активность, в частности силовые тренировки, заметно улучшают качество сна, что, в свою очередь, приводит к улучшению многих других сфер жизни студента.

2. Студенты, занимающиеся спортом, меньше подвержены симптомам психических заболеваний. Это приводит к большей работоспособности, а следовательно, и продуктивности, а также в целом улучшает качество всех сфер жизни студента.

3. Занятия спортом улучшают настроение и самочувствие студентов.

4. Занятия по физической культуре в вузах, включающие основы силовой подготовки, помогают студентам улучшать и совершенствовать свои показатели физического развития и общего состояния здоровья, а также повышают качество жизни студентов и их силовые способности [4].

На основе проведённого анализа можно сделать следующие выводы.

1. Занятия спортом имеют положительное влияние на показатели физического здоровья студентов. Спортивная активность способствует улучшению качества сна, повышению уровня физической активности и улучшению функциональных показателей [5].

2. Студенты, занимающиеся спортом, показывают лучшие результаты в аспектах физического здоровья по сравнению со студентами, не занимающимися физической культурой.

3. Необходимо продолжать поощрять и поддерживать студентов в их участии в спортивных мероприятиях и занятиях физической культурой, т. к. это способствует улучшению их общего здоровья и благополучия [6].

4. Дальнейшие исследования в этой области могут сосредоточиться на более детальном анализе различных видов спорта и их влиянии на различные аспекты физического здоровья у студентов.

В целом результаты этого исследования подтверждают важность включения физической активности в повседневную жизнь студентов для поддержания и улучшения их физического здоровья. Занятия спортом способствуют снижению риска развития различных заболеваний, повышению энергии и жизненного тонуса, а также улучшению психологического благополучия.

На основании вышеизложенного могут быть сделаны следующие предложения.

1. Университетам и образовательным учреждениям следует обеспечить доступность и разнообразие спортивных программ и мероприятий для студентов, поощрять их активное участие в спорте.

2. Необходимо проводить информационные кампании и мероприятия, направленные на повышение осведомленности студентов о положительном влиянии физической активности на здоровье и привлекательности занятий спортом.

3. Важно поддерживать студентов в их спортивных усилиях, предоставлять необходимые ресурсы, тренерскую поддержку и социальную поддержку для поддержания их мотивации и участия в спортивных мероприятиях [7].

4. Дальнейшие исследования могут сосредоточиться на изучении долгосрочных эффектов занятий спортом на физическое и психологическое здоровье студентов, а также на разработке индивидуализированных программ тренировок и подходов для максимального использования потенциала физической активности.

В результате анализа показателей физического здоровья студентов, занимающихся спортом, становится ясно, что спортивная активность играет фундаментальную роль в их общем благополучии и здоровье. Регулярные тренировки способствуют улучшению физической формы, выносливости и психологического состояния студентов. Поэтому продвижение физической культуры и спорта среди студентов является важной задачей для создания здорового и активного общества молодёжи.

Список источников

1. Любошенко Т. М. Сравнительная характеристика нарушений здоровья студентов, занимающихся и не занимающихся спортом / Т. М. Любошенко, И. П. Флянку, В. А. Ляпин. 2016.
2. Kovacevic A. The Effect of Resistance Exercise on Sleep: a Systematic Review of Randomized Controlled Trials / A. Kovacevic, Y. Mavros, J. J. Heisz et al. 2018. Pp. 52–68.
3. Gordon B. R. Association of Efficacy of Resistance Exercise Training with Depressive Symptoms: Meta-analysis and Meta-regression Analysis of Randomized Clinical Trials / B. R. Gordon, C. P. McDowell, M. Hallgren et al. 2018. URL: jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2680311.
4. Усенко А. И. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / А. И. Усенко, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень и др. 2021. 431 с.
5. Федотова Г. В. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов / Г. В. Федотова, В. А. Белова. 2021. 357 с.
6. Ильницкая Т. А. Физическое воспитание как фактор повышения эффективности обучения / Т. А. Ильницкая, Т. В. Ковалева. 2019. С. 326–328.
7. Ширяева Е. А. Физическая культура и спорт в современной России / Е. А. Ширяева, Л. Н. Слепова, Т. Н. Хаирова и др. 2013. С. 193–194.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

И. Ю. Пугачев

*Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина, Тамбов
pugachyov.i@yandex.ru*

Аннотация. Рассмотрены и дополнены положения взаимосвязи занятий физической культурой и спортом с профилактикой заболеваний и укреплением здоровья человека. Классификацией научных взглядов отражена необходимость: глубокого ценностного осознания индивидуумом важности таковых занятий не только в стадии наступившей какой-либо болезни, но и заблаговременно в состоянии полноценного здоровья и функциональной дееспособности органов и систем организма; постоянного повышения квалификации педагогов физического воспитания; перманентного контроля всеми имеющимися доступными средствами параметров психофизических и вегетативных функций организма, рационального питания, ведение личного дневника самонаблюдения с фиксацией регистрируемых величин показателей.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, профилактика заболеваний, укрепление здоровья, индивид, классификация взглядов.

Человеческие ресурсы требуют управляемого процесса подготовки [2–5]. Третье десятилетие имеет место постепенный регресс физического и психического состояния молодёжи. Объективным свидетельством этого является анализ состояния призывного контингента на службу в Вооруженные силы, проводимый ежегодно с 1990 г. в рамках НИР «Молодое пополнение» [9]. Военного института физической культуры. Так, в последние годы уровень неудовлетворительной физической подготовленности подростков, в зависимости от округов, колеблется до 50 %. Плавать не умеют до 10 % личного состава. В масштабе России призывной контингент — это значительная выборка, по «срезу» которой можно косвенно судить об остальной молодёжи. Следовательно, можно предположить, что лишь 50 % молодого населения страны физически и психически подготовлено в пределах нормы онтогенеза, выполняют нормативы по физической подготовке от «3» и выше, но и это заблуждение, поскольку число призывного контингента — лишь «верхушка» айсберга, а основная скрытая часть его — лица с отклонениями в состоянии здоровья — физического, а большей частью — психического. Не случайно в Военно-медицинской академии

им. С. М. Кирова действует 10 диссертационных советов по 28 нозологическим специальностям [1].

Цель работы – изучить положения взаимосвязи физической культуры и спорта с профилактикой заболеваний и укреплением здоровья человека и представить аналитическую классификацию взглядов.

Методы исследования: метод «сжатия информации» [8; 13]; теоретический анализ и обобщение; методы логической обработки и интерпретации информации; теоретическое прогнозирование; контент-анализ; методы квалиметрии; педагогическое наблюдение.

Возникшее при тренировке утомление может предстать хроническим (носит долгосрочный характер – до нескольких месяцев); общим (характеризуется изменением функций организма в целом) и местным (затрагивающим какую-либо группу мышц) [10].

Выполнение физических упражнений совершенствует организм, значительно повышает его функциональные возможности. Доказано, что систематическая мышечная деятельность приводит к различным морфологическим и функциональным изменениям в кровеносной системе, обеспечивающим повышение функциональных резервов, что, в свою очередь, увеличивает ее возможность максимально и в то же время более экономично мобилизоваться при физических напряжениях [6; 7; 11].

Состояние кровеносной системы является одним из важнейших критериев для оценки воздействия на организм человека систематической спортивной тренировки. В её показателях наиболее чётко проявляются сдвиги, связанные с развитием и нарушением тренированности, ранее всего выявляются признаки перегрузки, стоящие нередко на грани патологии.

Физическая тренировка в значительной степени улучшает насосную функцию сердца. Один из важнейших эффектов тренировки – это замедление пульса в покое (брадикардия), что является признаком более низкого потребления кислорода сердечной мышцей. ЧСС представляет собой весьма информативный показатель, позволяющий объективно оценивать состояние кровеносной системы в нормальных и патологических условиях. Физическая тренировка приводит к более экономной работе сердца в покое и при средних нагрузках. Систематическая спортивная тренировка с большими физическими нагрузками при правильном развитии тренированности ведёт также к нормализации артериального давления. Во время труда распад веществ доминирует над процессами синтеза тем выше, чем интенсивнее работа и менее тренированный организм. В восстановительном периоде преобладают процессы синтеза, а восстановление ресурсов организма происходит с «запасом». Даже очень талантливый человек не сможет себя полностью реализовать, если у него низкая работоспособность, поэтому регулярные физические тренировки способствуют его социальной реализации.

В ходе онтогенеза биоритмы изменяют состояние индивида [12]. Однако регулярные физические упражнения приводят к тому, что организм человека становится более устойчивым к постоянным изменениям окружающей среды.

Занятие физической культурой препятствует старению, в т. ч. и мышц. Старение мышц выражается в основном в уменьшении диаметра их волокон и силовых показателей. Они становятся дряблыми, заменяются жировой тканью, что может привести к травматизму.

При интенсивной физической нагрузке (рис. 1) в мышцах в 2–3 раза замедляется тканевый кровоток и развивается кислородная недостаточность. К перегрузкам опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА) приводят физические нагрузки, не соответствующие функциональным возможностям, что вызывает патологические изменения в тканях ОДА. В результате расхождений между прочностью кости и прилагаемой к ней силы, может развиваться патологическая перестройка костей («маршевой перелом»).



Рис. 1. Интенсивная физическая нагрузка человека

Нахождение в сидячем положении в течение длительного времени, зафиксированное нами у операторов непрерывного слежения атомного подводного крейсера типа «Акула», создаёт перенапряжение суставов [6]. Появление патологических флуктуаций в миофибриллах при ударных нагрузках, в свою очередь, может привести к развитию воспалительного процесса. Кроме того, нехватка кислорода и нарушение микроциркуляции замедляют регенерацию (восстановление) тканей, что ухудшает восстановление работоспособности.

Одним из основных факторов восстановления работоспособности является питание. Запасов жира в организме (особенно у женщин) как источника энергии значительно больше. При окислении 1 г жира объём энергии $\approx$ в 9 раз выше, чем при окислении 1 г углеводов, но на окисление жиров идет гораздо больше времени. Белки в организме используются только

в качестве источника аминокислот. Как источник энергии они неэффективны, поэтому питание должно быть сбалансированным. В разнообразной пище, при этом соотношение белков – жиров – углеводов должно быть: 80–100 / 30–40 / 300–400 г на 70 кг массы тела. Нельзя использовать мочегонные средства, предназначенные для похудения.

Комплекс мероприятий по восстановлению организма человека включают разнообразные средства: рациональное построение обучения, аутогенные тренировки, массаж, употребление кислородных коктейлей и других медико-биологических и психологических средств восстановления. Средства и методы физической подготовки и спорта используются не только для повышения работоспособности и укрепления здоровья, но и для регуляции эмоциональных состояний (повышения уровня эмоциональной устойчивости). Таким образом, регулярные занятия физической культурой и спортом (рис. 2) укрепляют кровеносную, нервную и дыхательную системы, ОДА, улучшают обмен веществ, т. е. способствуют повышению работоспособности и улучшению процессов восстановления организма.



Рис. 2. Регулярные занятия физической культурой и спортом

Таким образом, следует резюмировать, что основными положениями взаимосвязи физической культуры и спорта с профилактикой заболеваний и укреплением здоровья человека являются: глубокое ценностное осознание индивидуумом важности таковых занятий не только в стадии наступившей какой-либо болезни (в целях излечения), но и заблаговременно в состоянии полноценного здоровья и функциональной дееспособности органов и систем организма; необходимость постоянного повышения квалификации педагогов физического воспитания, поскольку научные знания непрерывно дополняются (воздействие педагога на подопечного представляет образный аналог медицинской операции, поскольку участниками процесса предстают задействованные органы и системы, пороги возможностей их дееспособности и восстановления); целесообразность перманентного контроля всеми имеющимися доступными средствами парамет-

ров психофизических и вегетативных функций организма, рационального питания, ведение личного дневника самонаблюдения с фиксацией регистрируемых величин показателей.

Список источников

1. Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова // Высшее медицинское образование: сайт. URL: vmeda.org.
2. Дмитриев Г. Г. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих / Г. Г. Дмитриев, И. Ю. Пугачев, В. Э. Щепинин и др. // Матер. итог. НК ВИФК (СПб., 2003). С. 90.
3. Пугачев И. Ю. Обеспечение работоспособности и формирование физической готовности специалистов инженерно-технических вузов МО РФ к профессиональной деятельности / И. Ю. Пугачев. СПб.: Нестор, 2006. 532 с.
4. Пугачев И. Ю. Прогнозирование физической и психофизиологической работоспособности военнослужащих ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия им. адмирала флота СССР Н. Г. Кузнецова» / И. Ю. Пугачев, Э. М. Османов, Ю. Ю. Кораблев // Вестник ТГУ. Сер.: Гуманитарные науки. 2011. № 11 (103). С. 155–166.
5. Пугачев И. Ю. Формирование коллектива корабля Военно-морского флота РФ к боевым действиям / И. Ю. Пугачев, Э. М. Османов, Ю. Ю. Кораблев // Вестник ТГУ. Сер.: Гуманитарные науки. 2011. № 12-1 (104). С. 147–152.
6. Пугачев И. Ю. Особенности экспериментальной программы физической подготовки экипажей атомных подводных лодок при нахождении в дальнем походе / И. Ю. Пугачев // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2012. № 153-1. С. 134.
7. Пугачев И. Ю. Распространённость табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики / И. Ю. Пугачев, С. Ю. Дутов, Э. М. Османов // Вестник ТГУ. Сер.: Естественные и технические науки. 2012. Т. 17. № 2. С. 791–796.
8. Пугачев И. Ю. Определение интегративной направленности физической подготовки в военно-инженерных вузах на основе принципа «сжатия информации» / И. Ю. Пугачев // Интеграция образования. 2013. № 2 (71). С. 35–41.
9. Пугачев И. Ю. Акцент усиления физической работоспособности военнослужащих сил специальных операций и главного разведывательного управления РФ / И. Ю. Пугачев // Инновационные формы развития, воспитания и культуры студентов: матер. X Междунар. НПК (СПб., 2020). С. 338–345.
10. Пугачев И. Ю. Уточнение сущности физической нагрузки и утомления человека / И. Ю. Пугачев // Бизнес. Образование. Право. 2023. № 2 (63). С. 456–461.

11. Соловьев В. В. Инновационный подход к определению технологии оценки физической работоспособности и здоровья специалистов вузов / В. В. Соловьев, И. Ю. Пугачев // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2007. № 8 (30). С. 90–92.

12. Pugachev I. Y. Determination of the Informative Components of the Validity of the Reactive Maneuverability of the Motor Potential of a Fencer by the «Information Compression» Method / I. Y. Pugachev, G. N. Ponomarev, P. V. Rodichkin et al. // Theory and Practice of Physical Culture. 2023. No. 4. Pp. 29–32.

САМОМАССАЖ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ, РЕКОМЕНДАЦИИ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ

А. А. Пьянов¹, Г. В. Федотова², Л. П. Федосова³

*^{1,2,3}Кубанский государственный аграрный университет
им. И. Т. Трубилина, Краснодар
¹superman3561@gmail.com*

Аннотация. В статье рассматриваются методы восстановления мышечной ткани и рекомендации по физической культуре для студентов вузов. Авторы подробно анализируют доступную литературу на тему самомассажа и других методов физической терапии для ускорения процесса восстановления тканей после занятий физической культурой. В статье описаны методы самомассажа, растяжки, комплексы упражнений для восстановления и применение массажных ковриков. Также проводится анализ правильного выбора обуви, а также выбора методик, исходя из индивидуальных генетических особенностей каждого человека.

Ключевые слова: самомассаж, восстановление мышечной ткани, физическая культура, студенты, рекомендации, методы восстановления, растяжка мышц, комплексы упражнений, массажные коврики, выбор обуви.

Восстановление мышечной ткани после тренировок является значительной проблемой для многих занятий физической культурой. Одним из методов, который может помочь ускорить процесс восстановления, является самомассаж. Вместе с тем, важно также обратить внимание на правильность занятий физической культурой с целью предотвращения возможных травм и уменьшения риска возникновения общих заболеваний [2].

Целью данной статьи является обзор доступной литературы по теме самомассажа и восстановления мышечной ткани, включая рекомендации по физической культуре среди студентов вузов, которые могут помочь студентам успешно и безопасно заниматься физической культурой, а также ускорить процесс восстановления мышечных тканей.

При проведении самомассажа следует соблюдать следующие основные правила.

1. Начинайте с разминки мышц и нагревания тканей, чтобы подготовить их к массажу.

2. Используйте мягкие и плавные движения массажа, избегая острой боли, чтобы не повредить ткани.

3. Особое внимание уделите не только самим мышцам, но и зонам, где находятся активные точки.

4. Не проводите массаж на больной или повреждённой коже, если есть какие-либо раны или заболевания.

5. Используйте специальные средства для смазывания кожи, чтобы снизить трение и делать массаж более гладким.

6. Не проводите массаж слишком долго, чтобы не вызвать переутомление или болезненность мышц в результате агрессивного воздействия.

7. Если вы не уверены в своих способностях проводить самомассаж, обратитесь к профессиональному массажисту, который может провести процедуру без вреда для вашего здоровья [1].

Возможные методы, которые можно рассмотреть в статье, следующие.

1. Самомассаж. Включает в себя ряд техник, таких как трение, качание, толчки, растирание и др. Самомассаж может быть проведён перед или после физической активности и направлен на расслабление мышц и ускорение восстановления тканей.

2. Растяжка. Растяжка мышц помогает предотвратить травмы во время тренировки и ускорить восстановление тканей после неё. Растяжка может проводиться как до, так и после занятий, а также по ходу занятия для уменьшения нагрузки на мышцы.

3. Комплекс упражнений для восстановления. Составить комплекс упражнений с целью ускорения процесса восстановления мышечных тканей. Для этого используются упражнения, которые помогают раскрепостить мышцы и устранить застойные явления.

4. Применение массажных ковриков. Массажные коврики могут помочь проводить реабилитацию мышц и при этом необходимо правильно выбрать ковер и методы его использования.

5. Правильный выбор обуви. Кроме восстановления, важно также предотвращать возможные травмы и выбрать подходящую обувь. Выбрав неправильную обувь, можно повредить мышцы, которые могут затем требовать долгий срок для восстановления [4].

Распространёнными выгодами самомассажа для восстановления мышц в физкультурных занятиях являются улучшение кровообращения, уменьшение напряжения и болезненности мышц, а также повышение гибкости. Регулярное использование техник самомассажа в физкультурном образовании может также помочь в предотвращении травм и реабилитации студентов.

Одними из рекомендаций для включения самомассажа в физическое воспитание в университетах являются внедрение методов самомассажа в разминку и охлаждение и обучение преподавателей правильным техникам самомассажа. Это также может привести к повышению обученности студентов и улучшению их благополучия [2].

В общем можно заключить, что внедрение самомассажа в учебные планы по физическому воспитанию может оказать положительный эффект на восстановление мышц и предотвращение травм. Эти рекомендации могут оказаться особенно полезными в университетской среде, где физическая активность играет важную роль в жизни студентов [5].

Список источников

1. Желтушкина Е. В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях / Е. В. Желтушкина, А. А. Желтов, Ю. В. Соболев и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 123–125.

2. Позднышева Е. А. Анализ здорового образа жизни студенческой молодёжи / Е. А. Позднышева, В. А. Белова // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодёжью: матер. Всеросс. НПК с междунар. участием (Пенза, 2021). С. 115–120.

3. Якимова А. Е. Влияние двигательной активности на успеваемость студентов и формирование их личностных качеств / А. Е. Якимова, В. А. Белова // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации: матер. IX Междунар. НПК (М., 2022). С. 130–133.

4. Яткин И. В. Самомассаж и восстановление мышц, рекомендации в рамках занятий по физической культуре в вузах / И. В. Яткин, В. А. Белова // Социализация, адаптация и реабилитация человека: гуманитарные и технологические аспекты: сб. ст. по итогам круглого стола со всеросс. и междунар. участием (М., 2021). С. 39–41.

5. Русанов А. А. Цель физического воспитания в высших учебных заведениях Министерства сельского хозяйства / А. А. Русанов, В. А. Белова, Е. Г. Плотников // Известия ТулГУ.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК АДАПТИВНЫЙ ВИД СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

С. К. Рябина¹, А. И. Картавцева²

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*
²*anna3532@mail.ru*

Аннотация. Данная статья исследует тему адаптивности настольного тенниса как спорта для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Введение описывает актуальность проблемы, связанной с адаптивным спортом и его влиянием на физическое и психическое здоровье людей с ограниченными возможностями здоровья. Основная часть статьи рассматривает особенности настольного тенниса, который является адаптивным видом спорта для студентов с ограниченными возможностями здоровья и проводится опрос среди студентов. Заключение подводит итоги исследования и обсуждает важность включения адаптивного настольного тенниса в программы физического воспитания для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: настольный теннис, адаптивность, спорт, студенты, ограниченные возможности здоровья.

Спорт играет важную роль в жизни людей, способствуя их физическому развитию, укреплению здоровья и общему благополучию, однако для студентов с ограниченными возможностями здоровья, которые сталкиваются с физическими или психическими ограничениями, участие в традиционных видах спорта может представлять трудности. В свете этого возникает необходимость в развитии адаптивных спортивных программ, которые позволят этой группе студентов активно участвовать в физической активности и спорте.

Адаптивный спорт предоставляет возможность людям с различными ограничениями здоровья участвовать в спортивных мероприятиях на основе индивидуальных потребностей и возможностей, он оказывает положительное влияние на физическое здоровье, укрепляет мышцы, развивает координацию и гибкость, а также повышает уровень энергии и выносливости. Более того, адаптивность производит значительный психологический эффект, способствуя улучшению самооценки, самодисциплины и социальной интеграции [2].

Одним из видов спорта, который проявляет высокую адаптивность и широко используется в адаптивных программах, является настольный теннис. Настольный теннис – это динамичный и интеллектуальный вид

спорта, который требует хорошей координации, реакции и стратегического мышления, обладает рядом особенностей, которые делают его подходящим для студентов с ограниченными возможностями здоровья, может быть адаптирован для различных физических потребностей. Это позволяет студентам с ограниченными возможностями здоровья принимать активное участие в настольном теннисе наравне с остальными участниками. Более того, настольный теннис не требует большой физической подготовки и может быть адаптирован для различных уровней физической активности [1].

В результате анализа литературных источников по данной теме мы пришли к выводу, что практика настольного тенниса может быть использована с целью оздоровления, а также двигательной и социальной реабилитации студентов с ограниченными возможностями здоровья [3].

Изучение мнения студентов с ограниченными возможностями здоровья о том, как настольный теннис может быть адаптивным видом спорта для них, а также выявление их потенциального интереса и готовности к занятиям настольным теннисом является целью данного опроса. Участниками опроса были студенты с ограниченными возможностями здоровья, являющиеся учащимися Сибирского федерального университета, которые имеют специальную медицинскую группу. В опросе приняло участие 234 чел., опрос проводился с помощью сервиса «Google Формы».

Анкета включала вопросы о демографических данных (возраст, пол, тип и степень ограниченности здоровья) и вопросы, оценивающие мнение и представления о настольном теннисе как адаптивном виде спорта.

1. Как бы вы оценили физическую доступность и приспособленность настольного тенниса для студентов с ограниченными возможностями здоровья?

- a. Очень низкая
- b. Низкая
- c. Средняя
- d. Высокая
- e. Очень высокая

2. Какие преимущества настольного тенниса вы видите с учётом ваших особенностей здоровья? Выберите все подходящие варианты.

- f. Улучшение координации движений
- g. Развитие физической силы и выносливости
- h. Улучшение концентрации и реакции
- i. Возможность социализации, взаимодействия с другими студентами
- j. Другое

3. Какие сложности или препятствия вы можете встретить при занятиях настольным теннисом? Выберите все подходящие варианты.

- k. Ограниченная подвижность
- l. Проблемы с моторикой рук

м. Трудности с балансом

п. Недостаточная сила или выносливость

о. Другое

По результатам опроса были получены следующие результаты.

1. Возраст опрошенных составляет от 18 до 27 лет.

2. 65 % (150 чел.) опрошенных – женского пола.

3. Физические ограничения (такие как астма, нарушения опорно-двигательного аппарата, восстановление после травмы) имеют 40 % опрошенных; зрительные нарушения имеют 45 % опрошенных, слуховые – 3 % опрошенных, психологические 2 % опрошенных, другое отметили 10 % опрошенных.

4. 33 % опрошенных отметили тяжесть своего нарушения как умеренную, 21 % – как тяжёлую, 35 % – как лёгкую и 11 % затрудняются ответить о степени тяжести своего ограничения.

5. Оценка физической доступности и приспособленности настольного тенниса для студентов с ограниченными возможностями здоровья: как очень высокую и высокую степень доступности и приспособленности настольного тенниса отметили в сумме 75 % опрошенных; лишь 3 % оценили как очень низкую.

6. Преимущества настольного тенниса с учётом особенностей здоровья: улучшение координации движений выбрало 65 %, развитие физической силы и выносливости – 40 % студентов, улучшение концентрации и реакции – 75 %, возможность социализации и взаимодействия с другими студентами – 30 %, другое – 10 %.

7. Сложности или препятствия, которые могут возникнуть при занятиях настольным теннисом: ограниченная подвижность – 25 % опрошенных, проблемы с моторикой рук – 15 %, трудности с балансом – 10 %, недостаточная сила или выносливость – 30 %, другое – 56 %.

Полученные результаты показывают, что настольный теннис обладает высокой адаптивностью для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Большинство участников опроса оценили его доступность и приспособленность как высокую или очень высокую. Они также выделили преимущества этого спорта, такие как улучшение координации движений, развитие физической силы и выносливости, а также возможность социализации с другими студентами. Хотя некоторые сложности могут возникнуть, например, из-за ограниченной подвижности или недостаточной силы, адаптивные стратегии и модификации правил могут помочь преодолеть эти препятствия.

Существует несколько методик и адаптивных стратегий, которые могут быть использованы для повышения адаптивности настольного тенниса для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

1. Адаптивные правила и режимы игры. Игра с уменьшенным игровым полем или сокращённым количеством ударов, чтобы учесть физиче-

скую выносливость студентов с ограниченной силой или выносливостью. Введение правил, позволяющих использовать инвалидные коляски или специальные подпорки для балансирования студентам с проблемами подвижности или балансом. Разрешение использования помощников (ассистентов или гидов), для студентов с нарушениями зрения или ограниченной подвижности.

2. Индивидуальный подход и тренировки. Разработка индивидуальных тренировочных программ, учитывающих потребности каждого студента и его ограничения здоровья. Предоставление поддержки преподавателей, обладающих опытом работы с адаптивным спортом и специальными потребностями студентов. Использование адаптивных упражнений и действий, направленных на развитие необходимых навыков, таких как координация движений, улучшение силы и гибкости, а также развитие стратегического мышления.

3. Интеграция и содействие социальной интеграции. Организация соревнований и тренировочных сессий, в которых участвуют студенты с разными типами ограниченных возможностей здоровья, для создания взаимодействия и поддержки между ними. Проведение информационных семинаров и образовательных программ, которые позволяют студентам без ограничений здоровья понять и поддержать участников с ограниченными возможностями здоровья.

4. Внедрение в процесс обучения роботов-тренажёров для настольного тенниса с целью улучшения эффективности занятий настольным теннисом.

Эти методики и адаптивные стратегии помогут создать инклюзивную и доступную среду для занятий настольным теннисом для студентов с ограниченными возможностями здоровья, позволяя им наслаждаться преимуществами этого спорта и улучшать свои физические и психологические навыки с ограниченными возможностями здоровья.

Опрос показывает, что настольный теннис обладает высокой адаптивностью и является эффективным спортом для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Результаты опроса подтверждают значение настольного тенниса в качестве адаптивного спорта, который может быть доступен и приносить пользу студентам с разными типами ограничения возможностей здоровья.

В заключение отметим, что адаптивность настольного тенниса представляет собой ценное средство спортивной активности для студентов с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивает доступность и участие студентов с различными физическими и психическими ограничениями, предоставляя им возможность развивать физические и психологические навыки.

Адаптивный настольный теннис не только способствует физическому развитию, укреплению мышц и улучшению координации движений,

но и способствует развитию самооценки, уверенности и социальной адаптации студентов. Он стимулирует их активное участие в спортивных мероприятиях, создаёт возможности для развития командного духа и социальных навыков.

Однако необходимо продолжать развивать и поддерживать адаптивный настольный теннис как спортивную деятельность для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Это включает создание доступных условий, расширение инфраструктуры и обеспечение обучения и тренировок для студентов. Также важно проводить исследования, чтобы расширить наши знания о пользе и эффективности адаптивного настольного тенниса в реабилитации и улучшении качества жизни студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Список источников

1. Коломиец О. И. Оценка процессов адаптации к тренировочным нагрузкам игроков в настольный теннис / О. И. Коломиец, Л. В. Степанов // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 9 (115). URL: cyberleninka.ru/article/n/otsenka-protsessov-adaptatsii-k-trenirovochnym-nagruzkam-igrokov-v-nastolnyy-tennis.

2. Синельникова Н. А. Потенциал настольного тенниса в формировании универсальных компетенций / Н. А. Синельникова // Педагогические чтения: ежегодник. Т. 3. Волгоград: Абсолют, 2021. С. 81–82.

3. Кылабысов М. В. Методические основы спортивной подготовки в настольном теннисе / М. В. Кылабысов, С. П. Скрыбин // Олимпийский спорт: педагогическое наследие Д. П. Коркина и роль личности тренера в становлении спортсмена: матер. III Междунар. НПК в рамках проведения междунар. турнира по вольной борьбе, посв. памяти заслуженного тренера СССР Д. П. Коркина (Якутск, 2019). С. 170–173.

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

У. С. Сафронова

*Региональный центр спортивной подготовки
по адаптивным видам спорта, Красноярск
usafronova@sfu-kras*

Аннотация. В статье рассматриваются цель, задачи, функции адаптивного спорта; раскрывается социализация с помощью адаптивного спорта лиц с нарушениями слуха.

Ключевые слова: адаптивный спорт, социализация, лица с нарушением слуха.

Адаптивный спорт – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем, потребности в коммуникативной деятельности и, вообще, в самоактуализации [1].

Адаптивный спорт является важным компонентом в жизни человека с нарушениями слуха. Он является одним из наиболее эффективных способов физической, психологической и социальной адаптаций. Основная задача спорта – это формирование спортивной культуры и приобщение к социально-историческим достижениям в данной области, а также освоение технологических и других достижений физической культуры.

Адаптивный спорт способствует социальному, интеллектуальному и физическому росту лиц с нарушениями слуха.

В России развитие адаптивного спорта находится на недостаточном уровне, что связано с отсутствием условий, низкой информационной поддержкой и низким уровнем мотивации людей к достижению спортивных успехов.

Главной целью адаптивного спорта является самореализация, повышение уровня качества жизни, социализация данной категории людей, приспособление их к нормам и правилам жизни здоровых и относительно здоровых людей, но с учётом их особенностей.

Для тех, кто занимается адаптивным спортом, основной целью является приобщение к истории и знанию в данной области, повышение общественного престижа человека за счёт достижения личных целей, повышения социального статуса личности.

Выделяют три основные функции спорта: спортивная, оздоровительная и социально-коммуникативная. Адаптивный спорт – это соревновательный вид деятельности, в основе которого лежит соперничество и борьба за лидерство. С помощью технического и тактического мастерства, способности саморегуляции своего состояния спортсмен может сформировать для себя важные для жизни свойства личности. Социально-коммуникативная функция в адаптивном спорте даёт возможность спортсменам коммуницировать между собой, общаться с тренерским составом, возможность найти единомышленников.

Для развития самостоятельной и активной личности, а также для формирования полноценной личности важно заниматься адаптивным спортом людям с нарушениями слуха. Адаптивный спорт помогает людям с нарушениями слуха постичь такие нравственные принципы, как братство, взаимопонимание, коллективная работа, достижение поставленных задач. Спортсмены с нарушениями слуха имеют больше возможностей для общения со слышащим окружением. Спорт способствует налаживанию социальных контактов с людьми, самосовершенствованию, самоосознанию и самопознанию.

Социализация – это процесс, в ходе которого человек усваивает социальный опыт и приобщается к общественному пространству. В ходе социализации человек приобретает необходимые качества, которые необходимы для жизни общества, а также усваиваются определенные ценности и правила поведения в обществе. В то же время человек сам участвует в формировании социальных норм и правил межличностного общения, а также в получении необходимых навыков и умений, которые необходимы для успешного выполнения соответствующих социальных функций и ролей.

В последние годы всё больше внимания уделяется социализации людей с нарушениями слуха, разрабатывается множество нормативных документов и программ, затрагивающих все сферы общественной жизни. Больше внимания уделяется адаптивным видам спорта для инвалидов по слуху.

Адаптивный спорт способствует социальному, интеллектуальному и физическому росту лиц с нарушениями слуха. Адаптивный спорт для лиц с нарушением слуха – это способ самоутвердиться в обществе, а также средство социальной реабилитации глухих. Выполняя те же виды спорта, но при этом имея ослабленный слух, они добиваются тех же успехов, как и здоровые спортсмены.

В то же время, воспитательное воздействие, оказываемое на ребёнка тренером и родителями, способствует формированию у спортсмена соответствующих внутренних целей и потребностей. Люди, имеющие аналогичные проблемы со здоровьем и достигшие выдающихся результатов в спорте, включая присуждение им государственных наград, премий и де-

нежных вознаграждения. Эти примеры убедительно доказывают, что воспитательная функция играет важную роль в развитии спортивного мастерства. И в этом спорте, как и в других, очень важно самовоспитание. Самоорганизация, самоконтроль, самонаблюдение – это неотъемлемая часть любой спортивной деятельности, особенно для лиц с нарушением слуха. Без этих качеств спортсмен с нарушением слуха не сможет добиться высоких результатов.

В мире с 1924 г. успешно функционирует высокоорганизованная и обособленная система спорта инвалидов по слуху под руководством Международного комитета спорта глухих (CISS-ICSD).

Система спорта глухих задолго до учреждения Паралимпийского движения в 1966 г. и существует вне Паралимпийского движения (спорт инвалидов других категорий). В 1957 г. МКСТГ была признана Международным Олимпийским комитетом (МОК) как организация с олимпийским статусом.

В 2001 г. Всемирные летние игры глухих были переименованы в Сурдлимпийские игры (*Deaflympics*) с сохранением нумерации.

Соревнования в каждом виде проводятся по правилам соответствующих международных спортивных федераций (*FIFA, FILA, FIVB* и др.), принятым для здоровых спортсменов.

Раз в четыре года под руководством МКСТГ проводятся чемпионаты мира, а под руководством Европейской спортивной организации глухих (*EDSO*) – чемпионаты Европы.

К участию во всех этих соревнованиях допускаются спортсмены с потерей слуха не менее 55 дБ на лучше слышащее ухо.

На основании вышеизложенного мы делаем вывод, что адаптивный спорт нацелен на рациональное использование двигательных способностей, сохраненных функций, духовных и физических сил организма для полноценного функционирования, реализации личных целей и интеграции спортсменов с нарушениями слуха в общество.

Список источников

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. 2-е изд. М.: Спорт, 2020. 616 с.

КОЭФФИЦИЕНТ ХИЛЬДЕБРАНТА У ЮНОШЕЙ – СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Е. А. Семизоров¹, Н. Я. Прокопьев²

^{1,2}Государственный аграрный университет Северного Зауралья, Тюмень

¹semizorov-evgeni@mail.ru, ²pronik44@mail.ru

Аннотация. Обследование проведено у 105 студентов юношеского возраста ($18,64 \pm 0,37$ лет), обучающихся в трёх профильных вузах г. Тюмени. До поступления в вуз 67 (63,8 %) юношей проживали в городах и 38 (36,2 %) – в сельских поселениях. Изучение в состоянии физиологического покоя пальпаторным методом частоты сердечных сокращений (ЧСС, уд./мин) и числа дыханий (ЧД, раз/мин) позволило вычислить коэффициент Хильдебранта (КХ, усл. ед.). Исследования показали, что значения КХ свидетельствовали о нормальных межсистемных соотношениях, так как его величина у юношей находилась в пределах 2,8–4,9 усл. ед. Не выявлено признаков, свидетельствующих о рассогласовании в деятельности висцеральных систем у юношей, ранее проживавших в городах и сельской местности.

Ключевые слова: вузы, юноши 18 лет, кардиореспираторная система, коэффициента Хильдебранта.

На протяжении ряда десятилетий проблема изучения здоровья студенческой молодежи является актуальной [5; 8; 9]. Доказано, что уже на начальном этапе вузовского обучения функциональные изменения в организме студентов возникают на разных уровнях организации – от клеточного и до организменного. Выявляются нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы (далее – ССС), свидетельствуя об изменении механизмов адаптации организма студентов к повышенным учебным и физическим нагрузкам [4; 6; 7].

Объективным показателем межсистемных взаимоотношений в организме человека является КХ [1; 10]. Доказано, что маркером оценки вариабельности сердечного ритма является ЧСС, уд./мин [2; 11].

Представляет несомненный научный и практический интерес изучение функционального состояния кардиореспираторной системы у юношей – студентов первого курса различных профильных вузов г. Тюмени, проживавших до поступления в вуз в городах и сельской местности.

Цель исследования: у студентов – юношей первых курсов профильных вузов г. Тюмень, поступивших на обучение из городов и сельских по-

селений, по значениям КХ дать оценку межсистемным взаимоотношениям кардиореспираторной сферы.

Изучение КХ проведено у 105 студентов-юношей, обучающихся в трёх профильных вузах г. Тюмени. В Государственном аграрном университете Северного Зауралья (ГАУСЗ) был обследован 41 (39,4 %) студент, в т. ч. проживавших в городах – 27, в сельской местности – 14 чел. В Тюменском государственном медицинском университете Министерства здравоохранения РФ (ТюмГМУ) было обследовано 38 (36,2 %) – соответственно, 24 и 14 юношей. В Тюменском государственном университете (ТГУ) обследовано 26 (24,7 %) юношей (соответственно, 16 и 10 чел.).

За две недели до обследования никто из юношей не курил и не употреблял сильнодействующие напитки.

ЧСС была подсчитана пальпаторным методом на лучевой артерии в течение 1 мин при положении сидя в кресле в течение 5 мин. Подсчёт ЧД проводился таким образом, чтобы испытуемый о нём не знал. Расчёт КХ осуществлён по формуле: $KX = ЧСС : ЧД$.

О нормальных межсистемных соотношениях свидетельствует величина коэффициента в пределах от 2,8 до 4,9 усл. ед., отклонение от которых выражает степень рассогласования в деятельности висцеральных систем.

Результаты исследования обработаны на персональном компьютере с использованием современных электронных программ (STATISTIKA). Оценка достоверности различий осуществлялась с использованием *t*-критерия Стьюдента [3].

Анализ значений ЧСС и ЧД у юношей – студентов профильных вузов г. Тюмени в состоянии физического покоя в положении сидя (табл. 1) свидетельствовал, что они не выходили за пределы возрастных нормативных физиологических значений, свойственных данному возрастному периоду.

Таблица 1

**Показатели ЧСС, ЧД и КХ
студентов-юношей 18 лет профильных вузов г. Тюмени ($M \pm m$)**

Вуз	Показатель		
	ЧСС	ЧД	КХ
Поступившие в вуз из городов			
ГАУСЗ	76,6±1,7	18,4±0,7	4,1630
ТГУ	75,3±1,6	18,3±0,6	4,1093
ТюмГМУ	79,2±1,6	19,0±0,5	4,1684
Поступившие в вуз из сельских поселений			
ГАУСЗ	74,2±1,5	17,7±0,6	4,1921
ТГУ	73,0±1,4	17,6±0,5	4,1477
ТюмГМУ	76,6±1,6	18,2±0,6	4,2088

Следует отметить, что достоверных различий ЧСС между юношами профильных вузов, поступивших на обучение из городов и сельских поселений, нет ($p > 0,05$). Тем не менее ЧСС в абсолютных значениях у юношей первого курса ГАУСЗ, ранее проживавших в городах, на 2,4 уд./мин была чаще, чем у проживавших в сельской местности. У студентов ТГУ и ТюмГМУ это различие соответственно составило 2,3 и 2,6 уд./мин (рис. 1).

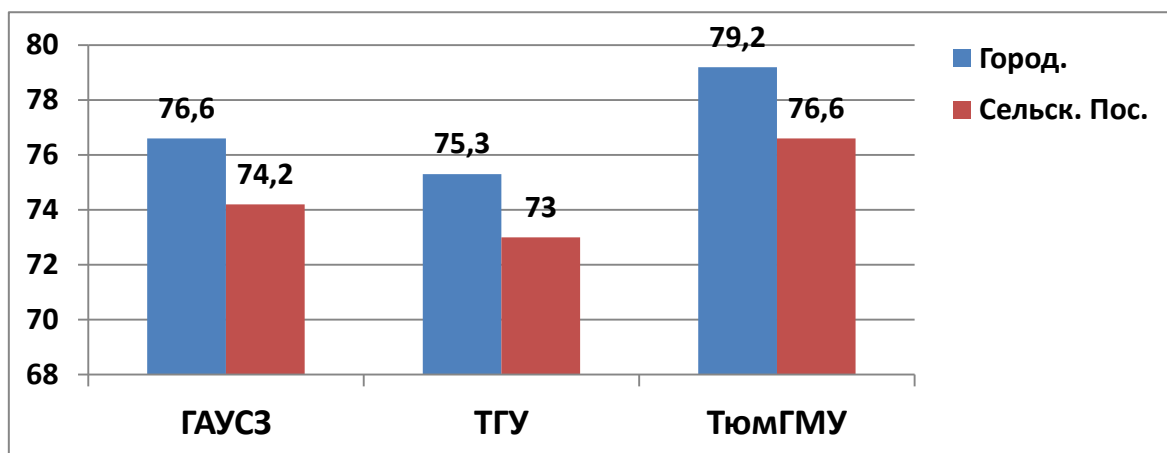


Рис. 1. Показатели ЧСС у студентов-юношей 18 лет, поступивших на обучение в вузы г. Тюмени из городов и сельских поселений

Что касается ЧД юношей, то мы не выявили её достоверных различий у поступивших на обучение из городов и сельских поселений ($p > 0,05$). В абсолютных значениях ЧД у юношей первого курса ГАУСЗ, ранее проживавших в городах, на 0,7 раза была чаще, чем у проживавших в сельской местности. У студентов ТГУ и ТюмГМУ это различие соответственно составило 0,7 и 0,8 раз/мин (рис. 2).

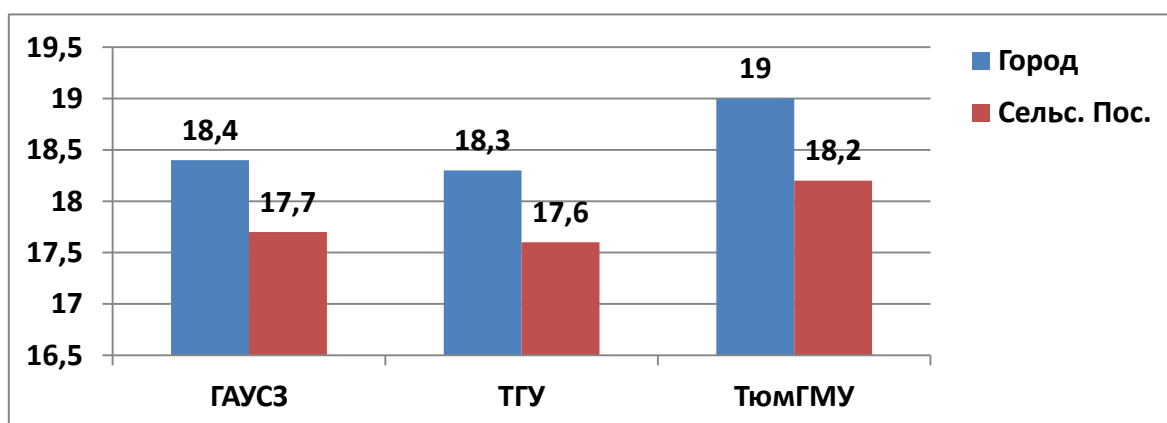


Рис. 2. Показатели ЧД у студентов-юношей 18 лет, поступивших на обучение в вузы г. Тюмени из городов и сельских поселений

Значения КХ свидетельствовали, во-первых, о нормальных межсистемных соотношениях, т. к. величина коэффициента находилась в пределах 2,8–4,9 усл. ед. Во-вторых, мы не выявили признаков, указывающих на рассогласование в деятельности висцеральных систем у юношей 18 лет, поступивших на обучение в вузы г. Тюмени из городов и сельской местности, что является свидетельством хороших функциональных возможностей дыхательной системы и ССС.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы.

1. Расчётные значения КХ у юношей 18 лет, обучающихся на первом курсе в профильных вузах г. Тюмени, изученные в состоянии физиологического покоя, свидетельствуют о нормальных межсистемных соотношениях, ибо его величина находится в пределах 2,8–4,9 усл. ед.

2. Не выявлено признаков рассогласования в деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем юношей, что позволило нам отнести их к основной медицинской группе с возможностью заниматься в различных спортивных секциях.

3. Учитывая простоту расчётов КХ и безопасность для человека, следует шире использовать его в практике физического воспитания студентов вузов.

Список источников

1. Баевский Р. М. Статистический, корреляционный и спектральный анализ пульса в физиологии и клинике. Математические методы анализа сердечного ритма / Р. М. Баевский, Ю. Н. Волков, И. Г. Нидеккер. М.: Наука, 1968. С. 51–60.

2. Вейн А. М. Вегетативные расстройства: клиника, диагностика, лечение / А. М. Вейн. М., 2003. 752 с.

3. Гланц С. Медико-биологическая статистика / С. Гланц. М.: Практика, 1999. 459 с.

4. Гурова О. А. Продуктивность внимания у студентов при адаптации к учебной нагрузке / О. А. Гурова, Н. В. Карасева, А. А. Изгаршева // Агаджанянские чтения: матер. II Всеросс. НПК, посв. 90-летию со дня рожд. акад. Н. А. Агаджаняна (М., 2018). С. 86–88.

5. Зуккель Е. Д. Особенности физического воспитания студентов высших учебных заведений на основе реализации программы «Студент – здоровье» / Е. Д. Зуккель, Я. М. Кулумбегов, Н. А. Мелешкова // Студенческий вестник. 2019. № 41-1 (91). С. 56–57.

6. Комаров А. П. Индивидуальная экспресс-диагностика и скрининг депрессивных состояний с помощью авторской компьютерной программы «DeprDiag» / А. П. Комаров // Актуальные проблемы теоретической, экспериментальной, клинической медицины и фармации: матер. XLIX Всеросс. НК с междунар. участием (Тюмень, 2015). С. 361–362.

7. Мезенцева О. А. Адаптация студентов к учебной нагрузке / О. А. Мезенцева, А. М. Ефанов // Актуальные проблемы естественно-научного образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. 2016. Т. 2. № 2. С. 246–249.

8. Семенова Л. М. Оценка функционального состояния здоровья студентов младших курсов в ходе учебной деятельности / Л. М. Семенова, С. В. Куприянов, С. В. Бочкарев // Внутренние болезни – современные технологии диагностики, лечения и реабилитации: матер. НПК, посв. 45-летию ЧувГУ им. И. Н. Ульянова (Чебоксары, 2012). С. 172–174.

9. Сипаторова А. М. Информированность студентов о гиподинамии и её влиянии на состояние здоровья студентов / А. М. Сипаторова, Я. П. Мелихов // Наука и образование сегодня. 2018. № 4 (27). С. 78–79.

10. Семизоров Е. А. Табакокурение и его влияние на коэффициент Хильдебранта у студентов юношеского возраста / Е. А. Семизоров, Н. Я. Прокопьев, Д. Г. Губин и др. // Бизнес. Образование. Право. 2019. № 3 (48). С. 321–326.

11. Шейх-Заде Ю. Р. Комплексный подход в оценке вариабельности сердечного ритма / Ю. Р. Шейх-Заде, Ю. А. Кудряшова // Междунар. журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2014. № 8. Ч. 4. С. 127.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ВРЕМЕННЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СО СТОРОНЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Е. В. Смелкова¹, А. Ф. Закиров²

^{1,2}*Казанская государственная академия ветеринарной медицины, Казань*

¹*fitnez@mail.ru*

Аннотация. В данной статье рассматривается методика проведения занятий физическими упражнениями со студентами, которые имеют временные отклонения со стороны органов дыхания. Под временными отклонениями мы понимаем отклонения, при которых студент не относится к специальной медицинской группе, а недавно перенёс какие-либо заболевания органов дыхания, или является курильщиком и хочет улучшить состояние дыхательного аппарата, или какие-либо другие факторы заставляют его улучшать работу органов дыхания. Рассматривается комплекс упражнений для улучшения функциональных возможностей органов дыхания.

Ключевые слова: физические упражнения, методика, состояние здоровья, заболевания органов дыхания, отклонения в состоянии здоровья, индивидуальный подход.

Среди студентов, относящихся к основной медицинской группе, есть студенты, перенёсшие заболевания органов дыхания, но они не отнесены к специальной или подготовительной медицинским группам. Студенты, имеющие хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, могут заниматься в специальных медицинских группах. Мы будем рассматривать занятия со студентами, которые ходят на занятия с основной медицинской группой, но хотели бы улучшить состояния органов дыхания, т. к. имеют какие-либо отклонения в их работе.

Выделяют основные методики проведения занятий лечебной физической культурой при заболеваниях органов дыхания, и эти методики мы использовали на обычных занятиях физической культуры, в конце занятия. При заболеваниях органов дыхания применяют два вида упражнений: общеразвивающие и специальные. Мы будем уделять свое внимание упражнениям для верхнего плечевого пояса, мышцам спины и брюшного пресса. Важно также формировать правильную осанку, для этой цели на каждом занятии мы используем ходьбу с контролем над

осанкой, с максимально расправленной грудью, именно так все отделы легких максимально снабжаются кислородом. Также в начале занятия мы используем ходьбу, при которой на голове лежит учебник, что помогает сохранять правильную осанку. В качестве домашнего задания рекомендуем студентам закреплять правильную осанку с помощью удержания книги на голове во время ходьбы.

Дыхательные упражнения бывают двух видов: статические (без движения тела) и динамические.

При заболеваниях лёгких возникает необходимость в избирательной вентиляции определенных участков легкого. Для улучшения вентиляции верхушек легких целесообразно использовать углубленное дыхание в исходном положении, сидя на низкой скамейке, при котором ограничивается диафрагмальное дыхание и компенсаторно усиливается «ключичное», или верхнее грудное дыхание [1]. При таком дыхании расширяется главным образом верхняя часть грудной клетки, что связано с работой мышц, поднимающих вверх плечи, ключицы, лопатки и рёбра. При этом грудная клетка вытягивается вверх, но расширяется незначительно – только в верхней части. Поэтому расширение лёгких при вдохе минимально: только верхние их части заполняются воздухом. Мы тренируем верхнее грудное дыхание в исходном положении сидя на гимнастической скамейке с опорой спиной о стену. На вдохе грудная клетка поднимается вверх, на выдохе опускается вниз, студенты обращают свое внимание на подъём и опускание грудной клетки. Для рёберного, или нижнего грудного, дыхания характерно расширение грудной клетки преимущественно в стороны. Тренировать его следует в исходном положении, сидя на скамейке или стоя (кисти плотно охватывают нижнебоковые отделы грудной клетки, пальцы направлены вниз). На вдохе нижнебоковые отделы грудной клетки расширяются в стороны, на выдохе грудная клетка спадается и возвращается в исходное положение, при этом кисти сдавливают её. Вдох – через нос, выдох – через рот (губы сложены трубочкой). Вентиляция нижних отделов лёгких осуществляется с помощью диафрагмального дыхания, которое осуществляется при сокращении диафрагмы и опускании ее вниз, в сторону брюшной полости, при этом грудная клетка расширяется лишь в нижней части. Обучение диафрагмальному дыханию осуществляется в исходном положении лежа на спине, ноги согнуты (под колени подложен валик). На вдохе брюшная стенка поднимается вверх, на выдохе живот втягивается, и лежащая на нём рука надавливает на живот. Вдох – через нос, выдох через рот (губы сложены трубочкой) [3]. Во время дыхания важно следить за движением рук, т. к. именно с их помощью удобно следить за расширением различных отделов лёгких. При увеличении подвижности грудной клетки также увеличивается объём лёгких и тренируются мышцы, участвующие в акте дыхания.

Для тренировки дыхания мы использовали в конце занятия специфичные звуковые упражнения. Студенты произносят различные звуки. Начинают с произнесения звука «mmm», после чего следует выдох и звук «пфф». Произнесение звуков вызывает вибрацию голосовых связок, которая передаётся на трахею, бронхи, лёгкие, грудную клетку, и это способствует расслаблению спазмированных бронхов, бронхиол. Наибольшая сила воздушной струи развивается при звуках «п», «т», «к», «ф», средняя – при звуках «б», «г», «д», «в», «з»; наименьшая – при звуках «м», «к», «л», «р». Рекомендуют произносить рычащий звук «р-р-р-р-р» на выдохе, начиная от 5–7 до 25–30 с и звуки «бррох», «бррфх», «дррфх», «бррух», «бух», «бат», «бак», «бех», «бах». Звуковая гимнастика помогает выработать соотношение продолжительности фаз вдоха и выдоха 1:2 [2].

В рамках исследования нами был проведён опрос студентов 1 и 2 курсов Казанской государственной академии ветеринарной медицины, всего 38 чел., которые занимались по обычной программе, но с внедрением дыхательной гимнастики в конце занятия, среди них было 2 чел., которые имели проблемы с органами дыхания (последствия *COVID* и хронический бронхит). В конце занятия все студенты выполняли комплекс дыхательных упражнений.

Опрос был направлен на выявление заинтересованности студентов в занятиях физической культурой с использованием новых упражнений, а также на то, чтобы узнать, удовлетворяют ли учебные занятия потребности студентов, имеющих заболевания органов дыхания. Были получены следующие результаты: занятия заинтересовали студентов – 48 %, занятия не особо интересны – 33 %, затрудняюсь ответить – 5 %, очень полезны – 14 %. Студенты высказали своё мнение о том, что такие занятия полезны, т. к. они знакомятся с новыми упражнениями, а также узнают о том, что дыхательные упражнения улучшают работу органов дыхания.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что потребности студентов с заболеваниями дыхательной системы полностью не удовлетворяются учебными заведениями, и возможно удовлетворить данные потребности при введении специальных упражнений в рамках учебного занятия по физической культуре.

Процесс проведения занятий по физической культуре в высших учебных заведениях требует повышенного внимания со стороны преподавательского состава, т. к. занятия физической культурой играют большую роль в укреплении здоровья студентов, имеющих проблемы со здоровьем.

Список источников

1. Бирагов В. С. Современные методы лечебной физической культуры при заболеваниях дыхательной системы / В. С. Бирагов, А. Н. Доева // Вестник ГУУ. 2015. № 7. С. 287–290.

2. Лермонтова Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж: учеб.-метод. пособие / Л. Ю. Лермонтова. Воронеж: ВГАС, 2022. 128 с.
3. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания: учеб.-метод. пособие / сост. И. А. Мищенко. Липецк: ЛГПУ, 2017. 59 с.
4. Татарова Г. Г. Методология анализа данных в социологии / Г. Г. Татарова. М.: NOTABENE, 1999. 224 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ КАК АГЕНТЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Н. В. Узюмова

*Финансовый университет при Правительстве
Российской Федерации, Москва
nvuzyumova@fa.ru*

Аннотация. Статья посвящена возможностям адаптивной физической культуры и спорта при социализации учащейся молодёжи. Автор рассматривает фазы социализации: адаптацию и интериоризацию, применительно к спортивной деятельности. Сделан вывод о недоиспользовании потенциала адаптивной физкультуры и спорта в данной сфере, предложены рекомендации по вовлечению молодёжи в регулярные занятия физкультурой и спортом.

Ключевые слова: молодёжь, студенческий спорт, адаптивная физическая культура и спорт.

Молодёжь как социально-демографическая группа без преувеличения является «золотым запасом» общества. Во время обучения в высших и средних специальных учебных заведениях личность формирует жизненные стратегии, которые будут определять не только профессиональный, но и весь последующий путь. От того, в каких условиях и при наличии каких ресурсов формировалась жизненная стратегия, будут зависеть притязания личности, выбор социальных ролей, определение целей и способов их достижения.

Значительная часть современной студенческой молодёжи имеет ослабленное здоровье. Как отмечают исследователи, в группе риска находятся не только российские студенты, данная ситуация характерна для большинства стран мира и связана с возрастающей интенсификацией учебного процесса и сопутствующей психоэмоциональной нагрузкой [4].

Сниженный уровень здоровья сказывается не только на физическом самочувствии, но и отрицательно влияет на возможность установления социальных связей и контактов, препятствует развитию личностного потенциала.

«Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в деятельности и общении» [5] описывается понятием «социализация». Отметим, что социализация – процесс двусторонний, включающий в себя и усвоение личностью социально-

го опыта через вхождение в социальную среду, в т. ч. в систему социальных связей, и активное воспроизводство этой среды и системы социальных связей через активную деятельность [1]. Важно, что личность не просто усваивает социальный опыт, но и преобразовывает его.

Социализация включает две фазы: адаптацию и интериоризацию. Во время первой фазы личность знакомится с новой для себя социальной средой, наблюдает, изучает правила, исследует реакцию на их нарушение. В основе действий лежит подражание, внутренний смысл действий скрыт от новичка.

Вторая фаза – интериоризация – служит принятию норм и правил, которые из внешних условий становятся для личности внутренним ориентиром, входят в плоть и кровь социального существа, возникает самосознание. Личность становится полноценным членом общности, способна действовать самостоятельно в рамках выделенной ей функции.

Помимо этого, процесс социализации личности предполагает взаимодействие с разного рода институтами, группами, индивидами и т. д., выступающими, в свою очередь, агентами социализации.

Применительно к адаптивной физкультуре и спорту, молодой человек попадает в спортивный коллектив, в рамках которого существует определённая иерархия (формальный и неформальный лидер, советники, рядовые участники и т. д.), каждый участник наделён социальной ролью (тренер, спортсмены разного уровня физической подготовленности: начинающий, любитель, разрядники) и следует установленным правилам (регламент, порядок и режим тренировок, правила общения, социальная дистанция, наконец, правила избранного вида спорта).

Фаза адаптации во многом проходит через телесное подражание тренеру и другим более опытным спортсменам: «смотри и учись, а я подскажу», «делай как я», «повторяй за мной».

Интериоризация предполагает сознательное следование правилам игры, понимание ролей и места каждого спортсмена/физкультурника в коллективе. Ориентацию в избранном виде спорта, понимание глубинного устройства и внутренних и внешних связей. Новичок становится «своим парнем», его поведение адекватно и объяснимо для других членов команды. Он нашёл свое место, наилучшее применение личностных качеств и склонностей.

Для студенческой молодёжи адаптивная физкультура и спорт имеют характер вторичной социализации, т. е. дают расширение количества социальных сфер и миров личности, уже прошедшей стадию детства и успешно усвоившей необходимый социальный опыт. Социализация как процесс никогда не прекращается и служит преобразованию, как самой личности, так и тех общностей, групп и институтов, в которых она социализируется [2].

Таким образом, адаптивная физическая культура и спорт как агенты социализации студенческой молодёжи способны сформировать активное

отношение к собственной жизни, выстроить определённые практики, связанные с тренировочным процессом и соревнованиями, помочь установлению социальных связей и чувства причастности к своей команде и/или виду спорта, укрепить здоровье и улучшить общее самочувствие, служить целям саморазвития. Что в совокупности ведёт к формированию идентичность спортсмена.

Однако чтобы данный потенциал адаптивной физкультуры и спорта был задействован, требуется преодолеть ряд препятствий. Как показывают социологические исследования, несмотря на в целом положительное отношение к физическим нагрузкам, систематически занимаются только четверть студентов, отдавая предпочтение активным видам отдыха (прогулки), малым формам физической культуры (утренняя гимнастика, физкультурминутки) и восточным практикам, большая же часть не проявляет интереса к спорту и посещает занятия физкультурой исключительно с целью получения зачёта [6].

Чтобы изменить данное положение и достичь показателей, определённых Президентом РФ, – довести количество граждан, систематически занимающихся физкультурой и спортом до 85 % – необходимо в т. ч. формировать группы в зависимости от уровня подготовленности и характера заболеваний студенческой молодёжи.

Учёт личностных особенностей и пожеланий способен стать одним из важнейших факторов мотивации. Показателен пример Сибирского федерального университета, создавшего цифровую платформу для записи на занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт», с помощью которой студенты самостоятельно выстраивают образовательную траекторию с учётом избранного вида спорта и территориального расположения спортивного объекта [3].

Также для повышения вовлечённости и создания устойчивой мотивации к занятиям адаптивной физкультурой и спортом необходимы теоретические занятия, посвящённые здоровьесберегающему поведению, способам повышения работоспособности при помощи физкультуры.

Для того чтобы занятия адаптивной физкультурой и спортом стали регулярными, необходимо, приложив силу воли, преодолеть некий барьер, и здесь неоценима поддержка тренера и коллектива, внутри которого сформированы отношения доверия, взаимоподдержки и сплочённости. Помимо этого, сам тренер должен быть референтной личностью, которой хочется подражать, на которую хочется равняться и заслужить её уважение.

Подводя итоги, отметим, что забота о здоровье нации является неотъемлемой задачей государства и общества. Неслучайно федеральный проект «Спорт – норма жизни» призван повысить качество жизни, понимаемое как степень удовлетворённости потребностей и желаний личности, а также способность полноценно участвовать в общественной деятельно-

сти и наиболее полно использовать свои таланты и способности именно через занятия физкультурой и спортом.

Список источников

1. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. М., 1996.
2. Барабанов И. В. Спорт как фактор социализации: особенности и механизмы / И. В. Барабанов // Вестник РГГУ. Сер.: Философия. Социология. Искусствоведение. 2014. № 4 (126). С. 219–225.
3. Булгакова О. В. Инновационный проект «U-sport» в рамках реализации дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» в Сибирском федеральном университете / О. В. Булгакова, А. С. Коновалов, Н. В. Соболев и др. // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. № 1. С. 11–19.
4. Ивахненко Г. А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах / Г. А. Ивахненко // Вестник Института социологии. 2013. № 6. С. 99–111.
5. Современная западная социология: словарь. М.: Политиздат, 1990.
6. Страхова И. Б. Социализация студентов с ослабленным здоровьем средствами физической культуры: социолого-управленческий аспект / И. Б. Страхова // Наука и социум: матер. Всеросс. НПК (2021). № 18. С. 60–64.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ИНСТИТУТА НЕФТИ И ГАЗА СФУ, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

А. А. Черепанова¹, А. Ю. Черепанов²

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*annavlasenko7@gmail.com, ²chybag@gmail.com*

Аннотация. В настоящее время заболевания опорно-двигательной системы молодеют. Если проблемы с суставами не по причине травмы редко встречаются среди студентов, то заболевания, связанные с искривлением позвоночника, формированием неправильного профиля костей, неравномерным развитием мышечной массы, являются часто встречаемыми среди студентов. Заболевания опорно-двигательной системы накладывают серьёзные ограничения на проведение занятий физической культурой, но и полностью отказаться от них в рамках учебной программы не представляется возможным, так как оптимальные физические нагрузки способствуют улучшению состояния студента. В статье представлены результаты исследования влияния занятий йогой на показатели физической подготовленности студенток первого курса ИНиГ СФУ.

Ключевые слова: студенты, специальное учебное отделение, физическая культура, заболевания ОДА.

В целях поддержания должного уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов с различного рода заболеваниями в Сибирском федеральном университете на базе кафедры физической культуры реализуется специализация «Специальное учебное отделение» (СУО), где занимаются студенты, имеющие ранее выявленные ограничения для занятий физической культурой и спортом по медицинским показаниям или отнесённые по данным медицинского обследования к специальной медицинской группе (3-я группа здоровья) [4].

При первичных заболеваниях опорно-двигательной системы (артриты, артрозы, остеопороз, сколиоз и т. д.) зачастую на начальном этапе восстановления используются более тяжёлые нагрузки, чем при вторичных (разнообразные травмы, а также неврождённый сколиоз) [2].

При организации занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» со студентами, имеющими различные нарушения опорно-двигательного аппарата, зачастую используются такие средства физи-

ческой культуры, как занятия в бассейне и занятия йогой, поскольку основополагающим фактором является распределение нагрузок при занятиях. Распределение нагрузок существует трёх типов: симметричное, асимметричное, смешанное. Наиболее подходящими для проведения занятий в ОФК являются виды физических нагрузок симметричного и смешанного типов. При заболеваниях опорно-двигательной системы противопоказаны резкие движения. Такой тип нагрузок может привести к прогрессированию заболевания [5].

Если рассматривать физкультурно-спортивную деятельность оздоровительной направленности при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, то приоритет отдаётся занятиям йогой, так как занятия в бассейне накладывают определённую специфику: во-первых, нужен бассейн, чем располагает далеко не каждое учебное заведение, во-вторых, занятия в бассейне имеют большое количество ограничений, не относящихся к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. К таким ограничениям относятся некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания кожного покрова, заболевания дыхательной системы. А также групповые занятия в бассейне опасны для организма во время восстановления из-за высокого риска передачи вирусов в жидкой среде. Если же занятия проводятся не в рамках учебного процесса, а как личные занятия студента с тренером, то занятия в бассейне будут предпочтительнее [1].

В рамках данного исследования разработан и апробирован комплекс оздоровительной направленности, включающий в себя практику йоги. В исследовании приняли участие 20 студенток ИНиГ СФУ в возрасте 17–19 лет (1 курс). Данный контингент студентов выбран не случайно, поскольку зачастую студенты первого курса ввиду особенностей организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в период обучения в школе имеют ограниченные представления о выполнении двигательных действий и, как следствие, имеют низкий уровень физической подготовленности.

На начальном этапе обучения студентов рекомендуется использовать статические и статодинамические упражнения, которые позволяют повысить гибкость позвоночника, подвижность суставов и эластичность мышц, а также приводят к повышению уровня мобилизации крупных мышечных групп [3].

Далее рекомендуется переходить к динамичным упражнениям. Весь предложенный комплекс упражнений основан на практиках йоги.

Начинать занятие следует с разминочного комплекса Сурья Намаскар. Данный комплекс упражнений состоит из 12 асан-поз, сменяющих друг друга в определённом порядке. Асаны выполняются в обе стороны, и поэтому всего в одном круге Сурья Намаскар содержится 24 позы-асаны. Этот комплекс упражнений позволяет провести комплексную разминку организма перед занятием. Основная часть занятия состоит из следующих асан.

Тадасана – поза горы, позволяет организму расслабиться и успокоиться. В этой позе полностью стабилен кровоток, что увеличивает насыщаемость конечностей кислородом и позволяет стабилизировать давление, прямая спина и напряжение в шейном отделе, направленное на выпрямление шейного отдела позвоночника помогает корректировать осанку студентов.

Уттанасана – это поза, позволяющая растянуть связки ног и спины. Данная поза рекомендуется для студентов с остеохондрозом и слабой подвижностью поясничного отдела позвоночника. Но у данной позы есть некоторые противопоказания: она не рекомендуется при повышенном артериальном и внутричерепном давлении, а также противопоказана при травмах поясничного отдела позвоночника.

Врикшасана – это поза дерева. Она позволяет растянуть тело, а также укрепляет вестибулярный аппарат, но данная поза для студентов с заболеваниями позвоночника стоит выполнять только под полным контролем преподавателя.

Гарудасана – это поза орла. Данная асана позволяет укрепить вестибулярный аппарат и полезна при заболеваниях позвоночника, но её нельзя применять при травмах коленей и локтей. Это следует принять к вниманию преподавателям СУО.

Вирахадрасана I – это поза благого воина. Данная асана требует значительных физических усилий и при этом имеет только одно противопоказание: травмы коленей. Упражнение направлено на позвоночник и суставы, поэтому рекомендуется к выполнению людям с артритом и остеохондрозом, повышает подвижность суставов, но в процессе выполнения возникают высокие нагрузки на коленные суставы. При регулярном выполнении позволяет укрепить мышечную систему.

Вирахадрасана II – эта поза является более сложным вариантом предыдущей асаны. Имеет тот же эффект и то же противопоказание.

Вирахадрасана III (поза героя) – эта поза укрепляет связки стоп, растягивает позвоночник, сохраняет мышцы в тонусе. Противопоказания такие же, как и у предыдущих двух поз.

Утхита Триконасана – это поза вытянутого треугольника. Данная поза укрепляет мышцы спины и живота, развивает силовые показатели ног, снимает напряжения и застойные явления в ногах, придаёт нижним конечностям правильную форму, выравнивает тазовый отдел, расслабляет мышцы спины, улучшает подвижность суставов, укрепляет боковые мышцы торса и пресса. С помощью данного упражнения можно корректировать плоскостопие. Противопоказания к данному упражнению: травмы позвоночника и шеи на начальном периоде восстановления.

Паршвоттанасана – это поза интенсивной боковой растяжки. Благоприятно влияет на мышцы ног, повышает подвижность суставов в тазовом

узле, улучшает осанку. Противопоказания к выполнению данной асаны: травмы ног, позвоночника.

Прасарита Падоттанасана – эта поза рекомендуется на начальных этапах занятий и позволяет растянуть внутреннюю часть бедра и позвоночник, улучшает кровоснабжение мозга и повышает гибкость. Противопоказания к данному упражнению: травмы спины.

Пашчимоттанасана – эта поза улучшает кровообращение в районе спины и ног, растягивает подколенные сухожилия и снижает артериальное давление, растягивает мышцы спины и ног, укрепляет грушевидную мышцу и другие мышцы бедра. Противопоказаниями к данному упражнению являются травмы спины и воспаления внутренних органов в острой фазе.

Гомукхасана – это поза коровы. В ходе выполнения упражнения полностью расправляется грудная клетка, что способствует восстановлению дыхания, также данное упражнение улучшает осанку и подвижность суставов.

Анализируя представленный комплекс упражнений, можно обнаружить, что почти к каждому из упражнений есть противопоказания, поэтому преподаватель подбирал упражнения для студентов в индивидуальном порядке, т. к. в группах находились студенты с разными заболеваниями и степенью их прогрессии.

Как было упомянуто выше, в исследовании приняли участие 20 студентов ИНиГ СФУ в возрасте 17–19 лет (1 курс), у которых по результатам медицинского осмотра обнаружены различные заболевания опорно-двигательного аппарата. На начальном этапе педагогического эксперимента нами проведено контрольное тестирование, направленное на определение начального уровня физической подготовленности испытуемых, по результатам которого сформированы контрольная и экспериментальная группы, в каждой по 10 студенток.

Занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» как в контрольной, так и в экспериментальной группе проходили с периодичностью два раза в неделю, на протяжении 2021/22 учебного года. Занятия в контрольной группе проходили по ранее утверждённому плану проведения занятий по специализации «Специальное учебное отделение» с использованием комплексов корригирующей гимнастики. Занятия в экспериментальной группе проходили с использованием разработанного комплекса упражнений, основанного на практиках йоги. В табл. 1 представлены темпы прироста изучаемых показателей в % между экспериментальной группой и контрольной группой до и после эксперимента.

**Прирост показателей физической подготовленности
в контрольной и экспериментальной группах в течение эксперимента**

Тест	Группа	До эксперимента, $M \pm m$	После эксперимента, $M \pm m$	%
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	Э	4,4±0,7	15,3±0,8	71,6
	К	4,5±0,9	8,7±0,7	46,1
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	Э	3,4±0,6	11,2±0,8	65,4
	К	3,9±0,7	9,5±0,6	56,2
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, раз	Э	10,5±0,8	22,5±1,05	53,4
	К	10,8±0,7	17,4±1,01	38,2
Присед за 30 с, раз	Э	8,7±0,5	17,5±0,6	56,3
	К	8,5±0,6	11,2±0,6	22,1

Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем контрольным тестам произошли положительные изменения как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Достоверность различий сравниваемых показателей обеих групп статистически значима, но величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе ($P < 0,05$).

Проведённый эксперимент свидетельствует об эффективности воздействия предложенного комплекса упражнений, основанного на практиках йоги, на повышение уровня физической подготовленности испытуемых.

При проведении учебных занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» на специализации СУО со студентами, имеющими ограничения состояния здоровья, очень сильно сокращаются возможные варианты проведения занятий для студентов с заболеваниями опорно-двигательной системы. Наиболее подходящими являются занятия в бассейне и занятия йогой. Занятия в бассейне с физиологической точки зрения более удобны для преподавателя, т. к. в воде студенты находятся в состоянии гидростатической невесомости и их сложно перегрузить, а вот занятия йогой в этом плане более требовательны к вниманию педагогов к каждому студенту, и каждое из упражнений йоги имеет свой список противопоказаний.

Список источников

1. Котова Н. В. Механизм выявления и контроля функционального состояния студентов как часть образовательного процесса дисциплины физической культуры / Н. В. Котова, М. А. Сорокин, В. И. Павлова // Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины: матер. Всеросс. НПК (Челябинск, 2018). С. 181–184.

2. Токарь Е. В. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / Е. В. Токарь. Благовещенск: АмГУ, 2018. 76 с.

3. Камскова Ю. Г. Лечебная физкультура и массаж: учеб.-метод. пособие / Ю. Г. Камскова, Д. А. Сарайкин, В. И. Павлова и др. Челябинск: Библиотека А. Миллера, 2018. 202 с.

4. Булычева Н. А. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учеб.-метод. пособие / Н. А. Булычева. Иркутск: ИГМУ, 2018. 90 с.

5. Профилактика и реабилитация заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры: учеб. пособие / сост.: Л. В. Чекулаева, И. В. Переверзева, Л. А. Кирьянова и др. Ульяновск: УлГТУ, 2020. 218 с.

Военно-прикладные виды спорта в студенческой среде

ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ НЕФТЕГАЗОВОЙ ОТРАСЛИ

Н. И. Баранкова

*Альметьевский государственный нефтяной институт, Альметьевск
barankova.n65@mail.ru*

Аннотация. В настоящее время в России военная подготовка студентов нефтегазовой отрасли является особенно актуальной в свете современных геополитических вызовов и угроз безопасности. Студенты, обучающиеся в нефтегазовой отрасли, являются важными кадрами для экономики страны и могут стать потенциальными участниками работ на объектах, связанных с нефтегазовой отраслью. В этой связи военная подготовка студентов является важным элементом их профессиональной подготовки и может помочь им готовиться к работе в условиях, связанных с национальной безопасностью.

Ключевые слова: военная подготовка, физическая подготовка, дисциплина, патриотизм, выносливость, сила, ловкость.

Военная подготовка для студентов имеет высокую актуальность в современном мире, она подвергает студентов жёсткой или более строгой дисциплине. Они должны вносить свой вклад в командную работу и демонстрировать выдающуюся дисциплину как личности. Они учатся управлять своим временем для достижения сложных целей.

Этот навык находит свое применение во всех аспектах жизни. Вероятно, что студенты тратят слишком много времени на прогулки, вечеринки и игры, когда у них есть несколько задач в расписании. Военная подготовка учит, что время – это ограниченный ресурс, который нужно использовать как можно мудрее.

Цели работы:

- 1) популяризация и дальнейшее развитие военно-патриотического движения среди молодёжи;
- 2) формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях;
- 3) военная подготовка студенческой молодёжи к умственным, моральным и физическим аспектам военной службы и будущей трудовой деятельности.

Альметьевский государственный нефтяной институт является высшим профессиональным техническим учебным заведением Республики

Татарстан с богатой историей развития спорта, физического воспитания и военно-прикладной подготовки студентов, а также внедрением в образовательный процесс института системы формирования всестороннего развития молодёжи для выполнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Немаловажным считается физическое развитие студентов, за которое отвечает кафедра физической и специальной подготовки. Основной деятельностью кафедры является физическое воспитание студентов, формирование физической культуры личности, способности использования различных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, что развивает в студентах не только физические качества, но и умение слаженно работать в команде, лидерские и индивидуальные качества [2].

Военно-патриотический клуб «Авангард» в АГНИ является важным инструментом воспитания молодёжи и формирования у них патриотических ценностей. Он помогает участникам стать более самостоятельными, ответственными и уверенными в себе. Кроме того, способствует развитию физических и духовных качеств, что важно для будущей жизни и карьеры.

Ежегодно студенты АГНИ принимают участие в Военно-спортивном празднике «А ну-ка, парни!» – одном из самых популярных и массовых мероприятий, которое проводится в России в честь Дня защитника Отечества.

В рамках праздника студенты могут принять участие в различных военно-спортивных соревнованиях, таких как стрельба из пневматической винтовки, метание гранаты, подъём на канате, бег с препятствиями и мн. др. Все эти соревнования направлены на развитие физических качеств участников, а также на формирование у них духа настоящих защитников Отечества.

Кроме того, в рамках праздника проводятся различные демонстрационные выступления, такие как показательные выступления спецназа, десантных войск, а также демонстрации военной техники. Эти выступления позволяют участникам и зрителям увидеть настоящих профессионалов своего дела и понять, как важна подготовка и обучение для защиты своей страны.

Военно-спортивный праздник «А ну-ка, парни!» имеет большое значение для развития военно-спортивного движения в России. Он помогает привлечь внимание молодёжи к военно-спортивной подготовке, а также формирует у них патриотические чувства и уважение к защитникам Отечества.

Студентов очень заинтересовала встреча с участником специальной военной операции Дамиром Батталовым. Он поделился впечатлениями от участия в операциях и рассказал о своей службе, о том, какие навыки необходимы для работы в зоне военных действий. Студенты узнали о том,

как проходит адаптация прибывших военных, как военные справляются со стрессом и как поддерживают стабильное психологическое состояние.

Большое значение для военно-патриотического воспитания имеет участие студентов АГНИ в мероприятиях в рамках празднования 78-й годовщины со дня Победы.

1. Всероссийская патриотическая акция «Окна Победы». «Бессмертный полк» в этом году в целях безопасности проходил в новом формате – в частности, на окнах главного здания института появились портреты участников Великой Отечественной войны.

2. Члены военно-патриотического клуба «Авангард» приняли участие в смотре строя и песни «Марш победителям». Наши студенты исполняли песню поэта Михаила Танича и композитора Владимира Шаинского «Идёт солдат по городу».

3. Традиционная акция «Георгиевская ленточка». В холле института звучали патриотические песни советских лет. Молодые люди в военной форме поздравляли всех студентов, преподавателей и сотрудников с Днём Победы и прикалывали к их костюмам георгиевские ленты. Чёрно-оранжевая лента традиционно является своеобразным символом памяти и победы в Великой Отечественной войне.

4. 9 мая в городском торжественном параде прошли строевые колонны студентов АГНИ. Хорошая физическая форма, военная выправка и отработанная техника позволили нашим студентам нести почётную миссию одним из первых.

5. Соревнования по спортивным военно-прикладным видам спорта – «Зарница», «Вперёд за победой».

В заключение можно сказать, что военная подготовка для студентов является актуальной и полезной практикой. Она может помочь студентам развивать дисциплину, физическую подготовку, адаптивность и патриотизм. Кроме того, она может быть полезна для студентов, которые планируют работать в отраслях, связанных с национальной безопасностью. Военная подготовка может дать студентам ценный опыт и навыки, которые могут пригодиться им в будущем. Важно отметить, что военная подготовка не обязательна для всех студентов, но может быть полезна для тех, кто заинтересован в развитии своих способностей и подготовке к будущей карьере. Все мероприятия, в которых принимают участие наши студенты, способствуют:

- развитию чувства индивидуальной и коллективной ответственности за вопросы обороны и военной мощи государства, а также дисциплинированной и самоотверженной работы по совершенствованию его власти;
- подготовке людей из всех слоёв гражданского общества, способных к эффективному и активному сотрудничеству с армией;
- поддержанию общей ловкости и распространению военных знаний среди младших командиров запасов, а также подготовке к военным зада-

чам для всех, кто не служил в армии, включая людей, освобождённых от обязанности выполнять военную службу.

В вузе мы должны создать для студентов такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта [1].

Список источников

1. Баранкова Н. И. Профессионально-прикладная подготовка как фактор повышения работоспособности студентов – будущих специалистов нефтегазового профиля / Н. И. Баранкова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: матер. VIII Междунар. НПК (Казань, 2022). С. 31–33.

2. Кремляков С. А. Особенности воспитательной среды в высшей нефтяной школе: традиции и инновации / С. А. Кремляков, Н. И. Баранкова // Перспективы развития высшей школы: матер. III Междунар. НПК (Тюмень, 2022). С. 422–424.

ИСТОРИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ В РОССИИ

Е. С. Блинова¹, Л. П. Федосова²

^{1,2}*Кубанский государственный аграрный университет
им. И. Т. Трубилина, Краснодар*

¹*liza_blinova@bk.ru, ²fedosova.l.@kubsau.ru*

Аннотация. В этой статье мы изучим историческое развитие военно-прикладных видов спорта в России, начиная с момента их зарождения в Древней Руси и заканчивая нашим временем. Данное исследование призвано проанализировать исторические предпосылки и современное состояние военно-прикладных видов спорта и углубить наше понимание этого важнейшего аспекта российской физической культуры.

Ключевые слова: спорт, военно-прикладное, подготовка, развитие, история, Россия.

Взаимосвязь спорта и военной подготовки сыграла важную роль в развитии государств всего мира. В России военно-прикладные виды спорта на протяжении почти всей её истории были неотъемлемой частью образовательных программ учебных заведений. В данной статье представлен комплексный исторический обзор развития и современного состояния военно-прикладных видов спорта в учебных заведениях России и их влияния на жизнь студентов. Цель данного исследования – изучить тенденции развития военно-прикладных видов спорта в российской системе образования.

Для выполнения поставленной задачи нами были выбраны следующие методы исследования.

1. Литературный обзор: на первом этапе мы собираем данные из различных литературных источников, информация из которых напрямую или косвенно связана с нашей темой исследования.

2. Исторический анализ: следующий этап ознаменует начало работы над анализом и структурированием собранных ранее данных. Информацию из литературных источников необходимо отсортировать по временным эпохам и тщательно изучить.

3. Сравнительный анализ: ключевой этап исследования, в котором мы сравниваем различные методики военно-прикладных видов спорта, соотносим их с историческими отрезками и выявляем причины тех или иных

тенденций в этой сфере, характерные для конкретного времени в истории нашей страны.

Развитие военно-прикладного спорта в России имеет богатую историю, связанную с культурой и военными традициями нашей страны. Она включает в себя создание и развитие отдельных спортивных дисциплин, а также использование спорта в военной подготовке, воспитании патриотических ценностей и пропаганде физической культуры среди граждан.

Зарождение военно-прикладного спорта в России относят ко временам Древней Руси, где русские воины использовали различные формы физического воспитания для подготовки к военной службе. Основными видами спорта в то время были стрельба из лука, борьба, метание копья и палочный бой [5].

В Российской империи после многочисленных военных реформ XIX в. появились новые виды спорта, которые можно отнести к категории военно-прикладных. Появились такие дисциплины, как фехтование, конный езда, строевая подготовка и стрельба [1]. Военные академии и училища стали важными центрами физической подготовки и спортивного развития молодых офицеров.

В СССР прикладные военные виды спорта продолжали развиваться. В 1920-х гг. была создана дисциплина «военно-патриотическое пятиборье», которая включала в себя различные элементы физической подготовки, такие как стрельба, плавание, бег, кроль и т. д. Этот вид спорта использовался и во время Великой Отечественной войны для тренировки солдат и подготовки их к боевым действиям.

Советское время в целом ознаменовалось большим развитием спорта и повышением его популярности среди граждан страны. Военно-прикладные виды спорта процветали и пользовались государственной поддержкой. Большое внимание уделялось массовой физической культуре, оздоровительному движению и подготовке личного состава вооруженных сил [3]. Для организации соревнований и тренировок по военно-прикладным дисциплинам создавались специальные спортивные школы, учебные центры и базы.

Исторически развитие военно-прикладных видов спорта в России было тесно связано с военными потребностями и стратегическими задачами страны. В разные периоды истории, особенно во время вооружённых конфликтов, спорт использовался для подготовки солдат и укрепления воинской дисциплины.

Развитие военно-прикладных видов спорта продолжается и в современной России. Спортивные организации и федерации активно пропагандируют и развивают эти дисциплины, проводят соревнования региональных, всероссийских и международных уровней [4]. Военно-прикладные

виды спорта также играют важную роль в пропаганде патриотических ценностей, развитии физической культуры и укреплении здоровья [2].

Таким образом, история военно-прикладных видов спорта в России охватывает древние традиции, имперскую эпоху, СССР и современный период. Это процесс, в котором тесно связаны военное образование, физическая подготовка, гражданское воспитание и укрепление патриотических и национальных ценностей.

Подытоживая, стоит отметить, что развитие военно-прикладных видов спорта в России демонстрирует глубоко укоренившуюся связь между физической культурой, военной подготовкой и культурной базой страны. С древних времён и до наших дней различные спортивные дисциплины возникали и развивались, служа важнейшими инструментами повышения боеготовности, физической подготовки и пропаганды патриотических ценностей среди населения.

На протяжении всей своей истории Россия признавала важность спорта в военной подготовке и активно поддерживала развитие военно-прикладных видов спорта. Эта поддержка выражается в создании специализированных спортивных организаций, разработке программ подготовки и предоставлении специальных условий для спортсменов и военнослужащих.

Развитие военно-прикладных видов спорта в России отражает стремление страны поддерживать сильную оборону, улучшать физическую форму населения и пропагандировать ценности дисциплины, командной работы и патриотизма. Тот факт, что военно-прикладные дисциплины продолжают процветать и вдохновляют людей стремиться к совершенству своих физических и умственных способностей, свидетельствует о непреходящем значении спорта в российском обществе.

Список источников

1. Бутовский А. Д. Телесные упражнения и внеклассные занятия в кадетских корпусах / А. Д. Бутовский. М.: Тип. Лисснера и Гешеля, 1898. С. 3.
2. Исупов М. А. Влияние спорта на физическое и психологическое состояние человека / М. А. Исупов, Л. У. Удовицкая. Чебоксары, 2023. С. 337–340.
3. Кузнецова З. В. Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры и спорта в вузах / З. В. Кузнецова, Л. У. Удовицкая. Краснодар, 2022. С. 286–287.
4. Кулак А. А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / А. А. Кулак, Л. У. Удовицкая. Нижневартовск, 2021. С. 94–98.
5. Пельменев В. К. История физической культуры: учеб. пособие / В. К. Пельменев. Калининград: Калининградский университет, 2000. С. 53–54.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ В ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

О. Г. Волкова¹, А. А. Злобин²,
А. П. Тарасенко³, Ю. В. Тарасенко⁴

^{1,2,3,4}Сибирский федеральный университет, Красноярск

¹Otimofeeva@sfu-kras.ru, ²Aazlobin@sfu-kras.ru,

³Atarassenko@sfu-kras.ru, ³Ytarassenko@sfu-kras.ru

Аннотация. В статье рассматривается использование средств спортивного ориентирования в физической подготовке обучающихся в военно-учебных организациях. Курсанты, занимающиеся на практических занятиях ориентированием на местности, приобретают необходимые технико-тактические навыки спортивного ориентирования (чтение карты, выбор варианта маршрута, определение азимута, определение расстояния на местности и т. д.), с помощью которых будут выполняться различные боевые задачи.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, курсанты, физическая подготовка, военно-учебные организации.

Население нашей планеты каждое столетие разрешает политические, экономические, этнические, религиозные и другие противоречия с помощью военных действий. В связи с этим физическая подготовка курсантов в России всегда должна быть на высоком уровне. В военно-учебных организациях нашей страны реализуются такие дисциплины, как «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт». Данные дисциплины направлены на физическое развитие обучающихся и формирование необходимых двигательных умений и навыков для трудовой и военной деятельности [4].

Во многих странах мира, как и в нашей стране, особое внимание уделяется именно физической подготовке. По мнению И. Н. Чайкина [8], наблюдается некоторое сходство в концепции физического развития военнослужащих передовых стран мира. В США военная подготовка нацелена на совершенствование выносливости и способности ориентироваться на незнакомой местности в условиях недостаточной видимости. У французов в физической подготовке используются: бег с ориентированием, единоборства, различные спортивные игры, гонки на беговых лыжах, лёгкая атлетика и плавание. У англичан применяется «курс приключений» – выполнение технико-тактических задач во время передвижения по трудно-

проходимой местности с элементами ориентирования. У итальянцев готовят военнослужащих с помощью таких видов спорта, как: плавание, триатлон, лёгкая и тяжёлая атлетика, пулевая и стендовая стрельба, единоборства и ориентирование на местности. Во всех вышеперечисленных передовых странах мира в вооружённых силах особое внимание уделяется ориентированию на местности [8].

В России после распада СССР вновь стали серьёзно относиться к спортивному ориентированию на местности как одному из прикладных средств профессиональной подготовки курсантов и военнослужащих в военно-учебных организациях. Поэтому целью исследования стал анализ использования средств спортивного ориентирования в военно-учебных организациях.

Включение в физическую подготовку курсантов спортивного ориентирования решает следующие задачи: хладнокровное ориентирование на незнакомой местности в различных погодных условиях, развитие и совершенствование навыков передвижения по бездорожью и лесному массиву, умения преодолевать различные препятствия (искусственные объекты, водные участки местности и т. д.) [5; 9]. Во многих военно-учебных организациях нашей страны в образовательную программу входит такая дисциплина, как «Военная топография», которая имеет сходства и различия с видом спорта «спортивное ориентирование» (табл. 1) [2; 9].

Таблица 1

**Сходства и различия спортивного ориентирования
и военной топографии**

Сходства	Различия
Ориентирование и сличение карты с местностью	Масштаб карт (тах масштаб карты: – ориентирование – 1:15 000; – военная топография – 1:1 000 000)
Выбор варианта движения	Условные знаки карты
Определение расстояния при движении по азимуту	Отсутствие координатной сетки в карте по спортивному ориентированию
Подсчёт пар шагов (определение расстояния)	Детализированное содержание карты по спортивному ориентированию

Вышеперечисленные сходства и различия двух направлений ориентирования свидетельствуют о том, что курсанты, владеющие технико-тактическими навыками ориентирования, способны выполнять различные боевые задачи. Так, например, во время боевых действий наличие компаса и топографической карты является таким же обязательным атрибутом, как и штатное оружие. Во время физической подготовки могут быть использованы соревновательные упражнения, такие как поиск необходимого объекта на скорость, поиск данного объекта по заданному азимуту [9].

Развитие спортивного ориентирования в военной сфере нашей страны привело к тому, что в 2016 г. Министерство спорта РФ добавило две дисциплины (ориентирование в заданном направлении и ориентирование по выбору – 2 чел.) в вид спорта «военно-спортивное многоборье». Участникам спортивных состязаний по этим дисциплинам необходимо обладать следующими качествами: знать условные обозначения карты, иметь пространственное воображение, уметь анализировать текущую местность, владеть навыками чтения карты и выбора оптимального маршрута движения и иметь волевые качества [3; 6].

Согласно результатам исследования, проведённого В. В. Бугреевым в 2014–2015 гг. на базе филиала Военной академии материально-технического обеспечения им. генерала А. В. Хрулева (г. Пенза), было выявлено, что включение дополнительных часов по спортивному ориентированию в занятия по программе физической подготовки курсантов позволили улучшить их результаты в нормативах (бег 3 км, марш-бросок на 5 км). Также занятия по спортивному ориентированию развили у обучающихся такие навыки, как: быстрое передвижение на труднопроходимой местности, уверенное преодоление естественных и искусственных препятствий, чтение карты в боевой обстановке, ориентирование на незнакомой местности и в движении на больших маршевых скоростях [1].

Спортивное ориентирование в образовательном процессе курсантов военно-учебных организаций является средством повышения уровня физических и интеллектуальных способностей, что так необходимо каждому обучающемуся при выполнении различных боевых задач. Практические занятия по ориентированию способствуют развитию общей выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и мыслительных процессов [7]. Благодаря этому курсанты могут: быстро передвигаться по различным участкам местности, уверенно преодолевать различного вида препятствия, читать топографическую карту в различной обстановке.

Применение средств спортивного ориентирования в физической подготовке курсантов в военно-учебных организациях способствует развитию их восприятия и переработке внешней информации, что помогает на практике принимать творческие решения в различных ситуациях. Обобщая всё вышеперечисленное, можно говорить о том, что важно и дальше развивать спортивное ориентирование в военно-образовательных организациях, т. к. данный вид спорта благоприятно влияет на физическое развитие, способствует развитию технико-тактических навыков, так необходимых курсантам в их профессиональной сфере деятельности.

Список источников

1. Бугреев В. В. Условия реализации потенциала спортивного ориентирования в процессе физической подготовки военных специалистов / В. В. Бугреев // Симбирский научный вестник. 2018. № 2. С. 18–21.

2. Волков А. Б. Проблемные вопросы в подготовке курсантов по дисциплинам «Спортивное ориентирование» и «Военная топография» / А. Б. Волков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2022. № 1. С. 153–157.

3. Елескин В. И. Развитие ориентирования как прикладного вида спорта в Вооружённых силах РФ / В. И. Елескин, Д. А. Роговая, А. Ф. Прохорова // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2019. № 1. С. 49–52.

4. Никифорова О. Н. К вопросу совершенствования военно-прикладной физической подготовки курсантов военных кафедр / О. Н. Никифорова, Э. В. Маркин, М. В. Хотеева и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 4. С. 295–299.

5. Пинягин П. Ю. Содержание технико-тактической подготовки в спортивном ориентировании сотрудников силовых структур / П. Ю. Пинягин, Т. А. Кравчук, И. А. Зданович // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 6. С. 237–242.

6. Роговая Д. А. Военно-спортивное многоборье: проблемы и пути решения / Д. А. Роговая, С. А. Кузенков, А. П. Андрющенко и др. // Матер. НПК проф.-преп. и науч. составов ВИФК (СПб., 2023). С. 141–146.

7. Рыженкова Н. В. Основы формирования военно-прикладных навыков у сотрудников силовых структур средствами спортивного ориентирования / Н. В. Рыженкова, В. В. Воронова, З. В. Васильева // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 7. С. 333–337.

8. Чайкин И. Н. Спортивное ориентирование в военно-учебном заведении: моногр. / И. Н. Чайкин. Ярославль, 2017. 192 с.

9. Шабалин И. И. Военно-спортивное ориентирование в системе подготовки военнослужащих к ведению боевых действий в современных условиях / И. И. Шабалин, Р. А. Файзуллин // Перспективные направления научных исследований в области физической культуры и спорта (теория и практика): матер. НПК проф.-преп. состава ВИФК (СПб., 2019). С. 237–248.

РЕГБИ КАК СРЕДСТВО ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЁЖИ

М. М. Горелов

*Сибирский федеральный университет, Красноярск
gorel_@mail.ru*

Аннотация. Недостаточный уровень физической и морально-волевой подготовленности молодёжи призывного возраста указывает на актуальность внедрения в учебный процесс по прикладной физической культуре и спорту видов тренировки, способствующих развитию качеств, необходимых будущим защитникам Отечества.

Ключевые слова: регби, военно-прикладное значение, подготовка призывников, мотивация, популяризация.

На сегодняшний день в учебном процессе дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» студентам Сибирского федерального университета (СФУ) предоставляется возможность выбирать вид физкультурно-спортивных занятий из 17 специализаций, в т. ч.: атлетическая гимнастика, баскетбол, бокс, волейбол, гиревой спорт, гольф, комплексная специализация, лёгкая атлетика, настольный теннис, оздоровительная физическая культура, плавание, подвижные игры, регби, скалолазание, фитнес-аэробика, футбол [3]. Тренировки по одной из них – регби – проводятся на базе стадиона «Перья-3» второго территориального подразделения. В настоящее время на специализации числятся 60 юношей и девушек, преимущественно это студенты институтов, расположенных в непосредственной близости к стадиону. На фоне других специализаций, количество студентов на которых достигает 300 чел. и более, можно отметить целесообразность повышения популярности данного вида тренировок. Особенно актуальна популяризация занятий регби в связи со значением этой спортивной игры как средства военно-прикладной подготовки – как физической, так и морально-волевой.

Целью данной работы является выявление факторов, определяющих предпочтения студентов, выбравших специализацию «регби» для освоения в процессе занятий прикладной физической культурой и спортом, а также возможности применения этой спортивной дисциплины в качестве средства военно-прикладной подготовки молодёжи призывного возраста.

В процессе исследования были применены такие методы, как:

1) беседа – установлены факторы, мотивирующие студентов при выборе той или иной специализации или оказывающие отрицательное

влияние, а также наиболее распространённые представления о возможных сложностях военной службы;

2) наблюдение – выявлялись нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата занимающихся, ограничивающие успешность выполнения предложенных физических нагрузок;

3) тестирование уровня физической подготовленности – определялись показатели студентов в тестах [1] Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Были получены следующие результаты.

1. Преимущество беседы по сравнению, например, с интервью, состоит в фиксировании ответов, данных респондентами, после завершения контактной работы, что способствует большей откровенности собеседников, а следовательно, получению более объективных результатов. Для студентов второго территориального подразделения СФУ, занимающихся регби в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» важным стимулом оказалась комплексность этой спортивной игры, сочетающей в себе элементы таких видов спорта, как футбол, волейбол, гандбол и баскетбол, борьба, лёгкая и тяжёлая атлетика. Ряд элементов – «схватка» и «коридор» – специфичны для этого вида спорта и в других играх не применяются.

Большинство опрошенных указали в качестве мотивирующих факторов, что специфика регби требует от игроков чётко согласованной, сплочённой коллективной деятельности и одновременно проявлений самостоятельности, способности индивидуально принять решение и взять на себя ответственность за результат технико-тактического действия. Отдельные элементы игры основаны на жёстком силовом контакте с соперником, что требует смелости, решительности, способности к самопожертвованию, стойкости в условиях напряженного противоборства. Размеры игрового поля и длительность матча [2] требуют проявлений выносливости, а также настойчивости и терпеливости. Из 100 респондентов занятия регби выбрали, основываясь на перечисленных мотивах, 10 чел.

В предстоящей военной службе юноши призывного возраста в качестве ожидаемого негативного фактора указали физические нагрузки и связанные с ними дискомфортные ощущения. От общего числа опрошенных регбистов – 60 чел. – этот ответ дали 10 респондентов. Также некоторые (25 чел.) назвали разлуку с близкими и перерыв в возможной карьере. Из такого же количества человек, не занимающихся регби (выбраны случайным образом на территории кампуса), сложности армейской службы, связанные с физическими нагрузками, отметили 30, что втрое превышает количество регбистов, давших аналогичный ответ. Обращает на себя внимание, что занимающиеся регби менее негативно относятся к предстоящим в ходе службы нагрузкам.

Наличие в технико-тактических действиях регбистов силовых контактов, нередко происходящих на высокой скорости и потенциально травмоопасных для занимающихся, стало также и отрицательным фактором, повлиявшим на выбор в пользу другой специализации. Отказались от занятий регби по этой причине 70 чел. из 1 800 опрошенных.

2. В процессе наблюдения, осуществлявшегося скрыто, мы визуально определяли наиболее распространённые нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата испытуемых (48 чел.), в числе которых выявлены:

- нарушения осанки, а именно искривления позвоночника во фронтальной плоскости, в т. ч. предположительно сколиоз – у 16 чел. (30 %), а также в сагиттальной плоскости – гиперкифоз, т. е. сутулость – у 7 участников (19 %) той же группы (у некоторых нарушения сочетались);
- плоскостопие различного типа – 13 чел. (27 %), что выражалось в форме и специфике постановки стопы, а также походки в целом;
- также при наблюдении обратили внимание на недостаточную или избыточную массу тела и пониженный тонус мускулатуры у юношей – по сумме всех нарушений до 25 % испытуемых от общего их числа – 12 чел.

3. В ходе выполнения испытуемыми тестов физической подготовленности, основанных на нормах ГТО (бег на 100 м и 3 км, подтягивание из виса на высокой перекладине) было выявлено, что наиболее высокие результаты студенты, занимающиеся регби, продемонстрировали в беге – в среднем это 13,5–14,1 с на 100 м и 14,1–16 мин в кроссе на 3 км.

Приёмы игры в регби имеют черты сходства с приёмами спортивных единоборств, отличаясь тем, что нередко сопровождаются столкновениями во время бега и падениями на поле, например, при выполнении захватов с целью остановки соперника и борьбе в «схватке». Многократное проявление усилий взрывного характера, выполнение интенсивной работы в ходе ускорений, рывков и толчков чередуется с короткими интервалами малоинтенсивной деятельности и сочетается с необходимостью сохранения при этом высокой точности движений и их эффективности. В регби, на общем для спортивных игр фоне переменного-интенсивной работы, при высокоскоростных перемещениях игроков осуществляется силовая борьба за овладение мячом и требует значительного проявления статических и динамических усилий. Всё это предъявляет высокие требования к уровню терпеливости и настойчивости спортсменов, а также их морально-волевым качествам и указывает на целесообразность применения занятий регби в качестве средства военно-прикладной подготовки призывников.

Список источников

1. Нормативы ГТО. URL: gtonorm.ru.
2. Правила регби. URL: passport.world.rugby.
3. Специализации дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт». URL: u-sport.sfu-kras.ru.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ СО СТРЕЛЬБОЙ

В. М. Дворкин

*Сибирский юридический институт
Министерства внутренних дел России, Красноярск
dvorkin528@mail.ru*

Аннотация. В работе говорится о том, что для достижения высоких результатов в соревнованиях различного уровня по преодолению полосы препятствий со стрельбой необходимо организовать процесс отбора кандидатов в сборную, а также их подготовки с учётом современных требований в данном виде спорта.

Ключевые слова: преодоление полосы препятствий со стрельбой, физические качества, отбор спортсменов, сотрудники органов внутренних дел.

Условия оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции при задержании преступников часто связаны с преодолением различных естественных и искусственных препятствий, требующих высокой физической подготовленности [5; 6] и искусного владения табельным оружием [2]. Для предварительной подготовки сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к действиям в особых условиях является актуальным создание имитации таких условий в рамках занятий по физической и огневой подготовки. В частности в создании такого комплекса как полоса препятствий со стрельбой. Такая полоса позволяет расширить спектр средств физического воспитания и повысить качество профессиональной и прикладной подготовки сотрудников полиции, помогает им быстро и точно действовать в сложных оперативных условиях. Значимость данной полосы подчеркивает и тот факт, что ежегодно проводятся чемпионаты среди территориальных органов и образовательных организаций МВД России по преодолению полосы препятствий со стрельбой. Данные соревнования направлены не только на выявление сильнейших спортсменов, но и на совершенствование организации физической и огневой подготовки сотрудников полиции. Поэтому заслуживают внимания особенности организации таких соревнований и проблемные вопросы подготовки спортсменов к ним.

Основными проблемными вопросами, по мнению автора, являются следующие.

1. Отбор кандидатов в команду. Кандидат для участия в соревнованиях по преодолению полосы препятствий со стрельбой должен обладать уникальным сочетанием качеств позволяющих не только выдерживать интенсивные физические нагрузки, но и в их условиях результативно поражать мишени из огнестрельного оружия. В одной из образовательной организации МВД России было проведено исследование, цель которого заключалась в определении результативности стрельбы после физической нагрузки. По результатам исследования, если частота сердечных сокращений испытуемого после физической нагрузки превышала 120–140 уд./мин, результаты стрельбы значительно снижались. Это связано с тем, что после значительной физической нагрузки повышается давление, частота сердечных сокращений и дыхания. Кроме того, может нарушиться двигательная координация и усиливаться тремор. Это негативно сказывается на результатах стрельбы [4]. Таким образом, для успешного выступления на соревнованиях спортсмены должны быть готовы не только выдерживать интенсивные физические нагрузки, но сохранять и результативно поражать мишени из огнестрельного оружия. Для многих участников достичь такого уровня мастерства – сложная задача. Это связано с тем, что не все спортсмены могут обладать универсальными характеристиками, кто-то лучше стреляет, кто-то более успешно преодолевает препятствия. Сочетание этих качества у участника ведомственной Спартакиады – редкость. Решение данной проблемы можно попытаться решить привлечением к соревнованиям спортсменов из других спортивных дисциплин, например, из лёгкой атлетики. Такие спортсмены имеют хорошие данные, которые помогают им успешно справиться с физической нагрузкой при преодолении препятствий, но они либо вообще не имеют, либо имеют, но слабо развитые стрелковые качества. Интерес также могут представлять представители стрелкового спорта. Такие спортсмены, напротив, лучше подготовлены к стрельбе и способны легко и точно поразить мишень, но имеют менее выраженные, чем у атлетов, физические качества, необходимые для преодоления препятствий. Оптимальным набором качеств, необходимых для преодоления полосы препятствий со стрельбой, обладают спортсмены, занимающиеся служебным биатлоном. Именно они могут быть наиболее подходящими кандидатами для включения в состав команды для участия в Спартакиаде. Однако и это не гарантирует успеха. Среди биатлонистов есть те, кто уступает в беге и пытается компенсировать это за счёт повышения мастерства в стрельбе, в то время как другие могут обладать прекрасными стрелковыми способностями, но иметь меньшую физическую подготовленность. Исходя из вышесказанного, очевиден тот факт, что очень трудно выделить спортсмена, который хорошо подготовлен одновременно как к бегу, так и к стрельбе после напряженной физической

нагрузки. Эта проблема уже давно является одной из основных, т. к. ещё не появились спортсмены, ориентированные исключительно на этот вид соревнований. Борьба за призовые места обладает большой конкуренцией, и каждая доля секунды может определить исход соревнований, место команды в турнирной таблице. Это приводит к тому, что спортсмены наряду с высокими физическими нагрузками испытывают колоссальное психоэмоциональное напряжение. Поэтому при отборе кандидатов в команду следует обратить особое внимание на психологический портрет кандидатов, их устойчивость к стрессовым ситуациям, способность сохранять спокойствие и показывать ожидаемый высокий результат в условиях нервно-психических и физических перегрузок. Психологическая устойчивость спортсмена, способность справиться с волнением, во многом отвечает за успешность преодоления полосы препятствий и особенно её стрелковой части. Следовательно, важно проводить первичную психологическую оценку потенциальных кандидатов, учитывать их эмоциональную устойчивость, волевые и когнитивные психические процессы. Очевидно, что для этого требуются специальные знания, поэтому к психологическому отбору кандидатов должны привлекаться специалисты-психологи. Это позволит уже на первоначальном этапе отбора обратить внимание на кандидатов с требуемыми психологическими чертами, что в последующем окажет положительное влияние на их подготовленность, упростит процесс их обучения, сплачивания команды. При этом отсутствие или недостаточная выраженность у кандидата необходимых психологических черт спортсмена-победителя не должно быть для него приговором. Требуемые психологические качества можно формировать и культивировать во время специальных занятий, одновременно работая над физическими компонентами. Таким образом, для успешного участия в соревнованиях по преодолению полосы препятствий, включающих стрельбу, необходимо учитывать не только физические, но и психологические особенности кандидатов, чтобы обеспечить более высокий процент успеха в спортивном состязании [3].

2. Организация подготовки спортсменов. Полоса препятствий состоит из «физической» и стрелковой частей. Физическая (первая) часть этого испытания включает в себя преодоление препятствий и спринтерский бег на 100 м. Стрелковая (вторая) часть соревнований включает в себя использование пистолета Макарова для поражения пяти черных дисков диаметром 200 мм с расстояния 20 м. Прохождение первой части испытаний требует от спортсмена высокой физической подготовленности. Вторая часть испытаний тоже требует от спортсмена затрат физической энергии. Однако её не относят к физической части, поскольку стрельба из огнестрельного оружия требует иного мышечного напряжения, в котором особое внимание уделяется эластичности и поддержанию определённой позы для точного попадания. Поэтому подготовка к соревнованиям должна состоять из двух

отдельных, но связанных элементов: физическая и стрелковая подготовка. Это требует решения как организационных вопросов о том, где (на какой материальной базе), кто и по какой программе будет готовить спортсменов для участия в этих соревнованиях. При выборе материальной базы возникают сложности, связанных, с тем, что в правилах, регулирующих эти соревнования, нет единых требований к препятствиям полосы препятствий, в т. ч. к материалам из которых они могут быть изготовлены. Это приводит к тому, что участники, преодолевая полосу препятствий, могут столкнуться с условиями, отличными от тех, на которые они рассчитывали и к которым они готовились. А этот факт может существенно снизить их временные показатели, давая преимущество тем, чьи соревнования проходят на полосе с препятствиями, которые конструктивно пусть и не на 100 %, но максимально приближены к тем, которыми оборудована полоса препятствий на Спартакиаде. Также нельзя не отметить, что было бы разумным решением создать «тренерскую бригаду» для успешной подготовки спортсменов, учитывая, что соревнования разделены на физическую и стрелковую составляющие. Полагаем, что один тренер не сможет эффективно обеспечить адекватную подготовку по обоим аспектам. А это значит, что для повышения эффективности подготовки было бы правильно внести в практику проведение тренировок с несколькими тренерами, каждый из которых готовил команду по своей специальности. Например, тренер по лёгкой атлетике, тренер по стрельбе и главный тренер. Полоса препятствий может включать в себя широкий спектр самых разнообразных элементов (брусья, стены, пни, рвы, лабиринты, бумы, обвалы и туннели и т. п.). К каждому из этих препятствий нужно искать индивидуальный подход прохождения, искать то, что позволит пройти их быстро и с минимальными затратами сил успешно преодолеть стрелковую часть соревнований.

Единых, апробированных и зарекомендовавших себя программ подготовки к преодолению таких элементов, которые дали бы ожидаемый результат, просто нет. Как правило, команды и тренеры используют собственные наработки и методики при подготовке к соревнованиям, самостоятельно испытывают различные приёмы и различные тактики. В этой связи требуется разработка специальной тренировочной программы, адаптированной для подготовки к данным видам соревнований. В её подготовке должны принять участие ведущие спортсмены и тренеры [3]. Наличие такой программы поможет увидеть и не пропустить ключевые компоненты и шаги, которые необходимо пройти при подготовке спортсмена к испытаниям [1], что окажет положительное влияние на конечные индивидуальные и командные спортивные результаты. Таким образом, залогом успешного участия в соревнованиях, достижения высоких спортивных результатов являются правильно организованные отбор кандидатов и создание необходимых материальных и иных условий для подготовки спортсменов.

Список источников

1. Байрамов С. А. Актуальные проблемы преодоления полосы препятствий со стрельбой в служебно-прикладном виде спорта / С. А. Байрамов, С. А. Федотов // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел: матер. Междунар. НПК (СПб., 2021). С. 40.
2. Герасимов И. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России / И. В. Герасимов, А. В. Алдошин // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: science-education.ru.
3. Доронин К. Н. Проблемные вопросы подготовки спортсменов по преодолению полосы препятствий со стрельбой / К. Н. Доронин, Е. В. Кокорева, Т. А. Прекина // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2021. № 2. С. 144–146.
4. Мещанинов А. И. Применение специальной полосы препятствий и огневой подготовки при подготовке курсантов вузов МВД России / А. И. Мещанинов, Е. И. Третьяченко // Матер. IV НПК студентов факультета магистерской подготовки МГАФК. (М., 2021). С. 249.
5. Осипов А. Ю. Совершенствование методической базы обучения боевым приёмам борьбы сотрудников МВД России / А. Ю. Осипов, В. М. Гуралев, А. А. Евтушенко // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 54-7. С. 76–83.
6. Фомин С. А. Актуальные проблемы физической подготовки сотрудников полиции в образовательных организациях МВД России / С. А. Фомин, А. Ю. Осипов // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: матер. XXIII Междунар. НПК (Красноярск, 2020). С. 103–105.

РАЗВИТИЕ АРМЕЙСКОГО ГИРЕВОГО РЫВКА КАК СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОГО ВИДА СПОРТА В СИСТЕМЕ МВД

А. Ф. Казачков

*Сибирский федеральный университет, Красноярск
akazackov6@mvd.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы развития армейского гиревого рывка как служебно-прикладного вида спорта в физической подготовке. Упражнение «рывок гири» сравнивается с другими упражнениями с данным снарядом. Анализируются исследования и учебные пособия по армейскому гиревому рывку, ведомственные нормативные акты. Даются рекомендации по совершенствованию системы силовой физической подготовки сотрудников.

Ключевые слова: армейский гиревой рывок, Наставление по физической подготовке, функциональная силовая выносливость, служебно-прикладной вид спорта, гиря.

Систематическое и комплексное использование элементов физической культуры и спорта с включением их в распорядок дня и образ жизни поможет сотруднику органов внутренних дел высококвалифицированно выполнять должностные обязанности на протяжении всей профессиональной деятельности без ущерба для здоровья, иметь моральное удовлетворение результатами своего труда [2].

Согласно Наставлению по организации физической подготовки в органах внутренних дел РФ основными средствами реализации данной подготовки являются общие физические упражнения, которые направлены на развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости сотрудника [7].

Одним из упражнений для развития силы согласно указанному нормативному акту является жим гири. При этом упражнения с гирей имеют огромное разнообразие.

В данной исследовательской работе стоит цель определения актуальности развития армейского гиревого рывка в системе физической подготовки сотрудников МВД.

Для достижения цели работы будут изучены нормативные акты, рассмотрены возможные упражнения с гирей при сдаче зачётов, проведён анализ исследовательских работ в данной области.

Как указывалось ранее, Наставление по физической подготовке сотрудников полиции предусматривает упражнения жим гири 24 кг. В соответствии с изменениями, вносимыми в указанный приказ, при выполнении

жимового движения гири разрешено использовать толчковое движение ногами [7]. Т. е. у нас появляется альтернатива в выполнении упражнения гири, а именно «толчок гири». Данные упражнения технически различны. Но всё же, если рассматривать в их в контексте схожести, то мы получаем ещё два возможных варианта выполнения упражнений с гирей, а именно швунг жимовой и швунг толчковый.

Жим гири стоя является базовым многосуставным силовым упражнением, которое направлено на развитие дельтовидных мышц и плечевого пояса. Данное упражнение выполняется преимущественно мышцами рук.

При швунге гири в отличие от жима задействовано больше мышц. Толчковый и жимовой швунг различаются лишь в отрыве ступни от пола при выполнении движения гири (при жимовом швунге ступни ног не отрываются).

Толчок гири в отличие от жима гири является соревновательным движением в гиревом спорте, состоящим из ряда промежуточных движений. В данном упражнении большую роль играют мышцы ног и спины. Мышцы рук в основном задействованы лишь для удержания гири в верхней крайней точке.

Стоит отметить, что в Наставлении по физической подготовке сотрудников полиции в названии упражнения указано конкретно движение «жим гири». С точки зрения подхода к единообразию техники выполнения упражнения для сдачи итоговых зачётов личным составом это обоснованное решение. Опять же, если рассматривать этот вопрос в контексте проведения ведомственных и участия в межведомственных соревнованиях по утверждённым правилам гиревого спорта, то упражнение «жим гири» не является соревновательным движением, сотрудников необходимо будет переучивать, что отразится на качестве выступлений на турнирах.

Стоит отметить, что среди многообразия движений и упражнений с гирей ведомственным приказом не предусмотрен «рывок гири». Данное упражнение выполняется из положения «гиря внизу» рывковым движением вверх на прямую руку и скидыванием вниз без опускания на грудь. В отличие от жима гири при рывке задействовано больше различных групп мышц тела, в т. ч. и мышцы предплечья, которые отвечают за удержание гири в момент рывка и сброса.

В ФГКВОУ ВО «Военный институт физической культуры» было разработано учебно-методическое пособие по обучению курсантов рывку гири [5]. В данном учебном пособии указывается, что «рывок гири» является военно-прикладным видом спорта, доступным для каждого военнослужащего, обращается внимание на использование гири для общего развития физической подготовки.

Кроме этого, нормативы по рывку гири указаны в Единой всероссийской спортивной классификации по военно-прикладным видам спорта [6]. Военнослужащие как мужского, так и женского пола могут выполнять

нормативы на присвоение спортивных разрядов по данному виду спорта до кандидата в мастера спорта.

Правила указанного военно-прикладного вида спорта отличаются от правил классического рывка. В армейском гиревом рывке время выполнения упражнения больше, а также разрешается неограниченное количество смены рук, когда в классических соревнованиях разрешена одна смена рук. Стоит отметить, что армейский гиревой рывок широко используется в тренировочном процессе для обычных спортсменов, т. к. он позволяет повысить силу и выносливость кисти, а также общую функциональную выносливость [3]. Он помогает преодолеть страх спортсмена перед большим количеством выполнения рывка гири, вселяет уверенность перед возникающими трудностями, учит терпеть усталость. Данные волевые качества так же важны и для сотрудника при выполнении им оперативно-служебных задач.

Согласно исследованиям, проводимых сотрудниками Сибирского юридического института МВД России, упражнения с гирями способствуют развитию у курсантов общей физической подготовки, формированию двигательных навыков, а также укреплению здоровья [4]. Курсанты-гиревики уступают в технической подготовке борцам, при этом функционально подготовлены с ними на одном уровне, что указывает на целесообразность введения в систему служебно-прикладной физической подготовки упражнений с гирями. Несмотря на то, что в нормативно-правовом акте МВД России указан «жим гири», исследователи в своём эксперименте использовали упражнения «толчок гири» и «рывок гири», отмечая, что данные движения не требуют длительного изучения.

Следует отметить результаты проведённого исследования в области развития силовых способностей у спортсменов-гиревиков при выполнении упражнения «рывок гири». Согласно изученному материалу, для совершенствования силовой выносливости при выполнении данного упражнения необходимо повышать силовые возможности мышц верхнего плечевого пояса, разгибателей ног и спины, что, несомненно, даёт возможность выполнять данное соревновательное движение без излишнего напряжения работающих мышц [1].

Для сотрудников полиции рывок гири пока не признан служебно-прикладным видом спорта, хотя на основе изученного материала можно утверждать, что данное упражнение направлено на развитие общефизической подготовки сотрудников как мужского, так и женского пола. В настоящее время в Красноярском крае среди сотрудников силовых ведомств проводится ежегодный турнир по армейскому гиревому рывку, посвящённый Дню России. Инициатором данного турнира является Главное управление Федеральной службы исполнения наказания России по Красноярскому краю. Два года подряд происходит борьба за общекомандное первенство в данном виде спорта среди команд ГУ МВД России по Краснояр-

скому краю, ГУ МЧС России по Красноярскому краю и ГУФСИН России по Красноярскому краю. В 2022 и 2023 гг. общекомандное первое место заняли сотрудники полиции, отмечается улучшение уровня выступления команд Росгвардии, ФССП и Прокуратуры Красноярского края, СибЮИ МВД России и Сибирской пожарно-спасательной академии МЧС России.

Таким образом, развитие армейского гиревого рывка как служебно-прикладного вида спорта актуально для физической подготовки сотрудников полиции.

1. Использование упражнения «рывок гири» при занятиях по физической подготовке в системе МВД позволит нагрузить несколько групп мышц, а также способствовать развитию у личного состава функциональной силовой выносливости.

2. Проведение соревнований по армейскому гиревому рывку послужит мотивацией сотрудников полиции для занятий этим доступным видом спорта, а также развитию волевых качеств при выступлении на турнирах.

Считаем, что необходимо внести изменения в Наставление по физической подготовке сотрудников МВД, а именно рассмотреть возможность замены упражнения «жим гири» на «рывок гири» с внесением данного упражнения как контрольного для сотрудников мужского и женского пола. Нормативы для выполнения данного упражнения на сдаче итоговых зачётов предлагаем взять из Единой всероссийской спортивной классификации по военно-прикладным видам спорта, за основу применять нормативы для присвоения третьего спортивного разряда как максимальное количество выполнения движений. Данные изменения будут способствовать развитию армейского гиревого рывка как служебно-прикладного спорта среди сотрудников полиции, а также повышению спортивного мастерства и спортивной конкуренции среди силовых ведомств и вооружённых сил.

Список источников

1. Баршай В. М. Современные тенденции теории и методики физической подготовки в гиревом спорте / В. М. Баршай, В. Н. Толопченко, М. В. Белавкина // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 1 (68). С. 205–210.

2. Герасимов И. В. Самостоятельные занятия в системе подготовки сотрудников полиции / И. В. Герасимов, С. А. Моськин, И. Н. Подрезов // Наука-2020. 2016. № 4. С. 159–165. URL: [nauka-2020.ru/Konf_MNPK_4_416_4\(10\)_2016.pdf](http://nauka-2020.ru/Konf_MNPK_4_416_4(10)_2016.pdf).

3. Живодеров А. В. Армейский гиревой рывок как средство развития общей функциональной выносливости в гиревом спорте / А. В. Живодеров, И. М. Евдокимов, В. В. Рябчук и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 133–136.

4. Кравчук А. И. Средства гиревого спорта в физической подготовке курсантов СибЮИ ФСИН России / А. И. Кравчук, В. А. Глубокий // Вестник СибЮИ ФСИН России. 2015. № 3 (20). С. 160–163.

5. Сотников Е. С. Рывок гири: учеб.-метод. пособие / Е. С. Сотников и др. СПб.: ВИФК, 2022. 48 с. URL: [sc.mil.ru/files/Рывок%20гири.pdf#:~:text=Рывок%20гири%20является%20одной%20из,отведенный%20промежуток%20времени%20\(12%20минут\).](http://sc.mil.ru/files/Рывок%20гири.pdf#:~:text=Рывок%20гири%20является%20одной%20из,отведенный%20промежуток%20времени%20(12%20минут).)

6. Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта): Приказ Министерства спорта РФ № 991 от 20.12.2021 // КонсультантПлюс: сайт. URL: consultant.ru.

7. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел РФ: Приказ МВД России № 450 от 01.07.2017 // КонсультантПлюс: сайт. URL: consultant.ru.

РАЗВИТИЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ВОЕННОМ УЧЕБНОМ ЦЕНТРЕ ПРИ СИБИРСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

А. А. Колодочкин

*Сибирский федеральный университет, Красноярск
kaa7277@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается опыт работы ВУЦ при СФУ по развитию военно-прикладных видов спорта, показаны спортивные достижения курсантов центра.

Ключевые слова: физическая подготовка, военно-прикладные виды спорта, молодёжная политика, военно-патриотическая игра «Курсантский бросок».

Развитие физической культуры и спорта в Вооружённых силах РФ является важной составной частью государственной политики.

Многовековой опыт ведения войн показывает, что физическая подготовка как составная часть подготовки войск занимает одно из ведущих мест в повышении боеспособности армии. Физическая подготовка способствует выработке у военнослужащих высоких профессиональных навыков, волевых и психических качества личности воина.

В современных условиях, когда, как отметил Президент РФ В. В. Путин, «против нашей Родины вновь развязана настоящая война» [1], возрастают требования к физической подготовленности военнослужащих. В связи с этим в ВУЦ при СФУ большое внимание уделяется привлечению курсантов к участию в военно-прикладных видах спорта.

Студенты принимают активное участие в военно-патриотических сборах г. Красноярска «Сибирью рождённые». Целью сборов является патриотическое воспитание молодёжи, повышение у них чувства ответственности за будущее нашей страны. В ходе сборов проводится Всероссийская военно-патриотическая игра «Зарница», в которой наши курсанты показывают высокие результаты в стрельбе, преодолении полосы препятствий, сдаче норм на значок «Готов к труду и обороне», кроссе на 1 км. Следует заметить, что команда «Витязь», созданная в ВУЦ, в течение четырёх лет занимает призовые места в «Зарнице».

Новым направлением сборов «Сибирью рождённые» стало проведение мастер-классов: Школа военных разведчиков, Школа выживания, Школа десантника, Школа боевой и экстремальной медицины, Школа противодействия терроризму, Школа электроники – вхождение в радиосвязь,

мастер-класс Красноярской федерации каратэ, мастер-класс Красноярской федерации рукопашного боя.

Традиционным стало проведение в ВУЦ военно-патриотической игры «Я – патриот», посвящённой нашим землякам-красноярцам Героям РФ О. А. Тибекину и И. А. Коропчеву. Эта игра является одним из основных проектов СФУ в сфере гражданско-патриотического воспитания студентов. Наряду с задачами формирования навыков, необходимых для службы в Вооружённых силах, на одно из ведущих мест выдвигается задача совершенствования физической подготовленности студентов.

Организаторами игры «Я – патриот» выступают Союз молодёжи СФУ, ВУЦ и Управление корпоративной политики университета. Участниками игр являются команды, включающие наиболее подготовленных студентов и аспирантов.

С большим интересом молодёжь города и курсанты центра принимают участие в проводимой ежегодно военно-патриотической игре «Служить России любой из нас готов». В ходе игры проводятся состязания команд по военно-прикладным видам спорта (разборка и сборка автомата), одеванию общевойскового защитного костюма, подтягиванию на перекладине, плаванию на 50 м. В этих состязаниях команда, начиная с 2014 г., занимает призовые места.

Во время празднования Дня защитника Отечества курсанты ВУЦ участвуют в проведении военно-спортивного турнира «Лига защитников» с молодёжью г. Красноярска. Турнир преследует цель поднятия престижа военной службы у допризывной молодёжи и повышение уровня физической и моральной подготовки молодёжи. Турнир состоит из трёх состязаний – строевая подготовка, военно-спортивная эстафета и перетягивание каната. В финале турнира принимают участие команды, успешно прошедшие первый тур. Третий этап турнира «Суперфинал» проходит в виде финальной эстафеты.

Знаковым событием в спортивной жизни ВУЦ стало участие в соревнованиях «Курсантский бросок». Участие команд военных учебных центров при гражданских вузах в «Курсантском броске» инициировал начальник Главного управления кадров Министерства обороны РФ генерал-полковник В. П. Горемыкин (ныне заместитель Министра обороны РФ – начальник Главного военно-политического управления ВС РФ).

Команда курсантов ВУЦ в июле 2019 г. в г. Новосибирске на отборочном туре Центрального военного округа заняла второе место.

В финальных состязаниях «Курсантского броска», проходившего с 8 по 11 августа 2019 г. на военном полигоне «Алабино» (Московская область), команда заняла первое общекомандное место в номинации «За волю к победе» и первое место на этапе «Эверест» [2].

В ВУЦ созданы и функционируют спортивные секции: бокса (тренеры – МС МК полковник А. А. Колодочкин, МС СССР В. А. Кузьмин);

гиревого спорта (тренер – МС СССР полковник А. В. Когтин); военно-прикладных видов спорта (тренер – МС МК по боксу полковник А. А. Колодочкин).

С 2016 г. команда ВУЦ участвует в краевом молодёжном военно-патриотическом фестивале «Сибирский щит». Фестиваль проводится в рамках реализации «Основ государственной молодёжной политики РФ на период до 2025 г.».

Целью фестиваля является формирования у молодёжи положительного отношения к службе в ВС РФ, а также к физической культуре, здоровому образу жизни и навыков военно-прикладных и технических видов спорта, ориентирования в условиях чрезвычайных ситуаций. Причём наряду с другими партнёрами фестиваля являются СФУ и ВУЦ.

Команда ВУЦ в региональном этапе фестиваля в 2016–2018 гг. завоёвывала вторые места. В 2019 г. – первое место и выход на чемпионат России, где также ежегодно становилась призёром: в Чите в 2016 г. – первое место, в 2017 г. в Ульяновске – также первое место, в 2018 г. в Волгограде и в 2019 г. в Рязани – вторые места.

Таким образом, в ВУЦ получила широкое развитие деятельность по культивированию военно-прикладных видов спорта среди курсантов и молодёжи г. Красноярска. Основными формами этой работы стали военно-патриотические сборы «Сибирью рождённые», «Я – патриот», военно-патриотическая игра «Служить России любой из нас готов», военно-спортивный турнир «Лига защитников», Всероссийские соревнования «Курсантский бросок», военно-прикладной фестиваль «Сибирский щит».

Список источников

1. Путин В. В. День Победы помним! URL: 1tv.ru/turbopages.org/1tv.ru/s/shows/den-pobedy/obraschenie-prezidenta/vystuplenie-prezidenta-rossii-vladimira-putina-09-05-2023.

2. Хайремдинов Л. Красноярские выпускники служат Отечеству // Красная Звезда. 25.03.2020.

ВНЕДРЕНИЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ

Н. Д. Ложеницына¹, И. Ю. Трушков², Н. А. Беспалова³

^{1,2,3}*Сибирский государственный университет телекоммуникаций
и информатики, Новосибирск*

¹*lozhienitsyna@gmail.com*, ²*xbox-360.v@yandex.ru*, ³*bes_dlina@mail.ru*

Аннотация. Патриотизм – одно из важных чувств каждого гражданина, которое нужно воспитывать с молодости. Один из способов его воспитания – военно-прикладные виды спорта. Они помогают прочувствовать на себе все сложности военной жизни, что весьма полезно будущим призывникам, особенно в нынешнее время.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, физическая активность, здоровый образ жизни, соревнования, военно-прикладные виды спорта, ГТО, патриотизм.

Военно-прикладные виды спорта – это собирательное название упражнений, их сочетаний, взятых из отдельных видов спорта, имеющих военно-прикладное значение – применение полученных навыков в жизни. Основная задача в этой подготовке – всеобщая равномерная тренировка физических кондиций бойцов.

Патриотизм выступал и выступает главным объединяющим фактором, помогающим народу преодолеть невзгоды, выстоять в трудные периоды истории. Не может считаться цивилизованным общество, если составляющие его граждане не будут ощущать потребности обогатить и приумножить историческое наследие, бережно относиться к своей Отчизне, культурным и историческим ценностям. Как сказал один из немецких политиков, патриотизм – это горячо любить свой народ, а не ненавидеть другие.

Патриотическое воспитание – это воспитание гражданина, горячо любящего свою Родину. Если патриотизм – это любовь к Отчизне, то патриотическое воспитание должно быть направленно на формирование у подрастающего поколения этого высокого, великого чувства [1].

Осознавая всю важность вопроса патриотизма на современном этапе, можно говорить о том, что формирование личности студента не может происходить без воспитания уважения к духовным ценностям.

Одним из наиболее эффективных средств решения задач патриотического воспитания молодёжи, на наш взгляд, является физическое воспитание, занятия физической культурой и спортом.

Первыми шагами по реализации этой задачи стало возрождение физкультурно-спортивного комплекса ГТО, который был вновь введён по указу Президента РФ с 1 сентября 2014 г., а также введение новых спортивных дисциплин, соответствующих духу текущего времени [2].

Наша цель состоит в том, чтобы включить в элективные дисциплины нашего университета раздел военно-прикладного искусства для того, чтобы это важнейшее направление было освоено всеми гражданскими лицами, в т. ч. девушками.

Обратим внимание на некоторые исторические моменты.

В советское время государство давало возможность оборудовать практически все дворы детскими площадками, включающими в себя лесенки, турники, рукоходы, лабиринты, змейки, на которых дети занимались самостоятельно. В связи с глобализацией сейчас на улицах совсем другие установки, которые выполняют свою задачу не до конца.

Однако сейчас ввиду развития технологий игры приобретают информационный характер и требуют соответствующего оборудования, но и классические игры, такие как бадминтон, футбол и баскетбол, не отходят на второй план, и, чтобы этого добиться, преподаватели прибегают к модернизации существующих программ обучения.

У студентов много разнообразных киберспортивных дисциплин, классических видов спорта (волейбол, баскетбол), и важно вернуть в образовательные учреждения различные полосы препятствий, где под руководством кафедры физического воспитания будет развиваться данный прикладной вид. Это помогает ощутить разницу между компьютерной игрой и реальностью, в которой помимо компьютерных навыков ещё нужно задействовать человеческие ресурсы.

Полоса препятствий – это серия сложных физических препятствий, которые человек должен преодолеть, как правило, во время хронометража. Полосы препятствий могут включать в себя элементы бега, скалолазания, прыжков, ползания, плавания и балансировки с целью проверки скорости, выносливости и ловкости. Такой вид физической активности подразумевает поднятие духа, воспитание патриотизма, подготавливает молодёжь ко многим жизненным ситуациям.

Одним из глобальных изменений в системе образования является разработка модуля «Основы военной подготовки» от 21.12.2022, обеспечение подготовки кадров для преподавания указанной дисциплины, возможности проведения начальной военной подготовки для студентов и преподавательского состава соответствующих образовательных организаций высшего образования. Согласованный Министерством обороны РФ образовательный модуль «Основы военной подготовки» обязателен для включения в образовательные программы высшего образования и дополнительные профессиональные программы.

Основной целью освоения модуля является получение знаний, умений и навыков, необходимых для становления обучающихся образовательных организаций высшего образования в качестве граждан, способных и готовых к выполнению воинского долга и обязанности по защите своей Родины в соответствии с законодательством РФ. Реализация модуля должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование и практический опыт работы в данной области.

Модуль содержит следующие разделы.

1. Общевоинские уставы ВС РФ.
2. Строевая подготовка.
3. Огневая подготовка из стрелкового оружия.
4. Основы тактики общевойсковых подразделений.
5. Радиационная, химическая и биологическая защита.
6. Военная топография.
7. Основы медицинского обеспечения.
8. Военно-политическая подготовка.
9. Правовая подготовка [3].

Данное нововведение позволяет сформировать у обучающихся высокое общественное сознание и воинский долг, воспитать дисциплинированность, высокие морально-психологические качества личности гражданина-патриота.

По военно-прикладному виду спорта можно проводить соревнования. Мы предлагаем создать полосу препятствий, в которой будут присутствовать элементы игры «лазертаг». Который будет являться завершающим этапом большого соревновательного мероприятия для представления новой спортивной программы для обучающихся СибГУТИ.

Само мероприятие будет включать в себя следующие этапы.

1-й этап. Организация соревнования по компьютерной игре «CS:GO» среди команд для оценки навыков участников в данной киберспортивной дисциплине. Полученные результаты будут переведены в очки команды, которые будут накапливаться в течение всего мероприятия.

2-й этап. Полосу препятствий преодолевают одновременно (в зависимости от количества полос препятствий) по одному участнику от команды. Очередность старта команд определяется по результатам прошедшего этапа, очередность старта среди участников одной команды определяют сами участники. Успех команд зависит от скорости прохождения полосы препятствий, и результат также переводится в очки команды.

3-й этап. Преодоление полосы препятствий с использованием инвентаря из лазертага. Команда стартует одновременно. Каждому участнику команды выдаётся специальное обмундирование, которое будет подробно описано в четвёртом этапе. Один участник команды проходит полосу препятствий на время, другой участник команды следует за ним при помощи

дрона, и потом они меняются. Очки считаются по аналогии с предыдущим этапом.

4-й этап. Проведение полноценного соревнования с использованием оборудования из лазертага, заимствующего правила киберспортивной дисциплины из первого этапа.

Лазертаг – командная военно-тактическая игра с использованием безопасного лазерного оружия «АК-12LT Хищник» и сенсоров, фиксирующих попадания. Сенсоры размещаются спереди и сзади специальных жилетов «ALPHATAG Бабочка». Для обозначения попаданий предлагается использовать наручи «Шок-браслет Адреналин», подающие на руку слабые электрические импульсы. Данная игра имеет существенные преимущества:

- отсутствие расходных материалов – патронов или краски;
- отсутствие помех от ветра при выстреле;
- высокая дальность стрельбы;
- нет необходимости применять защитную одежду, шлемы и маски;
- инновационная система попаданий, исключая случайность;

попадания фиксирует электроника, благодаря чему снижается риск ведения нечестной игры одной из команд (например, ситуация, когда противник не признаётся о попадании) [4].

По итогам соревнования полученные очки команды выводятся в таблицу, и выявляется команда-лидер на основании четырёх этапов. При равном количестве очков лидерство отдаётся команде, выделившейся на более сложном этапе соревнований.

Таким образом, основываясь на исторически сложившихся способах воспитания патриотизма через физическую активность, мы создаём новые и более современные методы физического воспитания для студентов.

Для популяризации идеи новой спортивной программы был проведён опрос среди обучающихся СибГУТИ. В опросе приняли участие более 200 чел., ответившие на следующие вопросы.

1. Нужно ли современной молодёжи прививать чувство патриотизма?
2. Эффективно ли поднимать боевой дух студента через военно-прикладной вид спорта?
3. Было бы интересно проходить полосу препятствий в формате игры в лазертаг?

В результате опроса были получены следующие ответы.

На первый вопрос 145 чел. ответили «да», 32 – «нет», 23 затруднились ответить. На второй вопрос 110 ответили положительно, 68 – «нет», 22 затруднились ответить. На третий вопрос ответили «да» 156 студентов, «нет» – 21, 23 затруднились ответить.



Рис. 1. Диаграмма результатов опроса

Таким образом, студенты поддерживают идею воспитания патриотизма через прохождение спортивной полосы препятствий.

Резюмируя предшествующие рассуждения, можно сказать, что в связи со сложившейся ситуацией в стране студент – это будущий призывник, который должен быть физически подготовлен к боевой службе. Перед нами стояла задача включить в элективные дисциплины нашего университета раздел военно-прикладного искусства. Мы разработали новую методику преподавания прикладного военно-патриотического направления, которая заключается в прохождении полосы препятствий. Проведённое исследование показало, что студентам интересно поднимать боевой дух таким способом и они готовы принимать участие.

Список источников

1. Что такое патриотическое воспитание, цели и задачи. URL: vospi-tanie.guru/patrioticheskoe/chto-takoe.
2. ГТО как компонент воспитания патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания старших дошкольников. URL: nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2019/10/13/gto-kak-komponent-vozpitaniya-patriotizma-i.
3. О направлении программы образовательного модуля «Основы военной подготовки» для обучающихся образовательных организаций высшего образования: Письмо Министерства науки и высшего образования РФ № МН-5/35982 от 21.12.2022. URL: garant.ru/products/ipo/prime/doc/405911395.
4. Лазертаг. URL: ru.wikipedia.org/wiki/Лазертаг.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

В. Р. Лукьянов¹, Г. В. Федотова², А. И. Мельников³

^{1,2,3}Кубанский государственный аграрный университет
им. И. Т. Трубилина, Краснодар

¹vadimka.lukyanov.2002@mail.ru, ²galusa67@inbox.ru,

³aleksey20051985@icloud.com

Аннотация. В данной статье рассматривается педагогическая технология, с помощью которой у студентов развивается любовь к Родине и идёт подготовка к службе в армии с помощью занятий физической культурой. Показывается влияние спорта на военно-патриотическое воспитание у молодёжи, начиная со школьного возраста.

Ключевые слова: армия, физическая культура, спорт, студенты, патриотизм.

Военно-патриотическое воспитание у студентов – это в первую очередь подготовка мужского пола к жизни в армии. Это делается с целью моральной и физической подготовленности к армейской жизни, чтобы студентам было легче адаптироваться в условиях, в которых они окажутся в дальнейшем.

Занятия спортом способствуют развитию и улучшению не только физических навыков, но и духовных, а также способствуют выработке таких качеств, как целеустремлённость, терпение, усидчивость, стойкость, учат быть сильными и преодолевать препятствия любой сложности.

Данная военно-патриотическая подготовка начинается с занятий физической культурой в школьные годы и продолжается в студенческой жизни. Преподаватели разрабатывают учебные программы с целью не только улучшения здоровья ребят, но и с целью выработки у молодёжи личностных качеств.

На занятиях по физической культуре и спорту у студента появляется возможность обучиться знаниям о здоровом образе жизни, также данные занятия способствуют воспитанию военно-патриотических и психологических качеств, формируют улучшение физических способностей при помощи постепенного повышения физических нагрузок, подготавливают и морально, и физически к выполнению воинского долга [3].

Было доказано, что любовь к спорту необходимо прививать в раннем возрасте, т. к. именно в юношеском возрасте лучше усваиваются различ-

ные умения и навыки, а также понимание и важность патриотизма в жизни страны.

На занятиях спортом больше внимания уделяется силовым нагрузкам и отработке скорости [2].

Для отработки преподавателями разрабатывается специальный комплекс упражнений, в который входят: отжимания, приседания, подтягивания, бег, иногда лазание по канату. Чтобы привить интерес среди студентов к спорту и в дальнейшем ввести его в обыденную жизнь, чтобы данный процесс не казался скучным и однообразным, преподаватели используют игровой метод, проводят различные соревнования в игровой форме, квесты с различным уровнем сложности.

Данные игры способствуют воздействию на все группы мышц, очень интересны и познавательны и обучают работе в команде.

Помимо занятий в учебных заведениях, есть выездные соревнования, такие как сдача нормативов ГТО. Также большинство учебных заведений стремятся развить не только физические способности, но и умение ориентироваться на местности, для этого устраиваются соревнования по ориентированию на местности на учебной территории или с выездом в парки или леса, под наблюдением преподавателей.

Большинство студентов посещают кружки, которые преподаются в вузе (единоборства, бокс), что также способствует развитию и улучшению физических способностей у юношей, и данные навыки очень ценятся при призыве на службу [1].

Что касается психологической стороны воспитания, здесь преподаватели подходят индивидуально к каждому студенту. Поскольку у каждого человека своё восприятие к спорту в целом, цель групповых занятий состоит в том, чтобы привить упорство и настойчивость к спорту. В данном эксперименте к занятию привлекаются не только студенты, не желающие заниматься спортом, но и те, кто им живёт. Цель данных студентов заключается в том, чтобы, глядя на их упорство и целеустремлённость в данном деле, они служили примером остальным.

Таким образом, разработанная педагогическая технология военно-патриотического воспитания является очень эффективной. Благодаря ей у молодёжи прививается любовь к Родине, а юноши с раннего возраста готовятся к службе в армии.

Список источников

1. Схаляко Ю. М. Спортивные единоборства: сравнительный анализ нормативной регламентации российской и зарубежной спортивной практики / Ю. М. Схаляко, И. А. Коротких, С. С. Воеводина и др. // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. С. 30.

2. Якимова А. Е. Влияние двигательной активности на успеваемость студентов и формирование их личностных качеств / А. Е. Якимова,

В. А. Белова // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации: матер. IX Междунар. НПК (М., 2022). С. 130–133.

3. Карачина А. А. Эффективные технологии реализации учебных программ по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» / А. А. Карачина, В. А. Белова, А. И. Мельников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: матер. нац. НПК (СПб., 2021). С. 244–247.

4. Тарасенко А. А. Антидопинговое воспитание обучающихся в образовательном процессе спортивного вуза / А. А. Тарасенко, С. С. Воеводина, В. А. Белова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 4. С. 63–69.

ПРИМЕНЕНИЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРИМЕРЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ОРЕНБУРЖЬЯ

С. И. Матявина

*Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург
Svetma2009@mail.ru*

Аннотация. Военно-прикладной спорт (ВПС) – непосредственная подготовка молодых людей к военной жизни. Студенты должны поступать в Вооружённые силы физически и психически подготовленными для более быстрой адаптации к военной жизни. В процессе занятий физической культурой и спортом студенты могут приобрести следующие навыки: выполнение воинской службы и воинской обязанности, приобретение знаний по укреплению здоровья и формированию физических способностей, формирование спортивно-патриотических качеств, овладение методами психофизической регуляции организма.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, военная подготовка, военно-прикладной спорт (ВПС), армия, воинский долг.

Молодые люди, обучающиеся в высших учебных заведениях, имеют статус допризывной молодёжи и к моменту окончания вуза обязаны отслужить в армии, получив отсрочку от призыва к 18 годам. Несмотря на сложившуюся систему по основам военной службы в учебном процессе школы (техникума), юноши, проучившись в институте 5–6 лет, могут забыть полученные в школе знания и утратить навыки, необходимые для нормальной адаптации молодых солдат. Ситуация осложняется закрытием военных кафедр в большинстве вузов страны, особенно в Оренбурге. Кроме того, система добровольной подготовки молодёжи к военной службе не может охватить всех студентов в силу своего добровольного характера [2, с. 278].

Цели: формирование физической культуры личности, потребности в регулярной подготовке к военной службе, умения использовать физическую культуру для укрепления здоровья, психофизической подготовки, самоподготовки к дальнейшей деятельности на военной службе. Воспитание чувства сопричастности к отечеству и его истории.

Методы: изучение литературных источников, беседы, наблюдения.

Занятия военно-прикладными видами спорта занимают важное место в процессе военно-патриотического воспитания молодежи. В настоящее время это направление имеет большое значение, т. к. реформа ВС РФ, в результате которой срок службы по призыву составил один год, значительно повысила качество, необходимое для готовности к военной службе юношей допризывного возраста. Необходимым условием успешного выполнения обязанностей военной службы является наличие у молодых людей достаточной физической и военно-прикладной готовности.

Сформированная физическая и военно-прикладная готовность позволяет молодым людям успешно выполнять не только военную деятельность, но и вести здоровый образ жизни, активно заниматься физической культурой и спортом, добиваться успехов в профессиональной и общественной деятельности на протяжении всей жизни.

К ВПС относятся: военно-спортивные многоборья, покорение полос препятствий, марши-броски, кроссы с ориентированием на местности, стрельба и бег на лыжах, плавание с использованием оружия и др. Выполняются в военной форме одежды, с техникой и оружием на местности, на специальных полосах препятствий, со специальным снаряжением, индивидуально или в составе подразделений (команд).

Главное отличие военного спорта в том, что каждый спортсмен не специализируется, а участвует во всех видах спорта [1, с. 4].

Например, средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые на определенных скоростях, бег на короткие дистанции, прыжки в длину, в высоту и метания. Кроме того, для тренировки быстроты реакции можно использовать эстафеты с неожиданными препятствиями – например, в баскетболе, гандболе и футболе.

Особое внимание уделяется развитию и совершенствованию мышечной способности; скоростно-силовых способностей и выносливости.

Развитие силовых способностей на уроках физической культуры включает такие упражнения, как подтягивания на высокой перекладине, отжимания на брусьях и лазание по канату. Скоростно-силовая система выражается в движениях, требующих значительной мышечной силы плюс быстроты движений, например, при отталкивании от горизонтальных и вертикальных препятствий или метании ручной гранаты на расстояние. Для развития мышечной выносливости используются многократные сгибания и разгибания рук в положении лёжа, приседания с отягощением, подъёмы туловища лёжа и переходы из упора присев в упор лёжа и др.

Внимание также уделяется развитию координационных навыков. Используются упражнения повышенной координационной сложности с новыми элементами. К ним относятся гимнастика и акробатические упражнения, спортивные игры, единоборства, кросс, комбинированные эстафеты и бег с полосами препятствий.

Гибкость развивается за счёт простых (сгибание, скручивание, выпрямление), пружинистых (пружинистые сгибания и разгибания) и маховых движений.

Общая выносливость имеет большое практическое значение. Она необходима в производственной и военной деятельности.

Средствами развития общей выносливости являются физические упражнения, преимущественно циклического характера, такие как бег в равномерном темпе, бег с различной скоростью, быстрая ходьба, бег на лыжах.

Специфика и характер боевых действий предъявляют сегодня повышенные требования к физической и психологической подготовке будущих призывников. По этой причине подготовка молодёжи включает специальные упражнения, направленные на развитие не только физических качеств, но и силы воли, которая гарантирует психологическую готовность к действиям в неблагоприятных или опасных условиях. К ним относятся целеустремлённость, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Морально-волевые качества развиваются различными способами, включая убеждение, принуждение, методы постепенно возрастающей трудности, соревновательные методы. Умелое использование этих методов приучает будущих призывников к дисциплине, развивает самообладание, настойчивость и упорство в достижении целей, умение преодолевать трудности, уверенность в своих силах, смелость, решительность, умение работать в команде, волю к победе и максимальную мобилизацию на тренировках и соревнованиях.

Индивидуальные или групповые упражнения, в зависимости от психологических особенностей каждого студента, выявляют его мотивационные качества. Для учеников, которым не хватает усидчивости и терпения, проводятся упражнения в групповом формате. Совместное выполнение заданий с более сильными учениками позволяет выполнить больший объём упражнений.

Широко используются метод соревнования, когда в занятия включаются упражнения, требующие максимальной концентрации усилий для достижения поставленных целей. Например, ученики соревнуются в таких упражнениях, как «кто больше подтянется на перекладине» или «кто быстрее преодолеет дистанцию или выполнит больше повторений». В то же время эти упражнения усиливают эмоциональный контекст занятия и способствуют тому, чтобы делать больше с меньшей психологической перегрузкой [3, с. 5].

Организация военно-прикладной подготовки направлена на формирование у молодых людей готовности к военной службе, высокой личной ответственности за выполнение требований воинских уставов, убеждённости в необходимости развития военно-прикладных навыков, физических

качеств и военно-профессиональных умений для успешного выполнения воинского долга в рядах ВС РФ.

Выпускники, прошедшие службу в ВС РФ, отмечают, что защищать Родину – это тяжёлый труд, которому нужно учиться, вырабатывая силу воли, упорство, трудолюбие и физическую выносливость. И первым шагом к этому становятся несколько лет учёбы в институте. Молодые люди рассказывают о том, какую пользу им принесли физическая подготовка, участие в спортивных и военных соревнованиях, занятия в спортивных секциях, включая рукопашный бой, лёгкую атлетику, гиревой спорт и лыжные гонки.

Военная служба – это большой вызов, ведь в армии постоянно сталкиваешься с трудностями, которые требуют физической выносливости, ловкости, смелости и решительности.

Список источников

1. Болдырева Т. В. Международный центр образования и педагогики (МЦОиП) / Т. В. Болдырева // Военно-спортивная подготовка студентов на уроках физической культуры в системе среднего профессионального образования. 2022. С. 1–7.

2. Зиамбетов В. Ю. Творческое применение военно-прикладных физических упражнений на занятиях по физической культуре (на примере высших учебных заведений Оренбуржья) / В. Ю. Зиамбетов // Молодой учёный. 2009. № 11. С. 277–279.

3. Здравомыслова Л. В. Департамент образования г. Москвы, Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Центр военно-патриотического и гражданского воспитания» / Л. В. Здравомыслова // Военно-прикладные виды спорта: метод. сб. М., 2015. С. 4–8.

УТОЧНЕНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

И. Ю. Пугачев

*Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, Тамбов
pugachyov.i@yandex.ru*

Аннотация. Обоснована актуальность целесообразности занятий обучающимися в вузе комплексами прикладных видов гимнастики как предиктора эффективности выполнения учебно-боевых действий в условиях вынужденной мобилизации. Уточнено, что концептуальными дефинициями прикладных видов гимнастики являются: спортивно-прикладная гимнастика, военно-прикладная гимнастика, профессионально-прикладная гимнастика.

Ключевые слова: прикладные виды гимнастики, структура, содержание, особенности, классификация, специальная направленность.

Прикладные виды спорта и отдельные элементы олимпийских видов спорта, трансформировавшиеся в сопутствующие средства трудовой и боевой деятельности, к числу которых относится гимнастика, являются действенным механизмом усиления профессиональной работоспособности различных специалистов [2–4; 6–8].

Боевые действия в зоне специальной военной операции (СВО) на Украинском театре военных действий наглядно продемонстрировали важность развития силовых и координационных способностей у личного состава подразделений: при ускоренном поднимании тяжёлых снарядов и тонко-сенсорной установке взрывателей; при транспортировке раненых с поля боя в укрытие и др. Вполне вероятно, что таковые действия придётся реализовывать и студентам – выпускникам вузов при всеобщей мобилизации.

Более высокий уровень развития физических качеств способен сохранить жизнь человеку в критической ситуации; даже непрерывное ношение бронежилета оказывает значительный кумуляционно-направленный дискомфорт. $\frac{1}{10}$ с перемещения бойца на поле боя при вероятной плотности огня стандартного взвода противника с учётом плотности попадания пуль и других боеприпасов и их составляющих (осколков, снарядов подерживающих пушек, гаубиц, бронетранспортёров, танков и др.) на один «погонный» метр эквивалентно 2,6 смертям человека, т. е. почти три человеческие жизни [12]. При этом принудительно индивид вынужден стараться максимально избавляться от вредных привычек [9], чтобы перманентно быть в тонусе, оперативно оценивать обстановку и принимать моменталь-

ные решения на фоне включения миокиназной (аварийной) реакции и включения, порой, и третьих эшелонов психофизиологических резервов.

Следует отметить, что гимнастика также, выходя за рамки средства физической тренировки, является наиболее приемлемым мультисопрежением методической подготовленности человека к обучению элементам освоения техники упражнений и их дальнейшего совершенствования. Здесь имеет место некий аналог с воздействием (прямым переносом) положений и правил «Общевоинских уставов», которые, с одной стороны, представляют воинские отношения, порядок действий и т. д., а с другой, – всем содержанием пронизан во всех сферах производства, в любых коммерческих компаниях, школах, вузах: любые построения, приветствие гендиректора, ректора, награждение, подведение итогов, порядок обращения человека в приёмной и др. – всё это основано и заложено в «Общевоинских уставах».

При проведении учебно-тренировочных занятий по гимнастике в вузе более комфортно проявляется «теснота» людского контингента в плане объяснения материала, в отличие от длинных дистанций лёгкой атлетики, лыжной подготовки, шума в бассейне на плавании.

Гимнастика и методические тренажи-задания служат базой для наращивания и закрепления методического мастерства педагога, его переноса на другие разделы физической культуры [10]. Выполнение определённых связок упражнений на фоне всего обозрения группы (класса) формирует слаженность коллектива, сильный пытается помочь отстающему [1; 5; 8].

Опыт реализации занятий по разделу «Гимнастика» в Ачинском военном авиационно-техническом училище им. 60-летия ВЛКСМ с отстающими курсантами (некоторые не могли даже просто держать упор на брусьях из-за неразвитости мышц рук, тем более – преодолеть забор на полосе препятствий, где первоначально надо зацепиться и подтянуться: в 1990-х гг. имел место недобор штатных обучающихся) подтвердил практичность и прагматичность первоначальных дополнительных занятий на утренней физической зарядке (в ущерб бегу; двигательный компонент компенсировался перемещением на аэродроме) именно с акцентом на базовое освоение гимнастических элементов.

Цель работы – уточнение структуры и содержания прикладных видов гимнастики на современном этапе развития спортивной науки.

Методы исследования: метод «сжатия информации» [11; 13], теоретический анализ и обобщение, методы логической обработки и интерпретации информации, теоретическое прогнозирование, контент-анализ, методы квалиметрии, педагогическое наблюдение.

Прикладные виды гимнастики по своему направлению подразделяются на спортивно-прикладную, военно-прикладную и профессионально-прикладную.

Спортивно-прикладная гимнастика – неотъемлемая часть подготовки спортсмена, позволяющая успешно решать задачи повышения уровня физических качеств и двигательных-технических навыков для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Содержание её конкретизируется в зависимости от видов спорта. Гимнастические упражнения применяются для совершенствования общей и физической подготовленности спортсменов, развития выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

Военно-прикладная гимнастика ассимилирована на совершенствование моторных способностей, укрепление организма, совершенствование навыков, необходимых специалистам различных категорий, учащимся средних и высших учебных заведений и допризывникам. Гимнастические упражнения используются для развития силы, быстроты, ловкости и гибкости, а также для повышения устойчивости к неблагоприятным факторам военной службы и совершенствования прикладных навыков.

Средствами военно-прикладной гимнастики являются общеразвивающие и акробатические упражнения, прыжки (безопорные и опорные), упражнения с патронными ящиками и траками, в лазании по канатам, шестам, лестницам, действия на малогабаритных и крупных массовых тренажерах, специальных снарядах – лопинге, гимнастических колёсах, батуте.

Военно-прикладная гимнастика в системе физической подготовки специалистов по своему содержанию и направленности подразделяется на: гимнастику и атлетическую подготовку; дисциплины (упражнения) военно-прикладного спорта. Гимнастика и атлетическая подготовка являются обобщённым кластером физической подготовки, который реализуется на учебно-тренировочных, методических и инструкторско-методических занятиях.

К дисциплинам (упражнениям) военно-прикладного спорта относятся: офицерское летнее (зимнее) четырёхборье; военно-авиационное пятиборье; военное многоборье; корабельное пятиборье; упражнения на специальных снарядах. Офицерское летнее (зимнее) четырёхборье – это дисциплина военно-прикладного спорта, которая предназначена для военных специалистов различных категорий. Программа соревнований включает следующие виды: гимнастику (упражнения на перекладине, брусках и в прыжках), стрельбу (упражнение ПМ-1), плавание на 100 м вольным стилем, бег на 1, 2 или 3 км (в зимний период – лыжную гонку на 5 или 10 км).

В программу соревнований военно-авиационного пятиборья включаются: обороты на лопинге со сменой направления вращения (или плавание на 100 м), прыжки на батуте, упражнение на свободном гимнастическом колесе (или специальное комплексное упражнение), стрельба ПМ-1, бег на 1, 2 или 3 км в зависимости от возрастных групп. Военное многоборье предназначено для специалистов различных возрастных групп с учётом специфики профессиональной деятельности. Программа соревнований

включает четыре вида: подтягивание или подъём с переворотом на перекладине; бег на 100 м (бег на 60 м для 2-й и 3-й возрастных групп – до 30 лет и до 35 лет); бег на 3 км (бег на 1 км – для 2-й и 3-й возрастных групп); общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (ОКУ на ЕПП); плавание на 100 м (в/с) для 3-й возрастной группы. Лётный состав вместо ОКУ на ЕПП реализовывает комплекс на лопинге, а плавсостав Военно-морского флота (ВМФ) – специальное контрольное упражнение на полосе препятствий для лиц надводных кораблей и подводных лодок. Комплекс элементов по корабельному пятиборью реализуется в течение дня, во второй половине похода боевого корабля ВМФ, протяжённость которого эквивалентна или превосходит регламентированную автономность.

Подтягивание осуществляется на снаряде (тресе) из позиции виса хватом сверху. Прыжок в длину с места проводится на палубе. Угол в упоре реализуется на брусках или на специально адаптированном концепте, из положения упора; приседания – из позиции стоя на одной ноге, вторая вытянута и несколько поднята; рывок гири 24 кг – без весовых дифференцированных делений одной, затем второй рукой без пауз и отдыха.

Упражнения на специальных снарядах: стационарное колесо гимнастическое (СКГ), подвижное гимнастическое колесо (ПГК) и комплекс на лопинге. СКГ состоит из 10 оборотов влево и 10 – вправо (2×10). Комплекс (упражнение) на лопинге – средство состоит из двигательных действий на быстроту – 4×5 оборотов, осуществляемых без дополнительных вращений вокруг вертикальной оси. Суммарно реализуется 2×5 оборотов вперёд и 2×5 – назад. Комплексы на СКГ и лопинге выполняются на время.

Упражнение на ПГК в зависимости от спортивного разряда включает три серии спиралей в различном сочетании: для выполнения III спортивного разряда – три серии по 10 передних спиралей в одну сторону; для выполнения II спортивного разряда – три серии по 10 передних спиралей, одну из серий – в противоположную сторону; для выполнения I спортивного разряда – по 10 передних правых, 10 передних левых и 10 задних спиралей в любом варианте последовательности.

Профессионально-прикладная гимнастика аккомодирована на развитие физических и специфических двигательных кондиций, которые необходимы для выполнения задач профессиональной деятельности.

Таким образом, следует резюмировать, что основными дефинициями структуры и содержания прикладных видов гимнастики на современном этапе являются: спортивно-прикладная гимнастика, военно-прикладная гимнастика, профессионально-прикладная гимнастика.

В представленных концентрированных характеристиках содержания комплексов входящих упражнений отражены аспекты: название (трактовка) средств; порядок и алгоритм реализации программы действий на соревнованиях; акцент преимущественной направленности упражнений

для специалистов различных видов и родов войск. Ориентация обучающихся на занятия прикладными видами гимнастики является предиктором успешного ведения персональных боевых действий в случае всеобщей мобилизации.

Список источников

1. Яцковец А. С. Актуальность формирования моторно-двигательных навыков человека в современном контенте туристской подготовки / А. С. Яцковец, А. М. Фокин, И. Ю. Пугачев и др. // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2023. № 1. С. 243–247.
2. Дмитриев Г. Г. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих / Г. Г. Дмитриев, И. Ю. Пугачев, В. Э. Щепинин и др. // Матер. итог. НК ВИФК (СПб., 2003). С. 90.
3. Яцык В. З. Конкретизация тестов для оценки приоритетных физических качеств спортсменов-горнолыжников методом «просеивания» / В. З. Яцык, И. И. Горбиков, О. С. Васильченко и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 558–563.
4. Юрченко А. Л. Модернизация контента управления состоянием соревновательной готовности квалифицированных атлетов на этапе спортивного совершенствования / А. Л. Юрченко, А. О. Киселев, С. В. Разновская и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 516.
5. Пугачев И. Ю. Гребно-парусное многоборье как эффективное средство обеспечения профессиональной работоспособности специалистов морских инженерно-технических вузов РФ / И. Ю. Пугачев // Вестник ТГУ. Сер.: Гуманитарные науки. 2007. № 6 (50). С. 36–38.
6. Пугачев И. Ю. Методика определения требований к физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И. Ю. Пугачев // Вестник ТГУ. Сер.: Гуманитарные науки. 2007. № 5 (49). С. 61–68.
7. Пугачев И. Ю. Профессионально-значимые физические качества специалистов в войсках противовоздушной обороны РФ / И. Ю. Пугачев, С. И. Блаженко, А. А. Катков // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 8 (42). С. 87–89.
8. Пугачев И. Ю. Формирование коллектива корабля Военно-морского флота РФ к боевым действиям / И. Ю. Пугачев, Э. М. Османов, Ю. Ю. Кораблев // Вестник ТГУ. Сер.: Гуманитарные науки. 2011. № 12-1 (104). С. 147–152.
9. Пугачев И. Ю. Распространённость табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики / И. Ю. Пугачев, С. Ю. Дутов, Э. М. Османов // Вестник ТГУ. Сер.: Естественные и технические науки. 2012. Т. 17. № 2. С. 791–796.

10. Пугачев И. Ю. Тенденция усиления роли организаторско-управленческого компонента в деятельности военных специалистов по физической подготовке / И. Ю. Пугачев, Ю. Ю. Кораблев, Э. М. Османов // Вестник ТГУ. Сер.: Гуманитарные науки. 2016. Т. 21. № 11 (163). С. 22–35.

11. Пугачев И. Ю. Применение авторского принципа «сжатия информации» для эффективной реализации конкурентоспособности спортсменов высокого класса и спортивного резерва спортивной подготовки / И. Ю. Пугачев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. № 1. С. 295–297.

12. Пугачев И. Ю. Акцент усиления физической работоспособности военнослужащих сил специальных операций и главного разведывательного управления РФ / И. Ю. Пугачев // Инновационные формы развития, воспитания и культуры студентов: матер. X Междунар. НПК (СПб., 2020). С. 338–345.

13. Pugachev I. Y. Determination of the Informative Components of the Validity of the Reactive Maneuverability of the Motor Potential of a Fencer by the «Information Compression» Method / I. Y. Pugachev, G. N. Ponomarev, P. V. Rodichkin et al. // Theory and Practice of Physical Culture. 2023. No. 4. Pp. 29–32.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

С. В. Сень¹, Г. М. Лафазан²

^{1,2}*Кубанский государственный аграрный университет
им. И. Т. Трубилина, Краснодар*

¹*sen.s@edu.kubsau.ru, ²lafazan04@mail.ru*

Аннотация. В данной статье рассмотрено, какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на воспитание патриотизма среди молодежи. Были представлены данные опроса, в котором указываются причины отказов от военной службы. Представлены причины ухудшения физического воспитания молодежи, выделена специальная медицинская группа. Говорится о влиянии и помощи со стороны государства в развитии патриотизма с помощью физических нагрузок и занятий спортом.

Ключевые слова: патриотизм, физическая культура, спорт, армия, военнослужащие.

Патриотическое воспитание молодёжи всегда занимало главенствующее место среди основных задач государства. Патриотизм – это проявление любви к Родине, готовность защищать её не только в военное время, но и в любой политической ситуации, также это любовь к родной земле, традициям, культуре, языку. В настоящее время развитие патриотизма и возвращение его в раннем возрасте становится актуальной темой среди учащихся. Развитие патриотизма оказывает огромное влияние на воспитание моральных качеств и боевого духа не только у солдат, но и среди учащейся молодёжи.

В наше время патриотизм рассматривают и в учебном плане. Он представляет собой возвращение среди молодёжи настоящих патриотов своей страны, которые будут безоговорочно и добровольно отдавать долг Родине и при любой ситуации защищать права своего государства, соблюдая при этом все законы и уважая права и свободы других [1].

В настоящее время у большинства молодых людей отсутствует понятие патриотизма, что, в свою очередь, приводит к появлению таких качеств, как: жестокость, безответственность, насилие, цинизм, полное отсутствие уважения к прошлому страны, к подвигам и героическим поступкам, которые были совершены их близкими. А также это приводит к потере духовно-нравственных ориентиров у молодёжи и многим другим отрицательным последствиям.

На данный момент большинство молодых парней отказываются отдавать долг Родине и всеми силами пытаются уклониться от призыва в армию. Был проведён опрос, который показал, что среди молодёжи, а именно представителей мужского пола, 55 % сами не желают служить в армии, а 45 % – юноши, родители которых не желают, чтобы их ребёнок служил в армии. Данные показатели говорят о том, что воспитание патриотизма очень сильно ослаблено не только на уровне учащейся молодёжи, но и среди взрослого населения [3]. Это также говорит о том, что во время их обучения было уделено мало времени воспитанию патриотизма.

Исследователями было установлено, что в школах и вузах не в полную силу используются возможности физической культуры и спорта в целях воспитания патриотизма у молодёжи. Было установлено, что показатель физического развития среди молодёжи в РФ очень сильно упал. Более 85 % выпускников являются не пригодными к службе в армии, примерно 65 % имеют слабую физическую подготовку и незначительные отклонения по состоянию здоровья [2].

Большинство из них не могут сдать контрольные нормативы по физической культуре из-за слабой подготовленности или из-за проблем со здоровьем. Это доказывает, что подготовка у студентов по физической культуре находится на недожном уровне, студенты не в полной мере и не ответственно подходят к данным занятиям, что, в свою очередь, приводит к недожной подготовке к военной службе.

Было доказано, что занятие физической культурой и спортом имеет огромное влияние на воспитание патриотизма у студентов, т. к. это улучшает уровень их физической подготовки для будущей службы. Физические нагрузки вырабатывают устойчивую нервную систему, психологическое состояние, учат справляться с любыми трудностями, все эти качества имеют прямое отношение к военной службе [4], т. к. одним из требований в армии является устойчивое психологическое состояние и хорошая физическая подготовка. Поэтому занятия спортом должны вырабатывать данные качества у будущих военнослужащих.

Занятие спортом по военной тематике, посещение мест боевой славы помогает развить и увеличить дух патриотизма, любовь к Родине и желание отстаивать интересы своего государства.

Занятия физической культурой помогают не только развить личность человека, но также помогают ему самоутвердиться в жизни, развить и испытать не только физические способности, но и интеллектуальные.

В настоящее время было выявлено, что занятия физической нагрузкой проходят не в полную силу из-за увеличения количества студентов, которые не могут заниматься физическими нагрузками по состоянию здоровья, поэтому они входят в специальную медицинскую группу. Проблемы со здоровьем у большего количества молодёжи являются наследственными, но огромное влияние на здоровье человека оказывает окружающая

среда, гигиеническое воспитание и условия быта, отсутствие физических нагрузок и необходимой профилактической работы [6].

Со стороны государства оказывается должная поддержка молодому поколению. Были открыты множество платформ и программ для молодёжи. Целью данных документов является усовершенствование патриотического воспитания, образования и здравоохранения молодёжи.

Также занятия спортом играют важную роль в развитии патриотизма [5]. Большинство спортивных соревнований проводятся с командным участием, что позволяет воспитать командный дух и дух патриотизма не только у одного человека, а у всех участников. Завоёванные призовые места позволяют не только усилить дух патриотизма, но и продвигают свою страну в новых спортивных достижениях, выводя её на новый уровень по сравнению с другими странами, что также является одним из главных примеров патриотизма.

Следовательно, проведение различных мероприятий по спортивному направлению способствует хорошей выработке физического воспитания, а также показывает высокий уровень патриотического воспитания, сознания и чувства гордости, верности своей стране. Благодаря этому у молодёжи возникает большее желание трудиться и добиваться лучших результатов с целью улучшения своих результатов и прославления Родины.

Таким образом, физическая культура и спорт тесно взаимосвязаны с воспитанием патриотизма у обучающейся молодёжи. Главными задачами физической культуры в воспитании патриотизма являются: проведение занятий должным образом с целью выработки хорошей физической подготовки; занятия с разными уровнями нагрузки для выявления и выработки устойчивой нервной системы; воспитание не только патриотов, но и подготовка всесторонне развитой молодёжи, которая будет готова защищать интересы своей Родины.

Список источников

1. Ильницкая Т. А. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья студенческой молодёжи / Т. А. Ильницкая, Т. В. Ковалева // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 г.: матер. Юбилейной НПК, посв. 100-летию КубГАУ (Краснодар, 2022). С. 476–478.

2. Ильницкая Т. А. Физическое воспитание как фактор повышения эффективности обучения / Т. А. Ильницкая, Т. В. Ковалева // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: матер. УМК (Краснодар, 2019). С. 326–328.

3. Мельников А. И. Физическая культура и спорт как основа здоровой деятельности студентов КубГАУ / А. И. Мельников, А. В. Служителей // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 г.: матер. Юбилейной НПК, посв. 100-летию КубГАУ (Краснодар, 2022). С. 485–486.

4. Пивнев О. Ю. Интенсивность физических нагрузок у студентов на занятиях физической культуры / О. Ю. Пивнев, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов: матер. XVI Междунар. НПК (СПб., 2022). С. 54–57.

5. Тлехурай Д. Р. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах / Д. Р. Тлехурай, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развитию России: матер. IV Всеросс. НПК (Пенза, 2022). С. 218–222.

6. Федотова Г. В. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов / Г. В. Федотова, В. А. Белова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: матер. УМК (Краснодар, 2021). С. 356–357.

РАЗВИТИЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ОБОРОННЫХ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ НАКАНУНЕ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ (1939–1940 гг.)

В. А. Чернов

Главное командование ВКС, Москва

464_utc@mail.ru

Аннотация. В статье на основе архивных источников рассматривается развитие военно-прикладных видов спорта в Красноярском крае в предвоенные годы. Раскрывается организационная деятельность военных отделов по расширению сети первичных организаций Осоавиахима. На конкретных примерах раскрывается деятельность краевой организации Осоавиахима по подготовке значкистов «Ворошиловский стрелок», «Противовоздушная и химическая оборона», «Готов к санитарной обороне», «Готов к труду и обороне», работе с призывниками. Особое место отводится массовым оборонным мероприятиям: День советского стрелка, День Военно-морского флота, Всесоюзный день авиации, Всесоюзные лыжные кроссы, направленные на патриотическое воспитание населения, формирование у них физического мастерства и готовности к защите своей Родины.

Ключевые слова: военно-прикладные виды спорта, Осоавиахим, Ворошиловский стрелок, военно-оборонные кружки, оборонные общественные организации.

В современных условиях возрастания угрозы РФ со стороны «коллективного Запада» необходимы высокое воинское мастерство, физическая выносливость воинов ВС РФ, способные обеспечить национальную безопасность нашей страны. Большое значение при этом принадлежит историческому опыту, приобретённому в предвоенный период по развитию военно-прикладных видов спорта.

Целью исследования является раскрытие положительного опыта работы местных органов власти Красноярского края, массово-оборонительных организаций по развитию военно-прикладных видов спорта в предвоенные годы.

Проблема усиления оборонно-массовой работы в целом и военно-прикладных видов спорта в частности обострилась в связи с возрастающей угрозой СССР как с Запада, так и с Востока. Осознавая этот факт, XVIII съезд ВКП (б) в целях усиления партийного руководства оборонно-массовой

работой и совершенствования военно-патриотического воспитания населения принял решение о создании в крайкомах, обкомах, городских и районных партийных комитетах военных отделов [1, с. 674, 680].

Основная тяжесть работы по развитию военно-прикладных видов спорта возлагалась на оборонную общественную организацию Осоавиахим. Краевая организация Осоавиахима в 1939 г. объединяла 1 областную организацию (Хакасия); 2 окружных (Таймырский и Эвенкийский национальные округа) и 56 районных организаций, а также стрелковые подвижные школы в Красноярске и Канске, автошколу, кавалерийскую школу, 4 аэроклуба: в Красноярске, Черногорске, Ачинске и Канске [2, с. 68].

При непосредственном участии военных отделов в крае была развернута работа по расширению сети первичных организаций Осоавиахима. Так, если в начале 1939 г. в г. Уяре было 44 первичных организаций, насчитывающих 1 009 членов, то по состоянию на 01.07.1939 работало 65 организаций и 1 500 членов [4, л. 44]. В Хакасской области количество членов Осоавиахима увеличилось с 11 514 чел. в начале 1939 г. до 15 289 чел. на 01.07.1939 [4, л. 102]. За этот же период времени в Сталинском районе г. Красноярска количество первичных организаций Осоавиахима выросло со 105 до 223, а членов этой организации – с 8 809 до 10 648 чел. По состоянию на 01.02.1940 их численность выросла до 13 877 чел. [5, л. 20–21]. С апреля 1939 г. по 01.02.1940 численность членов Осоавиахима в Кировском районе г. Красноярска выросла на 2 643 чел. и составила 3 055 чел. [5, л. 8].

В соответствии с решением бюро крайкома ВКП(б) в городах и районах края была проведена работа по формированию материальной базы оборонно-массовой работы. Дома обороны обеспечивались наглядными пособиями, образцами стрелкового оружия, оборудовались стрелковые тирры, парашютные вышки. В районных центрах оформлялись военные кабинеты, а на предприятиях, в сельских советах, совхозах и колхозах – военные уголки [4, л. 17, 44]. В Хакасской области было построено 19 тиров, в т. ч. в Абакане – 6 [4, л. 102]. В то же время ряд военных отделов райкомов ВКП(б) отмечали нехватку учебных пособий по стрелковому делу, учебного и боевого оружия, стрелковых тиров [4, л. 70, 74, 92].

Расширялась сеть кружков по изучению стрелкового дела, противовоздушной и химической обороны, санитарной обороны [4, л. 16, 19, 30, 46, 74, 83, 91].

Важное место в работе кружков уделялось стрелковой подготовке, подготовке значкистов «Ворошиловский стрелок», «Готов к ПВХО», «Готов к санитарной обороне (ГСО)». Так, Уярская районная организация Осоавиахима подготовила 289 значкистов «Ворошиловский стрелок», 464 значкиста противовоздушной и химической обороны, 129 значкистов «Готов к санитарной обороне» [4, л. 97]. По состоянию на 01.07.1939 в крае было подготовлено 7 000 значкистов «Ворошиловский стрелок»,

9 736 значкистов «Готов к ПВХО» и около 4 тыс. значкистов «ГСО» [3, л. 51]. В Кировском районе г. Красноярска к 01.02.1940 было подготовлено 835 ворошиловских стрелков, 2 629 значкистов ПВХО, 71 юных ворошиловских стрелков и 285 значкистов «Юный ПВХО» [5, л. 8]. Следует отметить заметный рост значкистов «Ворошиловский стрелок» в Сталинском районе г. Красноярска. Если по состоянию на 01.04.1939 было подготовлено 700 чел., то на 01.02.1940 было подготовлено 1 898 чел. Значкистами ПВХО стали 8 101 чел. [5, л. 21–22]. Примечательно то, что председателями первичных организаций Осоавиахима зачастую были известные всем люди. Так, первичную организацию Осоавиахима Красноярской электростанции возглавлял полярный лётчик Водопьянов [5, л. 23]. В этой организации систематически занимались ростом числа членов Осоавиахима, регулярно работали кружки ворошиловских стрелков и противовоздушной и химической обороны [5, л. 23].

Особое внимание в работе военных отделов, организаций Осоавиахима было уделено развёртыванию физической подготовки призывников в связи с переходом с 01.09.1939 на комплектование армии в соответствии с законом «О всеобщей воинской обязанности». В призывных пунктах военкоматов разворачивалась работа по сдаче норм на значки «Ворошиловский стрелок», «Готов к ПВХО», «Готов к санитарной обороне», «Готов к труду и обороне» [6, л. 29]. Например, в Железнодорожном военкомате г. Красноярска из 802 призывников сдали на значки 459 чел., из них более половины имели по 2–3 значка. В отчётах военкоматов отмечалось, что в 1939 г. в Красную армию пошли физически здоровые, вполне подготовленные к перенесению любых тяжестей службы молодые люди — из 911 призывников, прошедших медосвидетельствование, признаны годными и зачислено в кадры 802 чел., или 88,64 % [6, л. 66]. В Усть-Абаканском районе признаны годными к военной службе 91 % призывников, в г. Абакане — 90,9 % [6, л. 103].

С 01.07.1940 в организациях Осоавиахима Красноярского края была введена новая комплексная программа подготовки ворошиловских стрелков, которая предусматривала наряду с тактической, огневой подготовкой также навыки самоокапывания, физическую закалку, штыковой бой, гранатометание. Широко практиковались военизированные походы и велопробеги в противогазах. [2, с. 69].

В общей системе оборонно-массовой работы по развитию военно-прикладных видов спорта среди молодёжи края особое внимание уделялось массовым мероприятиям.

С 1939 г. в Красноярском крае, как и в стране в целом, проводился День Советского стрелка. В этот праздник организовывались соревнования по стрелковому делу, изучение пулеметов и винтовок, проводилось метание гранат и химические соревнования [4, л. 25, 27].

Так, 12.06.1939 этот праздник был проведён в Кагановическом (ныне Железнодорожном) районе Красноярска. В массовом оборонном празднике приняло участие более 6 тыс. чел. В месте проведения праздника была оформлена наглядная агитация с портретами руководителей страны, оборонными лозунгами. Звучали военные песни. Оборудована стрелковая выставка и стол с военной и политической литературой. Были подготовлены площадки для стрельбы из малокалиберной винтовки, мелкокалиберного пистолета, площадка для снайперской стрельбы [4, л. 63].

В соревновании приняли участие команды от управления Красноярской железной дороги, паровозоремонтного завода, стрелковой охраны, железнодорожной милиции, курсов снайперов и женская сборная домохозяек. Всего 23 команды [4, л. 64].

По итогам соревнования первое место завоевала команда женская сборная, второе место – вагонное управление, третье место – железнодорожная милиция [4, л. 64].

В Нижне-Ингашском районе в подготовке к празднованию Дня Советского стрелка приняли участие военный отдел райкома ВКП (б), райком ВЛКСМ, первичные организации Осоавиахима. Из семи команд одна выполнила стрельбы на отлично, на хорошо – четыре команды и на посредственно – две команды [4, л. 72].

Особенностью празднования Дня Советского стрелка было то, что в соревновании Ворошиловских стрелков приняли участие команды от красных партизан, красногвардейцев, участников боёв у оз. Хасан, отличников Ворошиловских стрелков, а также команда председателей первичных организаций Осоавиахима и секретарей первичных организаций ВЛКСМ [4, л. 77].

В Дне Советского стрелка в Кировском районе г. Красноярска приняло участие более 5 тыс. чел. В соревнованиях по стрельбе участвовало 700 чел. [5, л. 8].

Ежегодно в крае 18 августа праздновался Всесоюзный день авиации. В Красноярске он проводился на аэродроме Осоавиахима. 18.08.1939 в праздновании участвовало более 70 тыс. чел. Фигуры высшего пилотажа выполняли 18 самолетов аэроклуба, осуществлялись прыжки с парашютом [4, л. 57, 60]. В Абакане во время празднования Дня авиации была пущена в эксплуатацию парашютная вышка. Прыжки с парашютом совершили 100 чел. В Черногорске на праздновании присутствовало 6 тыс. чел., с парашютной вышки спрыгнуло около 200 чел. [4, л. 102].

В 1939 г. в СССР был введен День Военно-морского флота СССР. Краевой совет физкультуры и спорта совместно со спортобществами и Енисейским речным пароходством провели в этот день, 24 июля, соревнование по плаванию на скорость и расстояния, мото-парусные гонки. Была также проведена сдача норм на значок «Моряк» [6, л. 59].

В практику работы организаций Осоавиахима входило ежегодное проведение Всесоюзных лыжных кроссов. Например, в Артёмовском районе в 1-м Всесоюзном лыжном кроссе в 1939 г. приняло участие 1 317 чел. При этом сдали по лыжам на 1-ю ступень ГТО 693 чел. и 46 – на 2-ю ступень. В 1940 г. во 2-м Всесоюзном лыжном кроссе участвовало уже 3 274 чел., в т. ч. 873 ребёнка. 1 134 чел. сдали нормы ГТО [6, л. 27].

Таким образом, в предвоенные годы в городах и районах Красноярского края в условиях возрастающей военной опасности местные партийно-советские органы власти, массовые военно-оборонные организации, в первую очередь Осоавиахим, заметно активизировали свою работу по развитию военно-прикладных видов спорта. В крае росло количество значкистов «Ворошиловский стрелок», «ПВХО». «Готов к труду и обороне».

Список источников

1. XVIII съезд ВКП(б): стенограф. отчёт. М.: Госполитиздат, 1939. 742 с.
2. Гарин Е. Н. Оборонно-массовая работа партийно-государственных и общественных организаций Красноярского края (1939–1940 гг.) / Е. Н. Гарин, Е. Е. Гарин, А. В. Леопа // Военно-исторический журнал. 2020. № 9. С. 67–71.
3. Государственный архив Красноярского края (ГАКК). Ф. П-26. Оп. 1. Д. 764.
4. ГАКК. Ф. П-26. Оп. 1. Д. 875.
5. ГАКК. Ф. П-26. Оп. 1. Д. 1062.
6. ГАКК. Ф. П-26. Оп. 1. Д. 1063.

Детско-юношеский спорт как резерв студенческого спорта

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В САННОМ СПОРТЕ У ЮНОШЕЙ 12–13 ЛЕТ

М. А. Аравин¹, Е. Д. Шубина²

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*
¹*aravin24@mail.ru, ²edshubina@yandex.ru*

Аннотация. Проанализирован накопленный практический опыт по развитию скоростно-силовых способностей, разработан комплекс упражнений для совершенствования скоростно-силовой подготовки юношей 12–13 лет в санном спорте, доказана эффективность разработанного комплекса.

Ключевые слова: комплекс упражнений, санный спорт, юноши, скоростно-силовые способности, совершенствование.

Саный спорт является спортивным соревнованием в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе. Вид спорта сформировался сравнительно недавно, но входит в число древнейших видов зимних активностей. Подготовка спортсменов-саночников, повышение их мастерства определяются многими условиями и факторами. Стремление к спортивным успехам и рекордам связано с достижением физического совершенства. Это одно из условий воспитания нового спортсмена, в котором должны сочетаться духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

Под скоростно-силовой подготовкой в санном спорте следует понимать совокупность комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения стартового разгона. Данная подготовка является одним из основных аспектов тренировочного процесса, она помогает повысить мощность и выносливость мышц, а также улучшает координацию движений и увеличивает скорость реакции. От успешного выполненного старта зависит начальная скорость прохождения трассы. Таким образом, совершенствование и развитие скоростно-силовой подготовки является одной из основных задач в тренировочном процессе саночников [2–4].

Целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности комплекса упражнений, направленного на совершенствование скоростно-силовых способностей в санном спорте у юношей 12–13 лет.

Для проведения исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, контрольное тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось с ноября 2022 г. по март 2023 г. на базе Краевого государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по санным видам спорта». В исследовании приняли участие две группы тренировочного этапа подготовки 1-го года обучения. Группы состояли из 8 спортсменов-саночников в возрасте 12–13 лет +с подготовкой на уровне преимущественно 2, 3-го юношеского разряда и без разряда.

Изучению прохождения трассы уделяется много времени в подготовке спортсменов-саночников, это связано с тем, что соревнования могут проводиться на разных трассах, где требуется разная техника прохождения трассы. На выполнение скоростно-силовой работы отводится меньше времени, т. к. чтобы освоить трассу, необходимо выполнить большой объём специальной работы на трассе.

Проведя краткий анализ стартового разгона в выступлениях на соревнованиях у юношей 12–13 лет в санном спорте, было выявлено, что в течение спортивного сезона у некоторых спортсменов результат на стартовом разгоне ухудшается.

В связи с этим в октябре 2022 г. мы разработали три комплекса упражнений для совершенствования скоростно-силовой подготовленности юношей 12–13 лет в санном спорте. Каждый комплекс состоит из девяти упражнений. Комплекс вводится в подготовку экспериментальной группы с ноября 2022 г. по март 2023 г. Применяются комплексы два раза в неделю (во вторник – комплекс упражнений № 1 и в пятницу – комплекс упражнений № 2) на 1 и 3 недели месяца, а на 2 и 4 недели месяца один раз (в среду – комплекс упражнений № 3).

Комплекс упражнений № 1. Скоростные способности

1. Работа рук

И. П. стоя в высоком полуприседе, ноги на ширине плеч, движения руками, согнутыми в локтях, как при беге, то же с отягощениями в руках (гантели, пластиковые бутылки с песком, водой, камни), чередовать выполнение без отягощений, очень быстро, но свободно.

2. Разножка на месте

И. П. ст. правой вперёд, левая назад (расстояние в две стопы), руки согнуты в локтях: 1 – прыжок, левая вперёд, правая назад; 2 – прыжок, правая вперёд, левая назад; 3–4 – то же. Упражнение выполняется с быстрой сменой ног, следим за разноименной работой рук, туловище слегка наклонено вперёд, постепенно увеличиваем амплитуду и частоту движений, тоже с гантелями в руках.

3. Прыжки в стороны через линию на месте

И. П. ст., руки на пояс: 1 – прыжок на двух вправо; 2 – прыжок на двух влево; 3–4 – то же.

4. Прыжки вперёд – назад через линию на месте

И. П. ст., руки согнуты в локтях: 1 – прыжок на двух вперёд; 2 – прыжок на двух назад; 3–4 – то же.

5. Прыжки через скакалку

И. П. ст., скакалка сзади внизу: 1–8 – 8 прыжков с вращением скакалки

6. Челночный бег 3 по 10 м

И. П. высокий старт: по сигналу учителя обучающийся занимает И. П. и дожидается команды «Марш!», как только прозвучал сигнал, необходимо выполнить ускорения 3 по 10 м туда обратно с касанием рукой фишки. Упражнение выполняется до окончания времени.

7. Быстрое зашагивание на ступеньку (8–12 см)

И. П. ст. ноги врозь, руки согнуты в локтях: 1 – шаг правой на ступеньку; 2 – шаг левой на ступеньку; 3 – шаг левой вниз; 4 – шаг правой вниз; 5–8 – то же. Упражнение выполняется в быстром темпе, руки работают разноимённо.

8. Бег, высоко поднимая бедро

И. П. стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях: 1–8 – бег, высоко поднимая бедро с касанием стопой скамейки.

9. Ускорение 3 по 60 м

И. П. высокий старт: по сигналу учителя, обучающие начинают бег по прямой 60 м. Разметка указана с использованием конусов.

Комплекс № 2. Силовые способности

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

И. П. упор лёжа, руки шире плеч: 1 – согнуть руки; 2 – И. П.; 3–4 – то же.

2. Подъём мяча вверх над головой

И. П. ст. ноги врозь, мяч к груди: 1 – мяч вверх; 2 – И. П.; 3–4 – то же.

3. Приседания

И. П. ст. ноги врозь, руки с крестно к плечам: 1 – присед; 2 – И. П.; 3–4 – то же.

4. Зашагивания на тумбу (скамейку)

И. П. ст. ноги врозь, руки согнуты в локтях: 1 – встать правой на скамейку; 2 – приставить левую; 3 – шаг правой со скамейки; 4 – И. П.; 5–8 – то же левой.

5. Скручивания

И. П. лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях: 1 – поднять плечи, сокращая мышцы брюшного пресса; 2 – И. П.; 3–4 – то же.

6. Поочерёдное опускание ног

И. П. лёжа на спине, ноги вверх: 1 – опустить правую на 30°; 2 – опустить левую на 30°; 3 – поднять правую на 90°; 4 – поднять левую на 90°.

7. Лодочка

И. П. лёжа на животе, руки вперёд: 1 – поднять плечи вверх; 2 – И. П.; 3 – поднять ноги вверх; 4 – И. П.

8. Поочерёдное скрёстное поднимание рук и ног

И. П. лёжа на животе, руки вперёд: 1 – поднять левую руку и правую ногу; 2 – И. П.; 3 – поднять правую руку и левую ногу; 4 – И. П.

9. Планка на прямых руках

И. П. упор лёжа: 1–16 – удерживаем статическое положение.

Комплекс упражнений № 3. Скоростно-силовые способности

1. Стартовый рывок на роликовых санях на откатной эстакаде [1]. Спортсмен, сидя на спортивных санях, выполняет: «выкат», «складывание», «рывок».

2. Стартовый рывок на роликовых санях на откатной эстакаде с утяжелением [1]. Спортсмен, сидя на роликовых санях с утяжелителем 5 кг, выполняет: «выкат», «складывание», «рывок».

3. «Шипы» на роликовых санях на тартане. Спортсмен, сидя на роликовых санях, выполняет 15 «шипов» на тартане.

4. «Шипы» на роликовых санях на тартане с утяжелением. Спортсмен, сидя на роликовых санях с утяжелителем 5 кг, выполняет 15 «шипов» на тартане.

5. Командная эстафета на санях с помощью «шипов», на тартане, расстояние 10 м. Спортсмены перед стартом вытягивают из мешка теннисные шарики двух цветов (белые и жёлтые), так определяются составы команд. Спортсмены по очереди выполняют «шипы» по одному заезду. Сумма всех спортсменов каждой команды складывается. Победитель определяется по наименьшей сумме времени в сотых секундах.

6. Запрыгивание на тумбу высотой 50 см. Исходное положение – ноги чуть шире плеч, расстояние до тумбы около полуметра. Спортсмен отводит руки назад для замаха, сгибает ноги в коленях и резким движением запрыгивает на тумбу. Руки при этом движутся вперёд-вверх. Перед прыжком – вдох, во время прыжка – резкий выдох.

7. Метание медицинбола (3 кг) из положения сидя от груди. Метание выполняется от линии отсчёта с отметкой ноль. Ступни должны быть на уровне линии отсчёта. Медицинбол берётся, двумя руками располагается на уровне груди, выполняется резкий бросок вперёд с отпусканием мяча.

8. Метание медицинбола (3 кг) из положения сидя спиной вперёд. Метание выполняется от линии отсчёта с отметкой ноль. Таз располагается на уровне линии отсчёта. Мяч берётся двумя руками и поднимается над головой, выполняется замах и резкий бросок назад с отпусканием мяча.

9. Эстафета метание медицинбола (3 кг) из двух положений. Спортсмены перед метанием вытягивают из мешка теннисные шарики двух цветов (белые и жёлтые), так определяются составы команд. Спортсмены по очереди выполняют метание двумя способами. Сумма всех трёх попыток складывается и суммируется со всеми результатами команды. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных метров.

По результатам предварительного тестирования не было выявлено достоверных различий между контрольной и экспериментальной группой.

В конце эксперимента мы получили следующие данные.

По результатам теста «Прыжок в длину с места, см» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента. Так, средний показатель контрольной группы вырос с 1,66 до 1,7 см, а в экспериментальной группе произошёл более существенный прирост — с 1,7 до 1,95 см.

По результатам теста «Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с, раз» у контрольной группы результат вырос с 28 до 29, в то время как в экспериментальной группе занимающихся средний результат возрос с 28 до 33 раз.

По результатам теста «Метание ядра 3 кг из положения стоя, двумя руками, спиной вперёд, м» в экспериментальной группе произошёл прирост на 12 %, в то время как в экспериментальной практически не изменился.

В последнем тесте «Стартовый рывок на санях с помощью «шипов» на ледовой эстакаде, м» также произошли изменения в обеих группах, однако экспериментальная группа показала более высокий прирост показателей. Так, средний показатель контрольной группы уменьшился с 4,19 до 4,13 с, а в экспериментальной группе произошёл более существенный прирост, 7 %, а время уменьшилось с 4,27 до 3,98 с (табл. 1).

Таблица 1

**Прирост показателей скоростно-силовых способностей
в течение эксперимента**

Тест	Подгруппа	Начало эксперимента $X - Y_{\text{ср}} \pm m$ (n=8)	Конец эксперимента $X - Y_{\text{ср}} \pm m$ (n=8)	Прирост, %
Прыжок в длину с места, см	КГ	1,66±0,12	1,70±0,12	2
	ЭГ	1,73±0,12	1,95±0,16	13
Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с, раз	КГ	28,88±1,78	29,38±1,78	2
	ЭГ	28,38±1,19	33,63±0,82	18
Метание ядра 3 кг из положения стоя, двумя руками, спиной вперёд, м	КГ	9,66±0,22	9,68±0,22	0,2
	ЭГ	9,31±0,25	10,42±0,22	12
Стартовый рывок на санях с помощью «шипов» на ледовой эстакаде, с	КГ	4,19±0,12	4,13±0,16	1
	ЭГ	4,27±0,12	3,98±0,16	7

Таким образом, при помощи контрольных тестов и методов математической статистики выявлено, что уровень скоростно-силовой подготовки

у юношей экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента выше, чем у юношей контрольной группы, что говорит об эффективности применения разработанного комплекса упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей юношей 12–13 лет в санном спорте.

Список источников

1. Копылов Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. М.: Арсенал образования, 2018. 393 с.

2. Лавриненко Н. И. Общая физическая подготовка: учеб.-метод. пособие / Н. И. Лавриненко, Т. В. Калинина. Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2021. 119 с.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта санный спорт. URL: krasluge.ru/svedeniya/obraz_standarty.html.

4. Шаповалов С. В. Уникальное спортивное сооружение: «санно-бобслейная трасса» / С. В. Шаповалов, Т. В. Каратаева, М. Н. Сутормина // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 4-4. С. 543–544.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ 14–15 ЛЕТ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

А. Е. Гаева

*Тюменский государственный университет, Тюмень
stud0000231047@study.utmn.ru, nastya.gaeva00@mail.ru*

Аннотация. Оценка общей и специальной физической подготовленности выявила высокий уровень скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости спортсменов, что является результатом направленного тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров.

Ключевые слова: бегуны-спринтеры, общая и специальная физическая подготовленность.

Основой для формирования двигательных способностей являются физические качества, которые способствуют всесторонне гармоничному развитию личности и овладению основами физической культуры.

В соответствии с ФГОС второго поколения укрепление здоровья и его сохранение, а также развитие физических способностей школьников входит в перечень требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура». Программа внедрения норм комплекса ВФСК ГТО в спортивной тренировке необходима для повышения эффективности работы с юными спортсменами. В настоящее время комплекс ВФСК ГТО является основным критерием физической подготовленности различных категорий населения нашей страны, что находит своё подтверждение в различных нормативных документах [1; 3].

Рост спортивного мастерства во многом зависит от степени развития физических качеств юного спортсмена. Средний школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических данных, умений, способностей детей. Очевидно, искать резервы повышения эффективности тренировочного процесса следует в учёте особенностей индивидуального развития юных легкоатлетов при совершенствовании физической выносливости [2]. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности.

Основной объём скоростно-силовых качеств приходится на подготовительный этап, т. к. главная задача этого периода – повышение уровня общей физической подготовленности. Быстрота движений человека напрямую зависит от силы мышц. Развитие скоростно-силовых способностей легкоатлетов-спринтеров способствует улучшению спортивных результатов.

Цель исследования – на основе норм IV ступени комплекса ВФСК ГТО, а также в соответствии с Федеральным стандартом по лёгкой атлетике провести оценку уровня общей и специальной физической подготовленности бегунов на короткие дистанции 14–15 лет.

Мониторинг общей физической подготовленности осуществлялся на основе нормативных требований четвертой ступени ВФСК ГТО к уровню развития гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств. Тесты, оценивающие специальную физическую подготовленность, включены в перечень Федерального стандарта по виду спорта лёгкая атлетика для зачисления в группы на тренировочном этапе многолетней спортивной подготовки.

В тестировании приняли участие 14 девочек и 13 мальчиков 14–15 лет, занимающиеся на базе МАУ ДО СШ № 2 (г. Тюмень). Общая физическая подготовленность оценивалась на основании нормативов ВФСК ГТО, а специальная физическая подготовленность – в соответствии с Федеральным стандартом по лёгкой атлетике.

Результаты общей физической подготовленности представлены в табл. 1. и на рис. 1.

Таблица 1

Общая физическая подготовленность легкоатлетов-спринтеров 14–15 лет

№	Контрольные упражнения ОФП	Пол	X±m	V	Выполнение норм комплекса ГТО (%)			
					Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
1	Бег на 30 м, с	М	4,5±0,1	8,23	92,3	7,7	0	0
		Д	4,9±0,1	7,9	85,7	14,3	0	0
2	Прыжок в длину с места, см	М	217,9±6,7	10,6	61,5	38,5	0	0
		Д	195,6±5,4	10,1	85,7	7,1	7,1	0
3	Челночный бег 3×10 м, с	М	7,6±0,1	6,9	46,2	0	30,8	23,1
		Д	7,7±0,1	5,3	85,7	14,3	0	0
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	М	32,7±4,2	45,2	23,1	61,5	0	15,4
		Д	16±1,7	37,2	64,3	21,4	7,1	7,1
5	Наклон вперёд, см	М	7,5±1,1	50,1	23,1	38,5	38,5	0
		Д	12,5±0,9	25,7	28,6	64,3	7,1	0
6	Бег на 2 000 м, мин, с	М	10,1±0,7	23,4	23,1	0	23,1	53,8
		Д	11,3±0,5	14,7	28,6	35,7	7,1	28,6

Исследование общей физической подготовленности выявило высокий уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. В беге на 30 м 92 % мальчиков и 85 % девочек показали отличный результат, выполнив норматив «золото». Результаты остальных спортсменов соответствуют «серебряному» знаку ВФСК ГТО.

В тесте «прыжок в длину с места»: 85 % девочек показали результат «золото», по 7 % – «серебро» и «бронзу». У мальчиков следующие результаты: 61 % – «золото», 38 % – «серебро».

Координационные качества оценивались на основании теста – «Челночный бег 3×10 м» – у 46 % мальчиков и 85 % девочек результаты соответствуют «золотому» знаку отличия.

На золотой знак ВФСК ГТО норматив «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» выполнили 23 % мальчиков и 64 % девочек, на серебро – 61 % мальчиков и 21 % девочек. Следует отметить, что 15 % мальчиков и 7 % девочек не выполнили норматив.

Педагогическое тестирование обнаружило низкий уровень выносливости спортсменов: 53 % мальчиков и 28 % девочек не выполнили норматив. На золотой знак тест выполнили 35 % девочек.

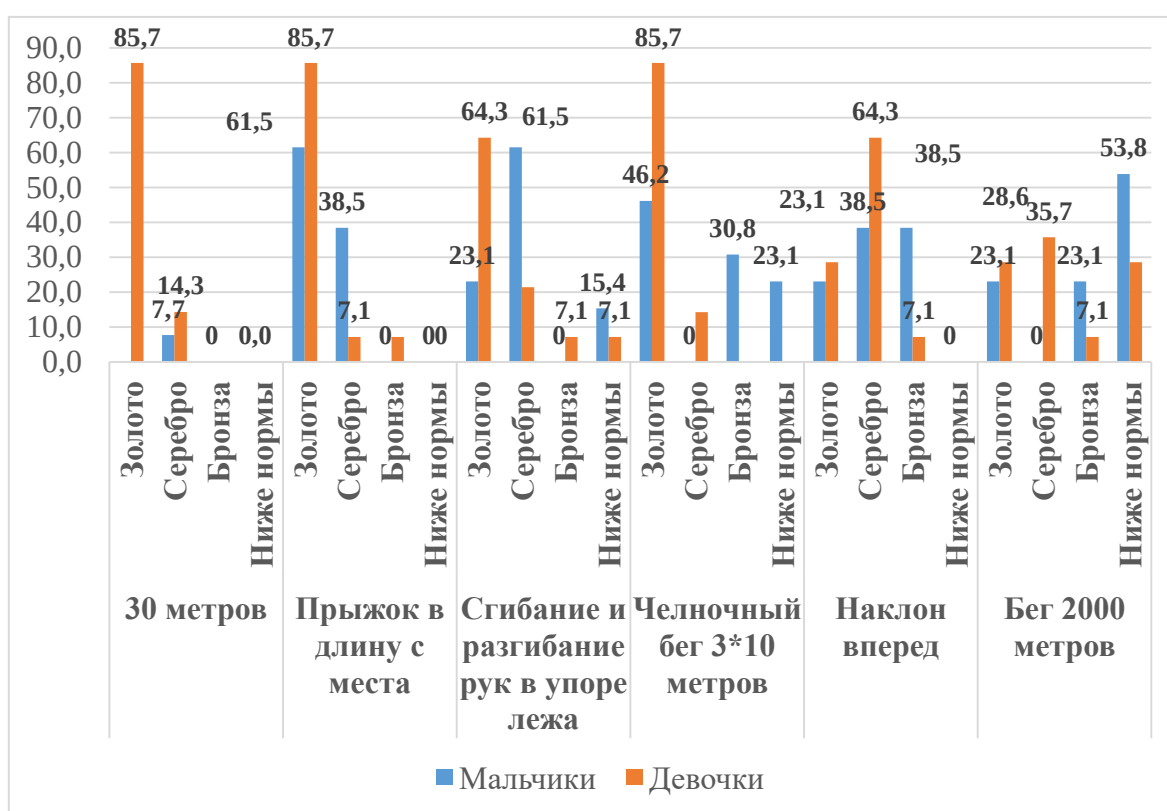


Рис. 1. Результаты общей физической подготовленности легкоатлетов-спринтеров 14–15 лет (%)

Таким образом, оценка общей физической подготовленности выявила высокий уровень скоростных и скоростно-силовых качеств спортсменов, что является результатом направленного тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров: в беге на 30 м 92 % мальчиков и 85 % девочек, а в прыжках в длину – 85 и 61 % соответственно выполнили норматив на «золотой» знак ВФСК ГТО [7].

Специальная физическая подготовленность (рис. 2) оценивалась по нормативам Федерального стандарта по лёгкой атлетике.

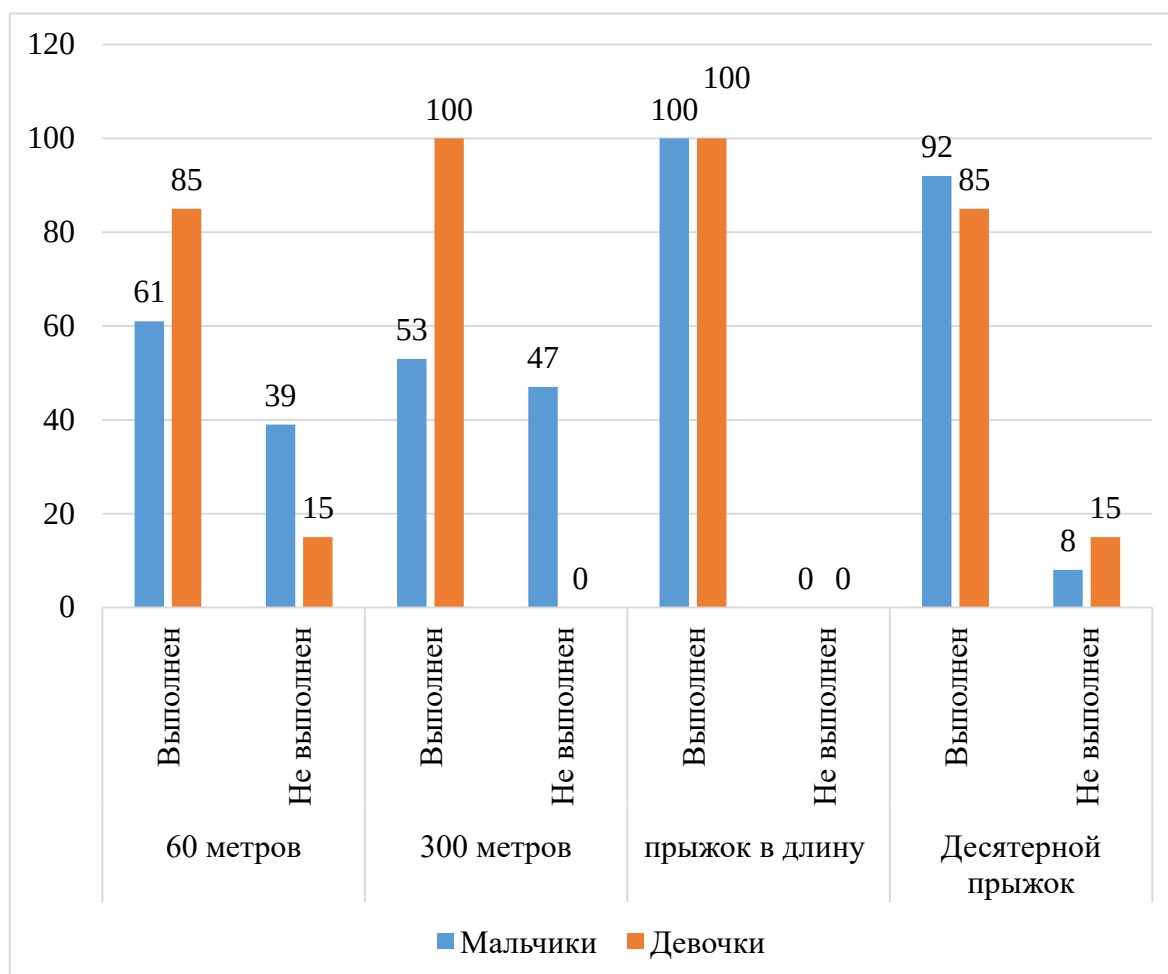


Рис. 2. Результаты специальной физической подготовленности легкоатлетов-спринтеров 14–15 лет (%)

Сравнение индивидуальных результатов СФП с нормативами федерального стандарта по лёгкой атлетике показало, что у всех девочек-спринтеров высокая скоростная и скоростно-силовая подготовленность. В тестах «бег на 60 м» и «десятерной прыжок» легкоатлетки показали следующий результат – 85 % выполнили норматив. В группе мальчиков можно отметить, что 100 % выполнили норматив в прыжках в длину, 92 % – в десятерном прыжке. Но легкоатлеты показали результаты ниже в тестах: бег на 60 и на 300 м – выполнили норматив 61 и 53 % соответственно.

Так, анализ индивидуальных данных специальных контрольных упражнений обнаружил высокие результаты девочек в дисциплинах: прыжок в длину и бег на 300 м – 100 % выполнили норматив; 100 % мальчиков выполнили норматив в прыжках в длину, 92 % – норматив в десятерном прыжке, что убедительно свидетельствует о высоком уровне скоростной выносливости и скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-спринтеров,

что является результатом направленного тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров [1; 5].

Комплексный контроль физической подготовленности легкоатлетов-спринтеров выявил ряд «слабых звеньев», на развитии которых следует акцентировать внимание и применить индивидуальный подход в тренировочном процессе, варьируя выбором различных средств и методов общей и специальной физической подготовки [2–4].

Список источников

1. Аршинник С. П. Использование нормативов ВФСК ГТО для оценки уровня общей физической подготовленности юных спортсменов на этапе начальной подготовки / С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения: матер. II Междунар. НПК (Владимир, 2018). С. 14–17.

2. Бектурганов О. Е. Инновация в подготовке элитных спортсменов с учётом их возраста и результатов комплексного контроля / О. Е. Бектурганов, Б. М. Конакбаев, Н. Д. Сайтбеков // Теория и методика физической культуры. 2016. № 3 (46). С. 62–65.

3. Евтух А. В. Приоритетные направления рационализации многолетней спортивной подготовки (обзор современных исследований) / А. В. Евтух // Вестник спортивной науки. 2009. № 6. С. 26–31.

4. Махов С. Ю. Комплексный контроль в управлении тренировочным процессом / С. Ю. Махов // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 124–133.

5. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. М.: Спорт, 2019. 656 с.

6. Прудникова И. А. Оценка уровня физической подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции / И. А. Прудникова // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XII Всеросс. НПК молодых учёных, аспирантов и студентов (Челябинск, 2019). С. 257–258.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И САМООТНОШЕНИЯ У ФИГУРИСТОВ

И. Н. Димура¹, Д. А. Косалапова²

^{1,2}*Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

¹*dimoora@mail.ru, ²kosalapova.darya@yandex.ru*

Аннотация. Самоотношение в эстетических видах спорта складывается под влиянием многих факторов, в т. ч. близкого круга фигуристов. Сложные, кризисные, конфликтные, травматичные ситуации провоцируют использование психологических защит детьми, сызмальства выученных в строгой дисциплине, соблюдении жёстких правил относительно своего тела. Поэтому анализ взаимовлияния психологических защит и самоотношения, развивающихся поступательно и взаимосвязано в течение спортивной карьеры, представляется перспективным.

Ключевые слова: самоотношение, психологические защиты, регулирование эмоций, эстетические виды спорта, фигурное катание.

Спорт высших достижений неразрывно связан с экстремальными физическими нагрузками, которые испытывает атлет на протяжении всей спортивной жизни. В зависимости от вида спорта эти нагрузки по-разному коррелируют с иными показателями тренировочного процесса, в т. ч. и с теми, что связаны с его психологической составляющей. В фигурном катании эстетизм, выразительность, красота привлекают зрителей столь же сильно, как и демонстрация невероятной координации спортсменов, отражённая в выполнении сложнейших элементов. Индивидуальность, стиль, своеобразная подача отражаются во второй оценке фигуриста. Продуктивную работу в данном случае необходимо выстраивать, учитывая личностные особенности спортсмена. Фигурное катание – спорт, очень требовательный к внешнему виду юношей и девушек. Как в балете и художественной гимнастике, визуальные параметры спортсменов определяются жёсткими рамками оценивания судей и самооценок, в связи с чем мы считаем необходимым акцентировать на этом внимание в тренировочном процессе. На самоотношение влияют и психологические защиты, которые вырабатываются одновременно с формированием самооценки, мотивации, отношением к боли, отношением к себе.

Регулирование эмоций является важным аспектом психологического функционирования, который влияет на субъективный опыт и умеряет эмоциональные реакции на протяжении всей жизни.

В исследовании (февраль 2023 г.) приняли участие девушки-фигуристки одной команды ($n = 12$), имеющие разряды 1-й взрослый (42 %), 2-й взрослый (33 %), КМС (25 %), в возрасте 10–15 лет. Применялись: методика В. В. Бойко; тестирование «Индекс жизненного стиля» [5] Р. Плутчика в адаптации Л. И. Вассермана, О. Ф. Ерышева, Е. Б. Клубовой и др.; анкета «Отношение к телу в спорте», которая обозревала 60 вопросов четырёх тем: «самоотношение», «боль», «тело», «мотивация».

Ведущей психологической защитой юниорок как частью нормального развития оказалось «миролюбие» (75 %), остальные «выбрали» «избегание». Стратегия миролюбия строится на основе добротного интеллекта и уживчивого характера – весьма высоких требований к личности. С этой точки зрения избегание кажется более простой реакцией, не требующей особых умственных и эмоциональных затрат, но и оно тоже обусловлено повышенными требованиями к нервной системе и воле [7]. Учитывая ключевую роль искусства в фигурном катании, интеллект не просто так занимает важное место. Ежедневно спортсмены работают с классическими музыкальными композициями, способны различать музыкальные тональности, у них прекрасно развит музыкальный слух и чувство ритма. В то же время миролюбие предполагает подчинение собственных интересов, интересам значимых других, некую зависимость от мнений и оценок ближнего круга, ведь «женщины чаще прибегают к стратегии поиска социальной поддержки» [8].

Тест «Индекс жизненного стиля» [5] раскрывает смысл психологических защит. Реактивное образование (71 %) оказалось ведущей психологической защитой у респонденток, после идут интеллект (65 %), компенсация (63 %), отрицание (58 %), проекция (53 %), регрессия (45 %), подавление (44 %), замещение (35 %). Такая последовательность вполне логична для данного вида спорта. Реактивное образование, или гиперкомпенсация, вполне свойственно для фигурного катания в силу высокой экспрессивности и работы с выразительностью. Этот вид психологической защиты предполагает «трансформацию одной эмоции на прямо противоположную, вследствие того, что человек не разрешает испытывать себе первичное чувство», иногда негативное, перенаправляя его в т. ч. и на себя (как показали наши предыдущие исследования аутоагрессии), для этого порой расходуются «эмоциональные ресурсы (необходимая агрессия), чтобы обеспечить уверенность и решительность» [4].

В определённой степени – это свидетельство развитого эмоционального интеллекта, с другой – значительно теряется гибкость, лабильность поведения человека. Механизмам психологических защит вменено ограждать психику человека от травмирующих факторов, стрессов и чрезмерной тревоги. «Показатели реактивных образований имеют значимую отрицательную зависимость с параметрами независимости, автономности (при $p < 0,01$) и уверенности, решительности (при $p < 0,01$); значимую по-

ложительную зависимость с параметрами социальной желательности (при $p < 0,01$) и личностной тревожности (при $p < 0,05$)» [2]. «При повышенном уровне личностной тревожности возрастает вероятность появления реактивных образований и иных механизмов психологических защит, в т. ч. и увеличения значений шкалы «лжи» в тестах, шкала часто и выступает в качестве некой психологической защиты» [4].

Проведённые ранее исследования [3] показали, что защитное поведение спортсменов включает все восемь защитных реакций. Установлено, что профиль психологических защит, полученный по средним значениям, для людей, занимающихся спортом, характеризуется доминированием в профиле эго-защит отрицания и компенсации и в меньшей степени вытеснения [3]. Профиль мужчин характеризуется преобладанием защит по типу отрицания, проекции, замещения. Женщины-спортсменки чаще используют отрицание, компенсацию и реактивные образования и меньше прибегают к вытеснению. Кроме того, женщины достоверно чаще применяют реактивные образования, чем мужчины [3]. «Женщины используют процесс исключения из сферы сознания мыслей, чувств, желаний и влечений, причиняющих боль, стыд или чувство вины, то, что может сделать личность непривлекательной в собственных глазах и в глазах других» [8]. Неадаптивные защиты функционируют как эффективная стратегия в краткосрочной перспективе, но могут быть вредным подходом в долгосрочной перспективе, в то время как адаптивные защиты могли бы вместо этого помочь человеку как долгосрочный механизм.

Установлены достаточно многочисленные корреляционные связи показателей осознанной саморегуляции поведения с показателями психологических защит [3]. Сравнительный анализ корреляционных связей в обеих выборках позволяет сделать вывод о том, что у мужчин больше связей и они преимущественно наблюдаются между диспозиционными предпосылками субъектности и механизмами защиты; получается, что мужчины ориентированы на преодоление стресса через саморегуляцию своего поведения [3]. «Женщинам, как и мужчинам, свойственно защищать личность и мировоззрение, но основную угрозу они видят в субъектной агрессии, а также непонимании другими людьми, угрозе потери себя как личности и эмоциональным переживаниям. Основной способ, с помощью которого женщины осуществляют защиту, – сопротивление, агрессия, а также самосовершенствование» [8]. В этой связи для нас представляется интересным обнаружить связи между самоотношением и психологическими защитами у фигуристок.

Самоотношение. Опрос показал, что половине опрошенных нравится своё тело, половина – не знает. Однако часто довольны своим телом только четверть, остальные довольны иногда. Ничего менять в себе не захотели также только четверть респонденток. Остальные желали бы похудеть (42 %), изменить рост (8 %), лицо (8 %), накачать пресс и ноги (17 %).

Не уверены в том, что они принимают своё тело таким, какое оно есть, половина спортсменов. Тем не менее на вопрос «нравится ли им их физическая форма» 67 % ответили утвердительно, однако половина атлетов убеждена, что находится только на пути к своему идеальному телу. Подобные противоречия мы констатировали и в предыдущих наших исследованиях [6]. Здесь мы неизбежно встречаемся с вопросом осознанности тренировочного процесса фигуристками. Нами выяснено, что осмысленно и самостоятельно регулируют своё физическое состояние на тренировках больше половины – 59 %, хотя спортсменки тренируются в одной команде под руководством одного тренерского штаба. 42 % признались, что в тренере нуждаются обязательно, столько же ответили, что тренируются осмысленно и могут делать это сами. Т. к. тренировочный процесс всегда связан с отношением к телу, мы задали вопрос, за что фигуристки любят своё тело. Половина назвала в причинах удобу, идеальность, силу тела и его красоту. 33 % не любят своё тело из-за «больших ног», лишнего веса, телосложения. Конечно, акцентируется строение тела, т. к. стройность строго обязательна в этом виде спорта. Люди с высокой самооценкой справляются с угрозами для себя, уменьшая степень, в которой их самооценка зависит от угрожаемой сферы (*Buckingham, Weber & Sypher, 2012*). Исследование показало, что самоутверждение ослабляет тенденцию людей с высокой самооценкой снижать свою условную самооценку после угрозы самому себе. Эта тенденция была более распространена среди людей с оборонительной самооценкой, чем среди тех, у кого самооценка была надёжной. Данные подразумевают, что снижение условной самооценки после угрозы самому себе – защитный процесс [1]. Самооценка [2] служит аффирмационным ресурсом, что подразумевает, что мероприятия по самоутверждению, направленные на снижение реакции на сообщения об угрозе здоровью, могут быть полезны для людей с высокой самооценкой, но в меньшей степени для людей с более низкой самооценкой. Как и во многих других исследованиях, самооценка была негативно искажена, что требует осторожности при обобщении результатов по всем уровням самооценки.

Отношение к боли. К сожалению, переживание боли является неотъемлемой частью спорта. В эстетических видах боль принято маскировать и скрывать, причём не только от широкой публики. Маленькие спортсмены с детства учатся жить с болью. Половина опрошенных в работе выбирают обезболивающие или как раз метод «терпения», 42 % считают боль нормой. Спортсмены оснащены многими медикаментами для подавления чувства боли, в чём часто им помогают амбициозные родители. Однако на вопрос «испытываете ли вы гармонию души и тела при нагрузках» те же 42 % ответили положительно, четверть не испытывает, остальные – иногда. Что же такое гармония для этих 75 %, которые живут с болью с детства, преодолевая своё тело на протяжении многих лет? Отметим,

что четверть опрошенных не сталкивались с серьёзными травмами, остальные были травмированы один и более раз. Учитывая этот аспект, удивляет гармония «души и тела» этих атлетов на тренировках. Эстетизация настолько сильно довлеет над физическим состоянием?

Из данных о самоотношении, куда небезосновательно включается и отношение к боли, подтверждается самая «популярная» защита – «гиперкомпенсация». Нестабильная самооценка, зависящая от внешних факторов, которые часто противоречат их внутреннему переживанию: несмотря на самоубеждение большинства девочек в том, что их тело прекрасно, детальные вопросы об изменениях его приводят к поиску его недостатков и самоусовершенствований. Карьера протекает будто бы в поиске замены реального тела идеальным: реальное тело не выносит максимально желаемых нагрузок (серьёзные травмы всё-таки случаются). Это приводит к неадекватному восприятию себя: возникают отклонения пищевого поведения (ОПП), строгие диеты. Спортивная карьера разделяет юных спортсменов с реальностью, они часто воспринимают себя и собственное тело как рабочий инструмент.

Добавим, что в создании карьерного маршрута большую роль играют родители спортсмена. Для 42 % опрошенных на их мнение влияет критика родителя, ещё для стольких же это первое место разделяет с родителем тренер. У женщин защитные механизмы связаны с поиском поддержки извне [8]. Таким образом, чувство полноценности и осознанности формируют значимые взрослые, которые оказывают огромное влияние на жизнь спортсмена и должны своевременно осознавать и корректировать свои роли в процессе развития спортсмена.

Формирование субъектного отношения к себе предполагает ассоциацию образа тела и адекватного восприятия реального тела атлета [6]. Для организации продуктивного тренировочного процесса и формирования осознанной и полноценной личности в нём необходимо определить «функции» окружения спортсмена: тренеров, родителей, спортивного сообщества. Рабочий процесс стоит выстраивать, учитывая личностные особенности спортсмена, в т. ч. фокусируя внимание на его психологических защитах, а также на их полноценном использовании в эстетических видах спорта, в отсутствии реальной возможности переплавки их в копинг-стратегии. В дальнейшем планируется корреляционный анализ параметров, влияющих на спортсмена-фигуриста, подключив изучение непосредственно личностных характеристики (при помощи пятифакторного личностного опросника).

Список источников

1. Buckingham T. J. Reducing Contingent Self-worth: a Defensive Response to Self-threats / T. J. Buckingham, T. A. Lam, F. C. Andrade et al. //

The Journal of Social Psychology. 2019. No. 159 (3). Pp. 284–298. DOI: 10.1080/00224545.2018.1461604.

2. Zhu X. Understanding Self-affirmation Effects: the Moderating Role of Self-esteem / X. Zhu, M. Yzer // British Journal of Health Psychology. 2021. No. 26 (4). Pp. 1016–1039. DOI:10.1111/bjhp.12517.

3. Босенко Ю. М. Особенности формирования индивидуальной системы психологической защиты у спортсменов разного пола / Ю. М. Босенко // Физическая культура, спорт – наука и практика, 2009. № 1. С. 37–40.

4. Валиуллина Е. В. Реактивные образования и отрицание реальности в аспекте ассертивности и тревожности личности / Е. В. Валиуллина // Вестник СаГА. Сер.: Психология. 2019. № 1 (25). URL: cyberleninka.ru/article/n/reaktivnye-obrazovaniya-i-otritsanie-realnosti-v-aspekte-assertivnosti-i-trevozhnosti-lichnosti.

5. Вассерман Л. И. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля / Л. И. Вассерман и др. СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2005.

6. Димура И. Н. Роль образа тела в телесных практиках фигуристок / И. Н. Димура, Д. А. Косалапова // Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях: матер. IX Всероссий. НПК (Кемерово, 2022). С. 239–245.

7. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. Самара: Бахрах, 1998. 672 с.

8. Сунцова Я. С. Особенности психологических защит и копинг-стратегий мужчин и женщин / Я. С. Сунцова // Вестник УдГУ. Сер.: Философия. Психология. Педагогика. 2014. № 3. URL: cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskikh-zaschit-i-koping-strategiy-muzhchin-i-zhenshin.

ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ЮНЫХ САМБИСТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Т. К. Дюсенбаев¹, А. А. Гераськин²,
А. Н. Радионов³, С. А. Дюсенбаева⁴

^{1,2,3,4}Тюменский государственный университет, Тюмень
⁴*novok.sa@mail.ru*

Аннотация. Исследование заключалось в разработке методики формирования тренировочных групп юных самбистов, основанной на данных их физической подготовленности. Полученные результаты свидетельствуют, что разработка и применение на практике методики построения учебно-тренировочного процесса, представленной в работе, позволяет существенно повысить результативность процесса подготовки спортсменов.

Ключевые слова: дифференциальный подход, индивидуализация, тренировочная группа.

В настоящее время с включением самбо в программу Олимпийских игр интерес к данному виду спорта значительно возрос. Опыт последних лет показывает, что количество спортсменов-самбистов увеличивается, в связи с этим вопрос повышения эффективности тренировочного процесса является актуальным. Согласно литературным данным, применение дифференцированного и индивидуального подходов в организации тренировочного процесса позволяет решить проблему увеличения эффективности тренировки [1; 5].

В статье представлена разработка методики формирования тренировочных групп путём применения дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе самбистов на начальном этапе подготовки, с целью повышения результативности их спортивной деятельности и выявления её эффективности в сравнении с традиционным подходом.

Исследование проводилось в период с сентября 2019 по май 2023 г. на базе секции самбо МАУ ДО ДЮСШ с. Стрехнино, в ходе которого определялся уровень сформированности таких физических качеств, как: сила, скорость, скоростно-силовые качества, выносливость. Подбор упражнений для оценки данных качеств был основан на материалах феде-

ральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта самбо и дзюдо [4].

На начальном этапе эксперимента в исследовании приняло участие 30 спортсменов: контрольная группа составила 12 чел. (8 мальчиков и 4 девочки), а экспериментальная – 18 чел. (11 мальчиков и 7 девочек). Результаты исследования физической подготовленности юных самбистов представлены в таблице на рис. 1.

№	Тесты	Пол	Контрольная группа (M±m)	Экспериментальная группа (M±m)	Уровень достоверности, Р
1	Бег 30 м (сек.)	Мальчики	6,54 ± 0,21	6,61 ± 0,15	> 0,05
		Девочки	6,62 ± 0,19	6,59 ± 0,08	> 0,05
2	Челночный бег 3х10 м (сек)	Мальчики	9,92 ± 0,16	9,87 ± 0,22	> 0,05
		Девочки	10,11 ± 0,28	10,23 ± 0,14	> 0,05
3	Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	143 ± 3,10	141 ± 2,29	> 0,05
		Девочки	131 ± 2,56	133 ± 1,70	> 0,05
4	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (мальч.) и скамейки (дев.)	Мальчики	5 ± 2,11	7 ± 3,15	> 0,05
		Девочки	8 ± 3,51	9 ± 2,84	> 0,05
5	6-ти минутный бег (м)	Мальчики	963 ± 39	978 ± 41	> 0,05
		Девочки	941 ± 32	957 ± 26	> 0,05

Рис. 1. Таблица показателей физической подготовленности юных самбистов на начальном этапе эксперимента

Из результатов первичной оценки физической подготовленности установлено, что достоверных различий между исследуемыми группами не выявлено. Это свидетельствует об однородности их состава.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий использовался разработанный комплекс упражнений для формирования физических качеств юных самбистов, отдельно для каждой из подгрупп. Группа учеников, входящих в контрольную группу, занималась по общепринятому плану, регламентированному Федеральным стандартом спортивной подготовки для данного вида спорта.

Общеизвестно, что положительная мотивация к занятиям спортом способствует более эффективному освоению учебно-тренировочного процесса и, тем самым, повышению результативности юных спортсменов [3]. В связи с этим параллельно с оценкой физической подготовленности проводилось анкетирование по методике Е. Г. Бабушкина с целью изучения устойчивости интереса учеников спортивной школы к занятиям самбо [2].

На начальном этапе эксперимента данные, полученные в результате анкетного опроса детей контрольной и экспериментальной групп, показали наличие в обеих группах устойчивого интереса (31–36 баллов) к занятиям спортом. Результаты первичного анкетирования представлены на рис. 2.

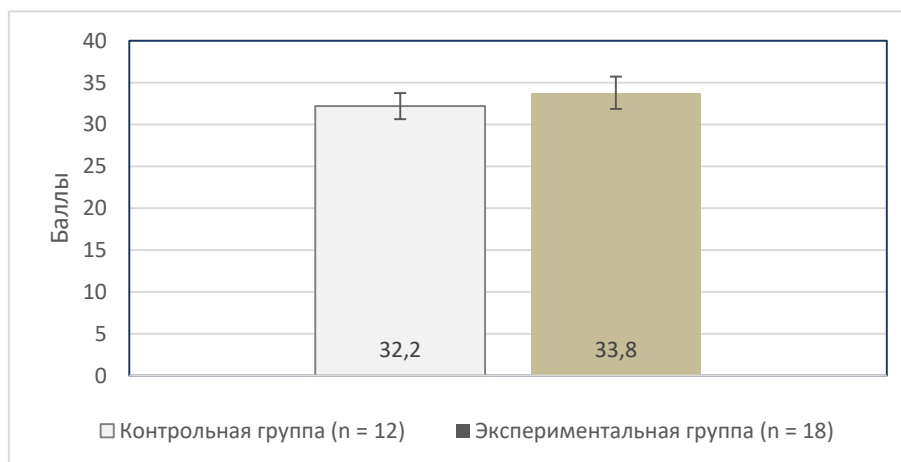


Рис. 2. Гистограмма результатов первичного тестирования по вопроснику Е. Г. Бабушкина

Из результатов тестирования видно, что усреднённые данные контрольной и экспериментальной групп находятся на нижней границе устойчивого интереса.

По завершении эксперимента была проведена итоговая оценка уровня физической подготовленности и уровня мотивации к занятиям спортом у юных самбистов. Результаты итоговой оценки уровня физической подготовленности представлены в таблице на рис. 3.

Полученные данные свидетельствуют о существенном приросте уровня физической подготовленности у детей, относящихся к экспериментальной группе. Так, в беге на 30 м, в челночном беге, в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лёжа и в 6-минутном беге мальчики из экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты в сравнении с участниками контрольной группы. Для девочек достоверные различия отмечены в количестве сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа от скамейки и в количестве расстояния, которое спортсменки преодолевали в ходе 6-минутного бега.

По результатам итоговой оценки мотивации учеников к занятиям спортом выявлено, что уровень вовлечённости участников экспериментальной группы колебался в пределах диапазона устойчивого интереса. Для детей контрольной группы показатели уровня заинтересованности в занятиях самбо колебались в пределах недостаточно устойчивого, а в единичных случаях – неустойчивого интереса. Результаты, полученные в ходе итогового анкетирования спортсменов-самбистов контрольной и экспериментальной групп, представлены на рис. 4. Из результатов видно,

что заинтересованность детей контрольной группы снизилась относительно значений, полученных на начальном этапе эксперимента.

№	Тесты	Пол	Контрольная группа (M±m)	Экспериментальная группа (M±m)	Уровень достоверности, P
1	Бег 30 м (сек.)	Мальчики	5,67 ± 0,13	5,15 ± 0,09	< 0,05
		Девочки	5,85 ± 0,21	5,61 ± 0,17	> 0,05
2	Челночный бег 3х10 м (сек)	Мальчики	9,10 ± 0,13	8,43 ± 0,07	< 0,05
		Девочки	9,24 ± 0,32	8,97 ± 0,25	> 0,05
3	Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	165 ± 3,10	171 ± 3,16	> 0,05
		Девочки	163 ± 2,90	168 ± 3,41	> 0,05
4	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (мальч.) и скамейки (дев.)	Мальчики	16 ± 2,10	22 ± 2,87	< 0,05
		Девочки	18 ± 3,12	26 ± 1,01	< 0,05
5	6-ти минутный бег (м)	Мальчики	1033 ± 24	1141 ± 16	< 0,05
		Девочки	997 ± 29	1069 ± 14	< 0,05

Рис. 3. Таблица показателей физической подготовленности юных самбистов по окончании эксперимента

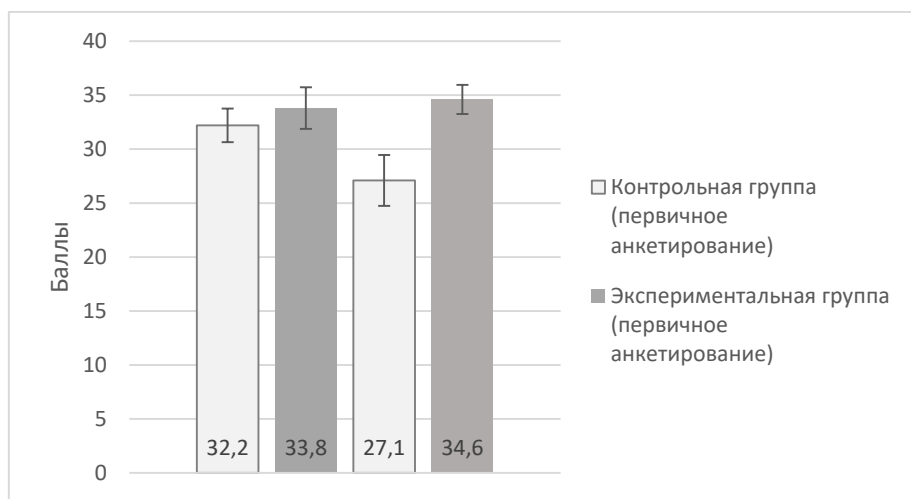


Рис. 4. Гистограмма результатов итогового тестирования по вопроснику Е. Г. Бабушкина в сравнении с данными первичной оценки

В качестве оценки эффективности применения методики формирования тренировочных групп юных самбистов с использованием дифференцированного подхода на заключительном этапе эксперимента были проанализированы результаты соревновательной деятельности воспитанников контрольной и экспериментальной групп.

Т. к. представленные в исследовании группы различались по количеству спортсменов в своём составе, результаты соревновательной деятельности анализировались в процентном количестве призовых мест от общей численности каждой из них. Так, для контрольной группы за 100 % принято 12 чел., а для экспериментальной – 18, соответственно их составу на протяжении всего периода эксперимента. Результаты данного анализа представлены на рис. 5.

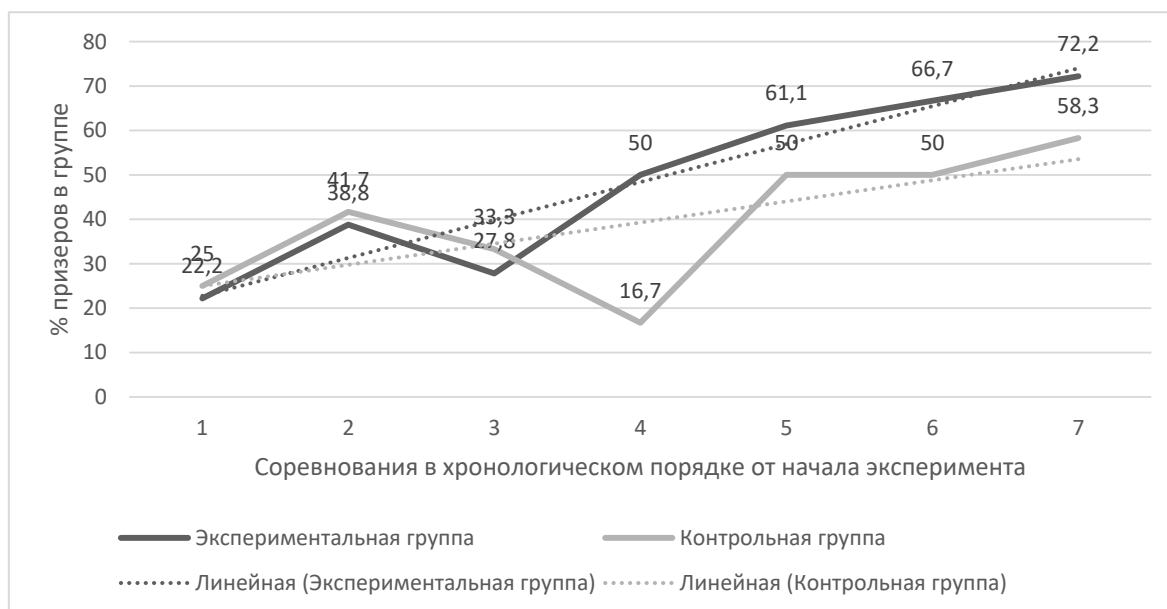


Рис. 5. Динамика результатов спортивной деятельности юных самбистов контрольной и экспериментальной групп

Из графика видно, что юные самбисты, входящие в экспериментальную группу, показали более высокую тенденцию в соревновательной результативности относительно контрольной группы.

Применение методики формирования тренировочных групп юных самбистов с целью повышения результативности их спортивной деятельности показало достоверную эффективность. Использование дифференцированного подхода в построении учебно-тренировочного процесса позволило рационально планировать нагрузку для каждого ученика, способствуя успешной реализации их физического потенциала.

Сохранение контингента спортсменов экспериментальной группы свидетельствует о существенном влиянии подхода на мотивацию. В совокупности эти факторы сказались на результативности соревновательной деятельности, которая имела положительную динамику. Индивидуальное планирование тренировки, учитывающее особенности каждого ученика, позволяет минимизировать риски возникновения заболеваний, связанных с неадекватным уровнем нагрузки, а значит, способствует сохранению и укреплению здоровья спортсменов, коррекции их телосложения и физи-

ческого развития, а также достижению ими физического совершенства, что является основной целью спортивной тренировки.

Список источников

1. Gronwald T. Perspective of Dose and Response for Individualized Physical Exercise and Training Prescription / T. Gronwald et al. // Journal of Functional Morphology and Kinesiology. 2020. No. 5. Pp. 54–60.

2. Бабушкин Г. Д. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. Саратов: Вузовское образование, 2020. 213 с.

3. Баякенова А. А. Психолого-педагогическое сопровождение дзюдоистов 15–16 лет в тренировочной деятельности / А. А. Баякенова, В. В. Черных // Молодёжный научный форум: матер. СХСІ Междунар. НПК (2022). № 6. С. 92–95.

4. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»: приказ Министерства спорта РФ № 932 от 12.10.2015 // КонсультантПлюс: справочно-правовая система. URL: consultant.ru/document/cons_doc_LAW_188963.

5. Славко А. Л. Методологическая основа индивидуализации тренировочного процесса как эффективное средство повышения результативности спортсменов рукопашного боя / А. Л. Славко // Психология и педагогика служебной деятельности. 2022. № 2. С. 165–168.

ОБОСНОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ К ТРЕНИРОВКЕ МАЛЬЧИКОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 10–12 ЛЕТ

Я. С. Качалова¹, К. Г. Томилин²

^{1,2}*Сочинский государственный университет, Сочи*
¹*kachalova8484@mail.ru, ²tomilin-47@bk.ru*

Аннотация. Разработана инновационная методика развития физических качеств мальчиков 10–12 лет, занимающихся тяжёлой атлетикой, включающая в себя использование физических упражнений на балансировочной платформе. Эффективность разработанной методики оценивалась по общей программе нормативов, заданных Федерацией тяжёлой атлетики (по нормам Единой спортивной классификации).

Ключевые слова: мальчики 10–12 лет, тяжёлая атлетика, инновационные методы тренировки.

По мнению В. М. Зациорского, А. Н. Воробьева и др., при тренировке юных тяжелоатлетов требуется необходимость применения более дифференцированных занятий по ОФП. Если на ранних этапах тренировки почти все виды физических упражнений способствуют совершенствованию двигательных функций спортсменов, то (по А. В. Коробкову) с нарастанием тренированности круг упражнений, обеспечивающих СФП, сужается. Использование инновационных методик тренировки способствует грамотному развитию физических качеств, а также пробуждению интереса к тренировкам у юных тяжелоатлетов [1–4].

Цель статьи – обоснование эффективности инновационной методики развития физических качеств мальчиков-тяжелоатлетов 10–12 лет в период глобальных изменений в сфере образования.

В исследовании приняли участие 10 мальчиков от 10 до 12 лет, занимающихся тяжёлой атлетикой в начальной группе в МБУ СШ № 13 г. Сочи от трёх до четырёх раз в неделю на территории спортивной школы.

В начале исследования в тестируемой группе выявлен невысокий общий уровень физической подготовленности в сравнении с Федеральным стандартом подготовки (табл. 1).

Разработана инновационная методика тренировки мальчиков 10–12 лет, занимающихся тяжёлой атлетикой, включающая в себя физические упражнения с использованием балансировочной платформы (табл. 2).

Таблица 1

**Исходный уровень показателей ОФП и СФП мальчиков 10–12 лет,
занимающихся тяжёлой атлетикой**

№	Показатель	Исходный уровень, $X \pm \sigma$	Требование Федерального стандарта
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	$142,8 \pm 4,8$	140
2	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	$4,3 \pm 1,1$	4
3	Приседания с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком приседе (раз)	$1,3 \pm 1$	1

Таблица 2

**Инновационная методика тренировки мальчиков 10–12 лет,
занимающихся тяжёлой атлетикой**

№	Упражнение
1	И. П.: стоя на балансировочной платформе. Сохранение баланса (15 с)
2	И. П.: стоя на балансировочной платформе, удерживая гимнастическую палку на прямых руках в рывковом хвате. Сохранение баланса (15 с)
3	И. П.: стоя на балансировочной платформе, гимнастическая палка на плечах за головой. Жим широким хватом из-за головы (X раз за 15 с)
4	И. П.: стоя на балансировочной платформе. Выполнение полуприседа (X раз за 15 с)
5	И. П.: стоя на балансировочной платформе, гимнастическая палка на плечах за головой. Выполнение полуприседа (X раз за 15 с)
6	И. П.: стоя на балансировочной платформе, удерживая гимнастическую палку на прямых руках в рывковом хвате. Выполнение полуприседа (X раз за 15 с)
7	И. П.: стоя на балансировочной платформе. Выполнение полного приседа (X раз за 15 с)
8	И. П.: стоя на балансировочной платформе, гимнастическая палка на плечах за головой. Выполнение полного приседа (X раз за 15 с)
9	И. П.: стоя на балансировочной платформе, удерживая гимнастическую палку на прямых руках в рывковом хвате. Выполнение полного приседа (X раз за 15 с)
10	И. П.: стоя на балансировочной платформе. Выполнение приседа на 5 счётов (с), затем возвращение в исходное положение на 5 счётов (с)

Комплекс упражнений проводится в подготовительной части занятия после разминки и общеразвивающих упражнений. Между упражнениями даётся время на отдых – 60 с. Тренеру необходимо следить как за правильностью выполнения упражнений в комплексе, так и за техникой безопасности работы на балансировочной платформе.

Проведён двухмесячный педагогический эксперимент, в процессе которого испытуемые в недельном микроцикле применяли две 15-минутные тренировки с использованием балансировочной платформы. Показатели

эффективности внедрённой инновационной методики представлены в табл. 3.

Сравнив данные значений «до» и «после», рассматривая достоверность изменений, мы наблюдаем улучшение показателей после внедрения инновационной методики тренировки: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами повысился со $142,8 \pm 4,8$ до $144,9 \pm 5,47$ см ($p < 0,05$). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) увеличился с $4,3 \pm 1,1$ до $4,6 \pm 1,02$ см ($p < 0,05$). Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком приседе) изменились с $1,3 \pm 1$ до $2,1 \pm 1,37$ раз ($p < 0,05$).

Таблица 3

Определение эффективности внедрённой инновационной методики тренировки мальчиков 10–12 лет, занимающихся тяжёлой атлетикой

№	Показатель	«До», $X \pm \sigma$	«После», $X \pm \sigma$	Достоверность изменений (p)
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	$142,8 \pm 4,8$	$144,9 \pm 5,5$	$p < 0,05$
2	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	$4,3 \pm 1,1$	$4,6 \pm 1$	$p < 0,05$
3	Приседания с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком приседе (раз)	$1,3 \pm 1$	$2,1 \pm 1,4$	$p < 0,05$

Педагогические наблюдения выявили положительное влияние инновационной методики тренировки на психоэмоциональное здоровье детей, устранение психологических страхов (при работе на балансировочной платформе) за счёт улучшения физической подготовленности. В дальнейшем это положительно скажется на развитии физических качеств, повышении квалификации занимающихся, получении спортивных достижений.

Выявлены проблемы невысокого общего уровня физической подготовки в сравнении с Федеральным стандартом подготовки. Разработана инновационная методика тренировки мальчиков 10–12 лет, занимающихся тяжёлой атлетикой, включающая в себя использование балансировочной платформы. Результаты данного педагогического исследования показали улучшение показателей после внедрения инновационной методики тренировки: прыжок в длину с места толчком двумя ногами повысился с $142,8 \pm 4,8$ до $144,9 \pm 5,5$ см ($p < 0,05$). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) увеличился с $4,3 \pm 1,1$ до $4,6 \pm 1$ см ($p < 0,05$). Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком приседе) изменились с $1,3 \pm 1$ до $2,1 \pm 1,4$ раз ($p < 0,05$).

Результаты педагогического эксперимента показали, что для эффективного развития физических качеств, повышения показателей ОФП и СФП мальчиков 10–12 лет, занимающихся тяжёлой атлетикой, необходимо внедрение инновационной методики тренировки, включающей использование соответствующего инвентаря, а именно балансировочной платформы.

В период глобальных изменений в сфере образования (в т. ч. и физической культуре, спорте) появляется возможность внедрения высокоэффективных инновационных методик.

Перспективы продолжения дальнейших исследований. Короткий период проведения педагогического эксперимента не позволяет делать далеко идущие выводы по тренировке юных тяжелоатлетов. Использование балансировочной платформы, безусловно, разнообразило тренировочный процесс и вызвало интерес мальчиков к новым тренировочным упражнениям. Но не изучен механизм привыкания к новым сложнокоординационным упражнениям. Это будет темой наших дальнейших научных исследований.

Список источников

1. Воробьев А. Н. Тренировки в тяжёлой атлетике: учеб. пособие / А. Н. Воробьев, А. С. Прилепин. М.: Физкультура и спорт, 2006. 272 с.
2. Дворкин Л. С. Тяжёлая атлетика / Л. С. Дворкин. М.: Советский спорт, 2005. 190 с.
3. Курысь В. Н. Основы силовой подготовки юношей: учеб. пособие / В. Н. Курысь. М.: Советский спорт, 2004. 264 с.
4. Локо Я. Л. Тяжёлая атлетика / Я. Л. Локо. Таллин: Ээсти раамат, 1989. 270 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ДЕВОЧЕК 4–6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

А. А. Кисетова

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Казань
Anastasij.kis@mail.ru*

Аннотация. С одной стороны, наблюдается стандартизация содержания учебного процесса, нацеленного на высокие соревновательные результаты, есть необходимость ранней спортивной узкой специализации, а с другой стороны, в их практике отсутствует методическое сопровождение обучения двигательным действиям девочек 4–6 лет, занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе. Ранняя специализация и большое количество детей, занимающихся художественной гимнастикой, а также отсутствие методического сопровождения приводят нас к необходимости решения проблемы.

Ключевые слова: художественная гимнастика, предмет, спортивно-оздоровительный этап, двигательные действия.

Одним из важных этапов в системе подготовки гимнасток является спортивно-оздоровительный этап. Именно на нём формируется приобщение к систематическим занятиям, гимнастический стиль, привитие любви к гимнастике, правильная осанка, но одной из главных задач на данном этапе является подготовка пальцев рук к дальнейшему письму и обучению [1]. Именно на спортивно-оздоровительном этапе в настоящее время наибольшее количество занимающихся художественной гимнастикой, в то же время это требует методики обучения двигательным действиям, уже существующая методика рассчитана на контингент с 7 лет, но для девочек 4–6 лет методики не обнаружено.

Но возрастающие требования, предъявляемые к современной художественной гимнастике, и стремительно ожесточающаяся конкуренция, направленная на достижение наивысшего спортивного результата, приводят тренеров к необоснованному стремлению приблизить занятия к строго регламентированной тренировке взрослых гимнасток, что снижает интерес и не формирует устойчивую мотивацию детей к занятиям. Именно на спортивно-оздоровительном этапе происходит знакомство с предметами художественной гимнастики, приобщение к систематическим занятиям, гимнастический стиль, привитие любви к гимнастике, правильная осанка, одной из задач на данном этапе является освоение базовых элементов дви-

гательных действий с предметами, поэтому есть необходимость разработки соответствующей методики [2; 3].

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить методику обучения двигательным действиям с предметами девочек 4–6 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

На основании изучения соревновательной деятельности ведущих гимнасток была разработана методика обучения способам удержания предметов в художественной гимнастике на спортивно-оздоровительном этапе. Она включала в себя три комплекса упражнений, была объединена одной целью, но решалась разными задачами. Каждый комплекс выполнялся один раз в неделю независимо друг от друга. Также давалось домашнее задание. Комплекс упражнений с мячом выполнялся гимнастками в трёх линиях в зависимости от возраста, в первой стояли гимнастки 4 лет, во второй – 5 и в третьей – 6 лет. Задания давались по линиям, т. к. гимнасткам младшего возраста тяжело давались манипуляции с этим видом программы.

Для проверки эффективности разработанной методики с января по апрель 2023 г. был проведён педагогический эксперимент. Для этого были распределены две группы занимающихся 4–6 лет – контрольная и экспериментальная. До педагогического исследования были проведены тесты для оценки исходных показателей гимнасток. Они были проверены на нормальность распределения, для этого был использован критерий Колмогорова-Смирнова. Т. к. λ эмпирическое меньше λ критического на уровне значимости 0, обе группы относятся к одной генеральной совокупности. Для сравнения уровня технической подготовленности до эксперимента необходимо использовать критерий Стьюдента (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента

Показатель	Название теста			
	Передача скакалки за спиной с последующим вращением	Прыжки через скакалку вперёд	Перекат мяча по двум рукам в горизонтальной плоскости	Отбив мяча об пол с непосредственной ловлей на тыльную сторону
Э-группа	3,3±0,3	16,1±1,9	3,4±0,2	3,1±0,2
К-группа	3,2±0,2	14,2 ±1,5	3,4±0,2	3,0±0,2
<i>P</i> (уровень значимости)	$\lambda > 0,05$	$\lambda > 0,05$	$\lambda > 0,05$	$\lambda > 0,05$
Эмпирическое значение	0,3	0,8	0	0,3
<i>t</i> критическое	2,1			

Т. к. $tr < tkr$, следовательно, средние значения результатов не отличаются. Выборки принадлежат одной генеральной совокупности $\alpha > 0,05$. Группы однородны. Для подтверждения эффективности нашей методики после эксперимента вновь было проведено тестирование контрольной и экспериментальной групп. Результаты представлены на рис. 1.

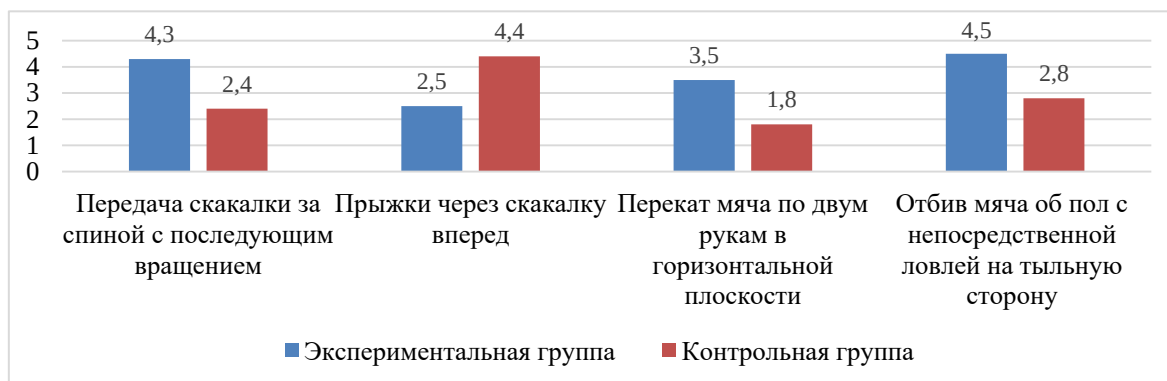


Рис. 1. Результаты контрольных заданий для проверки навыков владения предметом контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

При сравнении тестов № 1–3 обнаружены значимые отличия, что характеризует повышение технической подготовленности в экспериментальной группе. Значения контрольной и экспериментальной групп теста № 4 отличаются не значимо, это связано со спецификой предмета – работа с мячом тяжело поддается обучению в младшем возрасте.

Также были проведены тесты для проверки координационной составляющей. До педагогического исследования были проведены тесты для оценки исходных показателей гимнасток. Они были проверены на нормальность распределения, для этого был использован критерий Колмогорова-Смирнова. Т. к. λ эмпирическое меньше λ критического на уровне значимости 0,05, обе группы относятся к одной генеральной совокупности.

Для сравнения уровня координационной подготовленности до эксперимента необходимо использовать критерий Стьюдента (табл. 2).

Т. к. $tr < tkr$, следовательно, средние значения результатов не отличаются. Выборки принадлежат одной генеральной совокупности $\alpha > 0,05$.

При сравнении начальных и конечных результатов эксперимента можно заметить значительное улучшение результатов в обеих группах. Но более выражен прирост показателей именно в экспериментальной группе, что доказывает эффективность выбранной методики технической подготовки гимнасток. Т. к. скакалка намного легче поддается освоению юными гимнастками, результаты тестирования показали значительное улучшение показателей именно в элементах со скакалкой. Высокая сложность овладения умениями и навыками в работе с мячом объясняется тем, что мяч из-за своей формы, веса, упругости, а также техники ловли являет-

ся наиболее сложным и трудным предметом художественной гимнастики, но по результатам контрольного тестирования видно, что даже с мячом произошёл прирост результатов в положительную сторону (рис. 2).

Таблица 2

Результаты тестирования координационной устойчивости контрольной и экспериментальной групп до начала тестирования

Показатель	Название теста					
	1. Способность к ориентированию в пространстве, точность восприятия изведения двигательного действия	2. Способность к дифференцированию усилий	3. Способность к удержанию равновесия	4. Способность к удержанию равновесия	5. Способность к перекрёстной координации	6. Способность к воспроизведению ритма
Э-группа	6,5±1,2	5,2±0,6	74,8±17,5	12,8±0,2	8,7±0,4	7,8±0,9
К-группа	6,6±1,1	4,7±0,4	85±19,1	14,9±1,5	8,9±0,5	7,1±0,7
<i>P</i> (уровень значимости)	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P > 0,05$
Эмпирическое значение	0,1	0,6	0,4	0,8	0,6	0,8
<i>t</i> критическое	2,1					

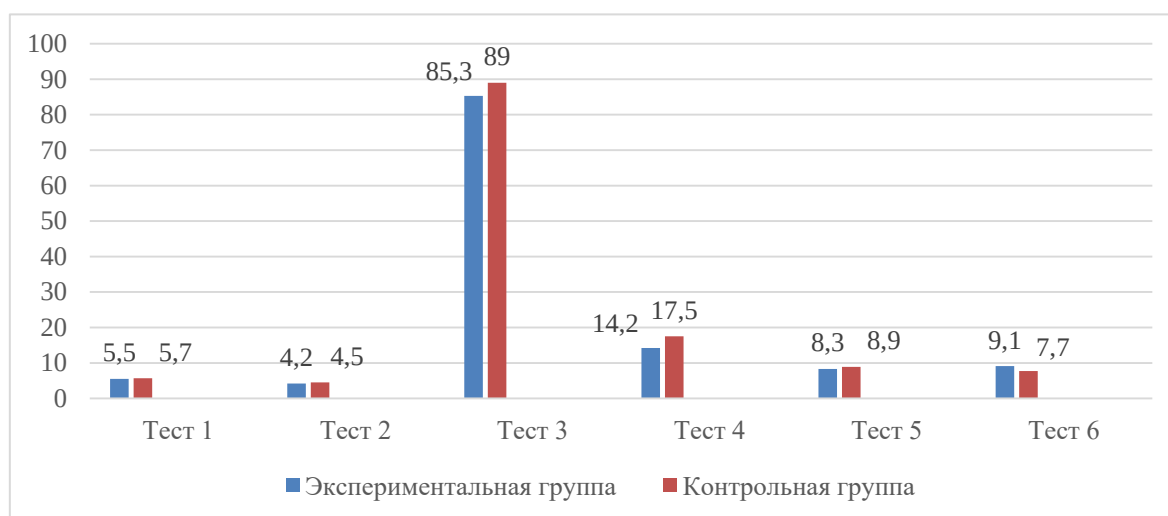


Рис. 2. Результаты тестирования координационной устойчивости контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Разработанная методика направлена на повышение уровня владения предметом, которая включает три комплекса упражнений, выполняемых для улучшения техники владения предметом. Задача первого комплекса – обучить способам удержания предметов рукой, включает шесть упражнений, которые выполняются с использованием целостно-конструктивного способа. Задача второго комплекса – повторить способы удержания ска-

калки посредством игры, включает две игры, метод – игровой. Задача третьего комплекса – обучить способам удержания предметов рукой, включает пять упражнений, которые выполняются с использованием целостно-конструктивного способа. Доказана эффективность разработанной методики, т. к. до эксперимента контрольная и экспериментальная группы не отличались, а после эксперимента сравнение по тестам показало преимущество на уровне значимости 0,05.

Список источников

1. Бирюк Е. В. Художественная гимнастика: учебник / Е. В. Бирюк, М. Г. Новик, В. Г. Батаен и др. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232 с.
2. Иванова Е. В. Сенситивные периоды развития специфической координации движений рук у девочек 4–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Е. В. Иванова. Омск, 2008. С. 37–41.
3. Чикалова Г. А. Техника бросковых движений с обручем и методика обучения им: автореф. дисс. канд. пед. наук / Г. А. Чикалова. М., 1988. 21 с.

КОНСТИТУЦИОНАЛЬНАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БРАСС

С. В. Крутова¹, В. А. Аикин²

^{1,2}*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, Омск*

¹*svetlanakrutova2000@gmail.com, ²va55@yandex.ru*

Аннотация. В статье показана предрасположенность к технике выполнения движений ног и координации движений в способе плавания брасс. В исследовании с использованием методов наблюдения и спидографии было выявлено, что в группах обучающихся плаванию выделяются занимающиеся, имеющие конституциональную предрасположенность к выполнению сложных для новичков элементов техники плавания способом брасс.

Ключевые слова: обучение плаванию, техника плавания способом брасс, конституциональная предрасположенность.

Процесс начального обучения плаванию был в призме внимания многих специалистов, которые разработали основы методических подходов к обучению технике спортивных способов плавания [3; 4; 10; 11]. Исследования многих авторов доказывают, что учёт предрасположенности к стилю спортивного плавания на начальном этапе обучения положительно влияет на дальнейший процесс обучения [5–7].

Известно, что способ плавания брасс стоит обособленно от остальных способов по технике выполнения движений, в особенности техники движений ног. Способ плавания брасс характеризуется симметричными движениями рук и ног, причём кардинальное отличие в движениях ног состоит в необычном движении стоп в сравнении с движениями ног в кроле на груди, в кроле на спине и в способе плавания дельфин [3]. Этим необычным движением является разворот стоп перед выполнением рабочего движения ног. Освоение именно этого элемента техники, имеющего большое значение для выполнения эффективного отталкивания (гребка) ногами, является для подавляющего большинства обучающихся плаванию серьёзной проблемой. Кроме этого, в брассе все движения и рабочих, и подготовительных фаз выполняются под водой, что вызывает большое гидродинамическое сопротивление и, естественно, влияет на скорость плавания.

Изучив литературу, можно увидеть, что авторы дают разные определения понятию «конституция» и часто уравнивают его с понятием «соматотип». Но соматотип – это морфологическое проявление конституции и во многом основывается на её телесных особенностях. Под конституцией

автор А. В. Чантурия (2008) понимает совокупность генотипических и фенотипических свойств, морфологических, биохимических, психологических и функциональных особенностей организма, относительно устойчивых, складывающихся в определённых природных и социальных условиях, обеспечивающих возможности его защитных приспособлений и определяющих своеобразие реакций на действие раздражителя. Также он выделил более 40 различных классификаций типов конституции в зависимости от возникновения и течения болезней у человека, которые говорят о влиянии индивидуальных особенностей организма человека. Конституция зависит от условий существования человека. Внешняя среда, в которой мы находимся, является важным условием для проявления наследственных признаков и в то же время способствует формированию новых признаков [15]. Многие авторы согласны, что конституция – это совокупность функциональных и морфологических особенностей организма, сложившихся на основе наследственных и приобретённых свойств, которые определяют своеобразие реакции организма на внешние и внутренние раздражители. Из факторов внешней среды складываются конституциональные особенности, на которые большое значение оказывают занятия спортом. Конституция отражает особенности телосложения, психической деятельности, функционирования нервной системы и адаптации [8; 14].

Ряд авторов пришли к выводу, что у детей и взрослых, не умеющих плавать, присутствует индивидуальная предрасположенность к конкретной технике плавания, выполнению одновременных или попеременных движений руками и ногами в воде. Исходя из этого, их необходимо обучать в зависимости от их индивидуальных возможностей выполнения двигательных действий. К таким индивидуальным возможностям можно отнести положение тела в воде, положение головы при плавании, характер движений руками и ногами в воде и согласование движений [12; 13].

Поэтому конституциональная предрасположенность к технике плавания брасс в нашем исследовании обуславливается наличием у испытуемых эффективной координации движений рук и ног.

Целью исследования явилась констатация наличия предрасположенности к освоению техники плавания способом брасс у различных занимающихся в период начального обучения плаванию.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, метод спидографии, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, биомеханический анализ.

Исследования были проведены на базе кафедры ТиМ водных видов спорта СибГУФК в бассейне «Альбатрос». В исследовании приняли участие 45 студентов групп общего курса СибГУФК и 30 пловцов групп начальной подготовки спортивной школы. Для экспериментальных наблюдений были выбраны из групп общего курса два студента СибГУФК мастера спорта по велосипедному спорту С. В. и С. Е. и два юных пловца.

В специальной литературе известен вариант наиболее эффективного распределения внутрицикловой скорости при плавании брассом (рис. 1). Эти характеристики распределения внутрицикловой скорости следующие: после движений ног скорость плавания увеличивается, руки должны успеть подхватить и развить полученную скорость от ног ещё выше без провала скорости внутри цикла. Удары ногами должны задавать скорость, а гребки руками – подхватывать и развивать её ещё выше. В подготовительных фазах движений внутрицикловая скорость не должна падать до нуля [9]. Такой вариант техники демонстрировала олимпийская чемпионка Лина Качушите.

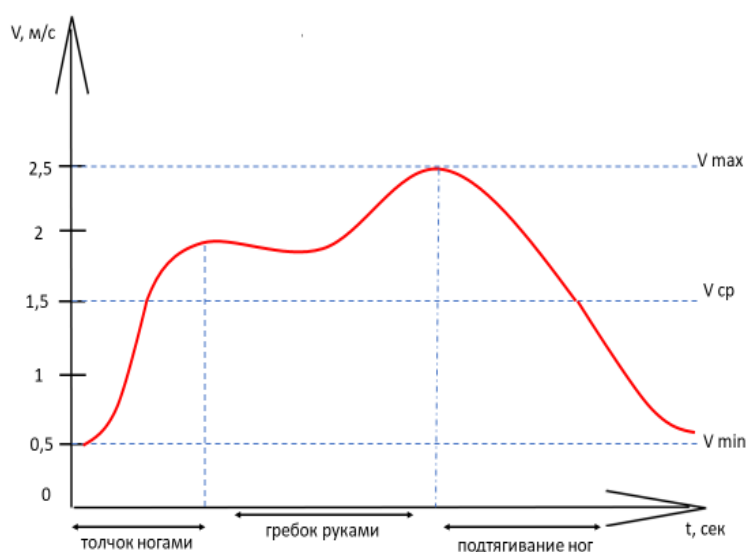


Рис. 1. Эффективный вариант распределения внутрицикловой скорости в брассе (по А. Ф. Красикову, 1984)

Практика обучения и совершенствования техники плавания брассом свидетельствует о том, что наиболее сложным элементом в брассе, по сравнению с другими способами плавания на начальном этапе обучения, является обучение развороту стоп перед началом фазы отталкивания ногами. Вместе с тем, также известно, что встречаются индивиды, у которых это движение выполняется произвольно. Кроме того, у некоторых из них отмечается своевременный подхват внутрицикловой скорости руками после движений ног, олицетворяющий наиболее эффективный вариант внутрицикловой координации движений в брассе. Такой характер внутрициклового показателя демонстрируют, на наш взгляд, индивиды, имеющие природную, конституциональную предрасположенность к способу плавания брасс. Педагогические наблюдения свидетельствуют о том, что представители такой конституциональной предрасположенности есть как среди студентов общего курса университета физической культуры и спорта, так и в группах начальной подготовки спортивной школы. Процент таких представителей в группах был на уровне 1–2 %. Испытуемым,

выявленным нами в результате визуального наблюдения за их техникой плавания, предлагалось проплыть 20-метровый отрезок брассом с максимальной скоростью. Регистрация внутрицикловой скорости техники плавания брассом производилась с помощью прибора спидографа [1]. Динамика скорости общего центра масс в плавательном цикле движений записывалась в виде спидограммы, которая позволила выявить особенности технической подготовленности испытуемых.

Анализ спидограмм первого участника нашего эксперимента, мастера спорта по велосипедному спорту С. В., имеющего, по данным визуального анализа, конституциональную предрасположенность к воспроизведению техники плавания брассом, свидетельствует о почти идеальном характере распределения внутрицикловой скорости (рис. 2). Несмотря на то, что ранее его технике плавания никто не обучал. После движений ног руки сразу подхватывают скорость и развивают её выше. Скорость после движений ног практически не снижается, т. е. нет резкого провала, что говорит о своевременном выполнении гребка руками.

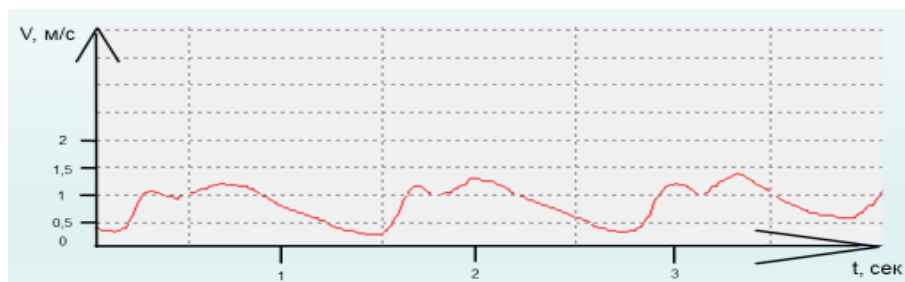


Рис. 2. Характер распределения ВЦС студента – мастера спорта по велосипедному спорту

В сравнении с ним, второй испытуемый, мастер спорта той же специализации С. Е. демонстрирует другое распределение внутрицикловой скорости (рис. 3), характерное для подавляющего большинства новичков. Мы видим, что после движений ног скорость внутри цикла сильно снижается, наблюдается провал внутрицикловой скорости, после чего гребок руками не способствует повышению скорости плавания так, как это получается у первого испытуемого. Таким образом, можно констатировать, что данная техника плавания брассом не является эффективной, это и видно по распределению внутрицикловой скорости на рис. 3.

Анализ спидограмм техники плавания способом брасс у занимающихся на начальном этапе подготовки показал следующее. У юной пловчихи У. А. наблюдается относительно своевременный подхват скорости после движений ногами, очень незначительный провал внутрицикловой скорости и небольшое снижение скорости после гребка руками (рис. 4).

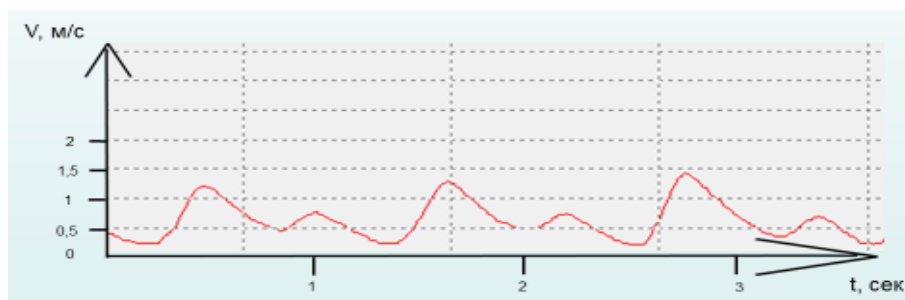


Рис. 3. Характер распределения ВЦС студента – мастера спорта по велосипедному спорту

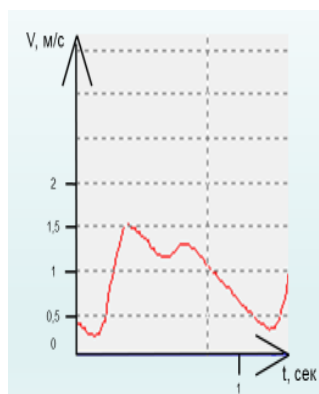


Рис. 4. Характер распределения ВЦС спортсменки У. А. начального этапа подготовки

В сравнении с ней, у юного пловца А. П. мы видим, что после гребка ногами скорость значительно снижается и руки её не подхватывают, не развивают дальше (рис. 5). Таким образом, два начинающих пловца, занимающихся по одному тренировочному плану, показывают разную технику плавания в зависимости от их индивидуальных возможностей её воспроизведения. Предрасположенность к освоению техники плавания брассом у первого испытуемого была значительно выше.



Рис. 5. Характер распределения ВЦС спортсмена А. П. начального этапа подготовки

В результате исследований были выявлены способности занимающихся к выполнению движений способа брасс, а именно к конституцио-

нальной предрасположенности к способу брасс. Экспериментальные наблюдения показали, что в группах, обучающихся плаванию, независимо от возраста можно выделить занимающихся, имеющих конституциональную предрасположенность к выполнению отдельных элементов техники способом брасс, в частности развороту стоп, но и, как мы впервые выявили, к эффективному характеру распределения внутрицикловой скорости плавания. Так, у представителя специализации велосипедный спорт и у юной спортсменки этапа начальной подготовки визуальный анализ техники движений ног и характер распределения внутрицикловой скорости при плавании брассом свидетельствуют о предрасположенности не только к одновременным симметричным движениям, но и к выполнению правильных элементов техники движений ног и координации движений ног и рук в брассе. В результате исследований можно обоснованно рекомендовать в практику спортивного плавания учёт этой конституциональной предрасположенности на этапе отбора и, в дальнейшем, индивидуальное её совершенствование на всех этапах тренировочного процесса. Необходимо также отметить, что выполненные ранее исследования свидетельствуют о том, что учёт генетических особенностей занимающихся в тренировочном процессе значительно повышает его эффективность [2].

Список источников

1. Аикин В. А. Спидограф для регистрации внутрицикловой скорости пловца / В. А. Аикин, А. Е. Аксельрод // Научно-методические аспекты подготовки спортсменов: матер. I Всеросс. НПК (Омск, 2021). С. 12–16.
2. Аксенов М. О. Основы построения тренировочного процесса в тяжелоатлетических видах спорта с учётом генетических особенностей / М. О. Аксенов. Улан-Удэ: БГУ, 2016. 260 с.
3. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе / Н. Ж. Булгакова. М.: Просвещение, 1976. 191 с.
4. Васильев В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев, Б. Н. Никитский. М.: Физкультура и спорт, 1973. 240 с.
5. Гарина Е. В. Обучение студентов плаванию с учётом их индивидуальных особенностей к освоению базовых плавательных навыков / Е. В. Гарина, Н. Н. Воронова, Н. И. Смирнова и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). С. 46–50. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p46-50.
6. Григорьева Е. Л. Овладение учащимися ДЮСШ двигательными навыками по плаванию с учётом уровня предрасположенности / Е. Л. Григорьева, О. С. Русаков // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-4. С. 567–568.
7. Ермолаева М. А. Обучение плаванию детей 7–8 лет на основе предрасположенности к овладению двигательными навыками / М. А. Ер-

молаева, А. В. Стафеева // Современный взгляд на будущее науки: матер. Междунар. НПК (Уфа, 2014). Ч. 2. С. 30–33.

8. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник / М. Ф. Иваницкий; под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. 16-е изд. М.: Спорт, 2022. 624 с.

9. Красиков А. Ф. Техническое мастерство пловцов-бассистов / А. Ф. Красиков // Плавание: ежегодник. М., 1984. С. 12–15.

10. Макаренко Л. П. Юный пловец / Л. П. Макаренко. М.: Физкультура и спорт, 1983. 288 с.

11. Полевой Г. Ф. Исследование эффективности и обоснование метода одновременного обучения спортивным способам плавания: автореф. дисс. канд. пед. наук / Г. Ф. Полевой. М., 1964. 23 с.

12. Раевский Д. А. Методика обучения школьников плаванию с учётом генетической предрасположенности / Д. А. Раевский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 6. С. 46–50.

13. Савельева О. Ю. Исследование индивидуальной предрасположенности школьников к освоению техники плавания на этапе освоения с водой / О. Ю. Савельева, В. Ю. Карпов, А. В. Романова и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 4 (134). С. 237–242.

14. Спортивная медицина: учебник / авт.-сост. В. П. Власова. Саранск: МГПУ им. М. Е. Евсевьева, 2019. 322 с.

15. Чантурия А. В. Конституция человека и её роль в патологии: учеб.-метод. пособие / А. В. Чантурия, Ф. И. Висмонт. Минск: БГМУ, 2008. 23 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДЫГРОВОЙ РАЗМИНКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ

И. А. Ляшко

*Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Краснодар
Lia99999@mail.ru*

Аннотация. Исследование посвящено целесообразности предыгровой разминки волейболистов 13–14 лет, правильная структура которой значительно улучшит соревновательные показатели спортсменов, если использовать в практике специально подобранные средства и строго регламентированную нагрузку.

Ключевые слова: предыгровая разминка, соревновательные показатели, волейболисты 13–14 лет.

Ни одна волейбольная встреча не начинается без предыгрового периода подготовки игроков к игре – разминки. От качества, эффективности, рациональности разминки часто зависит результат игры – победа или поражение – равных по силам команд. Несмотря на очевидный прогресс волейбола за последнее двадцатилетие, предматчевая разминка остаётся без изменений уже на протяжении многих лет. Данная ситуация заметно сказывается на эффективности игровых действий, и на сегодняшний день составляет один из основных вопросов проблематики современного волейбола [3]. Разминка является вводной частью любой игры и тренировки. Её задача заключается в подготовке организма к интенсивным нагрузкам. Разминка имеет сильное влияние на организм спортсмена, а именно: разогреваются мышцы, улучшается кровоток, что обеспечивает хорошее снабжение мышц кислородом и питательными веществами, настраивается вестибулярный аппарат и улучшается координация [1]. Таким образом, можно сделать вывод, что разминка, несомненно, важна для юных спортсменов. Но самое главное – это грамотно подобранный индивидуальный комплекс упражнений, а также его правильное выполнение. Поэтому в результате разминки повышается текущая работоспособность организма [2].

Цель исследования – изучить особенности построения предыгровой разминки юных волейболистов и разработать комплекс упражнений для использования в соревновательном процессе.

В процессе рассмотрения данной проблемы нами были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных специальной литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, метод хронометража и пульсометрии, метод математической статистики.

Одной из задач педагогического исследования было проведение опроса тренерского состава по вопросам определения особенностей проведения предыгровой и тренировочной разминки с волейболистами в специально разработанном вопроснике в *Google*-форме. В исследовании приняли участия тренеры, занимающиеся со спортсменами разного возраста, в количестве 15 чел.

На первый вопрос анкеты «Какие основные задачи должна решать разминка» все тренеры без исключения отметили все пять перечисляемых нами задач (двигательную, функциональную, психоэмоциональную, технико-тактическую, профилактическую).

Е. В. Фомин [3] отмечает, что «...Функциональная задача – её решение обеспечивается ускорением периода вработывания функций дыхания, кровообращения крови, усилением тканевого обмена, установлением взаимосвязи, согласованности деятельности различных систем и механизмов, вовлечённых в планируемую тренировочную и соревновательную деятельность.

Двигательная задача – решается посредством подготовки мышечных волокон, двигательных единиц и мышц к эффективной деятельности, оптимизации нейрорегулируемых механизмов мышечной активности, создания условий для эффективной внутри- и межмышечной координации при выполнении движений и двигательных действий.

Психоэмоциональная задача – предусматривает формирование мотивации и эмоционального настроя к предстоящей работе, мобилизацию волейболиста на эффективную реализацию конкретных двигательных действий, воспитание специализированных ощущений, регулирование психической напряжённости.

Технико-тактическая задача – предусматривает использование средств, отражающих особенности тренировочной и соревновательной деятельности волейболиста, моделирующих её основные элементы и взаимосвязи между ними, обеспечивающих синхронизацию двигательных и восстановительных функций.

Профилактическая задача – связана с профилактикой переутомления, травматизма и профессиональных заболеваний, устранением факторов риска, которые могут возникнуть в процессе тренировочной и соревновательной деятельности» [3].

На вопрос «В каких режимах используют упражнения на растягивания в разминке» мы получили следующие ответы.

Сравнение эффективности динамической и статической работы в процессе разминки продемонстрировало явное преимущество использования в разминке упражнений динамического характера, отмеченное 65 % тренеров, использование статических растягиваний во взаимосвязи с динамическими упражнениями и структурой основных двигательных действий, характерных для последующей тренировочной и соревновательной деятельности, – отметили 85 % тренерского состава. Принудительное

статическое растягивание – 25 %, вопреки распространённому мнению, не способствует снижению риска травм и отрицательно влияет на показатели силы и мощности, отмеченные многими авторами [1–3], а также увеличивает время простой и сложной реакции, может отрицательно сказаться на силовой выносливости, спортивной технике.

На вопрос, где предлагалось отметить время, отводимое на предыгровую разминку юных волейболистов: 85 % тренеров отметили время 30 мин, 25 % указали 40 мин. Оптимальное время, отводимое в тренировках на разминку, – 25–30 мин; волейболисты высокого уровня на разминку обычно тратят 40–45 мин перед тренировочным занятием и 45–50 мин перед матчем.

На вопрос «Какие упражнения должна включать общая разминка» почти все тренеры отметили предложенные нами упражнения (беговые, ОРУ, стрейчинг, повышенной координационной сложности, с балансировкой); ни один тренер не отметил упражнения с преодолением препятствий. Воздействие общей части разминки проявляется в повышении внутренней температуры тела и местном разогревании мышц, увеличении скорости протекания в них биохимических реакций, усилении периферического кровообращения, растягивании мышц, сухожилий и связок.

На последний вопрос «Какие упражнения должна включать специальная разминка» все 15 респондентов отметили три основных средства (подготовительные упражнения, специальные технические упражнения с мячами, соревновательные упражнения на сетке), тактические упражнения не отметил ни один из опрашиваемых тренеров. Специальная часть разминки должна подготовить функциональную систему, непосредственно обеспечивающую эффективность выполнения конкретных двигательных действий в режиме, обусловленном программой тренировочного занятия или соревновательной деятельности волейболиста.

По общей структуре и содержанию разминка перед матчем мало чем отличается от разминки перед тренировкой. Однако специфические особенности волейбола предъявляют особые требования к предыгровой разминке волейболистов.

В практической части исследования приняла участие юношеская команда 13–14 лет по волейболу, тренирующаяся на базе МБОУ ДО СШ «Юбилейная».

Проанализировав разминку юношеской волейбольной команды 13–14 лет, проводимую перед игрой, мы пришли к заключению, что команда проводит разминку, используя общепринятую структуру, предложенную многими специалистами в области волейбола.

Структура предыгровой разминки должна быть такой, чтобы интенсивность нагрузки постепенно росла. Во время разминки ЧСС следует удерживать 130–140 уд./мин. Это обеспечит включение в спортивную работу и настройку всего организма спортсмена, подготовит его к выполнению двигательных игровых действий.

Большинство команд используют общую (разогревающую) и специальную (регулирующую) разминки. Применение во второй «регулирующей» части разминки упражнений, не присущих волейболу, снижает эффективность предыгровой разминки – причины этого заключаются в том, что упражнения, используемые в разминке перед игрой, должны быть тождественны с будущими действиями и создавать настройку нервной системы и всех физиологических процессов в направлении, необходимом для успешного выполнения соревновательных действий.

В результате наблюдений с использованием метода пульсометрии за одним из игроков волейбольной юношеской команды были получены следующие результаты, представленные в табл. 1 и на рис. 1. По полученным данным, разминка длилась 40 мин, продолжительность общей разминки – 15 мин, специальной разминки – 25 мин. В результате всех наблюдений предыгровая разминка в среднем начинается за 30–40 мин до игры. Заканчивается разминка перед началом матча за 4–6 мин.

Таблица 1

**Протокол наблюдения за пульсом одного волейболиста
на предыгровой разминке**

№	Упражнения, предшествующие подсчёту пульса	Время подсчёта пульса от начала разминки	ЧСС	
			10 с	1 мин
Общая разминка – 15 мин				
1	Индивидуальные упражнения с использованием валиков	3	14	84
2	Бег в медленном темпе по кругу	5	19	114
3	ОРУ в движении	8	20	120
4	Статическая растяжка	13	16	96
5	Ускорения	14	22	132
6	Прыжки с имитацией блока на месте и после перемещения	15	23	138
Специальная разминка (с мячами) – 25 мин				
7	Технические приёмы в парах – передачи	20	21	126
8	Технические приёмы в парах – нападающие удары	25	22	132
9	Технические приёмы в парах – приём мяча от нападающего удара	30	22	132
10	Нападающие удары с передачи связующего игрока, через сетку	35	24	144
11	Подачи и приём подачи, через сетку	40	21	126

На рис. 1 представлена динамика ЧСС испытуемого волейболиста. ЧСС во время разминки перед игрой варьировалась от 84 до 144 уд./мин. Низкие показатели пульса были определены в начале разминки и при выполнении упражнений на растягивание – 84–96 уд./мин. Во второй части

предыгровой разминки пульс находился в пределах 126–144 уд./мин при выполнении технических приёмов с мячом.

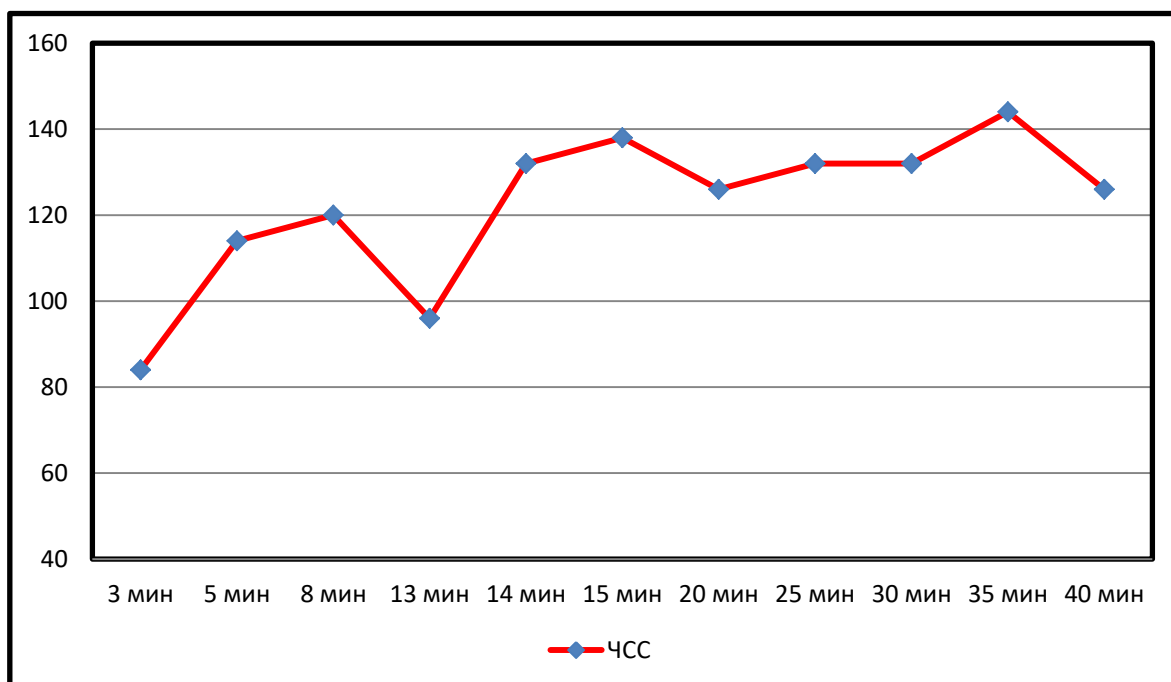


Рис. 1. Графическое изображение динамики ЧСС в предыгровой разминке (кол-во раз)

Результаты проведённого педагогического наблюдения показали, что наиболее эффективной предыгровой разминкой волейболистов является следующая структура.

1. Настройка и мобилизация на предстоящую игру.
2. Подготовка опорно-двигательного и мышечного аппарата, функционального состояния организма.
3. Специальный комплекс упражнений технико-тактического плана.

Таким образом, нетрудно заметить, что предыгровая разминка подчинена закономерностям интегральной подготовки волейболистов к выполнению главной игровой задачи.

Список источников

1. Бирюкова И. Б. Предыгровые разминочные упражнения. Эффективность разминки: метод. указания / И. Б. Бирюкова. Ухта: УГТУ, 2006. 12 с.
2. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / под ред. Ю. Д. Железняк, В. В. Костюкова, А. В. Чачина. М., 2016. 210 с.
3. Фомин Е. В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов: учеб.-метод. пособие / Е. В. Фомин. М.: Принтэкс, 2021. С. 30–36. URL: fvor.ru/wp-content/uploads/2022/02/pdf.

УПРАВЛЕНИЕ КАДРОВЫМ ПОТЕНЦИАЛОМ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

М. С. Найда

*Красноярский институт развития
физической культуры и спорта, Красноярск
marinanaida@mail.ru*

Аннотация. В статье представлена информация о создании системы управления кадровым обеспечением отрасли физической культуры и спорта Красноярского края.

Ключевые слова: отрасль физической культуры и спорта, Национальная система квалификаций, кадровый потенциал, дополнительное профессиональное образование.

Одной из стратегических задач в развитии отрасли физической культуры и спорта является эффективная подготовка кадров. Именно поэтому реализация государственной политики в отрасли физической культуры и спорта влечёт за собой целый ряд изменений, включая требования к профессиональной деятельности специалистов отрасли.

На ближайшую перспективу отраслью взят курс на создание и развитие Национальной системы квалификаций. На сегодняшний день разработана и введена в действие отраслевая рамка квалификаций, во всех физкультурно-спортивных организациях края применяются профессиональные стандарты.

Таблица 1

Состояние кадрового обеспечения отрасли физической культуры и спорта Красноярского края в цифрах

Показатель	2017	2018	2019	2020	2021
Количество штатных тренеров / тренеров-преподавателей	1 484	1 493	1 524	1 268	1 519
Имеют образование по направлению «Физическая культура и спорт» / высшее	1 321 / 983	1 316 / 987	1 057 / 1 018	1 148 / 876	1 192 / 920
Количество тренеров-совместителей	—	—	—	435	702
Имеют образование по направлению «Физическая культура и спорт» / высшее	—	—	—	357 / 261	452 / 318

Таким образом, доля специалистов не имеет профильного отраслевого образования, вместе с тем ни один из тренеров не имеет подтверждения своей профессиональной квалификации, требования к которой определены профессиональным стандартом.

Приведённый анализ цифр говорит о необходимости модернизации системы обеспечения отрасли квалифицированными кадрами, управления её кадровым потенциалом и его развитием.

Кадровый потенциал любой сферы экономики – это совокупность качественных и количественных характеристик персонала, включающих численность, состав и структуру, физические и психологические возможности кадров, интеллектуальные и креативные способности, их профессиональные знания и квалификационные навыки, коммуникативность и способность к сотрудничеству, отношение к труду и др.

Развитие кадрового потенциала – составная часть кадровой политики, которая предполагает наличие системы непрерывного профессионального обучения, повышение квалификации, переподготовку кадров, а также тренинги и семинары.



Рис. 1. Мероприятия по развитию кадрового потенциала

Таким образом, чётко организованная работа с кадровым потенциалом способна не только повысить эффективность функционирования как отдельно взятой физкультурно-спортивной организации, так и достижение стратегических целей и приоритетов отрасли в целом.

Считаем, что существенная роль в развитии кадрового потенциала напрямую связана с развитием дополнительного профессионального образования, его возможностями и доступностью.

В связи с тем, что государственная политика в отрасли физической культуры и спорта, направленная на повышение эффективности профессиональной деятельности работников отрасли, повлекла за собой целый ряд изменений профессиональной деятельности, существует необходимость систематического обновления образовательных программ подготовки специалистов, работающих в отрасли, заключающейся в создании и развитии новой модели дополнительного профессионального образования, основной характеристикой которой является внешняя оценка результатов образования и обучения. Единственный центр оценки качества за Уралом создан в Красноярском крае.

Создание системы управления кадровым обеспечением отрасли физической культуры и спорта Красноярского края с применением цифровых технологий будет способствовать решению задач, связанных с разработкой полноценной программы мониторинга состояния кадрового обеспечения отрасли физической культуры и спорта Красноярского края как одного из модулей Государственной информационной системы «Минспорт», позволяющей создать единый механизм формирования регионального заказа на подготовку кадров отрасли; формированию актуального и обоснованного запроса в образовательные организации о потребностях в специалистах; подготовить предложения для формирования контрольных цифр приёма для профессиональных образовательных организаций на основе прогноза кадровой потребности; разработать и внедрить новые модели профессионального развития специалистов в отрасли на основе результатов мониторинга состояния кадрового обеспечения отрасли Красноярского края.

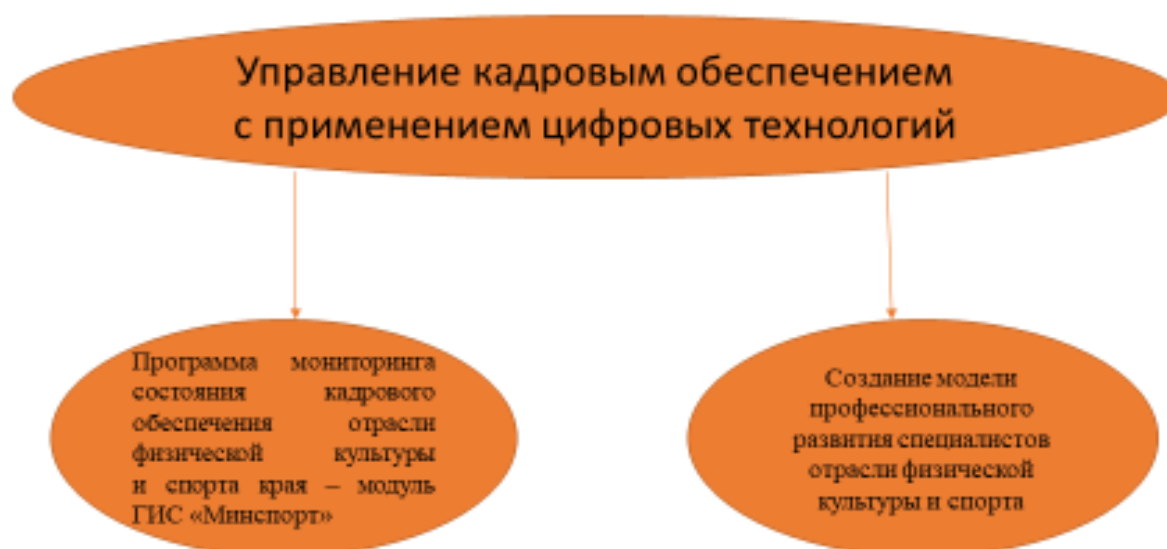


Рис. 2. Управление кадровым обеспечением отрасли физической культуры и спорта Красноярского края

В 2023 г. планируется к реализации региональный проект по управлению кадровым обеспечением отрасли физической культуры и спорта

с применением цифровых технологий совместно с РООР «Союз работодателей в отрасли физической культуры и спорта Красноярского края», Министерством спорта Красноярского края и Красноярского института развития физической культуры и спорта, реализация которого обеспечит формирование актуального перечня профилей подготовки, в т. ч. конкретно для отрасли физической культуры и спорта, и позволит создать единый механизм формирования регионального заказа на подготовку кадров с учётом государственного, общественного заказа, заказа рынка труда края.

Список источников

1. Вакурин А. Н. Совершенствование профессиональной подготовки специалиста по физической культуре и спорту на основе повышения компетентности в вопросах государственного и муниципального управления / А. Н. Вакурин, Е. В. Бондаренко // Научно-педагогические обозрение. 2021. № 5. С. 112–117.

2. Методические рекомендации по совершенствованию системы дополнительного профессионального образования тренеров и иных специалистов: Письмо Минспорта России № ск-пв-10/11501 от 12.12.2019.

3. Методические рекомендации по совершенствованию системы дополнительного профессионального образования тренеров и иных специалистов физической культуры и спорта: утв. 17.01.2020.

4. Директор по персоналу: практ. журнал по управлению человеческими ресурсами. URL: hr-director.ru/article/65688-qqq-15-m9-kadrovyuy-potentsial-organizatsii.

5. Закиров Т. Р. Дополнительное образование в сфере физической культуры и спорта: проблемы и перспективы / Т. Р. Закиров. URL: cyberleninka.ru/article/n/dopolnitelnoe-obrazovanie-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-problemy-i-perspektivy.pdf.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОК 6–7 ЛЕТ

А. Н. Никулина

*Московская государственная академия физической культуры, Москва
polojitel2001@mail.ru*

Аннотация. В данной статье представлены результаты проведённого нами педагогического эксперимента, в котором мы определяли степень влияния занятий по художественной гимнастике на гибкость у детей 6–7 лет.

Ключевые слова: гибкость, мобильность суставов, растяжка, суставно-связочный аппарат.

В современном спортивном обществе существует много видов спорта, которые заставляют привлечь внимание к спортивному миру. К такому, безусловно, относится художественная гимнастика, поражающая и манящая к своим началам много юных дарований. Она заставляет обратить на себя внимание даже самых равнодушных к спорту людей, т. к. является довольно красивой и эстетичной по сравнению с другими видами спорта. В неё входят упражнения различного характера, которые требуют высокой подготовленности от спортсменов.

Являясь сложнокоординационным видом спорта, художественная гимнастика включает в себя множество технически сложных элементов, для выполнения которых необходимо обладать большой степенью развития технических и физических способностей.

Физическая подготовленность в этом виде спорта составляет наиболее значимую часть в процессе подготовительного периода годового тренировочного цикла. Гибкость представляет собой способность человека выполнять определённые физические упражнения с большой амплитудой. В гимнастике это особенно важно, поскольку для выполнения некоторых элементов необходимо иметь большую мобильность и подвижность суставов. Развивать гибкость нужно с самых ранних лет, это связано с наиболее ранним сенситивным периодом развития данного физического качества по сравнению с остальными. Недостаточная развитость этого физического качества может привести к различным заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Без него невозможно добиться нужного уровня пластичности и выразительности.

Таким образом, гибкость является наиболее важным физическим качеством художественных гимнасток. Она во многом определяет успешность и дальнейшие предпосылки для спортивной карьеры. Возраст

6–7 лет считается наиболее оптимальным для развития этого физического качества.

В современной спортивной литературе представлено большое количество средств и методов для развития гибкости, но, по нашему мнению, они не достаточно освещены. Это и повлияло на выбор данной темы исследования.

Гипотеза: мы предполагаем, что развитие гибкости посредством комплекса гимнастических упражнений в подготовительном периоде тренировочного процесса позволит улучшить показатели гибкости у художественных гимнасток 6–7 лет.

Объект исследования – тренировочный процесс художественных гимнасток 6–7 лет.

Предмет исследования – развитие гибкости у художественных гимнасток 6–7 лет в подготовительном периоде тренировочного процесса.

Цель исследования – повышение уровня развития гибкости у художественных гимнасток 6–7 лет в подготовительном периоде тренировочного процесса.

Перед началом исследования мы поставили перед собой следующие задачи:

- 1) проанализировать положение и представление о развитии гибкости у художественных гимнасток 6–7 лет;
- 2) разработать комплекс специальных упражнений для развития гибкости у художественных гимнасток 6–7 лет;
- 3) проверить эффективность разработанных комплексов в ходе учебно-тренировочного процесса.

Для наиболее полного и детального рассмотрения данного вопроса мы использовали следующие методы исследования:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

В процессе проведения эксперимента мы оценивали влияние разработанных комплексов по улучшению гибкости у художественных гимнасток 6–7 лет. Для этого нами была сформирована относительно однородная по своему составу и физическим показателям группа, состоящая из 20 чел. Мы изучили показатели функционального состояния и физической подготовленности до применения комплекса гимнастических упражнений и после.

В нашей работе мы использовали повторный метод развития гибкости, т. к. он наиболее эффективен для воспитания у детей данного физического качества. Он представляет собой выполнение упражнений на растя-

гивание, по несколько повторений в каждом с интервалами отдыха, необходимыми для восстановления.

Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, состоял из 10 упражнений, выполняемых по 60–120 с, с отдыхом между упражнениями, равным 60–90 с.

Упражнение № 1 «Складка» направлено на развитие подколенной связки и задней поверхности бедра. Его рекомендуется выполнять следующим образом: делая наклон вперёд из положения сидя, руки подняты к ушам, ладони развёрнуты друг к другу, спина прямая, колени прижаты к полу, пятки оторваны от пола, грудью прижаться к коленям.

Упражнение № 2 «Бабочка» направлено на увеличение подвижности и мобильности тазобедренного сустава: из положения сидя, ноги согнуты, колени разведены в стороны, лежат на полу, выполняем наклон вперёд.

Упражнение № 3 «Лягушка» направлено на развитие мышц внутренней поверхности бедра. Оно выполняется следующим образом: из положения лёжа на животе согнуть ноги в коленных суставах и развести их в стороны, выполнить упор на руки и тянуться плечами назад.

Упражнение № 4 «Упражнение на выворотность» направлено на развитие связок коленного сустава и улучшение мобильности тазобедренного и голеностопного сустава. Из положения сидя согнуть ногу, противоположенной рукой обхватить стопу под ногой и вытянуть ногу вперёд.

Упражнение № 5 «Выпад» направлено на развитие мышц передней и задней части бедра. Из положения стоя на коленях поставить ногу вперёд, стопа должна стоять перпендикулярно колену, выполнить выпад, заднюю ногу согнуть в коленном суставе и убрать в подмышечную впадину, руки поставить с двух сторон к заднему колену, плечи развернуть.

Упражнение № 6 «Колечко» направлено на развитие мышц спины. Из положения лёжа на животе выполнить упор на руки, согнуть ноги в коленном суставе, голову наклонить назад, таз прижат к полу.

Упражнение № 7 «Корзинка» направлено на развитие мышц спины и мобильности плечевого сустава. Из положения лёжа на животе согнуть ноги, руками обхватить стопы с внешней стороны и поднять бёдра и плечи с пола, тянуться вверх.

Упражнение № 8 «Лодочка» направлено на развитие и укрепление мышц спины. Из положения лёжа на животе вытянуть руки вверх, ладони развернуть внутрь, поочерёдно поднимать прямые руки с грудиной клеткой и ноги.

Упражнение № 9 «Полумостик» направлено на развитие мышц спины и передней поверхности бедер. Из положения стоя на коленях поднять руки вверх, выполнить наклон назад, руки поставить на пол, головой тянуться к спине.

Упражнение № 10 «Шпагат» направлено на развитие мышц ног и мобильности тазобедренного сустава. Является одним из наиболее попу-

лярных и необходимых элементов, без которых в художественной гимнастике не обойтись.

При помощи специально подобранных упражнений, составляющих разработанный нами комплекс для развития гибкости у юных гимнасток 6–7 лет, нам удалось выявить следующие результаты:

- наклон вперёд со скамьи увеличился на 5,8 %;
- разведение ног в стороны увеличилось на 6,3 %;
- «мост» увеличился на 7,1 %;
- шпагат с гимнастической скамьи увеличился на 6,6 %.

Резюмируя всё вышесказанное, мы можем судить о том, что применение специально подобранных упражнений на растягивание, составляющих разработанный нами комплекс, оказывает положительный эффект в развитии гибкости у художественных гимнасток 6–7 лет.

Список источников

1. Андоне А. Е. К вопросу развития и совершенствования гибкости / А. Е. Андоне, Н. И. Заярная // Матер. 56-й студ. НПК ТОГУ (Хабаровск, 2016) в 2 т. Т. 1. С. 427–429.

2. Власова О. П. Истоки художественной гимнастики: учеб.-метод. пособие / О. П. Власова, Ю. В. Коричко, Г. Н. Пшеничникова. Нижний Тагил: НТГСПИ, 2016. 78 с.

3. Зарипова А. Э. Формирование физического качества «гибкость» у детей 7–8 лет, занимающихся гимнастикой / А. Э. Зарипова // Наука, образование и инновации: матер. Междунар. НПК. 2016. С. 163–165.

4. Карпенко Л. А. Современная художественная гимнастика спортивно-массового направления / Л. А. Карпенко, Ю. Р. Нигматулина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: матер. VI Всеросс. НПК с междунар. участием (2016). С. 221–224.

5. Косарева Л. Н. Применение комплекса упражнений для эффективного развития гибкости гимнасток 6–8 лет на начальном этапе подготовки / Л. Н. Косарева, С. И. Анфимова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательных организациях: матер. Всеросс. НПК с междунар. участием (2016). С. 213–216.

6. Менхин А. В. Гибкость и её особенности в художественной гимнастике / А. В. Менхин, Л. А. Новикова, А. Исмаилова // Теория и практика физической культуры. 2011. № 8. С. 11–15.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ МОДЕЛЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

Е. И. Овчинникова¹, Ю. Ф. Николенко²

^{1,2}*Забайкальский государственный университет, Чита*

¹*ov_el@list.ru, ²uliya-22@yandex.ru*

Аннотация. В статье описан опыт моделирования студентами организации и содержания деятельности школьных спортивных клубов в рамках выпускных квалификационных работ бакалавра. Авторы представляют обобщённую характеристику разработанных выпускниками факультета физической культуры ЗабГУ моделей ставших вновь актуальными школьных спортивных клубов. Охарактеризованы модели физкультурно-спортивного и спортивно-оздоровительного клубов общеобразовательных школ, в деятельность которых включаются не только ученики и педагоги, но также и родители школьников.

Ключевые слова: спортивный клуб, физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-массовая работа.

Обязательной формой государственной итоговой аттестации бакалавров физкультурного образования, предусмотренной ФГОС высшего образования, является защита выпускной квалификационной работы. Тематика ВКР разрабатывается выпускающей кафедрой вуза с учётом современных тенденций развития физкультурно-спортивной отрасли и физкультурного образования.

Одним из современных трендов в настоящее время стало создание школьных клубов [1; 2], направленность деятельности которых может значительно отличаться в зависимости от организационно-педагогических условий образовательного учреждения – материальной базы, кадровой обеспеченности, сложившихся за годы существования учреждения традиций, уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся, мотивации к достижению спортивных результатов и других аспектов. В школах и других учреждениях образования могут создаваться и функционировать физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, спортивно-оздоровительные, наконец, адаптивные спортивные клубы [4–6], объединяя в процессе деятельности не только обучающихся, но и их педагогов и родителей. Школьные клубы могут создаваться как на базе одного, так и на базе нескольких образовательных учреждений, объединённых территориально – например, в формате «школа – школа», «школа – сад», «сад – школа – колледж» или «школа – колледж – вуз». Такая интеграция

позволяет в максимальном объёме удовлетворять физкультурно-спортивные потребности и интересы разных категории участников деятельности, совместно использовать спортивные объекты, принадлежащие разным организациям, а также муниципальные физкультурно-спортивные сооружения по месту жительства граждан.

Учитывая, что в соответствии с поручением Президента РФ к 2024 г. в каждой общеобразовательной организации необходимо создать школьный спортивный клуб (далее – ШСК), данное направление исследований будущих учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования, завершающих обучение в Забайкальском государственном университете, является актуальным. В истекшем учебном году моделированию деятельности ШСК было посвящено около 15 % исследовательских работ выпускников факультета физической культуры и спорта Забайкальского государственного университета. Основные результаты проведённых студентами констатирующих экспериментов и представленные на защиту модели организации внеурочной деятельности школьников в новом формате представим в данной статье.

Разработке экспериментальной модели ШСК в каждом исследовании предшествовал анализ образовательной среды учреждения, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, оценка показателей физического и психоэмоционального состояния обучающихся, анкетирование.

Модель школьного физкультурно-спортивного клуба (ШФСК) «Олимпик» (рис. 1) разработана А. А. Артамоновым с учётом результатов педагогического наблюдения, экспертного оценивания, применения адаптированного опросника Спилберга для исследования познавательной активности, тревожности и негативных эмоциональных переживаний, характеризующих личностные свойства подростков 15–16 лет ($n = 39$, в т. ч. 21 девушка, 18 юношей) и их динамику в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Выводы исследователя подтверждают гипотезу о положительном воздействии предлагаемых средств рекреации и указывают на возможность их системного использования в деятельности ШФСК.

Данная модель ориентирована на формирование практико-деятельностного компонента физической культуры личности школьника в процессе рекреационной (РД) и физкультурно-спортивной деятельности (ФСД), а также на подготовку учащихся и педагогов к сдаче норм ГТО соответствующих ступеней. Автором подчёркивается, что в деятельности ШФСК могут и должны принимать участие не только школьники с учётом их потребностей и возможностей, учителя ФК, но и другие педагоги-предметники, которые также нуждаются в создании возможности для рекреации – продуктивного и полезного активного отдыха с использованием рекомендуемых нами средств.

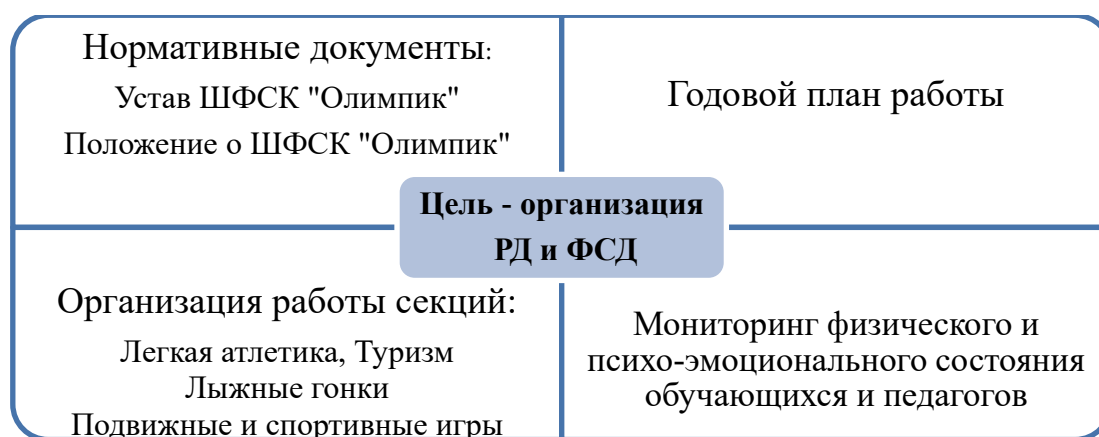


Рис. 1. Модель организации деятельности ШФСК «Олимпик»

Содержание деятельности клуба отражает годовой план работы, включающий блоки образовательной (обучающие и методические семинары, практикумы для педагогов и физкультурного актива), физкультурно-оздоровительной (мастер-классы и турниры по адаптивным настольным и напольным спортивным играм, сезонные дни здоровья, акции «Мы за ЗОЖ», семейные эстафеты, походы выходного дня) и спортивно-массовой (работа секций, матчевые встречи, декады ГТО, внутришкольные соревнования и турниры, участие в районных и городских мероприятиях, подготовка и проведение категорийных походов) деятельности.

В проекте Н. Труфанова презентована комплексная модель школьного спортивно-оздоровительного клуба (ШСОК) «Сокол», в которой особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей (рис. 2).

Н. Труфановым представлена «Прогнозируемая модель личности ученика», согласно которой занимающиеся в клубе школьники:

1) будут знать: правила поведения в спортивном зале; виды приёмов и контрприёмов; тактику и технику бокса; приёмы самостраховки; теоретические основы бокса; основы правильного и здорового питания;

2) будут уметь: выполнять самостраховку, технично выполнять удары в стойке, выполнять акробатические элементы, составлять правильный рацион питания; рассчитывать пищевую ценность блюд (КБЖУ), ориентироваться в выборе продуктов;

3) будут обладать навыками самообороны и здорового питания.

Актуальность модели школьного спортивного клуба «Панкратион» с направленностью на формирование адаптационного и здоровьесберегающего потенциала старших подростков (автор – И. Туранов) обусловлена низкой двигательной активностью, сниженной мотивацией к занятиям физкультурно-спортивной направленности, а также повышением требований со стороны государства к эффективности внеурочной деятельности. Экспериментальная модель ШСК основана на методических указаниях по организации спортивной подготовки в формате клубной деятельности

и включает: а) планирование занятий панкратионом как одним из видов единоборств для решения задач вовлечения старших подростков в систематические занятия спортом; б) формирование ЗОЖ обучающихся на основе совокупности базовых школьных знаний и личного примера тренера; в) мониторинг уровня адаптационного и сберегающего потенциала с привлечением школьников, отнесённых к специальной медицинской группе либо временно отстранённых от занятий после перенесённого заболевания.

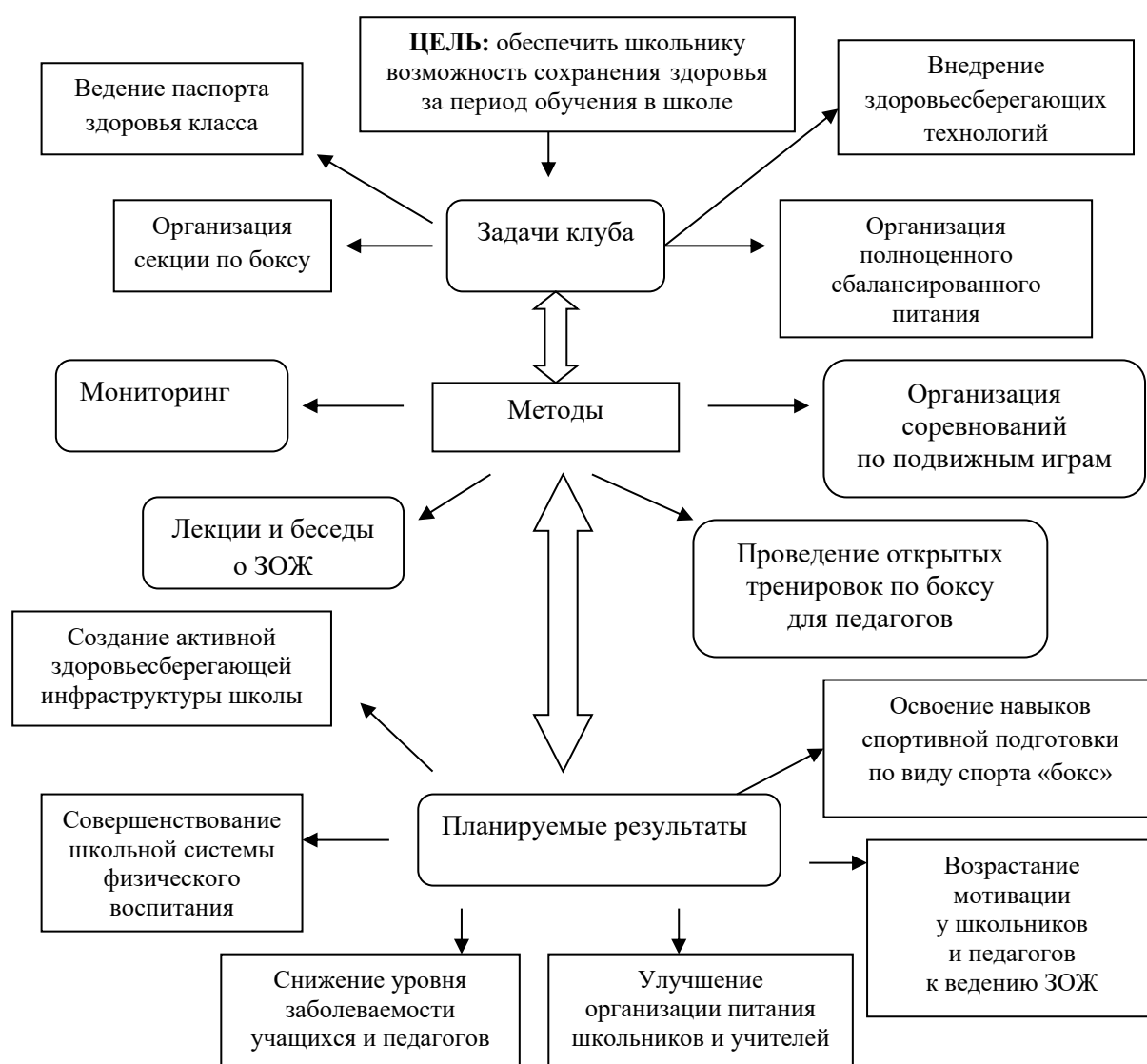


Рис. 2. Модель школьного спортивно-оздоровительного клуба «Сокол»

Адаптационный потенциал определяется автором работы на основе анализа мнений исследователей [3] не только в биологическом аспекте – как приспособление организма к различным изменениям, которые повышают его устойчивость, но и в широком смысле как готовность адаптироваться к новым социально-культурным требованиям; потребность самостоятельно находить ответы на вопросы, которые ставит жизнь; способно-

сти оценивать последствия своих поступков и нести за них ответственность.

Здоровьесберегающий потенциал личности автором раскрывается как комплекс мер, направленных на снижение неблагоприятного воздействия учебной деятельности на организм, утомляемость, малую двигательную активность. При этом в качестве инструментов формирования упоминаются различные методы и формы работы по повышению уровня знаний о здоровом образе жизни, здоровьесберегающих компетенций.

Авторы представленных моделей ШСК А. Артамонов, Н. Труфанов, И. Туранов предполагают, что разработанные проекты деятельности ШСК будут способствовать совершенствованию здоровьесберегающего потенциала, обеспечивать школьников необходимым и достаточным уровнем качественных, доступных и привлекательных физкультурно-спортивных и оздоровительных услуг, создавать и учить активному использованию школьниками, педагогами и родителями образовательного и воспитательного ресурса спортивной культуры.

Список источников

1. Зданович О. С. Моделирование организации школьного спорта на основе спортивного клуба: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / О. С. Зданович. Набережные Челны, 2011. 23 с.

2. Меньшов И. В. Организация школьного спортивного клуба на современной научной основе / И. В. Меньшов // Инновационная наука. 2022. № 7-1. С. 66–70.

3. Смышляев Д. В. Особенности формирования адаптационного потенциала подростков, занимающихся в организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности / Д. В. Смышляев, Э. М. Казин, В. В. Кириченко и др. // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2021. № 4 (44). С. 164–176.

4. Таловский В. А. Создание школьного спортивного клуба для детей с ОВЗ и детей-инвалидов / В. А. Таловский // Столыпинский вестник. 2023. № 1. С. 67–75.

5. Чедов К. В. Формирование культуры здоровья обучающихся в условиях школьного спортивного клуба / К. В. Чедов // Нижегородское образование. 2019. № 3. С. 75–80.

6. Щербак А. П. Возможности занятий учащимися с ограниченными возможностями здоровья школьным спортом / А. П. Щербак // Гуманитарные науки. 2017. № 2 (38). С. 97–101.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКОВ

Н. А. Першина¹, М. Ю. Гаврюшкина²,
Е. В. Форопонова³, О. А. Шубина⁴

^{1,2,3,4} *Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
им. В. М. Шукина, Бийск*

¹nataly200672@mail.ru, ²metodika_fk@mail.ru,
³evforoponova@mail.ru, ⁴o.shub@rambler.ru

Аннотация. Соревновательная мотивация подростков – это одна из насущных проблем нашего времени. Статья освещает опыт проведённого эксперимента по повышению соревновательной мотивации подростков средствами социально-психологического тренинга.

Ключевые слова: подростки, соревновательная мотивация, социально-психологический тренинг.

Одной из самых актуальных проблем на сегодняшний день является здоровый образ жизни будущего поколения. В каждой стране от своего нового поколения ждут великого будущего.

В психологическом плане формирование и развитие личностных качеств всегда было связано с изучением мотивации, поскольку от характера, содержания и уровня мотивации напрямую зависит успешность выполнения любой человеческой деятельности.

Исследование спортивной мотивации представляется актуальной проблемой спортивной психологии, т. к. сама специфика спортивной деятельности предполагает постоянное преодоление человеком субъективного чувства усталости, утомления, психологического дискомфорта при реализации ресурсозатратной активности на пути к высоким достижениям.

Цель – выявить особенности соревновательной мотивации у подростков, а также определить возможные средства её повышения в процессе социально-психологического тренинга.

Объект исследования – мотивационная сфера личности.

Предмет исследования – повышение соревновательной мотивации подростков средствами социально-психологического тренинга.

Для достижения сформулированной цели работы необходимо решить следующие задачи:

1) рассмотреть теоретические основы изучения соревновательной мотивации подростков и особенности её повышения средствами социально-психологического тренинга;

2) охарактеризовать особенности соревновательной мотивации у подростков;

3) провести экспериментальное исследование использования социально-психологического тренинга как средства повышения соревновательной мотивации у подростков.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют исследования в области общей психологии, посвящённые проблеме развития личности, роли соревновательной мотивации (А. Н. Андреева [2], Т. О. Гордеева [6], Р. С. Немов [9], В. И. Смирнов [10], Е. Б. Кузьмин [7] и др.); работы, посвящённые особенностям соревновательной мотивации подростков (Г. С. Абрамова [1], Г. Д. Бабушкин [3], Г. Д. Горбунов [5], В. Г. Леонтьев [8], Р. С. Уэйнберг [11] и др.), вопросам проведения социально-психологического тренинга (И. В. Вачков [4] и др.).

Методы: теоретико-методологический анализ психолого-педагогической литературы, тестирование, психолого-педагогический эксперимент.

С целью выявления особенностей мотивации достижения применялись специальные психодиагностические методики: диагностика личности на мотивацию к достижению успеха Т. Элерса; диагностика личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса; диагностика степени готовности к риску Шуберта; оценка способов реагирования в конфликте по К. Н. Томасу.

Для решения второй задачи (охарактеризовать особенности соревновательной мотивации в коллективе подростков) было проведено экспериментальное исследование на базе общеобразовательных учреждений Алтайского края. В исследовании было задействовано 150 учащихся (90 мальчиков и 60 девочек) в возрасте 15–16 лет.

С целью изучения динамики повышения соревновательной мотивации на обоих этапах эмпирического исследования использовались одни и те же психодиагностические тестовые методики.

На констатирующем этапе по методике диагностики личности на мотивацию к достижению успеха Т. Элерса было получено, что большинство спортсменов (53 %) имеют средний уровень мотивации, умеренно высокий уровень – 40 %, 7 % – очень высокий уровень мотивации. С низким уровнем мотивации достижения успеха спортсменов не выявлено.

Диагностика степени готовности к риску (по Шуберту) юных спортсменов показала, что большая часть (67 %) спортсменов проявляют осторожность и не готовы рисковать; 13 % спортсменов слишком осторожны в деятельности. Склонность к риску показали лишь 20 % спортсменов.

Выявление доминирующих способов реагирования в конфликте у юных волейболистов по методике К. Н. Томаса показало, что большая часть спортсменов предпочитают такой способ, как компромисс (73 %), сотрудничество – только 20 %.

Проведя методику «Диагностика степени готовности к риску» (по Шуберту), было получено, что большая часть (67 %) спортсменов проявляют осторожность и не готовы рисковать; 13 % спортсменов слишком осторожны в деятельности. Склонность к риску показали лишь 20 % спортсменов.

Анализ полученных в результате тестирования индивидуальных показателей спортсменов с их успешностью в соревновательной деятельности позволяет объяснить их недостаточную результативность.

Для решения третьей задачи на формирующем этапе эксперимента было принято решение составить, апробировать, провести и оценить эффективность программы социально-психологического тренинга как средства повышения соревновательной мотивации подростков.

На третьем контрольном этапе по методике диагностики личности на мотивацию к достижению успеха Т. Элерса было получено, что большинство спортсменов (53 %) имеют умеренно высокий уровень мотивации. Средний уровень у 27 % спортсменов. У 20 % спортсменов был выявлен очень высокий уровень мотивации. С низким уровнем мотивации достижения успеха спортсменов не выявлено.

Диагностика степени готовности к риску (по Шуберту) юных спортсменов показала, что большая часть (53 %) спортсменов проявляют осторожность и не готовы рисковать; 10 % спортсменов слишком осторожны в деятельности. Склонность к риску показали 40 % спортсменов.

Выявление доминирующих способов реагирования в конфликте по методике К. Н. Томаса показало, что большая часть спортсменов предпочитают такой способ, как компромисс (73 %), сотрудничество – 47 %.

В процессе групповой работы на основе принципа взаимодействия и совместной деятельности, а также посредством тренинговых занятий у подростков сформировались новые, позитивные отношения, т. к., проигрывая каждую ситуацию, они примеряли её на себя и тем самым учились чувствовать друг друга. Следовательно, тренинговые занятия способствуют повышению спортивной мотивации подростков.

В процессе подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта нужно большое внимание уделять их психологической подготовке или, по крайней мере, формировать понимание возможностей психологии в данной сфере. Конечно же, проведение социально-психологического тренинга требует серьёзной подготовки, однако его элементы могут применять обычные учителя физической культуры и тренеры.

Список источников

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учебник / Г. С. Абрамова. М.: Академический проспект, 2001. 704 с.
2. Андреева А. Н. Особенности мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом / А. Н. Андреева // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: матер. НПК НГУ (Новосибирск, 1985). С. 60–61.
3. Бабушкин Г. Д. Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. Омск: СибГАФК, 2000. 179 с.
4. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы: книга для психологов / И. В. Вачков. М.: Эксмо, 2006. 992 с.
5. Горбунов Г. Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе: учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. М.: Физкультура и спорт, 1989. 45 с.
6. Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения / Т. О. Гордеева. М.: Смысл; Академия, 2006. 336 с.
7. Кузьмин Е. Б. Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена / Е. Б. Кузьмин, Р. Р. Азиуллин, Ю. П. Денисенко и др. // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 1. С. 97–110. URL: bspu.by/blog/averyanova/article/publish/el-konin-d-b-k-probleme-periodizacii-psihicheskogo-razvitiya-v-detskom-vozraste/download?path=./uploads/averyanova/publish/el-konin-d-b-k-probleme-periodizacii-psihicheskogo-razvitiya-v-detskom-vozraste/Эльконин%20Д.Б.%20К%20проблеме%20периодизации%20психического%20развития%20в%20детском%20возрасте%20.docx.
8. Леонтьев В. Г. Мотивация и психологические механизмы её формирования / В. Г. Леонтьев. Новосибирск, 2002. 262 с.
9. Немов Р. С. Психология: учебник в 3 кн. Кн. 1. Общие вопросы основы психологии / Р. С. Немов. 4-е изд. М.: Владос, 2000. 688 с.
10. Смирнов В. И. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков: учеб. пособие / В. И. Смирнов. М.: Академия, 2000. 400 с.
11. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. Киев, 2001. 336 с.

ШКОЛЬНЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Л. А. Петухова¹, К. Г. Петухов², А. Т. Бубунаури³

^{1,2,3} Сибирский федеральный университет, Красноярск

¹lilya-ski@yandex.ru

Аннотация. В статье проанализированы современные проблемы и намечены пути повышения эффективности процесса физического воспитания в общеобразовательных и высших учебных заведениях, увеличения двигательной активности, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни учеников и студентов.

Ключевые слова: спорт, студент, ученик, физическое воспитание, вуз, двигательная активность, школа.

На современном этапе развития России в условиях активного реформирования образовательной, социокультурной сферы, в т. ч. в области физической культуры и спорта, назрела необходимость поиска новых эффективных путей и средств совершенствования процесса физического воспитания молодёжи.

Особого внимания, по нашему мнению, заслуживает физическое воспитание школьников и студентов, потому что годы пребывания в учебных заведениях – важный этап формирования здоровой личности. Неслучайно большая роль в комплексной системе учебно-воспитательного процесса в вузе и школе отводится физическому воспитанию молодёжи.

Эффективность обучения и работы студентов во многом зависит от степени выносливости, координационных способностей, уровня развития показателей прочности, гибкости и других физических качеств.

Ведущая роль отводится физическому воспитанию и формированию личности студента и специалиста, развитию физических и умственных качеств, профессиональных навыков, сохранению и укреплению здоровья [1, с. 74].

Физическое воспитание помогает сформировать гармонично развитую личность и подготовить молодого человека к будущей профессиональной деятельности.

В последнее время специалисты активно ищут новые направления, формы и методы физической культуры и спорта в учебных заведениях, что значительно повысит привлекательность физической культуры и занятий спортом для школьников и студентов, обеспечит более полное и эффективное социокультурное значение физического воспитания и спорта.

Это, прежде всего, модернизация системы физического воспитания на основе принципов личностно-ориентированной педагогической парадигмы.

Действующая система физического воспитания в вузе и школе, общепринятая во всех образовательных учреждениях, построена на основе традиционного образования, когда личность воспринимается сквозь призму ограниченных общепределённых параметров и выступает как объект педагогического воздействия.

Формирование и реализация желания использовать двигательную активность в повседневной деятельности должны происходить на основании индивидуальных особенностей и потребностей каждого человека.

Первостепенное значение приобретает формирование у школьников и студентов убеждения в необходимости регулярного использования разнообразных форм физического воспитания и спорта.

В подавляющем большинстве у школьников и студентов совсем нет влечения к занятиям физической культурой и спортом. Основная причина – отсутствие дифференцированного подхода к характерным упражнениям и нагрузкам, которые им предлагаются, для стимулирования к занятиям [3, с. 73]. Традиционная система физического воспитания не решает в полном объёме проблему оптимизации физической подготовленности, физического состояния и формирования мотивационной сферы, а предусмотренные программой 4 ч в неделю обязательного курса физического воспитания нуждаются в повышении интенсивности и эффективности воздействия на молодёжь.

Так, сегодня содержание профессионально-прикладной физической подготовки школьников и студентов должно решать такие задачи [5, с. 9]:

- сохранять высокую работоспособность при длительном пребывании в условиях гипокинезии и гиподинамии;
- повысить устойчивость организма к однообразным движениям и действиям;
- способствовать формированию правильной осанки;
- способствовать совершенствованию профессиональных навыков;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, профилактика застойных явлений крови в органах малого таза и других конечностях.

Эффективность занятий по физическому воспитанию в школе и вузе в значительной степени зависит от содержания программы, по которой они осуществляются. Содержание учебной программы должно ориентировать педагогический процесс на опосредованного ученика и позволять дифференцированно подходить к воспитанию каждой конкретной личности, что требует от специалистов физической культуры постоянного поиска новых современных средств и методов физического воспитания школьников и студентов с учётом их интересов и предпочтений [2, с. 19].

Современные подходы к содержанию физического воспитания молодёжи требуют привлечения новых нетрадиционных средств физической культуры на основе разработки авторских и экспериментальных учебных программ.

Средства нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики (аэробика, атлетическая гимнастика, пилатес) способствуют развитию работоспособности, выносливости и других физических качеств школьников и студентов, а также повышают интерес молодых людей к занятиям физической культурой, формируют здоровый образ жизни, решая основные задачи процесса физического воспитания [4, с. 103].

Обеспечить реализацию воспитательного процесса относительно самостоятельных занятий можно лишь при стимуляции личной инициативы студентов в процессе занятий физическим воспитанием, их заинтересованности в этих занятиях. Важными факторами технологии стимулирования является его периодичность и оптимальная насыщенность стимулами различных уровней и видов определённых стимулирующих ситуаций [6, с. 105].

Одной из главных задач процесса стимулирования является активизация физкультурного интереса, поскольку без этого психологического механизма не может осуществляться развитие мотивационной и эмоциональной сфер человека в физкультурной деятельности.

Таким образом, значимость анализируемой проблемы для практики и недостаточная разработанность способов индивидуализации физического воспитания студенческой молодёжи и школьников обуславливают актуальность поиска и теоретического обоснования путей повышения качества физической подготовки молодёжи.

Представляется, что для решения данной проблемы необходимо решить следующие задачи:

1) выявить и проанализировать основные направления совершенствования процесса физического воспитания в школе и в вузе в современных условиях;

2) выяснить индивидуальные предпочтения детьми и студентами различных форм занятий физической культурой, определить основные их совокупности и на этой основе разработать классификацию способов физического воспитания в учебном заведении;

3) разработать технологию организации физического воспитания в учебном заведении при расширении форм занятий и альтернативном выборе их индивидуального комплекса.

Список источников

1. Аверясова Ю. О. Профессионально-личностное развитие специалистов по физической культуре и спорту в период модернизации высшего

образования / Ю. О. Аверясова, Г. Б. Кондраков, С. Ю. Витько // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 2. С. 73–75.

2. Шутова Т. Н. Интеграция традиционных видов спорта и фитнеса в физическом воспитании студентов / Т. Н. Шутова и др. // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9. С. 19–22.

3. Лукьяненко В. П. Физическая культура. Основы знаний: учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. Ставрополь: СГУ, 2001. 106 с.

4. Минаев Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. М.: Владос, 2015. 123 с.

5. Столяр К. Э. Организационно-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов / К. Э. Столяр и др. // Теория и практика физической культуры и спорта. 2020. № 9. С. 9–11.

6. Витько С. Ю. Физическое воспитание как основа развития, совершенствования и гармонизации человека в условиях технического прогресса / С. Ю. Витько и др. // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике: матер. VII Междунар. НПК (Чебоксары, 2016). № 1. С. 103–106.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ 12–14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Л. А. Петухова¹, К. Г. Петухов²

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*lilya-ski@yandex.ru*

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования антропометрических и функциональных показателей уровня физического развития 22 юношей 12–14 лет, занимающихся и не занимающихся вольной борьбой. В результате сравнительного анализа установлено, что физическое развитие юношей-борцов лучше, чем у юношей-школьников. Различия наблюдаются в показателях окружности грудной клетки, динамометрии кисти, жизненной ёмкости лёгких, которые выше, чем у юношей, не занимающихся вольной борьбой.

Ключевые слова: показатели физического развития, антропометрия, юноши 12–14 лет, борцы.

За последние годы в РФ, в частности в Иркутской области, отмечается существенное ухудшение показателей жизнеспособности населения [4; 6]. Так, значительно изменилось состояние здоровья детей и подростков: снизились показатели физического развития и приспособительных возможностей организма, увеличилась распространённость различных факторов риска.

Учитывая сложившуюся ситуацию, возникает вопрос о различиях физического развития подростков, занимающихся физической культурой и спортом, с ровесниками, ведущими менее активный образ жизни. Учитывая, что занятие вольной борьбой способствует разностороннему развитию физических и функциональных показателей организма подростка, изучение сравнительных показателей физического развития является достаточно актуальным на настоящий момент.

Цель работы – сравнить показатели физического развития юношей 12–14 лет, занимающихся и не занимающихся вольной борьбой.

Исследование проводилось среди юношей 12–14 лет, занимающихся вольной борьбой и не занимающихся спортом, но посещающих уроки физкультуры. Группы подбирались однородные (одинаковое распределение по возрасту) и состояли из 11 чел. в каждой.

Антропометрические исследования проводили в первой половине дня, т. к. длина тела к концу дня уменьшается на 1–2 см в связи с уплоще-

нием сводов стопы, межпозвоночных хрящей, снижением тонуса мускулатуры, а масса тела увеличивается в среднем почти на 1 кг [1; 2].

Антропометрию проводили с помощью тщательно проверенных и отрегулированных измерительных приборов: весов, ростомера, сантиметровой ленты и т. д. Все измерения желательно производить в первой половине дня, натощак, либо через 2–3 ч после еды, обследуемый должен быть одет в лёгкую трикотажную одежду.

Физиометрия – определение функциональных показателей. При изучении физического развития измеряют жизненную ёмкость лёгких (далее – ЖЁЛ) (спирометрия), мышечную силу рук.

ЖЁЛ является показателем вместимости лёгких и силы дыхательных мышц. Измеряется она с помощью воздушного спирометра. После 2-3 глубоких дыхательных движений испытуемого просят сделать глубокий вдох, зажать нос пальцами, губами плотно охватить мундштук спирометра и сделать максимально возможный нерезкий выдох в спирометр. По отклонению стрелки на циферблате прибора определяют показатель ЖЁЛ в литрах.

Мышечная сила рук характеризует степень развития мускулатуры; измеряется ручным динамометром. Обследуемый стоит прямо, несколько отводит руку вперёд и в сторону и, обхватив динамометр кистью, максимально сжимает его. Никаких дополнительных движений в плечевом и локтевом суставах при этом допускать не следует. Производят 2–3 измерения, записывают наибольший показатель [2; 5].

Нами была проведена оценка показателей физического развития юношей 12–14 лет по стандартам физического развития школьников г. Иркутска. Данные представлены на рис. 1.

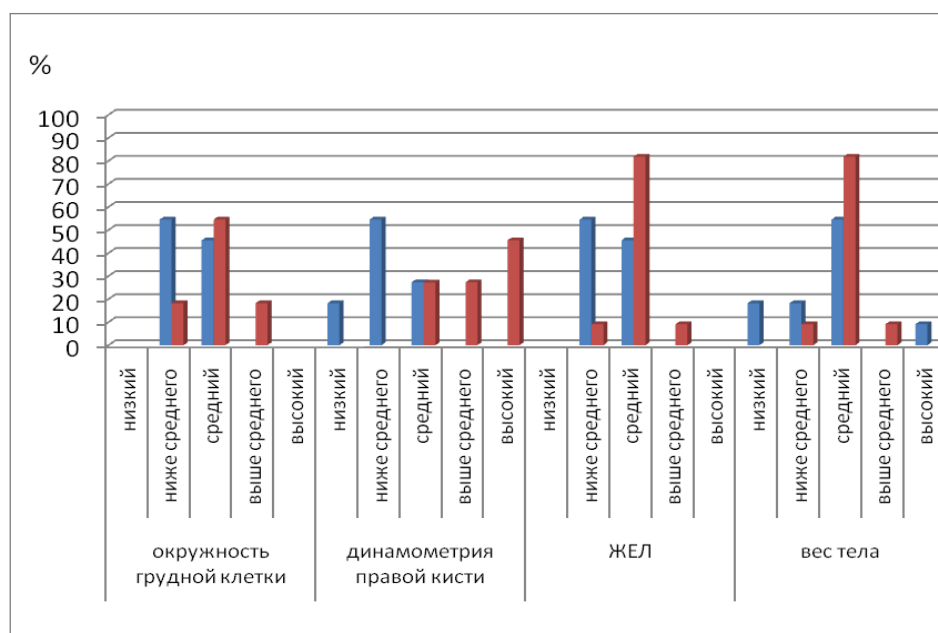


Рис. 1. Оценка уровня физического развития юношей 12–14 лет (синим цветом обозначены юноши-школьники, красным – юноши-борцы)

Сравнительный анализ показателей физического развития юношей-борцов 12–14 лет и юношей 12–14 лет, не занимающихся спортом, показал, что по показателям роста количество юношей со средними результатами было одинаково в исследуемых группах.

Юношей-борцов со средними показателями веса было больше и составило 81,5 %, чем среди не занимающихся спортом – 53,2 %.

Показатели окружности грудной клетки ниже среднего наблюдались у 54,5 % у юношей-школьников и 18,2 % – у юношей-борцов. Также среди занимающихся борьбой было выявлено 18,2 % юношей с показателями выше среднего.

По результатам динамометрии у юношей-борцов отсутствовали результаты низкие и ниже среднего, результат выше среднего был у 27,3 %, высокий – у 45,5 %. В то время как у юношей, не занимающихся спортом, наблюдалось 18,2 % исследуемых с низкими показателями и 54,5 % – ниже среднего.

Показатели ЖЁЛ выше среднего наблюдались у юношей-борцов в 9,1 % случаев, 81,8 % имели средние результаты. Среди не занимающихся спортом наблюдалось 54,5 % результатов ниже среднего.

Проблемам изучения физического развития детей и подростков уделяется достаточно много внимания в научной литературе как отечественными, так и зарубежными учёными. Используя сведения о физическом развитии и физической работоспособности, можно судить о состоянии здоровья, о социально-гигиенических и социально-экономических условиях жизни, о способностях и подготовке к труду и спорту. Так, Б. Х. Ланда предлагает рассматривать показатель физического развития как одну из составляющих в оценке качества образования [7].

Следует отметить, что само понятие «физическое развитие» различные авторы трактуют по-разному. Так, под физическим развитием понимается единство морфологических и функциональных особенностей организма; некоторая условная мера физической дееспособности организма, определяющая запас его физических сил, суммарный рабочий эффект, обнаруживающийся как в одномоментном испытании, так и в длительный срок [4–6].

На основании обширного анализа отечественных и зарубежных исследований выявлены новые методологические основы теории нормального физического развития детей и подростков разных национальностей, живущих в различных географических регионах. Считается, что определённой средней длине тела соответствует конкретная стабильная масса тела, почти одинаковая для всех групп населения. Вследствие недостаточного питания, тяжёлых заболеваний, масса тела по отношению к росту может снижаться лишь до определённого предела, а при значительном дефиците массы тела неизбежно уменьшается прирост его длины [6].

К сожалению, и в самой методике оценки физического развития человека нет единства. Некоторые авторы, например, ограничиваются длиной, массой тела и окружностью грудной клетки, чего явно недостаточно для полной характеристики физического развития. Несмотря на всю внешнюю несхожесть, речь тем не менее идёт о разных сторонах одного явления, лишней раз подчёркивая многогранность самого процесса развития человека [4].

Занятия физическими упражнениями способствуют лучшему физическому развитию подростков и укреплению их здоровья. Под влиянием физических упражнений укрепляется костная система. Это является следствием усиления кровообращения, а следовательно, и питания костной ткани при систематических занятиях. Кроме того, улучшается солевой обмен. Физические упражнения укрепляют связочный и суставной аппарат, в определённых пределах увеличивается амплитуда движений в суставах, что даёт возможность совершенствовать координацию движений [6].

Таким образом, можно утверждать, что физическое развитие юношей 12–14 лет, занимающихся борьбой, непосредственно связано с видом их спортивной деятельности. Выявлено, что занятия борьбой не оказали какого-либо влияния на рост и вес юношей данного возраста, однако показатели силы кисти рук оказались значительно выше, чем у юношей, не занимающихся спортом. Также наблюдались более высокие показатели ЖЁЛ, что можно объяснить регулярной тренировкой дыхательной системы при передвижениях в борьбе и более высокой общей двигательной активностью.

Юноши-борцы имели более гармоничное физическое развитие, т. к. их показатели у большинства обследуемых относились к среднему уровню физического развития. Таким образом, можно утверждать, что занятия вольной борьбой у юношей 12–14 лет в большей степени оказывают положительное воздействие на функциональные показатели физического развития, такие как динамометрия кисти рук и ЖЁЛ.

Список источников

1. Алабин В. Г. Комплексный контроль в спорте: учеб. пособие / В. Г. Алабин. М.: Теория и практика физической культуры, 2012. 205 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учеб. пособие / Б. А. Ашмарин. М.: Теория и практика физической культуры, 2013. 228 с.
3. Баранов В. В. Физкультурная реабилитация студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата: учеб.-метод. пособие / В. В. Баранов, М. И. Кабышева, Т. А. Глазина. Оренбург: ОГУ, 2014. 160 с.
4. Барков С. В. Особенности физического развития современных школьников-подростков / С. В. Барков // Проблемы повышения эффектив-

ности системы подготовки спортсменов и развития массовой физической культуры: межвуз. сб. науч. тр. Смоленск: СГИФК, 2003. С. 112–117.

5. Бейниш Х. Л. Лекции 1–4 // Материалы курса «Мониторинг физической подготовленности учащихся» / Х. Л. Бейниш. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2008. 156 с.

6. Бурдюкова Е. В. Актуальные проблемы физического здоровья детей и подростков / Е. В. Бурдюкова и др. // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2016. № 1. С. 25–29.

7. Ланда Б. Х. Физическая подготовленность и физическое развитие обучающихся в построении системы оценки качества образования / Б. Х. Ланда // Теория и практика физической культуры. 2008. № 7. С. 83–87.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

В. К. Райков¹, О. А. Фатеева²

^{1,2}*Спортивная школа олимпийского резерва
им. Б. Х. Сайтиева, Красноярск*

¹*sdushor_gb@mail.ru, ²olga-fateeva@yandex.ru*

Аннотация. В спортивной борьбе необходимо формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры, выводить из равновесия партнёра в различных игровых ситуациях. Важно привить навыки различных способов передвижений и приёмов маневрирования, быстро находить дебютные атакующие решения из различных (неудобных) исходных положений, выполнять серии приёмов передвижения и их комбинации с максимальной скоростью, предвосхищать дистанцию маневрирования и начала схватки, использовать инициативу в условиях состязаний. Всё это можно развить с помощью специализированных подвижных игр.

Ключевые слова: подвижные игры, спортивная борьба, сложная двигательная реакция, способы регулирования нагрузки, эмоциональная составляющая физической деятельности.

Цель работы – описание и систематизация подвижных игр для единоборцев, их влияние на подготовку спортсменов.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и формируются необходимые физические качества [3]. В специализированных играх подвижная игра соединяется с тактической. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки – интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Регулировать нагрузку игры можно различными методами:

- 1) сокращением или увеличением длительности игры;
- 2) введением перерывов;
- 3) усложнением или упрощением игры;
- 4) изменением количества играющих;
- 5) изменением величины площадки;
- 6) изменением правил и сменой ролей играющими.

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства.

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая ски-

док, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приёмах и тактике.

Игры в касания постепенно подводят воспитанников к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей индивидуальной стойки. Формируются разнообразные движения и действия, присущие реальному соревновательному поединку. Развиваются навыки видеть партнёра, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Как правило, новички стремятся держать дальше от соперника ту часть тела, которой он должен коснуться, и сосредотачивают внимание на определённых движениях, а также частях тела соперника. Например, если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий отдаляет его разворотом и вынужден принять левостороннюю стойку. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правостороннюю стойку.

По мере освоения игровых заданий их можно видоизменять. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 3–6 м).

Время отдельных поединков постепенно сокращается за счёт увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

Способы выравнивания двигательных различий занимающихся.

1. Более подготовленный партнёр касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2. Более подготовленный партнёр касается обусловленного места любой рукой; партнёр, получивший фору, – любой рукой любого из двух (и более) мест касания.

3. Проигравший выполняет упражнения повышенной трудности.

Игры в блокирующие захваты. Задание заключается в том, что один из играющих, выполнив в исходном положении указанный захват, должен удержать его до конца поединка (от 3–5 до 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнёры меняются ролями.

Площадь для игры – круг, квадрат или коридор, выход за пределы которых считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести приём с падением (при начальном разучивании и на площадках без мягкого покрытия). Структура блокирующих захватов характеризуется частями тела,

на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками и особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах.

На начальных этапах освоения игр можно не показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, а предоставить возможность играющим найти их самостоятельно [1]. В дальнейшем уточняется техника выполнения и выбор оптимальных вариантов освобождения от захватов. За реализацию главного задания игроку присуждается два очка, за вытеснение партнёра за пределы площадки – одно.

Варианты проведения игр:

- чередование удерживания захвата и попытки освободиться от него;
- захваты-упоры правой-левой руками, выполняемые за разные части тела;
- использование захватов изнутри и снаружи, прижимая или не прижимая к туловищу;
- включение дополнительных очков обороняющемуся участнику за вытеснение атакующего за пределы игровой площадки;
- использование необычных исходных положений;
- присуждение различных очков за применение теснения и выполнение основного задания;
- проведение игр с участниками различной квалификации;
- проведение игр на выбывание до окончательного определения победителя;
- проведение игр в условиях ограниченной площади (круг, квадрат, коридор) без права выхода за пределы игровой площади (это считается поражением);
- проведение игр в условиях маневрирования, с блокированием и выполнением действий, несущих преимущество (сбить партнёра в партер, на колени).

Спарринг-партнёры подбираются после проведения нескольких серий игр с учётом степени физической подготовленности: победители – в одну группу, побеждённые – в другую.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы соревновательных поединков [2]. Задача играющего состоит в том, что необходимо добиться одного из захватов и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником (удержание захвата в течение заданного времени, сбивание соперника на колени, выход за спину, проведение сваливания, вытеснить за пределы игровой площадки и т. д.).

Главное назначение этих игровых заданий – научить быстро принимать решения в создавшейся ситуации.

Основные варианты захватов: руки, руки и шеи, рук с головой, руки и туловища, шеи с рукой, шеи и туловища, туловища, туловища с рукой,

туловища с руками; захват одной (правой или левой) рукой, двумя изнутри; захват туловища двумя руками (спереди, сбоку) и т. д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий предусматривают два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счёт неограниченного маневрирования на площадке.

При условии игры «отступать нельзя» соперники ставятся в жёсткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (т. к. действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3–5 с и т. д.

Для того чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т. п. Необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнёра за пределы ограничительной линии путём соответствующих разъяснений (это не касается игр в теснения).

Игры в теснения. Основные правила: соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м и в квадратах 4×4, 3×3, 2×2 м); в соревнованиях участвуют все ученики; количество игровых попыток (поединков) – 3, 5, 7; поражение за выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Игры в дебюты (начало поединка). Занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу.

Исходные положения: спина к спине; левый бок к левому; правый бок к правому; левый бок к правому; правый бок к левому; соперники разошлись – встретились; один партнёр на коленях, другой – стоя; оба соперника на коленях; соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот); соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т. д.

Игры в перетягивания: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение – для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лёжа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лёжа – по сигналу встать и зайти за спину партнёру.

Игры на сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом (туловищем) вытолкнуть партнёра с определённой площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, в приседе, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнёра вытолкнуть его с определённой площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнёром – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра: в разных исходных положениях; с различными захватами; с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение предметом (мячом, палкой, манекеном и т. п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Усвоенные правила игры содействуют формированию самостоятельности, самоконтроля и взаимоконтроля, способности ориентирования в изменяющихся обстоятельствах, быстроты и точности реакции, способности проявлять эмоционально-волевое усилие. В результате этого формируется способность управлять своим поведением в разных обстоятельствах.

Коллектив СШОР им. Б. Х. Сайтиева в рамках работы федеральной экспериментальной площадки осуществляет непрерывный поиск повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов. Подвижные игры широко используются как эффективное средство в тренировочном процессе в различных видах спорта. Это наиболее доступный и эффективный метод воздействия не только на физические, но и на психические и интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность. Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъём. Игроки ярко проявляют индивидуальные особенности и черты характера [2].

Список источников

1. Райков В. К. Современные технологии физической подготовки борцов 14–16 лет: учеб. пособие / В. К. Райков, О. А. Фатеева, Г. В. Фатеев. Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2015. 189 с.

2. Райков В. К. Актуальные вопросы подготовки единоборцев в современных условиях: учеб. пособие / В. К. Райков, О. А. Фатеева, Г. В. Фатеев. Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2023. 214 с.

3. Тапхаров М. В. Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности: автореф. дисс. канд. пед. наук / М. В. Тапхаров. 2007.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАРКЕРЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

А. А. Фомина¹, Э. Ш. Шамсувалеева²

^{1,2}Поволжский федеральный университет
физической культуры, спорта и туризма, Казань
¹aleksandrafomina1999@gmail.com, ²el.w.w@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются оценочные маркеры для организации спортивного отбора в академической гребле.

Ключевые слова: спортивный отбор, гребной спорт, академическая гребля, методы спортивного отбора, генетические маркеры, антропометрия, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Проблема развития системы ранней спортивной специализации в настоящее время является весьма актуальной и привлекает пристальное внимание со стороны специалистов разных профилей [1; 11].

Организационно-методические мероприятия подбираются исходя из требований конкретного вида спорта, с учётом которых осуществляется отбор наиболее перспективных спортсменов. Отбор в гребном спорте осуществляется в возрасте 12–13 лет [14]. Применение рациональных критериев спортивного отбора позволит в полной мере раскрыть потенциальные возможности детей и их совершенствования, что приведёт в дальнейшем к высоким спортивным результатам в избранном виде спорта [11].

Цель исследования – разработать критерии отбора спортсменов для занятий академической греблей, которые будут способствовать определению пригодности к освоению в дальнейшем высших ступеней спортивной подготовки и отсеву претендентов, не имеющих задатков для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

В настоящее время в спорте выделяют педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы спортивного отбора и ориентации [7]. Для более точной оценки пригодности ребёнка необходимо использовать данные методы комплексно. Отобранные критерии смогут дать необходимую, наиболее полную информацию о предрасположенности спортсмена к данному виду спорта.

Медико-биологические методы направлены на выявление морфологических и функциональных особенностей, уровень физического развития, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности и состояние здоровья в целом.

С эволюцией методов молекулярной биологии появилась возможность определения спортивных задатков уже с первых дней жизни ребёнка. Использование метода молекулярно-генетического тестирования существенно увеличит прогностические возможности спортивного отбора.

В табл. 1 представлены наиболее значимые генетические маркеры выносливости и быстроты/силы для спортсменов, занимающихся академической греблей [1]. Результаты генетического анализа с применением вышеуказанных маркеров будут свидетельствовать о том, что вероятность достижения высоких спортивных результатов повышается с увеличением числа аллелей, ассоциированных с данными качествами.

Таблица 1

Значимые генетические маркеры в гребном спорте

Генетические маркеры выносливости	<i>NFATC4Gly160, PPARAG, PPARGC1AGly482, PPARGC1B203Pro, TFAM12THR, UCP255Val, UCP3T</i>
Генетические маркеры быстроты/силы	<i>ACTN3R577</i>

Также актуально проведение анализа состава мышц – соотношение белых и красных мышечных волокон [7]. Значительное влияние на результат в гребном спорте оказывает развитие выносливости. Преобладание красных (медленных) мышечных волокон создаст предпосылки более эффективной работы на силовую выносливость, что обеспечит достижение высоких спортивных результатов.

Телосложение в гребном спорте также имеет значительное влияние в достижении высокого спортивного результата [5; 6; 9; 12–14].

В лаборатории спортивной антропологии Федерального научного центра физической культуры и спорта (г. Москва) проводили исследования гребцов разной квалификации, пола и возраста, в результате чего было отобрано семь значимых показателей телосложения для спортивного отбора: длина тела, размах рук, длина ноги от большого вертела до кончиков вытянутых пальцев, длина туловища от 7-го шейного позвонка до опорной плоскости, вес тела, мышечная масса, жировая масса [9].

В табл. 2 представлены шкалы оценки морфологического развития юношей и девушек 12–13 лет.

Итоговая оценка морфологического развития рассчитывается как средний балл из суммы оценок всех признаков обследуемого. Спортсмены с морфологическим развитием – среднее, выше среднего и высокое – являются наиболее перспективными для занятий академической греблей.

Педагогические методы направлены на определение уровня развития физических качеств юных спортсменов.

Шкала оценки морфологического развития

Признак	Баллы					
	Девушки			Юноши		
	3	4	5	3	4	5
1. Длина тела (см)	167,5– 173,0	173,1– 175,7	175,8– 178,5	165,1– 171,5	171,6– 174,8	174,9– 178,0
2. Размах рук (см)	169,2– 177,6	177,7– 181,8	181,9– 186,0	180,5– 192,0	192,1– 197,8	197,9– 203,5
3. Длина ноги от вертела (см)	97,7– 105,5	105,6– 109,4	109,5– 113,3	100,3– 108,5	108,6– 112,3	112,4– 116,4
4. Длина туловища от 7-го шейного позвонка (см)	60,0– 62,7	62,8– 64,1	64,2– 65,4	62,1– 65,5	65,6– 67,2	67,3– 68,9
5. Вес тела (кг)	61,7– 71,2	71,3– 76,0	76,1– 80,7	61,2– 71,8	71,7– 72,4	72,5– 77,7
6. Мышечная масса (%)	43,9– 49,3	49,4– 52,0	52,1– 54,7	42,8– 50,0	50,1– 53,6	53,7– 57,2
7. Жировая масса (%)	25,1– 18,3	18,2– 14,9	14,8– 11,5	21,0– 12,7	12,6– 8,61	8,60– 4,50
Морфологическое состояние	Среднее	Выше среднего	Высокое	Среднее	Выше среднего	Высокое

В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» показано влияние физических качеств на результативность в академической гребле, где 3 (мышечная сила, выносливость, телосложение) – значительное влияние, а 2 (координация и быстрота) – среднее [14].

В табл. 3 отображены тесты для отбора спортсменов согласно федеральному стандарту по виду спорта «гребной спорт».

Успешное выполнение контрольных упражнений будет свидетельствовать о готовности спортсменов проходить дальнейшую спортивную подготовку.

К психологическим критериям относятся особенности темперамента, характера, степени развития волевых качеств.

Существуют исследования, показывающие, что высококвалифицированные гребцы, добившиеся успеха в избранном виде спорта, в основном являются сангвиниками и холериками [2–4]. Эти типы темперамента имеют ряд схожих черт – например, они эмоциональны, активны и обладают огромной работоспособностью.

Однако С. А. Лешкевич утверждает, что к циклическим видам спорта на средние дистанции в большей степени предрасположены флегматики – сильный, уравновешенный тип, способный к длительной монотонной работе.

**Нормативы общей физической
и специальной физической подготовки**

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 8 раз)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
	Плавание на 100 м (без учёта времени)	Плавание на 100 м (без учёта времени)
Координация	Челночный бег 3×10 м (не более 8,8 с)	Челночный бег 3×10 м (не более 9,2 с)
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Приседание за 15 с (не менее 14 раз)	Приседание за 15 с (не менее 12 раз)

Вопрос о выборе вида спорта по отношению к типу темперамента ещё не изучен в полной мере.

Социологические критерии отбора определяют мотивы, интересы и запросы юных спортсменов. Тренеру необходимо своевременно и объективно выявить интерес ребёнка и подростка к занятиям избранным видом спорта.

Для отбора спортсменов необходимо учитывать все критерии, определяющие задатки для достижения высоких спортивных результатов в академической гребле. Выявление наиболее перспективных атлетов напрямую связано с прогнозированием успеха в дальнейшей спортивной деятельности.

Список источников

1. Ахметов И. И. Молекулярно-генетические маркеры предрасположенности к различным видам спорта / И. И. Ахметов // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2010. № 7 (65). С. 3–6.

2. Струганов С. М. Влияние темперамента на выбор специализации в спорте / С. М. Струганов, Д. А. Гаврилов, А. Н. Пахомов и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 354–358.

3. Грицай Е. Н. Связь типов темперамента с выбранным видом спорта / Е. Н. Грицай, О. А. Логашова // Мировые тенденции развития науки и техники: пути совершенствования: матер. X Междунар. НПК (Москва, 2022). Ч. 2. С. 300–302.

4. Гричанова Т. Г. Соматотипологические особенности гребцов-академистов / Т. Г. Гричанова, М. В. Угрюмова, М. А. Ильченко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6. № 2. С. 64–68.

5. Губайдуллина С. И. Особенности антропометрических показателей гребцов-академистов / С. И. Губайдуллина, Ф. А. Мавлиев, Д. Р. Хакимуллина // Современные проблемы и перспективы развития гребных видов спорта: матер. Всеросс. НПК (Казань, 2016). С. 3–5.

6. Жданович В. Н. Морфофункциональные показатели гребцов: критерии отбора (обзор литературы) / В. Н. Жданович, Н. Э. Пикуза // Проблемы здоровья и экологии. 2012. № 3 (33). С. 18–22.

7. Каллаур Е. Г. Показатели оценки функциональной готовности спортсменов-гребцов / Е. Г. Каллаур // Вестник МГПУ им. И. П. Шамякина. 2020. № 2 (56). С. 88–93.

8. Лешкевич С. А. Прогнозирование выбора вида спорта в зависимости от типа темперамента / С. А. Лешкевич, В. А. Лешкевич // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества: матер. Всеросс. НПК с междунар. участием (Чебоксары, 2019). С. 96–98.

9. Мартиросов Э. Г. Морфологические критерии отбора в академическую греблю юношей и девушек 13–18 лет / Э. Г. Мартиросов, В. Ю. Давыдов, Т. Ф. Абрамова // Гребной спорт: ежегодник. М., 1985. С. 43–48.

10. Мельнов С. Б. Молекулярно-генетические аспекты спортивной успешности в циклических видах спорта / С. Б. Мельнов, Т. Л. Лебедь, Е. Б. Комар // Наука и спорт: современные тенденции. 2020. № 2. С. 67–76.

11. Методические рекомендации по отбору спортсменов в ДЮСШ г. Москвы для раннего выявления предрасположенности к занятиям в определённых видах спорта на основе физиологических и медико-биологических методов. М., 2012. 35 с.

12. Жорова Н. С. Морфофункциональная характеристика спортсменов циклических и ациклических видов спорта / Н. С. Жорова, Е. С. Гурова, М. В. Рудин и др. // Учёные записки БГУ. 2016. № 4. С. 104–106.

13. Пфейфер Д. С. Сравнительный анализ антропометрических показателей спортсменов-гребцов различной квалификации / Д. С. Пфейфер, А. С. Кузикевич // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: матер. VI Всеросс. НПК молодых учёных, аспирантов, магистрантов и студентов (Казань, 2018) в 3 т. Т. 1. С. 827–829.

14. Министерство спорта РФ. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» / введ. 20.10.2022. М., 2022. 32 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ С МЯЧОМ 11–14 ЛЕТ

А. В. Худяков

*Московская государственная академия физической культуры, Москва
goalkeeper3265@gmail.com*

Аннотация. В данной статье представлены результаты педагогического эксперимента, проведённого с целью выявления степени влияния занятий по хоккею с мячом на скоростно-силовые способности хоккеистов 11–14 лет.

Ключевые слова: хоккей с мячом, быстрота, силовые способности, специальные подготовительные упражнения.

В настоящее время спортивный мир представлен множеством разнообразных видов спорта. Большое внимание привлекают наиболее динамичные – игровые виды спорта. Они привлекают своей зрелищностью и красотой. Хоккей с мячом представляет собой довольно интересную игровую модель, которая требует высокого уровня развития всех физических способностей. В ходе подготовки спортсменов в хоккее с мячом применяются различные средства и методы для наиболее эффективного воспитания физических качеств.

Чтобы достичь высоких результатов в спорте, хоккеисту с мячом необходимо обладать широким спектром умений и навыков, которые помогут ему в достижении намеченных целей. В учебно-тренировочном процессе подготовки хоккеистов с мячом очень много ключевых и важных моментов, связанных с развитием не только физических способностей, но и технико-тактических действий.

Совершенствование технической и тактической подготовки носит довольно специфический характер и зависит от ряда факторов: возраста, пола, уровня физической подготовленности и уровня квалификации спортсмена. В отличие от физической подготовки, она может корректироваться и совершенствоваться на протяжении всего спортивного пути.

Современная система физической подготовки игроков профессиональных команд требует дополнительных возможностей для наилучшей реализации функциональных возможностей спортсменов. Наиболее актуальной является проблема развития скоростно-силовых способностей – это в большей степени обуславливается спецификой игровых видов спорта, которая связана с переменной мощностью работы.

Ключевое значение для развития физических способностей представляет детально организованный учебно-тренировочный процесс,

направленный на повышение работоспособности при помощи специальных средств и методов подготовки спортсменов. Чтобы добиться наиболее благоприятного результата в физическом воспитании и развитии юных спортсменов, необходимо учитывать специфику тренировочного и соревновательного процесса подготовки. Также нужно знать и понимать механизмы и закономерности протекания адаптационных процессов в годичном цикле подготовки юных хоккеистов с мячом.

При организации учебно-тренировочного процесса особое место отводится развитию скоростно-силовых способностей, которые играют важную роль в хоккее с мячом. Во время игры хоккеисту приходится многократно выполнять ускорения, торможения, рывки и т. п. Наиболее подготовленные хоккеисты способны на протяжении всего матча выполнять эти действия без снижения эффективности. Такие хоккеисты обладают высоким уровнем развития мышечной силы и быстроты.

В возрасте 11–14 лет большое внимание уделяется скоростно-силовой подготовке в хоккее с мячом, т. к. неограниченное количество замен, большие скорости и технологическая составляющая оказывают огромное влияние на спортивный результат. А скоростно-силовые показатели зачастую являются определяющими в игре.

Необходимость в дополнительных способах, направленных на формирование скоростно-силовых способностей в хоккее с мячом, связана со стремительным развитием и улучшением этого вида спорта. С каждым годом возрастает темп игры, к которому игроки не всегда могут приспособиться.

Суммируя всё вышеперечисленное, можно отметить, что хоккей с мячом – прекрасный вид спорта, который способствует развитию всех физических способностей, из которых наиболее важными являются скоростно-силовые. Без должной физической, тактической и технической подготовленности невозможно показать высокие спортивные результаты.

Актуальность данного исследования заключается в том, что процесс повышения уровня скоростно-силовых способностей у хоккеистов с мячом данного возраста слабо освещён и нуждается в дополнении.

Гипотеза исследования: предполагается, что интегрирование предложенных нами упражнений для улучшения скоростно-силовых способностей в подготовительном периоде подготовки хоккеистов с мячом 11–14 лет окажет благоприятное влияние на функциональные возможности спортсменов.

Объект исследования – физическая подготовка хоккеистов 11–14 лет в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла.

Предмет исследования – развитие скоростно-силовых способностей у хоккеистов 11–14 лет в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла.

Цель исследования – повысить степень развития скоростно-силовых способностей хоккеистов с мячом 11–14 лет.

Задачи исследования:

1) изучить текущее состояние вопроса по данной проблеме в учебно-методической литературе;

2) разработать комплексы упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у хоккеистов 11–14 лет;

3) протестировать разработанные упражнения на практике и проверить их эффективность.

Методы исследования: анализ и обобщение научной и научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Чтобы определить наибольшую эффективность методики при развитии скоростно-силовых способностей, был использован формирующий педагогический эксперимент. Он проводился в подготовительном периоде и длился в течение пяти месяцев.

В ходе педагогического эксперимента нами были подобраны две относительно однородные по исследуемым признакам и по своему составу группы. В процессе исследования мы следили за состоянием их физического и функционального состояния для наиболее детального рассмотрения изменений их показателей.

Специально подобранные упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых способностей, в обеих группах проводились по методу круговой тренировки и включали в себя пять станций, выполняемых в близком к максимальному темпе, по 40–50 с и с отдыхом 2–2,5 мин.

В каждой группе, как контрольной, так и экспериментальной, было по 15 игроков. В контрольной группе разработанная методика не применялась, но количество тренировок и их продолжительность были одинаковы – 4 раза в неделю по 90–120 мин. Чтобы развивать скоростно-силовые способности у контрольной группы, мы использовали прыжковые упражнения:

- 1-я станция: прыжки со скакалкой;
- 2-я станция: прыжки через барьеры;
- 3-я станция: запрыгивание на возвышенность;
- 4-я станция: выпрыгивания;
- 5-я станция: прыжки на левой (правой) ноге.

Для экспериментальной группы мы использовали конькобежные имитационные упражнения:

- 1-я станция: выпады левой (правой) ногой;
- 2-я станция: «пружинки»;
- 3-я станция: выпады в сторону;
- 4-я станция: имитация конькового хода;

- 5-я станция: имитация бега на коньках с противодействием партнёра.

На основании полученных результатов, а именно: различные показатели педагогического тестирования, различные результаты прироста показателей и функционального состояния у контрольной и экспериментальной групп в скоростно-силовых способностях, мы анализировали и оценивали эффективность разработанных комплексов упражнений.

При использовании данной методики развития скоростно-силовых способностей хоккеистов с мячом 11–14 лет, которая состояла из комплекса разработанных упражнений с использованием круговой тренировки на подготовительном этапе тренировочного процесса, мы смогли выявить определённые результаты.

1. В прыжках в длину увеличение показателей в ЭГ (экспериментальной группе) составило 6,4 % ($p < 0,5$). В КГ (контрольной группе) результат составил 1,7 % ($p > 0,5$).

2. В прыжках в высоту прирост у КГ составил 1,3 % ($p > 0,5$), а в ЭГ увеличение результатов произошло на 5,6 % ($p < 0,5$).

3. В пятерном прыжке прирост показателей у ЭГ составил 6,9 % ($p < 0,5$), а у КГ увеличение произошло на 1,9 % ($p > 0,5$).

4. В приседаниях на одной ноге за 1 мин прирост у КГ составил 1,5 % ($p > 0,5$), а у ЭГ улучшение произошло на 7,1 % ($p < 0,5$).

Таким образом, на основании полученных результатов в ходе педагогического эксперимента мы можем судить об увеличении показателей физического и функционального состояния спортсменов. Итоговые показатели, полученные в ходе проведённых нами комплексов упражнений, показывают, что уровень физической подготовленности, в частности скоростно-силовые качества, получили серьёзный и значимый прирост показателей, по которым мы можем судить об эффективности разработанных нами комплексов для развития скоростно-силовых способностей у хоккеистов с мячом 11–14 лет.

Список источников

1. Абрамов А. А. Подготовка юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса: дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / А. А. Абрамов. Тамбов, 2013. 149 с.

2. Алейник Е. А. Методика общефизической подготовки квалифицированных хоккеистов в подготовительном периоде подготовки / Е. А. Алейник, Е. П. Соломонов, С. В. Севдалев // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2021. № 3. С. 42–45.

3. Герасимов Е. А. Эффективность использования скоростно-силовых упражнений в специальной физической подготовке юных хоккеистов / Е. А. Герасимов // Физиологические и биомеханические основы и педаго-

гические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. Казань: ПГАФКСиТ, 2014. С. 217–218.

4. Горский Л. Тренировка хоккеистов / Л. Горский; пер. со словац. М.: Физкультура и спорт, 1981. 224 с.

5. Дэвидсон Р. Хоккей: тактики, стратегии и лайфхаки от лучших канадских команд / Р. Дэвидсон. М.: Эксмо, 2017. 144 с.

6. Дерябина Г. И. Структура и содержание физической подготовки хоккеистов на тренировочном этапе спортивной подготовки / Г. И. Дерябина, А. В. Тапильский, О. Г. Барашева // Гаудеамус: психол.-пед. журнал. 2017. С. 72–78.

7. Занковец В. Э. Энциклопедия тестирований: моногр. / В. Э. Занковец. М.: Спорт, 2016. 454 с.

8. Мавлиев Ф. А. Показатели физической работоспособности спортсменов, специализирующихся в хоккее с мячом / Ф. А. Мавлиев, А. С. Назаренко, А. С. Ахатов и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 7. С. 139–142.

9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. М.: Советский спорт, 2005. 820 с.

10. Платонов В. Н. Структура и методология теории спорта: лекция / В. Н. Платонов, С. С. Гурвич. Киев: КГИФК, 1986. 35 с.

11. Фатеева О. А. Хоккей с мячом: программа для ДЮСШ и СДЮШОР / О. А. Фатеева, Г. В. Фатеев. Иркутск: Папирус, 2008. 132 с.

АНАЛИЗ КОНКУРЕНТНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ КЛУБОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА

Е. С. Чернышева¹, В. И. Колмаков² (научный руководитель)

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*lizac00@mail.ru, ²vkolmakov@sfu-kras.ru*

Аннотация. В статье приведён анализ конкурентных преимуществ клубов художественной гимнастики г. Красноярск.

Ключевые слова: художественная гимнастика, школы художественной гимнастики, конкуренция.

В современной художественной гимнастике достаточно чётко обозначились три значительно различающихся уровня функционирования современной художественной гимнастики: высший (элитно-олимпийский), средний (спортивно-образовательный), массовый (оздоровительно-развивающий).

Занятия художественной гимнастикой спортивно-массового характера относятся к дополнительному образованию в РФ, которое не является обязательным и не должно сопровождаться повышением уровня образования (получением диплома или аттестата об образовании в конце обучения).

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании» осуществлять педагогическую деятельность в системе дополнительного образования имеют право организации, осуществляющие обучение или образовательную деятельность (образовательные организации), также к ним приравниваются индивидуальные предприниматели.

Рассматривая динамику развития численности клубов художественной гимнастики, стоит отметить, что маркетинг играет ключевую роль в развитии, т. к. помогает продвигать услуги клуба и привлекать новых клиентов, а также удерживать существующих вне зависимости от масштаба рынка. Отдельные маркетинговые инструменты позволяют [1]:

1. изучить потребности и ожидания клиентов – с помощью исследований рынка и анализа отзывов клиентов можно выяснить, какие услуги наиболее востребованы, что нравится и не нравится клиентам в клубе, и на основе этой информации совершенствовать предлагаемые услуги;

2. разработать эффективную стратегию продвижения – маркетинговые инструменты, такие как реклама, промоакции и социальные сети, позволяют привлечь внимание новых клиентов и удерживать существующих;

3. оптимизировать ценообразование – исследования рынка и анализ конкурентов помогут определить оптимальную цену за услуги.

Маркетинговый анализ позволяет найти собственную уникальность на рынке художественной гимнастики и привлечь новых клиентов.

Анализируя ситуацию в г. Красноярске, стоит отметить, что с каждым годом появляются новые клубы художественной гимнастики, которые пробуют использовать различные способы привлечения внимания к собственному бренду: одни из них – агрессивные, другие – умеренные.

Например, в августе 2021 г. открылась школа по мужской художественной гимнастике. Исходя из того, что этот вид спорта считался исключительно женским, открытие мужского направления вызвало резонанс внутри общества, СМИ «подхватили» эту новость, и о бренде клуба художественной гимнастики «Prima» узнали в г. Красноярске и по всей России [4].

Маркетинговые инструменты позволяют захватить внимание клиента, поэтому так важно определить свою целевую аудиторию и оперативно внедрить необходимый инструмент. Именно в этих условиях *Digital*-маркетинг играет определяющую роль в привлечении клиентов [2].

В табл. 1 представлен анализ использования основных инструментов *Digital*-маркетинга клубами художественной гимнастики.

Таблица 1

Анализ использования основных инструментов *Digital*-маркетинга клубами художественной гимнастики [4]

Элементы системы продвижения	Спортивный клуб «Грация»	Международная детская школа «Счастливая гимнастика»	Спортивный клуб «Азбука спорта»
	<i>grase.club.tilda.ws</i>	<i>happygymnastics.org</i>	<i>azbuka-sporta-rg.ru</i>
Таргетированная реклама	+	+	+
Стимулирование сбыта	—	+	+
Выставки и ярмарки	+	+	—
Директ-маркетинг	+	+	+
<i>Event</i> -маркетинг	+	+	+
Продвижение услуг с использованием возможностей интернета	+	+	+

Анализируя данные табл. 1, можно сделать вывод, что все перечисленные элементы системы продвижения использует только компания «Международная детская школа “Счастливая гимнастика”».

Рассмотрим каждый из пунктов подробнее.

1. Таргетированная реклама – компания активно продвигает свои услуги и настраивает рекламу как на сайт, так и на социальные сети.

2. Стимулирование сбыта – «Международная детская школа “Счастливая гимнастика”» активно проводит распродажу абонементов на занятия, предоставив скидку на определённый период времени – например, на месяц или полугодие. Также используются элементы кросс-маркетинга на дополнительные услуги с партнёрами, такие как фитнес-тренировки или массаж.

3. Выставки и ярмарки – компания принимает участие в городских праздниках, а также организывает праздники с разными жилыми комплексами на территории нахождения.

4. Директ-маркетинг – «Международная детская школа “Счастливая гимнастика”» активно использует *push-up* уведомления для осведомления о новых персональных предложениях.

5. *Event*-маркетинг – ежемесячно проводятся дни открытых дверей, а также ежегодно в день рождения компании организуется масштабный праздник, что привлекает новых клиентов.

6. Продвижение услуг с использованием возможностей интернета – стоит особо отметить конкурсы, акции на взаимодействие с подписчиками, которые позволяют привлекать новую аудиторию и «прогреть» их до покупки.

Стоит отметить, что «Международная детская школа “Счастливая гимнастика”» постоянно внедряет новые инструменты *Digital*-маркетинга, и каждой компании отрасли стоит обратить внимание на динамичное развитие организации.

Исходя из вышеперечисленного анализа организации «Международная детская школа “Счастливая гимнастика”» важно отметить, что для улучшения конкурентных преимуществ стоит рассмотреть следующие рекомендации [1].

1. Создание онлайн-платформы/приложения, где можно найти информацию о тренерах, клубах, расписании тренировок, соревнованиях, новостях и т. д., что сделает клуб более доступным для новых участников, а также позволит удерживать клиентов.

2. Интеграция кроссмаркетинговых инструментов: клубы могут привлекать партнёров для совместных промоакций, которые позволят привлечь дополнительный трафик клиентов.

3. Разработка индивидуальных программ тренировок для каждого спортсмена с помощью технологий искусственного интеллекта позволит увеличить эффективность тренировок и результаты спортсменов, а также привлечь дополнительное внимание.

4. Поиск трендовых инструментов в *SMM*-продвижении. Тренды меняются ежедневно, и в «борьбе» за ресурс клиента выигрывает тот, кто использует их вовремя.

5. Создание и развитие собственной передачи на *YouTube* и в коротких форматах (*VK*-клипы, *Short* и др.). Это позволит расширить популярность художественной гимнастики как вида спорта и узнаваемость клуба.

Реализация данных рекомендаций поможет увеличить привлекательность клуба художественной гимнастики «Международная детская школа “Счастливая гимнастика”» в г. Красноярске.

Список источников

1. Армстронг Г. Основы маркетинга: Профессиональное издание / Г. Армстронг, Ф. Котлер. М.: Вильямс, 2015. 1072 с.

2. Дихтль Е. Практический маркетинг / Е. Дихтль, Х. Хершген. М.: Инфра-М, 2016. 439 с.

3. Захаров А. Н. Конкурентоспособность предприятия: сущность, методы оценки и механизмы увеличения / А. Н. Захаров. URL: logistics.ru/9/2/i2064.htm.

4. Школы художественной гимнастики в Красноярске // Удобный выбор мест и услуг: инф. ресурс. 2022. URL: krasnoyarsk.zoon.ru/trainings/type/shkola_hudozhestvennoj_gimnastiki.

УЧЁТ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13–14 ЛЕТ

А. В. Чир¹, Ю. Н. Кузнецова²

^{1,2}*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Казань*
¹agata.chir@yandex.ru, ²knopjul@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются индивидуально-личностные особенности волейболисток 13–14 лет с помощью изучения свойств темперамента и диагностики свойств нервной системы. Исходя из полученных результатов были разработаны практические рекомендации для тренеров, которые могут быть использованы для корректировки социально-психологических характеристик команды и в разработке плана индивидуальной подготовки волейболисток.

Ключевые слова: волейбол, индивидуально-личностные особенности, темперамент, спортивный отбор, нервная система.

Для современного волейбола характерна высокая двигательная активность – выполнение технико-тактических действий и пространственных координаций, интенсивная прыжковая нагрузка. Эффективность этих элементов напрямую зависит от физической, технической и тактической подготовленности волейболистов.

До недавнего времени повышения спортивного мастерства старались добиться преимущественно за счёт повышения тренировочных нагрузок и увеличения количества выполненных технических приёмов. Необходимо отметить, что особенность волейбола заключается в сложности и скорости двигательных задач. Во время матча игрок должен постоянно держать во внимании расположение игроков на площадке, предугадывать действия игроков команды соперника, оперативно анализировать сложившуюся игровую ситуацию, быстро принимать решения и выполнять наиболее эффективные игровые действия. Именно эти особенности расширяют поле для исследования в психологической подготовленности игроков и команды в целом [4].

Для повышения эффективности процесса психологической подготовки волейболистов необходимо учитывать их индивидуально-личностные особенности. Многочисленные исследования спортивных психологов свидетельствуют о том, что учёт индивидуально-личностных особенностей спортсменов в различных видах спорта является актуальным вопросом [2].

Тренер юных волейболистов регулярно сталкивается с задачей организации своих подопечных. Индивидуально-личностные особенности спортсмена влияют на такие факторы, как работоспособность, помехоустойчивость, лёгкость переключения, темп, быстрота овладения движениями, выносливость, быстрота движений. Учёт особенностей каждого спортсмена команды позволит не только найти индивидуальный подход к каждому игроку, но и позволит корректировать социально-психологические характеристики коллектива для достижения высокого спортивного результата [2].

Цель исследования – определить индивидуально-личностные особенности волейболисток 13–14 лет и на основании полученных результатов разработать практические рекомендации.

Эксперимент проводился на базе спортивной школы олимпийского резерва № 1 г. Тюмени. В исследовании участвовали 24 волейболистки 2009 г. р.

Для исследования индивидуально-личностных особенностей волейболисток 13–14 лет нами была применена методика «Изучение свойств темперамента» Г. Айзенка, которая позволила оценить такие психические свойства личности, как экстраверсия, нейротизм и особенности протекания процессов возбуждения и торможения.

Для изучения свойств нервной системы применялась методика Б. А. Вяткина «Диагностика свойств нервной системы».

Результаты исследования свойств темперамента волейболисток представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты изучения свойств темперамента у волейболисток

Спортсмен	Экстраверсия	Нейротизм	Демонстративность	Тип темперамента
1	Экстраверсия	Эмоционально устойчив	Не демонстративен	Сангвиник
2	Интроверсия	Эмоционально устойчив	Не демонстративен	Флегматик
3	Экстраверсия	Эмоционально устойчив	Не демонстративен	Сангвиник
4	Экстраверсия	Эмоционально устойчив	Демонстративен	Сангвиник
5	Экстраверсия	Эмоционально устойчив	Демонстративен	Сангвиник
6	Экстраверсия	Эмоционально устойчив	Не демонстративен	Сангвиник
7	Интроверсия	Эмоционально устойчив	Не демонстративен	Флегматик
8	Интроверсия	Эмоционально устойчив	Не демонстративен	Флегматик

Спортсмен	Экстра-версия	Нейротизм	Демонстративность	Тип темперамента
9	Экстра-версия	Эмоционально устойчив	Не демонстративен	Сангвиник
10	Экстра-версия	Эмоционально устойчив	Демонстративен	Сангвиник
11	Экстра-версия	Эмоционально устойчив	Демонстративен	Сангвиник
12	Экстра-версия	Эмоционально не устойчив	Демонстративен	Холерик
13	Экстра-версия	Эмоционально устойчив	Демонстративен	Сангвиник
14	Экстра-версия	Эмоционально устойчив	Не демонстративен	Сангвиник
15	Экстра-версия	Эмоционально устойчив	Демонстративен	Сангвиник
16	Экстра-версия	Эмоционально не устойчив	Не демонстративен	Холерик
17	Экстра-версия	Эмоционально не устойчив	Не демонстративен	Холерик
18	Экстра-версия	Эмоционально устойчив	Не демонстративен	Сангвиник
19	Экстра-версия	Эмоционально не устойчив	Демонстративна	Холерик
20	Экстра-версия	Эмоционально устойчив	Не демонстративен	Сангвиник
21	Экстра-версия	Эмоционально устойчив	Не демонстративен	Сангвиник
22	Экстра-версия	Эмоционально устойчив	Демонстративен	Сангвиник
23	Экстра-версия	Эмоционально устойчив	Демонстративен	Сангвиник
24	Экстра-версия	Эмоционально не устойчив	Не демонстративен	Холерик

Анализируя результаты опроса, представленные в табл. 1, можно сказать, что 88 % волейболисток – экстраверты (21 из 24). По показателям «нейротизм» 19 из 24 волейболисток (79 %) эмоционально устойчивы. 5 волейболисток имеют результат выше 12 баллов, что указывает на эмоциональную неустойчивость спортсменок. По показателям «демонстративность» 10 волейболисток демонстративны, они обладают высокой самооценкой и стремятся к лидерству в группе.

Перенеся результаты по показателям «нейротизм» и «экстраверсия» на график, были определены типы темперамента волейболисток (рис. 1).

Анализируя рис. 1, в исследуемой группе было выявлено 5 холериков, 3 флегматика и 16 сангвиников. Меланхоликов в группе нет.



Рис. 1. Результаты исследования типов темперамента у волейболисток

В исследуемой группе преобладают сангвиники (66 %). Спортсмены сангвинического типа темперамента обладают ключевым качеством для волейболиста – быстротой реакции и смены действий. Сангвиники отлично работают в команде, зачастую являются лидерами. При обучении быстрее других осваивают новый навык, но недостаточно усидчивы и сосредоточены, поэтому допускают ошибки. Эти спортсмены показывают стабильный результат, часто лучше проявляют себя на соревнованиях, а не на тренировках. Перед соревнованиями сангвиники находятся в состоянии «боевой готовности».

21 % волейболисток группы – холерики. Холеристическому типу темперамента также присущи игровые и командные виды спорта. Для таких спортсменов характерны энергичность, резкая смена настроения и вспыльчивость, они легко идут на конфликт. В тренировочной деятельности не готовы выполнять длительную монотонную работу, эмоционально реагируют на критику, поэтому в работе с таким спортсменом тренеру стоит аргументировать свои замечания. В соревновательной деятельности имеют нестабильные результаты, а перед игрой зачастую находятся в состоянии «предстартовой лихорадки».

Меньше всего в группе волейболисток флегматичного типа темперамента (13 %). Флегматики медлительны, обладают замедленной реакцией, не способны на быстрое переключение действий, но очень упорны и настойчивы. В тренировочном процессе работоспособны, устойчивы к раздражителям, предпочитают спокойную, размеренную работу, работу над совершенствованием техники отдельных упражнений. В соревновательной деятельности имеют стабильные результаты, перед соревнованиями чаще всего находятся в состоянии «боевой готовности» [3].

Для исследования свойств нервной системы юных волейболисток нами была использована методика Б. А. Вяткина «Диагностика свойств нервной системы». Результаты исследования представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты изучения свойств нервной системы волейболисток

Спортсмен	Сила возбуждения нервных процессов	Сила торможения нервных процессов	Подвижность нервных процессов	Результат
1	Низкая	Высокая	Высокая	Преобладает сила торможения
2	Низкая	Высокая	Высокая	Преобладает сила торможения
3	Низкая	Низкая	Высокая	Преобладает сила торможения
4	Низкая	Высокая	Высокая	Преобладает сила торможения
5	Высокая	Высокая	Высокая	Преобладает сила торможения
6	Высокая	Высокая	Высокая	Преобладает сила возбуждения
7	Высокая	Высокая	Высокая	Преобладает сила торможения
8	Высокая	Высокая	Высокая	Уравновешенность
9	Высокая	Высокая	Высокая	Преобладает сила торможения
10	Высокая	Высокая	Высокая	Уравновешенность
11	Высокая	Высокая	Высокая	Уравновешенность
12	Высокая	Высокая	Высокая	Преобладает сила возбуждения
13	Высокая	Высокая	Высокая	Преобладает сила возбуждения
14	Высокая	Высокая	Высокая	Преобладает сила возбуждения
15	Высокая	Высокая	Высокая	Уравновешенность
16	Высокая	Высокая	Высокая	Уравновешенность
17	Высокая	Высокая	Высокая	Преобладает сила возбуждения
18	Высокая	Высокая	Высокая	Уравновешенность
19	Высокая	Низкая	Высокая	Преобладает сила возбуждения
20	Высокая	Высокая	Высокая	Уравновешенность
21	Высокая	Высокая	Высокая	Уравновешенность
22	Высокая	Высокая	Высокая	Преобладает сила возбуждения
23	Высокая	Высокая	Высокая	Уравновешенность
24	Высокая	Высокая	Высокая	Уравновешенность

У 20 из 24 волейболисток (83 %) высокая степень силы возбуждения нервных процессов, что означает быструю включаемость в работу, высокую работоспособность и выносливость. 4 волейболистки обладают низкой степенью силы возбуждения нервных процессов, что говорит о запоздалой реакции данных спортсменок, заторможенности, низкой работоспособности [1].

2 волейболистки исследуемой группы обладают низкой степенью торможения нервных процессов, эти игроки импульсивны, им присущи плохая реакция и склонность к истерии. 22 волейболистки (91 %) обладают высокой степенью торможения нервных процессов, для таких игроков характерна хорошая реакция, высокая степень самоконтроля и хладнокровие в поведенческих реакциях [1].

Все волейболистки обладают высокой степенью подвижности нервных процессов. Это объясняется тем, что для волейбола характерны быстрая смена деятельности, переключаемость, смелость и решительность игроков.

Результаты, полученные в ходе исследования, помогли выявить индивидуально-личностные особенности каждой волейболистки исследуемой группы и могут быть использованы тренерами для формирования индивидуального плана подготовки волейболисток и корректировки работы внутри коллектива.

Список источников

1. Вяткин Б. А. Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика / Б. А. Вяткин. Пермь, 2005. 390 с.
2. Кузнецова Ю. Н. Психолого-педагогические методы коррекции поведения спортсменов (гештальт-терапевтический аспект) / Ю. Н. Кузнецова, И. Б. Ильченко, А. Н. Забиров и др. // Казанский педагогический журнал. 2020. № 6 (143). С. 280–286.
3. Попков В. И. Учёт психологических особенностей личности игроков в процессе подготовки волейболистов / В. И. Попков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. № 2.
4. Серова Л. К. Этапы спортивного отбора / Л. К. Серова, Д. Р. Худайназарова // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 1 (143). С. 184.

Исторические аспекты развития физической культуры и спорта

РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ В ИСТОРИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ

Алдиабат Ибрагим Мохаммад Ибрагим¹,
Алдиабат Хамза Талал Абдалла², М. Д. Кудрявцев³

^{1,2}Университет «Ярмук», Ирбид, Королевство Иордания

³Сибирский федеральный университет, Красноярск

³Сибирский юридический институт

Министерства внутренних дел России, Красноярск

³Сибирский государственный университет

науки и технологий им. академика М. Ф. Решетнёва, Красноярск

¹al-diabat.ibragim@yandex.ru, ²hamzadhyabat93@gmail.com, ³kumid@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные исторические пути поддержания здорового образа жизни молодёжи студенческого возраста путём организации студенческих спортивных клубов, проблемы и перспективы развития массового студенческого спорта. Также рассмотрена тема заинтересованности студентов в занятиях массовым спортом, пути мотивации.

Ключевые слова: массовый студенческий спорт, здоровье, мотивация, поддержка, влияние, проблематика, физическая подготовка.

В наше время высокие результаты в спорте стали не только показателем личных достижений, но и отражением статуса государства на международной арене. Ведь знаменитые спортсмены становятся не только лицами спортивных компаний и мультимиллионерами, но и символами государства, которое они представляют на соревнованиях.

При этом важно понимать, что высокие результаты неразрывно связаны с массовым спортом и развитием физической культуры в обществе. Только благодаря массовому спорту можно выявить людей с особыми способностями и дать им возможность профессионального развития [1].

Основная цель исследования – выявить наиболее значимые проблемы и перспективы развития массового студенческого спорта и проанализировать их значение в формировании заинтересованности студентов в занятиях массовым спортом.

Данное исследование проводилось путём изучения различных источников, в т. ч. первоисточников, таких как исторические документы, артефакты и другие материалы, связанные с развитием физической культуры и спорта на протяжении всей истории. Кроме того, это исследование осно-

вывалось на вторичных источниках, включая книги, журналы и другую литературу по той же теме.

Студенчество в этой системе играет ключевую роль. Во-первых, студенческий возраст – это отличное время для начала занятий спортом и сохранения физической формы на долгие годы. Во-вторых, студенты – это пул талантливых и энергичных людей, среди которых есть будущие олимпийские чемпионы.

Правительство и бизнес обязаны поддерживать массовый спорт и спортивные команды студентов, создавая для них условия для занятий и участия в соревнованиях. Это позволит увеличить шансы на высокие результаты в спорте, развить молодёжные турниры и центры подготовки, повысить качество массового спорта и укрепить репутацию государства на международной арене [2].

Массовый спорт имеет большое значение для развития и воспитания молодёжи. Он помогает координировать социальные группы и способствует повышению мотивации к занятиям спортом и достижению результатов в нём. В настоящее время одной из главных задач развития спорта в нашей стране является организация досуга и популяризация физической культуры и спорта среди студентов, преподавательского состава и административно-управленческого персонала.

Здоровый образ жизни молодёжи напрямую зависит от их активной социальной позиции и участия в мероприятиях ССК (секции силовых и культурно-спортивных клубов), где они получают удовольствие от занятий спортом, находят новых друзей и развивают свои навыки и способности. Особенно важно, чтобы молодёжь занималась физическими упражнениями в период обучения, когда формируется и закладывается здоровый образ жизни на всю жизнь.

Поэтому необходимо создание условий для проведения спортивных мероприятий, соревнований и тренировок в учебных заведениях. Также необходимо обеспечить доступность спортивных площадок и оборудования для занятий не только студентам, но и другим категориям населения.

Если мы будем активно развивать массовый спорт и популяризировать здоровый образ жизни, то мы получим многочисленные выгоды. Ведь физически здоровые люди обладают лучшей работоспособностью, меньше подвержены различным заболеваниям и являются более перспективной категорией для различных сфер деятельности [3].

Всё это показывает, что массовый спорт – это важный фактор в формировании здорового образа жизни молодёжи и всего общества. Мы должны продолжать расширять возможности для занятий спортом и создавать условия для привлечения к физической культуре и спорту большего количества людей. Только так мы сможем повысить здоровье нации и обеспечить её процветание.

Современная молодёжь всё больше и больше страдает от различных заболеваний. Это может быть связано с неправильным образом жизни, когда молодые люди уделяют мало внимания своему здоровью. Для достижения оптимального здоровья молодёжи необходимо сделать некоторые изменения в их образе жизни.

Одним из ключевых факторов является физическая активность. Регулярные упражнения помогают сохранять физическую форму, улучшают настроение и в целом укрепляют здоровье. Но помимо физической активности необходимо уделять внимание и другим социально-культурным активностям, таким как улучшение гигиены, обращение к медицинским учреждениям и т. д.

Но самое важное – это отношение молодых людей к своему здоровью и жизни в целом. Здоровый образ жизни – это не просто правильное питание и регулярные упражнения, это положительное отношение к своей жизни и здоровью. Если молодые люди будут думать о своём здоровье и принимать соответствующие меры, то они смогут улучшить своё здоровье и уменьшить риск возникновения заболеваний [4].

Таким образом, здоровый образ жизни является ключевым фактором для улучшения здоровья молодёжи. Он включает в себя не только физическую активность, но и другие социально-культурные активности, такие как улучшение гигиены и обращение к медицинским учреждениям. Однако самое важное – это отношение самого человека к своему здоровью, т. к. оно является решающим фактором в этом процессе.

Учёные выявили, что здоровый образ жизни имеет прямую связь с уровнем удовлетворённости здоровьем и социальным статусом студентов. Ведение активного образа жизни и регулярные занятия спортом являются одними из ключевых факторов, которые повышают уровень удовлетворённости своим здоровьем и наличием социальной активности у молодёжи. Однако не все студенты, находящиеся в специальной медицинской группе, занимаются физкультурой в свободное время вне учебных заведений.

Развитие физической культуры и спорта в России – это одна из главных задач государства. В соответствии с программой «Развитие физической культуры и спорта в РФ до 2020 г.» необходимо привлекать население к занятиям спортом и пропагандировать здоровый образ жизни.

Ведь физическая активность не только способствует укреплению здоровья, но и является важным фактором в социальной и политической сфере. Занятия спортом помогают формированию позитивного образа жизни, развивают силу воли и характер, а также повышают самооценку.

Главной задачей государства является создание условий для занятий спортом населения. Необходимо обеспечивать развитие инфраструктуры спортивных площадок и клубов, организовывать спортивные мероприятия и соревнования.

Однако решение проблемы также зависит от каждого человека. Важно не только заниматься спортом самому, но и привлекать к этому своих близких и друзей. Совместные занятия спортом помогают не только укреплению тела, но и созданию единства и дружеских отношений.

Таким образом, развитие физической культуры и спорта в России является одной из важнейших задач государства и общества в целом. Необходимо стремиться к здоровому образу жизни и привлекать население к занятиям спортом, чтобы повысить уровень здоровья и благополучия нации в целом.

В России ситуация с физической культурой и спортом весьма печальна: среди населения отсутствует культура занятий спортом, а у обучающихся нет физических нарушений только на бумаге. Отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта и проблемы с обеспечением необходимых ресурсов для его развития мешают подготовке полноценного спортивного резерва для страны и увеличивают конкуренцию в спорте высоких достижений. Активное вовлечение детей и молодёжи в занятия спортом должно стать одним из приоритетов нашего образовательного и воспитательного процесса.

По данным статистики, около половины населения России занимается физической культурой или спортом. Это свидетельствует о том, что люди всё больше придают важность своему здоровью и физической форме.

Среди наиболее популярных дисциплин можно выделить бег, плавание, фитнес и йогу. Отдельно стоит упомянуть то, что с 2013 г. в России действует закон, обязывающий все учебные заведения включить в свою программу обучения физическую культуру.

Этот закон внёс значительные изменения в традиционные подходы к физической культуре в вузах. Теперь студенты должны иметь определённое количество академических часов по физкультуре для получения диплома. Кроме того, современные вузы предлагают широкий спектр физкультурных мероприятий, включая не только стандартные виды спорта, но и новые направления, такие как воздушная йога, массаж на теннисном мяче, аэробика с элементами танца и др.

Таким образом, физическая культура становится всё более важной в современном обществе, а возможности для занятий становятся всё более разнообразными. Учебные заведения играют важную роль в этом процессе, обеспечивая студентам доступ к различным видам спорта и помогая им развиваться и сохранять здоровье независимо от профессии в будущем.

Список источников

1. Жужукин Н. В. Массовый студенческий спорт и ассоциация студенческих спортивных клубов России / Н. В. Жужукин и др. // Eurasia Science. 2020. С. 124–125.

2. Закирьянов К. К. О проблемах в развитии студенческого спорта и принимаемых мерах / К. К. Закирьянов // Теория и методика физической культуры. 2020. №. 2. С. 14–18.

3. Панарин А. И. Студенческий спорт как важнейшее средство формирования профессионального самоопределения студентов / А. И. Панарин, Л. В. Герей, О. А. Богданова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. 2020. С. 177–181.

4. Золотова М. Ю. Формирование общекультурных компетенций бакалавра в рамках преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе / М. Ю. Золотова, Т. Ю. Маскаева, С. Е. Глачаева // Педагогическое образование и наука. 2019. №. 2. С. 147–154.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ПЕРИОДИЧЕСКОЙ ПЕЧАТИ ЕНИСЕЙСКОЙ ГУБЕРНИИ В НАЧАЛЕ 1920-Х ГОДОВ

С. В. Бершадская

*Красноярский государственный аграрный университет, Красноярск
bsv97@yandex.ru*

Аннотация. В статье анализируется освещение проблем физкультуры и спорта в повседневной жизни городских жителей Енисейской губернии в начале 1920-х гг. местной периодической печатью. Выявлены основные сюжеты публикаций и проанализирована специфика освещения вопросов физкультуры и спорта. Делается вывод, что, несмотря на то, что данные вопросы нельзя отнести к тематическим доминантам, тем не менее публиковавшиеся сведения достаточно полно отражают специфику «спортивной повседневности» жителей провинциальной территории.

Ключевые слова: Енисейская губерния, 1920-е гг., периодическая печать, «Красноярский рабочий» (Красноярск), «Власть труда» (Минусинск), «Красная тайга» (Енисейск), физкультура и спорт, повседневная жизнь.

Целью данной статьи является анализ освещения проблем физкультуры и спорта в периодической печати Енисейской губернии в начале 1920-х гг. На широкий круг периодических изданий опираются в изучении проблем повседневности Енисейской губернии многие исследователи [2; 3; 5; 6; 11–13; 17; 25; 26]. Однако вопросы развития физкультуры и спорта в периодической печати Енисейской губернии в начале 1920-х гг. ещё не получили достаточного освещения.

Методологической основой исследования послужили проблемно-хронологический метод и метод контент-анализа.

В первые годы после восстановления Советской власти на территории Енисейской губернии значительно возросла роль местных периодических изданий, отражавших на своих страницах местную жизнь, её насущные проблемы и интересы, к числу которых относились и вопросы развития физкультуры и спорта. В рассматриваемый период в губернии выходили ежедневная региональная газета «Красноярский рабочий», в уездных городах издавалась «Власть труда» (Минусинск) [8, с. 153], в Енисейске – «Красная тайга». Вопросы, связанные с физкультурой и спортом, получили широкое освещение в следующем круге сюжетов: разъяснения пользы занятий физической культурой, /без/действовавших на территории губернии спортивных кружков и секциях, состоянии помещений и спортивного инвентаря, а также фундаментальные, для самой возможности организации занятий спортом, вопросы матери-

ального и кадрового обеспечения процесса. Интерес представляют публикации, в которых идёт речь о деятельности Енисейского губернского Совета физкультуры, нацеленной, в частности, на изменения вредных для здоровья бытовых привычек. Кроме того, для самих местных жителей печатные издания стали источником информации о возможностях участия в различных физкультурных мероприятиях [19, с. 4; 20, с. 6].

Самым могущественным фактором здоровья, по мнению местной периодической печати, был труд. Так, газета «Красная тайга» разъясняла, что «...исправляющими односторонность профессии физическими упражнениями являются – спорт, гимнастика, экскурсии, лагерная жизнь и пр.», и призывала, чтобы внимание всех, «кто призван стоять на страже революции, было обращено на новую область – на физическую культуру всех трудящихся – от мала до велика», т. к. «в физическом развитии с точки зрения охраны здоровья» был «заложен могущественный фактор оздоровления и столь же могущественный фактор революции» [23, с. 2]. Газета «Красноярский рабочий», описывая деятельность кружка физкультуры при Енисейском губернском отделе Всероссийского союза рабочих полиграфического производства, подчёркивала, что «печатникам» – «народу развитому», но предрасположенному к заболеванию туберкулёзом вследствие постоянного контакта со свинцовой пылью – занятие физкультурой «приносит огромную пользу», а увлечение духовым оркестром – «только вред» [14, с. 3]. Таким образом, печатные издания, нередко расставляя приоритеты, не ограничивались простой констатацией фактов.

Отдельные публикации местной прессы были посвящены работе спортивных кружков и становятся источником информации о действовавших кружках, численности кружковцев, популярности тех или иных видов спорта, жалобах кружковцев на плохое состояние помещений, в которых проходили занятия. Так, например, в рабочем клубе им. «Красного Октября» г. Канска членами физкультурного кружка было 50 чел. [7, с. 2]. В заметке о работе физкультурного кружка клуба КВПД г. Красноярска упоминаются «...и вольные движения, и работа на параллельных брусьях и т. д.» в числе распространённых видов упражнений [15, с. 2]. «Власть труда» сообщала о популярности футбола среди рабочих Черногорских копий [21, с. 4]. Спортсмены рабочего клуба «Красного Октября», приходя на занятия, обнаруживали, что в помещении «наплёвано, накурено, дышать совсем нечем». Члены кружка неоднократно обращались за помощью к заведующему клубу, но не были услышаны, и в результате в одном из номеров газеты появилась соответствующая заметка. Её автор предлагал 2-му горрайкому РКСМ обратить на данный факт «внимание» [18, с. 3]. Однако при самом 2-м горрайкоме существовал рабочий клуб со своим спортивным кружком, имеющим «некоторые ценные снаряды», которые «некуда положить, так что они в беспорядке разбросаны за сценой» [22, с. 3].

В рассматриваемый период серьёзной проблемой оставалась профессиональная подготовка «инструкторов» физкультурных кружков, работа которых, по мнению прессы, была «сложная, ответственная и нередко опасная» [1, с. 3]. В публикациях подчёркивалось, что занятия спортом, «ником неруководимые», нередко выливались «в уродливую форму» [16, с. 4], в других случаях пресса констатировала полное отсутствие в школах и детдомах занятий по физической культуре «вследствие отсутствия руководителей и специальных средств на их подготовку» [24, с. 3] либо информировала о «присоединении к губсовету физической культуры для единого методического руководства» кружков физкультуры при рабочих клубах вследствие нехватки квалифицированных кадров для ведения спортивных занятий, как это, например, произошло со спортивным кружком, в котором занималось более 300 красноярцев, при клубе им. Карла Либкнехта [4, с. 6].

Одним из путей решения проблемы профессиональной подготовки кадров стало открытие Енисейским губернским Советом физической культуры в начале 1924 г. первых губернских курсов по подготовке инструкторов, рассчитанных на 50 чел., продолжительностью 6 мес. [16, с. 6]. Данное решение было с энтузиазмом принято жителями всех возрастов. Так, например, постановлением общего собрания учащихся г. Красноярска было решено «выделить по одному лицу из школьных коллективов... Выделенные лица, запасшись там знаниями по теории и практике физ. развития, тотчас же поведут занятия в школах и детдомах» [24, с. 3]. Кроме того, внимание в местной прессе уделялось условиям работы инструкторов, которые, «занимаясь в кружках производств, школ, клубов, вели почасовую работу». Нагрузка инструкторов составляла 12–16 ч в месяц [1, с. 3].

Ещё одной темой, получившей освещение на страницах местных периодических изданий, стала вновь актуализировавшая в связи с недавним распространением коронавирусной инфекции тема изменения тех бытовых привычек, которые «изменить ... чрезвычайно трудно», но которые наносили здоровью людей значительный вред. В частности, газета «Красноярский рабочий» настойчиво рекомендовала жителям губернии отказаться от рукопожатий. По этому поводу газета писала: «Многие знают, как вредны рукопожатия, что через них передаётся зараза: можно заболеть скарлатиной, дифтеритом, даже сифилисом через рукопожатие, особенно если на руке у вас имеется хоть небольшая царапина; знают и всё-таки крепко жмут друг другу руки и собирают таким образом заразу со всего города». Взрослым жителям рекомендовалось «взять пример с пионеров», «выступивших на защиту общественного здоровья», которые «привычку подавать руку» хотели «заменить привычкой поднимать руку вверх до уровня головы, согнув её в локте». По мнению автора публикации, благодаря этой новой привычке постепенно выработался бы «новый условный рефлекс, который рано или поздно вытеснит старый рефлекс», и старая «вредная привычка заменится безвредной»,

в результате чего из «нового» быта будет устранена одна из причин распространения заразных болезней. Более того, автор предлагал введение «небольшого штрафа за рукопожатия в пользу беспризорного ребёнка» [10, с. 3]. Борьбу с рукопожатиями повёл недавно образованный Губернский совет физкультуры. Для этой цели всем физкружкам, действовавшим в городе, было «сделано распоряжение среди занимающихся физкультурой заменить рукопожатие поднятием руки вверх на уровне плеча. Вместе с этим сделано предложение и различным госучреждениям провести в подведомственных учреждениях это начинание» [9, с. 3].

Несмотря на то, что освещение проблем физкультуры и спорта в повседневной жизни городских жителей Енисейской губернии в начале 1920-х гг. местной периодической печатью нельзя отнести к доминантным темам публикаций, особенно в локальных изданиях, тем не менее проведённый анализ текстовых материалов даёт основания с достаточной степенью уверенности предположить, что публиковавшиеся сведения достаточно полно отражают специфику постепенно складывавшейся «спортивной повседневности» жителей провинциальной территории. Образ сибиряка – как исключительного «здорового» человека – существовал в общественном мнении и массовом сознании ещё в досоветский период. Однако именно в первое послереволюционное десятилетие целенаправленное создание положительного образа «здорового советского человека» стало для органов государственной власти одной из экзистенциальных проблем, которая получила достаточное освещение на страницах периодических изданий. Публикации наглядно демонстрировали, каких успехов можно достичь в результате занятий спортом. Для самих местных жителей публикации были источником информации о значимости и физического воспитания, и перемен в образе жизни. Вопросы физической культуры и спорта освещались в соответствии с общегосударственными мероприятиями, направленными на трансформацию образа жизни «новых советских» людей.

Список источников

1. Без кодекса // Красноярский рабочий. 1925. № 87. С. 3.
2. Бершадская С. В. Как спорт и туризм укрепляли организм сибирских горожан в начале 1920-х гг. / С. В. Бершадская // Наука и образование: опыт, проблемы, перспективы развития. 2020. С. 494–498.
3. Борисевич И. Г. Сибирские музеи в периодической печати XIX – начала XX в. / И. Г. Борисевич // Духовно-исторические чтения: матер. XIII регион. НПК (Красноярск, 2008). С. 14–18.
4. В клубе Карла Либкнехта // Красноярский рабочий. 1925. № 2. С. 6.
5. Гонина Н. В. Образ нэпа и нэпманов в периодической печати Енисейской губернии / Н. В. Гонина, С. В. Бершадская // Известия АлтГУ. 2020. № 5 (115). С. 19–24. DOI: 10.14258/izvasu(2020)5-02.

6. Гони́на Н. В. Периодическая печать г. Красноя́рска как исторический источник (1857–1917 гг.) / Н. В. Гони́на // Духовно-исторические чтения (Красноя́рск, 1998). С. 53–57.
7. Гордость канского пролетариата. Клуб имени «Красного октября» // Красноя́рский рабочий. 1923. № 279. С. 2.
8. Государственный архив Красноя́рского края. Ф. Р-93. Оп. 1. Д. 90. Л. 153.
9. Губсовет физкультуры повёл борьбу с рукопожатиями // Красноя́рский рабочий. 1924. № 85. С. 3.
10. Долой рукопожатия // Красноя́рский рабочий. 1924. № 85. С. 3.
11. Кискидосова Т. А. «Есть город золотой»: повседневная жизнь Енисейска на страницах сибирских газет во второй половине XIX – начале XX в. / Т. А. Кискидосова // Вестник ТГУ. 2017. № 421. С. 109–113. DOI: 10.17223/15617793/421/16.
12. Кискидосова Т. А. «Городская повседневность» в региональной периодике второй половины XIX – начала XX в.: обзор современной историографии / Т. А. Кискидосова // Гуманитарный вектор. 2020. Т. 15. № 3. С. 73–81. DOI: 10.21209/1996-7853-2020-15-3-73-81.
13. Комлева Е. В. Туруханский край на страницах «Енисейских губернских ведомостей» (вторая половина XIX – начало XX в.) / Е. В. Комлева // Научное обозрение Саяно-Алтая. 2016. № 4. С. 36–43.
14. Кружок физкультуры // Красноя́рский рабочий. 1923. № 290. С. 3.
15. Культработа оживает // Красноя́рский рабочий. 1924. № 47. С. 2.
16. Курсы по физкультуре // Красноя́рский рабочий. 1924. № 4. С. 4.
17. Миханев А. П. Периодическая печать Красноя́рска в общественно-политической жизни Енисейской губернии второй половины XIX – начала XX в.: дисс. канд. ист. наук: 07.00.02 / А. П. Миханев. Красноя́рск, 1998. 182 с.
18. Надо бы устроиться! // Красноя́рский рабочий. 1923. № 283. С. 3.
19. Открытие общедоступного катка губсовета физической культуры // Красноя́рский рабочий. 1924. № 5. С. 4.
20. Смотр физкультуры // Красноя́рский рабочий. 1924. № 152. С. 6.
21. Спорт // Власть труда. 1924. № 128. С. 4.
22. Так нельзя! // Красноя́рский рабочий. 1924. № 4. С. 3.
23. Физическое развитие – залог победы пролетариата // Красная тайга. 1921. № 5. С. 2.
24. Физкультура в школах и детдомах // Красноя́рский рабочий. 1924. № 47. С. 3.
25. Холина М. В. Реализация культурной политики в малых городах в начале 1920-х - конце 1930-х гг. (на примере Красноя́рского края): дисс. канд. ист. наук: 07.00.02 / М. В. Холина. Красноя́рск, 2010. 262 с.
26. Шелегина О. Н. Проблемы изучения Сибири в научно-исследовательской работе музеев / О. Н. Шелегина // Матер. НПК (Красноя́рск, 1989). 232 с.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТРАНАХ ДРЕВНЕГО МИРА

Н. А. Беспалова¹, Т. С. Яковлева²

^{1,2}*Сибирский государственный университет
телекоммуникаций и информатики, Новосибирск*
¹*bes_dlina@mail.ru, ²q-060977@yandex.com*

Аннотация. Данная статья об истории развития физической культуры в странах Древнего мира. В статье дополнительно разобраны некоторые теории возникновения физической культуры человека. В данной статье вы найдёте подробное описание зарождающихся физических культур в древности и исследование их воздействия на современную физическую культуру человека.

Ключевые слова: спорт, история, развитие, виды спорта, физическая культура.

История физической культуры человека древняя и глубокая наравне с историей его общественной жизни. На потоке первой мысли зарождались государственные образования Древнего мира, равно как и то, что простейшему броску копья, плаванию и бегу на расстояния возможно придать не только практический смысл. Корни физической культуры уходят туда, где зарождались первые цивилизации: Древняя Месопотамия, Египет, Индия, Персия и Китай. Что особенно интересно, в разных странах и землях под культурно-этническим влиянием физическая культура принимала разные формы: от полноценных дисциплин, требующих силовых тренировок, до единоборств с пониманием своего тела и настольных игр, требующих знания тактики и стратегии. Об истоках физической культуры размышляли многие теоретики истории, этнологии, философии, социологии и даже психологии. Даже сейчас ведутся споры во мнениях, ради чего человеку потребовалось придать физическим навыкам и характеристикам соревновательный и совершенствовательный характер. Тем не менее легче об этом судить, зная богатую историю спорта, простирающуюся на несколько тысяч лет до нашей эры.

Целый ряд теорий призван обосновать историческое зарождение спорта и физической культуры. Основными теориями являются «теория игры», «теория магии», «теория войны» и «теория труда». «Теория игры», самая популярная из теорий, приведена Иоганном Фридрихом Шиллером, немецким философом и поэтом. Теория рассматривает в целом всю культуру разумного человека, не только физическую, как развитие игровой деятельности. В эту теорию также входит «теория излишней энергии», пред-

ложенная английским социологом и философом Гербертом Спенсером, согласно которой человек с самого начала своего существования нуждался в высвобождении энергии, которая оставалась после полезной работы. И высвобождалась эта энергия в виде игровых движений, которые после совершенствовались. Также энергия могла высвобождаться в танце, что ведёт к «теории магии», предложенной французским археологом Саломоном Рейнаком, которая рассматривает возникновение и развитие физической культуры через совершенствование плясок и магических ритуалов, которые имитировали труд и охоту. «Теория войны», предложенная английским парламентарием Эдмундом Бёрком, довольно понятна – возникновение и развитие физической культуры спровоцировано необходимостью умения вести бой и выигрывать сражения между древними армиями. «Теория труда» марксиста Георгия Плеханова относительно молода, но рассматривает исток видов физкультуры из видов трудовой деятельности [1]. Каждая теория, возможно, является рациональным обоснованием развития физических культур в разных географических точках, где концентрировался расцвет древних государств.

Логично предположить, что начало развития всех культур, в т. ч. и физической, лежит в лоне первой цивилизации. Эта цивилизация находилась в Древней Месопотамии, на плодородных землях Междуречья Тигра и Евфрата. Именно здесь произошли радикальные открытия, которые положили начало цивилизации человека разумного: земледелие, разведение скота и обработка металлов. Здесь образовалось государство Шумер, чья культура влияла на многие другие зарождавшиеся культуры вокруг. Из-за древности дат информация о развитии физической культуры на этих землях разрознена. Тем не менее известно о том, что физической культурой занимался не только высший, но и низший класс шумеров [2]. Занятия имели скорее демонстративный, танцевально-ритуальный характер и требовали хороших физических данных, в т. ч. гимнастики и акробатики. Именно тогда физическая культура стала принимать военно-прикладной характер, стала в основном уделом армии и формирующегося высшего класса. Поворотным моментом в истории стало изобретение колесницы на лошадиной тяге, что позволило ускорить обмен культурным опытом между городами разных земель. Примерно тогда же началось возвышение положения Вавилонского царства. На основе источника можно установить, что в физической культуре вавилонян существовала игра в мяч, который надо было отбивать палкой-битой, а позже появилось и конное поло. Помимо всего, об общем развитии физической культуры в Вавилоне повествуют терракотовые таблички, на которых изображена охота, стрельба из лука, кулачный бой и состязание на колесницах. Они высечены совсем недалеко от знаменитых Законов Хаммурапи, что намекает на важность и основность физической культуры в Вавилоне [3].

А ведь эта цивилизация существовала за тысячу лет до древних греков и их Олимпийских игр.

Культура Древнего Египта, словно та же шумерская или вавилонская, питала культуры Ассирии, Иудеи и Греции. Физическая культура Египта была напрямую связана с правящим классом – избранный претендент на регалии фараона был обязан доказать достоинство своей кандидатуры через соревнование по бегу, обязательно победив в нём. Таким же образом фараоном был избран Джосер, строитель самой первой египетской пирамиды, которого во время коронации объявили богом со сверхъестественными способностями, о чём свидетельствуют древнеегипетские барельефы. В середине третьего тысячелетия до нашей эры, традиция избрания была изменена – бег был заменён на борьбу, элементы которой довольно напоминают современную вольную борьбу, включающую также и акробатику [2].

Ассирийское государство не отставало от Вавилона, а даже превосходило в некотором наборе дисциплин. Ассирийцы смогли организовать целый комплекс обучения фехтованию, а также метанию копья. На одном из ассирийских рельефных изображений запечатлено форсирование реки воинами, стиль плавания которых очень напоминает современный «кроль». Ассирийская знать имела традицию полноценно охотиться на колесницах [4]. Впоследствии на смену Ассирии пришла Мидия, а потом и Держава Ахеменидов, более известная как Персия. В Персидской империи при дворах военных губернаторов (сатрапах) существовали учреждения, которые можно охарактеризовать как «воспитательные дома» для детей от 7 до 16 лет, где тех обучали бегу, борьбе, стрельбе из лука, верховой езде и метанию копья. А впоследствии из таких воспитательных домов выросли «дома развития силы», которые сохраняли дисциплину до самого распространения школьного физического воспитания и спортивных организаций Ирана, которые мы видим сегодня [5]. Юноши, достигшие старшего возраста, были обязаны пройти испытания на смелость в процессе охоты, а также поучаствовать в игре, похожей на конное поло. Каждый персидский воин должен был уметь играть в шахматы – интеллектуальную стратегическую настольную игру, заимствованную из физической культуры Индии.

Физическая культура Индии зародилась как минимум во втором тысячелетии до нашей эры. В трактатах древних индийцев упоминается о знаниях по оздоровительной ритуальной гимнастике, массажу, танцу и единоборству. Искусством индийского танца достигалась регуляция дыхания, путём которой было возможно достичь психических и физиологических изменений в организме. Именно так зародилось искусство йоги, по верованиям приводящее человека к единению с природой через упражнения тела и духа [2].

Проследив за развитием физической культуры в древних исторических государствах, невольно проводятся параллели с современностью. История развития физкультуры прекрасно показывает её эволюцию во времени, ведь придя в нынешнее время из древности, люди научились использовать физические кондиции не только ради военного превосходства и войны, а ради совершенствования рекордов и мира во взаимовыгодном игровом соперничестве.

Список источников

1. Спорт // Википедия: свободная энциклопедия. URL: ru.wikipedia.org/wiki/Спорт.
2. Григоревич В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб. пособие / В. В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. 303 с.
3. Паназиатские игры 372 // StudFiles: архив для студентов. URL: studfile.net/preview/8302757.
4. Физическая культура Древнего мира // works.doklad.ru: учеб. матер. URL: works.doklad.ru/view/FiHpvDZrMw.html.
5. Физическая культура в рабовладельческом обществе. Особенности её развития // studme.org: учеб. матер. URL: studme.org/354668/prochie/fizicheskaya_kultura_rabovladelcheskom_obschestve_osobennosti_razvitiya#aftercont.

ЗАРОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МОСКВЕ В XVIII–XX ВЕКАХ

О. П. Гонтарь

*Сибирский федеральный университет, Красноярск
oksana-gontar@mail.ru*

Аннотация. В статье отражены проявления физической культуры в Москве в XVIII в., зарождение спортивных организаций по избранным видам спорта в XIX–XX вв., что позволяет получить представление о состоянии физической культуры и спорта жителей столицы в данный период.

Ключевые слова: самобытные средства физического воспитания, физическая культура, спортивные общества, спорт.

История появления современного спорта в нашей стране неразрывно связана с широким развитием ещё в Древней Руси и дореволюционной России самобытных средств физического воспитания. Борьба и кулачные бои, бег в запуски, состязания бегунов с рысакami, прыганье, метание копья, стрельба из лука, лыжи, коньки, плавание, знаменитые игры в городки и бабки, катание с ледяных гор испокон веков составляли одну из существеннейших сторон жизни русского народа. Можно утверждать, что все самобытные русские средства физического воспитания, переходя из поколения в поколение, бесспорно, создавали в народных массах благоприятную почву для развития современных видов спорта. Силачи многочисленных московских балаганов, русские борцы на поясах были непосредственными предшественниками тяжелоатлетов и борцов в чемпионатах французской борьбы.

Примером непосредственной преемственности времён служит и история игры в городки. Издавна на Руси повсеместно «пускали биты в кон» и стар и млад. Это было не просто доступной всем забавой, но и настоящим народным спортом. Во второй половине XXI в. городки стали одним из массовых видов спорта, в котором разыгрывались чемпионаты страны [6].

Физическая культура и спорт в Москве в период XVIII–XX вв. зародилась под влиянием различных факторов. В начале XVIII в. Пётр I привнёс в Россию западноевропейскую культуру, в т. ч. и интерес к физической активности. Он осуществил оригинальный проект военно-физической подготовки и боевой выучки юношества, состоявший из увлекательных военных игр-потех, проводимых как на суше, так и на воде, в ходе которых

формировались необходимые физические и морально-волевые качества. Зародил основы будущей военно-полевой гимнастики.

Серьёзное развитие физической культуры и спорта в Москве произошло во второй половине XIX в. В этот период в городе стали открываться клубы, спортивные общества и школы, которые пропагандировали физическую активность и спорт. Слово «спорт» впервые в Москве широко прозвучало 24 июля 1883 г. В этот день были проведены состязания велогонщиков, в программу которых были включены соревнования бегунов из числа желающих, скороходов, лучших наездников – казаков и другие подобные забавы. В результате на ипподроме собралось более 10 тыс. зрителей [1].

В 1867 г. был открыт Московский речной яхт-клуб – первая спортивная организация в городе, в которой занимались только гребным спортом. Первая гребная гонка состоялась в 1871 г., а год спустя состоялась первая междугородная гонка – встреча гребцов Москвы и Петербурга. В 1910 г. в Москве появилась ещё одна гребная организация – Общество горнолыжного и водного спорта. В 1913 г. начало свою деятельность Гребное общество, а позднее – Спортивное общество банковских служащих. Эти четыре организации представляли весь гребной спорт Москвы в начале XX в. [2].

С момента открытия Московского речного яхт-клуба (1867 г.) в течение 14 лет гребля была единственным спортом в Москве. Только в 1881 г. на Страстном бульваре был открыт частный зал для занятий гимнастикой и фехтованием. На его базе два года спустя возникло Русское гимнастическое общество. Необходимо отметить, что в дальнейшем гимнастика в дореволюционной России не получила сколько-нибудь значительного развития.

В конце XIX в. в Москве начал популяризоваться велоспорт. Это был период быстрого технического развития велосипедов и возникновения первых велосипедных клубов и соревнований. В 1870-е гг. первые велосипеды появились в Москве, однако они были дорогими и редко доступными для широкой публики. Велосипеды использовались в основном для прогулок и развлечения.

В начале 1880-х гг. началось серийное производство велосипедов в России, что привело к снижению их стоимости и увеличению доступности. В 1883 г. в Москве появился первый велосипедный клуб под названием «Скороход». Он проводил регулярные поездки на природу и организовывал соревнования. В 1894 г. в Москве был проведён первый официальный велосипедный турнир на стадионе «Воробьёвы горы». Велогонки были очень популярными среди жителей Москвы, и многие люди приходили наблюдать за соревнованиями. В 1896 г. в Москве был создан Центральный русский велосипедный клуб, который стал центром развития велоспорта в городе [7].

К концу XIX в. в Москве появилось несколько велосипедных клубов, проводились регулярные велогонки и велосипедные шествия. Этот период стал началом процесса формирования велосипедной культуры в Москве.

Также в данный период росла популярность конькобежного спорта. Одним из основных факторов, способствующих развитию конькобежного спорта в этот период, было стремление к физической активности и укреплению здоровья. В это время в России наблюдался бурный интерес к спорту, и коньки как доступное средство передвижения по льду стали популярным средством для занятий физической культурой.

В конце XIX в. в Москве появились первые катки, где люди могли заниматься конькобежным спортом. Одним из самых известных катков того времени был каток на Цветном бульваре, который начал принимать посетителей уже в 1870-х гг. Также популярными были катки в Городническом дворце и на Тверской площади. Со временем в Москве стали появляться специализированные клубы и организации, посвящённые конькобежному спорту. Одним из первых клубов был Московский лыжно-конькобежный клуб, основанный в 1896 г. В клубе проводились соревнования, тренировки и мастер-классы по конькобежному спорту [4].

В начале XX в. конькобежный спорт в Москве продолжал развиваться и становиться всё более популярным. В 1902 г. в Москве была проведена первая командная гонка на коньках. Также в это время стали формироваться команды и команды-учреждения, представлявшие Москву на соревнованиях.

Постепенно конькобежные соревнования стали более организованными и профессиональными. В 1912 г. в Москве была создана Ассоциация лыжно-конькобежного спорта, которая занималась развитием и организацией соревнований в этой области. Она проводила регулярные соревнования на московских катках и способствовала росту популярности этого вида спорта.

Лыжный спорт в Москве в конце XIX – начале XX в. также развивался активно и получил значительную популярность. В 1895 г. в Москве был создан первый лыжный клуб «Ревель» (позднее переименованный в «Спортивный орлец»), который стал одним из первых организованных лыжных клубов в России. Клуб «Спортивный орлец» активно проводил тренировки, соревнования и гонки на лыжах, также организовывал различные лыжные мероприятия.

В конце XIX – начале XX в. лыжный спорт стал неотъемлемой частью зимнего отдыха москвичей. Многие горожане активно занимались лыжным спортом, проводили свободные выезды на лыжах и участвовали в различных соревнованиях [7].

В этот же период в Москве начал развиваться горнолыжный спорт. На тот момент это был достаточно новый вид спорта, преимущественно популярный в скандинавских странах. Одним из первых примеров разви-

тия горнолыжного спорта в Москве стало создание в 1894 г. Московского лыжного общества. Это общество пропагандировало лыжный спорт и организовывало лыжные прогулки и соревнования для своих членов.

В 1901 г. в Москве была открыта первая лыжная школа, которая предлагала обучение и тренировки по горнолыжному спорту. Ведущие тренеры школы были приглашены из Норвегии. Лыжная школа стала известной и привлекала не только москвичей, но и спортсменов из других регионов России.

Крытый лыжный склон был создан в Москве в 1905 г. Это был прогрессивный объект для того времени, который позволял заниматься горнолыжным спортом даже зимой, когда в Москве не было достаточно снега. Со временем подобные крытые склоны стали более популярными и развитыми в городах России. В 1924 г. в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по горнолыжному спорту, собрав спортсменов из всех регионов СССР. Это событие привлекло серьёзное внимание к горнолыжному спорту в Москве и способствовало его развитию вплоть до наших дней [4].

Футбол в Москве начал развиваться в конце XIX в. Влияние западноевропейских стран, где футбол уже был популярен, привело к появлению первых футбольных команд в городе. Первый известный клуб был основан в 1887 г. и назывался «Российский футбольный клуб Москвы». Вскоре после этого были созданы и другие клубы, такие как «Московская команда», «Академическое общество любителей футбола». Однако развитие футбола в Москве было затруднено в первые годы из-за отсутствия организованной структуры и правил игры. В 1901 г. был основан Московский футбольный союз, который стал первой футбольной организацией в городе. Он установил правила игры, организовал первые турниры и был ответственным за развитие футбола в Москве.

В начале XX в. футбол стал ещё более популярным в Москве. Команды проводили матчи на временных полях, а зрители активно посещали игры. В 1912 г. было открыто первое футбольное поле в Москве – Красный стадион, который стал местом для проведения официальных соревнований и футбольных матчей [6; 8].

Лёгкая атлетика в Москве начала активно развиваться также в конце XIX – начале XX в. В это время в городе появилось несколько спортивных обществ и клубов, организовывались первые соревнования, тренировки и тренерские школы. В 1889 г. было создано Общество любителей гимнастики и физической культуры, которое включало в себя раздел «Лёгкая атлетика». В 1900 г. в Москве прошёл первый официальный легкоатлетический турнир на стадионе Суконный. В это время открылись первые специализированные легкоатлетические школы.

В начале XX в. лёгкая атлетика стала популярным развлечением для москвичей. На стадионах и в парках города проводились соревнования различного уровня – от городских и областных до всероссийских и между-

народных. В 1912 г. в Москве состоялись VI Всероссийские спортивные игры, в рамках которых прошли соревнования по лёгкой атлетике [7].

Таким образом, в начале XX в. в Москве были развиты различные виды спорта, такие как: гребля, велоспорт, конькобежный спорт, лыжный и горнолыжный спорт, футбол, лёгкая атлетика. Это лишь несколько примеров видов спорта, которые были развиты в Москве в начале XX в.

Таким образом, физическая культура и спорт в Москве в период XVIII–XX вв. зародились под влиянием различных факторов, таких как западноевропейская культура, инициативы государства, развитие спортивных организаций и всеобщие спортивные мероприятия, способствующие популяризации физической активности и здорового образа жизни жителей столицы.

Список источников

1. Гайл В. В. Краткая история физической культуры и спорта: учеб. эл. текст. изд. / В. В. Гайл. Екатеринбург, 2006. 72 с.
2. Михайлова Т. В. Гребной спорт: учебник / Т. В. Михайлова, А. Ф. Комаров, Е. В. Долгова и др. М.: Академия, 2006. 400 с.
3. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учебник / Б. Р. Голощапов. М.: Академия, 2013. 55 с.
4. Дюпперон Г. А. Зимний спорт: лыжи, коньки, салазки / Г. А. Дюпперон. М.: Гос. издательство, 1928. 59 с.
5. Касинцев С. А. Футбол в России в конце XIX – начале XX в. / Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта // С. А. Касинцев, Н. А. Гончарова, Н. М. Рустамов и др. 2020. № 11 (89). С. 215–219.
6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун; под ред. В. В. Столбова. М.: Радуга, 1982. 400 с.
7. Московский спорт: годы, события, люди: сб. / сост. Р. В. Орлов. М.: Московский рабочий, 1979. 288 с.
8. Оливова В. Люди и игры: у истоков современного спорта / В. Оливова; пер. с чеш. М.: Физкультура и спорт, 1985. 240 с.

ЭТАПЫ И ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ САННОГО СПОРТА НА ТЕРРИТОРИИ НАШЕЙ СТРАНЫ

О. П. Гонтарь

*Сибирский федеральный университет, Красноярск
oksana-gontar@mail.ru*

Аннотация. В статье осуществлён краткий обзор зарождения санного спорта, его становления и развития на территории нашей страны. Определены основные этапы его развития на территории нашей страны, а также факторы, способствующие развитию данного вида спорта.

Ключевые слова: санный спорт, этапы развития санного спорта, факторы развития.

Основополагающей сутью санного спорта было и остаётся как можно меньшее время преодоления трассы. Временной интервал прохождения дистанции в начале XX в. фиксировался в минутах и секундах. Сегодня профессионализм спортсменов достиг такого уровня, что приходится замерять время прохождения дистанции с точностью до тысячных долей секунды. Конфигурация трасс с годами также усложнялась. От относительно простых спусков санный спорт дошел до трасс, изобилующих серьёзными перепадами высот и крутыми виражами.

Заглянув в историю прошлых лет, можно увидеть, что сами санки появились ещё в VIII в. Годом зарождения санного спорта принято считать 1911, именно в этом году был образован Международный клуб саночников, который заложил первый камень в фундамент будущей международной федерации [2].

Первые известные нам официальные соревнования саночников были организованы в 1883 г. между горными курортами в Швейцарских Альпах. В качестве инвентаря в то время использовали санки, но они были изготовлены из дерева и покрыты лаком из натуральных компонентов. Постепенно стал применяться металл.

В 1913 г. в Дрездене Австрия, Германия и Швейцария создали прообраз сегодняшней международной федерации, а в следующем году под эгидой этой организации прошёл первый чемпионат Европы.

В 1923 г. делегаты саночников из Англии, Франции, Швейцарии, а также из США и Канады собрались на свой Международный конгресс в Париже, где основали федерацию, которая включила санный спорт и бобслей.

В 1955 г. в Осло состоялся первый Чемпионат мира по санному спорту, а в 1957 г. между бобслеем и санями произошло разделение: санный спорт организовал свою международную федерацию, в которую вошли 20 стран мира. Вскоре сессия МОК приняла решение включить скоростной спуск на санях в программу соревнований. Боевое крещение произошло в 1964 г. в г. Инсбруке, на трассе длиной 1 040 м.

На международных состязаниях во второй половине XX в. за первенство в основном вели борьбу немецкие, австрийские и итальянские саночники, из социалистических стран санный спорт культивировался кроме ГДР в Польше и Чехословакии, которые располагали отличными трассами, где были опытные тренеры и спортсмены [4].

Необходимо также отметить тот факт, что первые сани были изготовлены из дерева. В дальнейшем всё больше стали использоваться современные материалы. Сани современные – это один из самых высокотехнологичных видов спортивного инвентаря. При их изготовлении используются инновационные полимеры и особо прочные сплавы металлов. Также в санном спорте очень важна качественная экипировка. На первых соревнованиях спортсмены выступали в обычной одежде. Но со временем стало понятно, что этот вид спорта является достаточно травмоопасным, и катающийся на санях должен быть серьёзно защищён. Спортивный костюм изготавливается из особого материала, который при высокой прочности плотно прилегает к телу спортсмена для улучшения его аэродинамических свойств и снижения сопротивления воздуха [5].

На протяжении истории своего развития длина санных трасс неоднократно менялась, причём не всегда в большую сторону. Поначалу длина трасс составляла несколько километров. Сегодня стандартом являются длины желобов для мужчин в одиночном спуске – 1 000–1 250 м, а для женщин в одиночном спуске и пар – 750–1 050 м.

На Руси сани как средство транспорта, как развлечение и забава также были известны издревле. На основании анализа литературных источников представляется возможным выделить этапы развития санного спорта на территории нашей страны.

Исторический этап – санный спорт появился в России во второй половине XIX в. и получил развитие в начале XX в. На этом этапе основными видами соревнований были гонки на санях. Известно, что ещё в 1910 г. в Москве проводились официальные соревнования саночников. Трасса была проложена на Воробьёвых горах. Впоследствии, уже в 30-е гг., этой трассой пользовались московские спортсмены. В те же годы ещё одну трассу построили в Нескучном саду рабочие завода «Красный пролетарий». Вскоре, спустя некоторое время после войны, на Ленинских горах был построен аттракцион «Саный спуск», привлекавший и детей, и взрослых. Но это были лишь стихийные попытки развития этого вида спорта.

Переходный этап – в 1930-х гг. в СССР появилось официальное признание санного спорта и создание первых специализированных трасс и школ для обучения. Также были разработаны стандарты для соревнований и организованы первые соревнования национального уровня. В этом периоде была разработана также специальная модель саней для спорта и создан специальный инструмент для подготовки трасс. В 1933 г. был проведён первый чемпионат Украины по санному спорту.

Перед Федерацией санного спорта РСФСР встал задача – за короткое время развить санный спорт в нашей стране, сделав его доступным для широких слоёв населения. Для этого помимо искусственных трасс, отвечающих международным требованиям – длиной не менее 1 010 м, с десятком, а то и более, специально рассчитанных виражей, стартовой эстакадой и т. п., необходимы были и небольшие учебные трассы. Такие трассы в те времена были под Ленинградом и Ригой, позже были построены большие трассы в Братске, Мончегорске и в Подмосковье.

Этап становления – в 1950–60-х гг. санному спорту было уделено большое внимание на территории нашей страны. Были созданы специализированные спортивные школы и клубы, проводились соревнования на международном уровне. В 1957 г. была образована Федерация санного спорта СССР. После образования Всесоюзной федерации началось строительство санных трасс в Цесисе под Ригой, в Братске, Златоусте, в окрестностях Свердловска, в Кемерово, Парамонове под Москвой и других городах. Тогда же были проведены первые соревнования. В 1971 г. проведён первый Чемпионат СССР по санному спорту в Братске.

В 1971 г. Федерация санного спорта СССР вошла в Международную федерацию санного спорта, в 1972 г. саночники из нашей страны впервые приняли участие в зимних Олимпийских играх в японском Саппоро. За всё время выступлений советских саночников на зимних Олимпийских играх единственную золотую медаль завоевала Вера Зозуля. Её триумф произошёл на 13-х зимних Олимпийских играх в Лейк-Плейсиде в 1980 г. В 1981 г. в шведском городе Хаммарстранде москвич Сергей Данилин стал чемпионом мира.

Этап развития – в 1980–90-х гг. санному спорту уделялось меньше внимания, но несмотря на это, соревнования продолжали проводиться. Необходимо отметить, что на территории нашей страны санный спорт был наиболее популярен именно в этот период (1980-е гг.), когда советские спортсмены достигали значительных успехов на международных соревнованиях. Например, в 1984 г. советская команда выиграла 6 из 10 золотых медалей в санном спорте на зимних Олимпийских играх в Сараево. С тех пор популярность санного спорта в России несколько уменьшилась, но он всё ещё остаётся одним из важных видов спорта в стране.

Современный этап – в настоящее время санному спорту уделяется большое внимание, проводятся регулярные соревнования на международ-

ном уровне, развиваются новые технологии и методы тренировки. В феврале 2008 г. в России была открыта первая в стране санно-бобслейная трасса с искусственным намораживанием льда, соответствующая всем мировым стандартам [1–5].

В 2014 г. наша страна принимала участников и зрителей XXII зимних Олимпийских игр. В рамках обустройства спортивной инфраструктуры для соревнований по санному спорту, бобслею и скелетону была построена уникальная по своим техническим характеристикам санно-бобслейная трасса «Санки», которая оснащена новейшими системами контроля за состоянием льда и всеми необходимыми атрибутами для обеспечения точности фиксации результатов соревнований, безопасности спортсменов и зрителей.

В России соревнования по санному спорту проводятся в различных регионах страны, включая Москву, Санкт-Петербург, Красноярск, Сочи, Екатеринбург и др. В этих городах имеются специальные трассы для занятий санным спортом и проведения соревнований. Кроме того, Россия является одним из лидеров санного спорта и часто принимает международные турниры, включая Кубок мира, Чемпионат мира и Олимпийские игры [3].

Санному спорту принесли популярность мероприятия и трансляции на телевидении. Также значительную роль сыграли соревнования на международном уровне, которые привлекли внимание к этому виду спорта и побудили к его развитию в различных странах, в т. ч. и России. Инвестиции в тренировочные площадки и оборудование также сыграли свою роль в развитии данного вида спорта.

Следовательно, на основании анализа литературных источников можно утверждать то, что рост популярности санного спорта в СССР обусловлен несколькими факторами.

1. Санкционированная поддержка государства. СССР и впоследствии Россия инвестировали в развитие спорта, включая санный спорт. Различные программы и финансирование способствовали оборудованию спортивных объектов и подготовке спортсменов.

2. Успехи спортсменов. Успехи советских и российских саночников на международных соревнованиях, включая Олимпийские игры, привлекали внимание общественности и стимулировали интерес к этому виду спорта.

3. Традиции и культурные особенности. Саный спорт имеет длинную историю в России и был традиционным зимним развлечением народов севера. Это создаёт особый интерес и привлекательность для отечественных зрителей и спортсменов.

4. Телевидение и массовая медиареклама. Трансляции соревнований по санному спорту на телевидении и различные медиарекламные кампании помогают привлечь больше внимания к этому виду спорта и увеличить его популярность.

5. Доступность. Создание специализированных санных трасс и объектов, а также расширение возможностей для занятия спортом в различных регионах делает его более доступным для любителей и новичков.

В заключение можно сделать вывод о том, что санный спорт является довольно древним видом, его зарождение имеет прямую взаимосвязь с географическим положением страны, с рельефом и экономическими возможностями. В то же время санный спорт является довольно опасным и высокотехнологичным видом, требующим высокого уровня подготовки спортсмена и оборудования, которое также имеет свою историческую эволюцию. В России в настоящее время санному спорту уделяется значительное внимание: осуществляют свою работу специальные спортивные школы, в стране построены современные ледовые трассы и спортивные объекты, санная команда России активно участвует в международных соревнованиях, также в стране проводятся различные соревнования по санному спорту. Общая популярность санного спорта в России по-прежнему высока, и увлечение этим видом спорта продолжает расти.

Список источников

1. Балдухаева И. И. Становление и развитие зимних видов спорта в Восточной Сибири в XX в.: на примере Иркутской области: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / И. И. Балдухаева. Улан-Удэ, 2010. 26 с.

2. Добров А. А. Всё о спорте. Т. 1 / А. А. Добров. 1972. С. 278–284.

3. Гоненко И. И. История и развитие санного спорта в России и мире / И. И. Гоненко // Научное сообщество студентов: матер. XVII Междунар. НПК (Чебоксары, 2018). С. 27–28.

4. Санный спорт: описание, история, правила, экипировка, трасса. URL: ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sannyj-sport.

5. Федерация санного спорта России. URL: rusluge.ru/sotrudnikifederacii.

ОСНОВНЫЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ ВЕХИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д. Р. Гришечкин¹, М. Д. Кудрявцев²,
В. К. Кулиев³, В. И. Грузенкин⁴

^{1,2}*Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М. Ф. Решетнёва, Красноярск*

^{2,3,4}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

²*Сибирский юридический институт*

Министерства внутренних дел России, Красноярск

¹*gridan02@gmail.com, ²kumid@yandex.ru,*

³*vnkuliev@gmail.com, ⁴gruzenkinvi51@mail.ru*

Аннотация. В данной статье представлен обзор исторического развития физической культуры и спорта, начиная с древних цивилизаций и заканчивая нашими днями. Различные культуры и религиозные верования влияли на развитие спорта во все времена. Акцентировано внимание на Олимпиаде как значимом историческом событии в развитии спортивного движения. Кроме того, в статье освещаются сведения об известных спортсменах и учёных спорта, чьи работы оказали значительное влияние на современную физическую культуру и спорт. Данная статья даёт читателям комплексное представление об историческом контексте развития физической культуры и спорта и их значении в современном обществе.

Ключевые слова: физическая культура, развитие, спорт, история.

Физическая активность и спорт были фундаментальным аспектом человеческой жизни на протяжении тысячелетий, влияя на человеческое развитие так же сильно, как на культуру, науку и искусство. История физической культуры и спорта развивалась на протяжении многих периодов, и каждая эпоха по-разному влияла на общество. В данной статье рассматриваются основные этапы развития физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт являются важными аспектами развития личности, т. к. они охватывают как физическое, так и духовное благополучие человека. Изучая историю этих явлений, можно глубже понять, как они действуют и какие факторы определяют их эволюцию на протяжении всей истории человечества [3].

Цели работы: изучение истории физической культуры и спорта в разрезе различных исторических периодов и их влияния на общество; выявление наиболее значимых эпох в эволюции этого явления и анализ его значения в формировании общественного развития.

Данное исследование проводилось путём изучения различных источников, в т. ч. первоисточников, таких как исторические документы, артефакты и другие материалы, связанные с развитием физической культуры и спорта на протяжении всей истории. Кроме того, это исследование основывалось на вторичных источниках, включая книги, журналы и другую литературу по той же теме.

Изучение физической культуры и спорта показывает, что эти явления являются неотъемлемой частью человеческого существования, имея тесную связь с общим состоянием здоровья и самочувствием людей. С течением времени эти практики эволюционировали и пересеклись с научными знаниями, став одним из основных объектов изучения исследователей. Развитие физической культуры и спорта приводит к положительным изменениям в обществе, способствуя физической подготовке военнослужащих, повышению физических возможностей трудящихся, помогая личности в достижении поставленных целей [1].

Таблица 1

Примеры спортивных достижений

Год	Область спорта	Достижение
1733	Лыжные гонки	Первое наставление по лыжной подготовке войск от Ганса Эахузена.
1912	Лыжное двоеборье	Первые в России соревнования по лыжному двоеборью.
1950	Баскетбол	В Буэнос-Айресе стартовал первый Чемпионат мира по баскетболу среди мужских команд.
1983	Лёгкая атлетика	В Хельсинки открылся первый Чемпионат мира по лёгкой атлетике.
1992	Футбол	Основание Российского футбольного союза.
1993	Биатлон	Основание Международного союза биатлонистов (Лондон).

Одним из важнейших поворотных моментов в истории физической культуры и спорта стало учреждение Олимпийских игр, объединивших спортсменов со всего мира в общих соревнованиях, пропагандирующих мир, уважение к человеческим достижениям и доступность спорта для широкого круга людей. Олимпийское движение расширило возможности спорта, сделав его доступным для многих, а также стимулировав процесс физкультурно-оздоровительных движений. Внедрение научно-технических достижений в спортивную жизнь происходило одновременно с развитием их применения в быту. Улучшение здоровья, продление жизни и сохранение активности на протяжении всей взрослой жизни – вот некоторые из возможностей, создаваемых этим процессом для процветания человечества. Изучая историю физической культуры и спорта, можно сделать вывод, что эти явления являются неотъемлемой частью человеческой цивилизации, раскрывая потенциал тела и разума для достижения больших ре-

зультатов. Становление спорта было связано с развитием человеческой культуры, и эволюция этого явления была непрерывной и динамичной, характеризовалась разнообразными изменениями. История физической культуры и спорта также полна выдающихся личностей, внесших значительный вклад в её развитие, таких как П. Ф. Лесгафт, Е. А. Аркин, А. Македонский и др. [2].

Значение физической культуры и спорта в развитии человека невозможно переоценить. Эти виды деятельности, которые были жизненно важным аспектом жизни на протяжении тысячелетий, также могут использоваться в качестве индикатора социально-экономического прогресса в мире. На протяжении всей истории на развитие спорта влияли несколько факторов, и изучение истории наполнено выдающимися личностями, внесшими ценный вклад в эту область. Организация Олимпийских игр и внедрение достижений науки и техники в спортивную жизнь оказали значительное влияние на развитие физической культуры и спорта в целом.

При исследовании данной темы использовались исторические и литературные источники, выявляющие ключевые периоды, в которые были достигнуты основные вехи развития физической культуры и спорта. Значение физической культуры и спорта в обществе стало очевидным: они раскрывают огромный потенциал тела и разума, непрерывно и динамично трансформируясь на протяжении тысячелетий.

Список источников

1. Пельменев В. К. История физической культуры: учеб. пособие / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. 2-е изд. М.: Юрайт, 2023. 184 с.
2. Германов Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта: в 3 т. Т. 1. Игры олимпиад: учеб. пособие / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова и др. М.: Юрайт, 2021. 793 с.
3. Трескин А. В. История физической культуры и спорта: учебник / А. В. Трескин, Н. Ю. Мельникова // Советский спорт. 2013. С. 5–64.

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ

А. И. Исяндавлетов¹, И. Т. Хайруллин²

^{1,2}Казанский государственный энергетический университет, Казань

¹asman21012004@yandex.ru, ²hairullin_it@mail.ru

Аннотация. В данной работе рассматривается история создания развития Специальной Олимпиады, развитие данного направления спорта в нашей стране. Анализируются этапы становления организации, роль и вклад Специальной Олимпиады в социализацию людей с особенностями развития. Определены основные направления развития данной организации.

Ключевые слова: Специальная Олимпиада, инклюзивное образование, адаптивная физическая культура, история развития.

Спорт является неотъемлемой частью нашей жизни, особенно для лиц с ограниченными возможностями, а именно с особенностями интеллектуального развития. Занятия физической культурой для данного контингента являются альтернативным вариантом развития как физического, так и личностного, а также эффективным способом включения в жизнь общества. Более 50 лет существует организация, главной целью которой является помощь и содействие людям с отклонениями в интеллектуальном развитии посредством организации занятий адаптивной физической культурой, а также круглогодичных соревнований по различным видам спорта. Данной организацией является благотворительная организация Специальная Олимпиада (*Special Olympics International*).

В ходе написания данной работы в основу проведения исследования был положен анализ научно-методической литературы, нормативных правовых актов.

В начале 60-х гг. XX в. в США Юнис Кеннеди Шрайвер начала активно привлекать внимание общественности к проблеме несправедливого отношения к людям с отклонениями в развитии интеллекта. Как итог, в 1968 г. в Чикаго прошли первые международные Специальные Олимпийские Игры. В конце этого года была создана Специальная Олимпиада – благотворительная организация, объединяющая на данный момент более 180 стран и более 3 млн чел. Целью данной организации, как и проводимой ею Олимпиады, является помощь в реализации и социальной адаптации инвалидов с умственной отсталостью, поддержка людей с данными особенностями, формирование условий, в которых они смогут чувствовать себя мужественно, продемонстрировать свои способности, а также обменяться опытом с другими спортсменами, выступающими в рамках данной

Олимпиады. Международный Олимпийский комитет, основываясь на результатах проделанной организацией работы, подтверждает её официальное право называться Олимпиадой.

Данная практика подтвердила тот факт, что регулярные занятия физкультурой, регулярные состязания в командных видах спорта способствуют приобретению новых навыков труда, помогают выработке организованности и появлению желания заниматься и выступать на подобных соревнованиях [1].

Данное движение в нашей стране берёт свое начало в СССР. В 1989 г. первая делегация представителей Советского Союза отправилась в США для обмена опытом спортивно-массовой работы с ребятами, имеющими задержки в психическом развитии. Как вспоминает один из членов делегации – Алексей Андреевич Дмитриев, доктор педагогических наук: на соревнованиях в штате Вирджиния участниками являлись дети, подростки, многие взрослые со всего штата, встречались также спортсмены пожилого возраста. Соревнования проводились по следующим дисциплинам: лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, хоккей на полу и плавание. На самой Олимпиаде присутствовали спонсоры данного мероприятия, олимпийские чемпионы. Мероприятие было насыщенным, ощущалась поддержка всего штата [2]. Напротив, в нашей стране в данный момент к детям с умственной отсталостью относились с меньшей поддержкой – как правило, людей с отклонениями в умственном развитии изолировали от общества в специально предназначенных учреждениях [1]. Однако уже в 1990 г. была проведена первая Специальная Олимпиада во всесоюзном масштабе [2; 3].

Нормативно-правовая база не обошла стороной права лиц с ограничениями по здоровью, данные положения были отмечены в следующих документах: закон РФ № 181-ФЗ от 24.11.1995 «О социальной защите инвалидов в РФ», закон «О физической культуре РФ». Были ратифицированы следующие международные документы: Конвенция о борьбе с дискриминацией в области образования, Декларация о правах умственно отсталых лиц, Декларация о правах инвалидов, Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов.

Годом создания организации, занимающейся оказанием помощи инвалидам с особенностями интеллектуального развития посредством регулярных занятий физической культурой, является 1999 – создана общероссийская общественная благотворительная организация «Специальная Олимпиада России».

Первым спортивным мероприятием в рамках Специальной Олимпиады международного уровня является Чемпионат Европы по катанию на коньках, данное событие прошло в Санкт-Петербурге в 2010 г. Сборную нашей страны готовили Анна Седелкова (тренер высшей категории), Галина Мельникова (Заслуженный тренер России). Суммарно наши спортсмены получили 13 медалей: шесть золотых, четыре серебряных, три бронзовых.

Как показала практика, мероприятия, организуемые Специальной Олимпиадой, оказывают мощную моральную поддержку: помогают обрести веру в себя, способствуют плавной интеграции данного контингента в общество, дают опыт взаимодействия в команде, опыт побед и поражений, возможность испытывать самые разные чувства, тем самым предоставляя возможность жить полной жизнью. Также стоит отметить, что участие в Олимпиадах даёт возможность изучить просторы страны, а также выехать за её границы, масштабность данных мероприятий и их освещение в СМИ выполняют популяризаторскую функцию, тем самым привлекая всё больше людей в это дело. При этом речь идёт не только о людях, имеющих отклонения в интеллектуальном развитии, но и об обычных гражданах: очень важно поддерживать контингент, имеющий данные ограничения, и относиться к ним толерантно, воспринимая их как полноценных членов общества, кем они и являются.

Данная благотворительная организация ввиду своей социальной значимости получила поддержку государства: в Распоряжении Правительства РФ № 2390-р от 24.11.2015 указано: «В соответствии с ч. 2 ст. 23 ФЗ “О физической культуре и спорте в РФ” утвердить прилагаемый перечень официальных физкультурных и спортивных мероприятий, подлежащих обязательному ежегодному включению в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в планы физкультурных и спортивных мероприятий субъектов РФ и муниципальных образований. Физкультурные мероприятия, подлежащие обязательному ежегодному включению в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в планы физкультурных и спортивных мероприятий субъектов РФ и муниципальных образований: Всероссийская Спартакиада Специальной Олимпиады» [4]. Данное Распоряжение стало существенным шагом на пути развития общественной организации. Особую роль сыграли Всемирная и Европейская организации Специальной Олимпиады, с их поддержкой началось развитие данных организаций на региональном уровне в нашей стране, в высших учебных заведениях появились профили подготовки по адаптивной физической культуре (АФК), ежегодно начали проводиться научно-практические конференции Специальной Олимпиады. Вторым важным шагом стало включение Тамары Павловны Бегидовой – члена Правления Специальной Олимпиады России, исполнительного директора Воронежского территориального отделения Специальной Олимпиады, профессора Воронежского государственного института физической культуры – в состав Совета лидеров Специальной Олимпиады Европы/Евразии, куда до этого ни разу не входил представитель нашей страны.

На данном этапе развития Специальная Олимпиада России проводит соревнования по более чем 30 видам спорта: бочче, боулинг, флорбол,

хоккей на полу, бег на снегоступах, настольный теннис, волейбол и др. [1]. Сегодня практически во всех официальных видах спорта представлена программа «Объединённого спорта». Смысл данной программы заключается в том, что спортсмены Специальной Олимпиады занимаются совместно со спортсменами без отклонений умственного развития. Такой симбиоз позволяет спортсменам Специальной Олимпиады более активно вливаться в общество, а также более детально изучить возможности приобретения профессиональных навыков, способствующих ведению полной самостоятельной жизни у спортсменов с особенностями интеллектуального развития. Кроме того, данная программа ведёт просветительскую деятельность, давая возможность участвовать в соревнованиях семьям, друзьям спортсменов Специальной Олимпиады и другим неравнодушным людям, тем самым воспитывая в них правильное отношение к данному контингенту. Впервые команда из России выступила по программе «Объединённый спорт» лишь в 2015 г. на Всемирных играх Специальной Олимпиады в Лос-Анджелесе, когда как в США применение подобной практики обсуждали уже в 1980-х гг.

В период пандемии были перенесены все крупные мероприятия, а собрания Совета лидеров *COEE* проводились на платформе *ZOOM*. В электронной переписке между членами Совета лидеров *COEE* было утверждено проведение Академии лидерства *COEE – 2021*. Планировались онлайн-мероприятия с участием лидеров СОИ, *COEE* и Консультативным комитетом по общим правилам. Одной из целей данных встреч являлся обмен опытом и взаимоподдержка в период после *COVID* [3; 5].

На сегодняшний день в нашей стране насчитывается 128 тыс. лиц с интеллектуальными нарушениями, занимающихся АФК. Для данных спортсменов ежегодно проводится более 4,9 тыс. физкультурных мероприятий разного уровня в рамках программы Специальной Олимпиады. На данный момент региональные отделения функционируют в 62 регионах страны. На высших уровнях власти говорится о важности проведения мероприятий, подобных отменённым Всемирным зимним играм Специальной Олимпиады – 2022. Предполагается, что организация и проведение мероприятий подобного уровня будет говорить об открытости и готовности страны к оказанию всевозможной поддержки людям с особенностями развития, а также оставит наследие, которое поможет дальнейшему развитию данного движения в нашей стране.

Список источников

1. Специальная Олимпиада России: оф. сайт. URL: specialolympics.ru.
2. Дмитриев А. А. США – родина Специальной Олимпиады / А. А. Дмитриев // Адаптивная физическая культура. 2011. № 2 (46). С. 40–41.

3. Томашова А. Г. Трансформация физической культуры в информационном обществе / А. Г. Томашова, И. Т. Хайруллин // Вопросы педагогики. 2021. № 12-2. С. 239–242.

4. Правительство РФ: оф. сайт. URL: government.ru/news/41472.

5. Гафиятуллин Д. М. Проблема физического воспитания и формирования здорового образа жизни подростков / Д. М. Гафиятуллин, И. Т. Хайруллин // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 78-1. С. 19–22. DOI: 10.18411/trnio-10-2021-05.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

М. А. Колодзей

*Сибирский федеральный университет, Красноярск
masha77k@gmail.com*

Аннотация. В данной статье исследованы периоды развития физической культуры и спорта в России. Спортивной деятельности в последнее время уделяется большое внимание, поэтому важно исследовать начало становления данной сферы. В статье изучены три этапа становления физкультуры и спорта: дореволюционный, советский и современный. Каждый этап сыграл важную роль в развитии изучаемой сферы.

Ключевые слова: физическая культура, спортивное право России, спортивная индустрия, Олимпийские игры, российские спортсмены.

Физическая культура и спорт на протяжении всей истории человечества привлекают своё внимание многих народов и стран, включая Россию. В России данная сфера прошла три этапа становления: дореволюционный, советский и современный.

Истоки зарождения и становления физической культуры и спорта лежат в хронологических рамках с правления Петра I до 1917 г. в Российской Империи. В период правления Петра Великого в специальные учебные заведения, такие как Морская академия, кадетский корпус, где обучали военному делу, вводятся обязательные занятия по фехтованию, а также верховной езде, плаванию. Ко всему этому, в систему образования вводятся телесные упражнения: прогулки на свежем воздухе и физические игры, что означало внедрение оздоровительного направления. Важно отметить, что такие преобразования касались лишь дворянского воспитания. Низшие слои населения не претерпевали каких-либо изменений в сфере физической культуры.

Касаемо военной сферы, которая тесно связана с физической подготовленностью, следует отметить большой вклад великого полководца А. В. Суворова [2, с. 54]. Он впервые ввёл в армии для солдат утреннюю зарядку, также широко практиковал строевые занятия, марши, длительные походы, бег, обучение приёмам рукопашного боя, преодоление всевозможных препятствий. Военные занятия проводились им и в жару, и в холод, что сыграло немаловажную роль в повышении уровня физической подготовленности русской армии.

В начале XIX в. происходит массовая организация частных спортивных секций: стрелковые, гимнастические и плавательные, которые предназначались для занятий молодёжи, относящейся к высшим кругам общества.

Все эти преобразования сыграли немаловажную роль в развитии, но всё так же оставался открытым вопрос социального неравенства, что составляло невозможность низшим слоям населения познавать физическую культуру на хорошем уровне.

Для XIX в. характерно развитие и изучение многих новых видов спорта. Так, в 1870-е гг. появляются спортивные клубы, занятия в которых были посвящены гребному и парусному спорту. Также в 1864 г. возникает первый спортивный кружок в Санкт-Петербурге по фигурному катанию. Здесь же в 1863 г. начинают активно реализовываться первые шахматные кружки. В 1885 г. происходит зарождение такого спортивного направления, как тяжёлая атлетика. Был создан клуб любителей данного вида спорта.

Важно отметить, что данные кружки создавались на добровольной основе и теперь принимать участие в занятиях физической культурой мог каждый, независимо от своего социального статуса.

С начала XX в. российские спортсмены принимают участие в международных соревнованиях. В 1908 г. спортсмены впервые посетили Лондон с целью принятия участия в Олимпийских играх. Но участие приняло всего пятеро российских спортсменов. До этого момента подобных мероприятий не было, т. к. была огромная нехватка средств на поездки за рубеж. В связи с этим в 1911 г. в стране создаётся Российский Олимпийский комитет. Целью создания комитета было объединение российского спортивного сообщества и подготовка отечественной делегации для участия в Олимпийских играх [5, с. 112].

После революционных событий в стране в 1917 г. уделяется большое внимание сфере физической культуры и спорта со стороны государства. Теперь оно контролирует физическую культуру и спорт и имеет политические взгляды на физически развитое население. Происходит массовое внедрение учреждений профильного уровня. На заводах, фабриках и предприятиях осуществляют возможности для занятий спортом. Также по решению Правительства открываются новые учебные учреждения, специализированные на физической культуре: в 1918 г. открылся Институт физической культуры, а в 1919 г. в Петрограде был создан Институт физического образования [1, с. 927].

Уже в 1931 г. в России начинает действовать первый комплекс норм «Готов к труду и обороне». Он неоднократно изменялся и совершенствовался с 1934 по 1988 гг. Выполнение норм ГТО на хороший уровень было весьма престижно среди молодёжи, что вызывало большой спрос на занятия спортом и ведение здорового образа жизни. Для 1930-х гг. также характерно развитие добровольных спортивных объединений. Опираясь на положительные результаты таких объединений, как «Динамо» и «Спар-

так», в стране происходит массовая реализация создания подобных объединений.

С началом войны в стране меняется направленность этих объединений. Теперь все организации должны осуществлять подготовку для достойного ведения военных действий. На проведение занятий отправляли высококвалифицированные кадры для преподавания физической культуры.

После окончания Великой Отечественной войны Правительство страны приложило усилия для восстановления, развития и поддержки спорта и его высоких достижений. Одной из причин этого были политические конкуренции. Несмотря на это, команда СССР продолжала подтверждать свой статус победителя в мире. Были восстановлены уничтоженные стадионы, спортивные клубы, площадки и были созданы новые требования к физическому развитию. Перед российскими спортсменами стоит задача – в кратчайшие сроки вывести профессиональный спорт на высокий уровень для участия в международных соревнованиях. В 1951 г. СССР начал работать с международными спортивными организациями, включая создание Олимпийского комитета.

Середина XX в. характеризовалась развитием теоретических основ, улучшением учебно-тренировочных работ. Для профессиональных спортсменов вводится круглогодичное расписание тренировочных часов. Также в 1950-х гг. массово внедряются новые виды спорта, такие как гребля на каноэ, фристайл, виндсёрфинг, бобслей. Это вызывает ещё больший интерес у советского населения к физическому развитию.

В послевоенные годы растёт уровень советского спорта на международной арене. Высокий результат физической подготовки прослеживался в сфере футбола и волейбола, когда в 1960 г. советские спортсмены выиграли турниры на Кубке Европы. В 1954 г. на первенствах мира дебютировали хоккеисты, лыжники и гимнасты. Все эти победы демонстрировали высокий уровень подготовки советского спортсмена и тем самым поднимали авторитет СССР на мировой арене.

В годы перестройки государство ставило некоторые организации на самостоятельное финансирование, что в последующем приводило к возникновению платных секций. В связи с тем, что население страны не располагало большим количеством средств, большинство секций было вынуждено закрываться.

Также важно упомянуть первые Олимпийские игры, состоявшиеся на территории нашей страны в 1980 г. в Москве. Страна долго и упорно готовилась к данному мероприятию, где и показала достойные результаты.

Таким образом, можно сделать вывод, что в советский период спортивная жизнедеятельность и физкультурная направленность в стране имели своё развитие на законодательном и государственном уровнях.

Последний этап становления и развития физической культуры и спорта берёт своё начало с момента, когда Россия становится суверен-

ным государством. В 1991 г. распадается СССР, и в связи с этим страна лишается многих спортивных сооружений, расположенных в бывших союзных республиках. Также в стране заметен спад людей, вовлечённых в сферу занятий физической культурой. Создаются органы управления по физической культуре и спорту на разных уровнях: федеральном, региональном и местном.

Важное место уделяется массовым мероприятиям и программам, которые проводятся в стране из года в год, таким как «Кросс наций», «Лыжня России», соревнования по уличному баскетболу «Оранжевый мяч», а также «Российский азимут». Все эти мероприятия повышают уровень развития людей, которым интересна тема физической культуры и спорта. В 2019 г. в рамках национального проекта «Демография» был реализован проект «Спорт – норма жизни» [3, с. 36]. Его целью являлось развитие массового спорта, а также подготовка спортивного резерва. К 2024 г. планируется вовлечение около 80 млн людей в сферу физической культуры и спорта.

Следует отметить тенденцию развития в законодательной сфере. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», принятый в 2007 г., имеет большое значение для развития спорта и физической культуры в России. Это важный шаг в истории развития спорта. Данный акт впервые зафиксировал в себе спортивные понятия, такие как «массовый спорт», «национальные виды спорта», «спортивная дисциплина», «спортивные сооружения» [4, с. 123].

В России в настоящее время теория физической культуры строится на основе принципов теории культуры, используя её термины, но также имеет свои специфические термины и понятия, которые отражают её суть, цели, задачи, содержание, средства, методы и принципы руководства.

Подводя итоги, нужно сказать, что становление и развитие спортивной индустрии в нашей стране прошло большой путь, и она до сих пор развивается быстрыми темпами. Со времён Российской Империи и до настоящего времени уделялось должное внимание организации специальных органов для управления данной сферой, принимались соответствующие акты законодательства, что сыграло немалую роль в том, какой сейчас является индустрия спорта в России.

Список источников

1. Алексеев С. В. Спортивное право: учебник / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. 5-е изд. М.: Юнити-Дана: Закон и право, 2017. 927 с.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие / Б. Р. Голощапов. М.: Академия, 2001. 312 с.
3. Енченко И. В. Развитие сферы физической культуры и спорта в РФ / И. В. Енченко // Учёные записки КФУ им. В. И. Вернадского. Экономика

и управление. 2019. Т. 5 (71). № 4. С. 36–48. URL: cyberleninka.ru/article/n/razvitie-sfery-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rossiyskoy-federatsii/viewer.

4. Иванов В. Д. Правовое регулирование физкультуры и спорта в РФ / В. Д. Иванов, М. Ю. Бардина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 2. С. 122–127. URL: cyberleninka.ru/article/n/pravovoe-regulirovanie-fizkultury-i-sporta-v-rossiyskoy-federatsii/viewer.

5. Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. 2-е изд. М.: Спорт, 2017. 432 с.

П. Ф. ЛЕСГАФТ В ИСТОРИИ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ XIX – НАЧАЛА XX ВЕКА

Т. Е. Копейкина

*Северный (Арктический) федеральный университет
им. М. В. Ломоносова, Архангельск
t.kopeykina@narfu.ru*

Аннотация. В статье рассматривается один из важных периодов XIX – начала XX в. для России, в котором инновационные идеи П. Ф. Лесгафта в области человекознания позволили преобразовать всю отечественную образовательную систему. Учёный предложил включить в учебный процесс общеобразовательных школ занятия по физической культуре, открыл высшие курсы по подготовке специалистов в этой новой сфере образования. В статье раскрываются научные интересы учёного.

Ключевые слова: наследие, опыт, идеи, идеал, модель, образование, гармония развития, тип, история, педагогика, человек, развитие, инициативы, физическая культура.

Преемственность традиций и ценностей, созданных и накопленных нашими потомками, играет важную роль в современном образовании. Особый интерес вызывает отрасль знаний, связанная с человекознанием, физическим здоровьем человека. Традиции становления национальной науки в области физического образования связаны с именем Петра Францевича Лесгафта (1837–1909). Это разносторонний учёный, доктор медицины, основатель научной системы физического образования в России. Медицинская и педагогическая деятельность учёного проходила во второй половине XIX – начале XX в. В этот период наиболее инициативная общественность выступала с предложениями по формированию модели воспитания нового человека. П. Ф. Лесгафт не остался в стороне – он считал образовательным идеалом гармонично развитую личность, соединяющую в себе духовные и телесные начала [1]. В первую очередь такой интерес учёного был вызван высокой заболеваемостью массовыми высокосмертными болезнями, такими как холера, тиф и др. В т. ч. в тот период высокая смертность была среди детей и подростков – 51,3 % [6, с. 122]. Поэтому проблемы оздоровления молодёжи волновали учёного. Основополагающая идея здоровьесбережения повлияла на разработку научной программы по физическому образованию [1].

Теоретической базой исследования послужили архивные документы Центрального государственного исторического архива Санкт-Петербурга –

Ф. 2165 – Личные документы П. Ф. Лесгафта. Полное собрание сочинений П. Ф. Лесгафта в 5 т.

Цель исследования – анализ научно-педагогических инициатив П. Ф. Лесгафта на фоне образовательной политики XIX – начала XX в.

Широкие научные интересы учёного в области медицины позволили рассмотреть и педагогические проблемы государственной системы образования России. П. Ф. Лесгафт исследовал два учебных заведения Санкт-Петербурга (количество детей – 452 и 371) и выявил проблему увеличения заболеваемости детей к старшему возрасту. Например, увеличение щитовидной железы в 1 классе – 2,9 %, к 7 классу – 55,8 %; заболевание сердечно-сосудистой системы в 1 классе – 20,5 %, в 7 классе – 46,5 % и др. К причинам заболеваний он отнёс неудовлетворительные условия организации учебного процесса: короткие по продолжительности перемены между занятиями, недостаточность гигиенических мероприятий, отсутствие двигательной активности детей, отсутствие питания детей во время учёбы, строгие шаблонные методики преподавания, мебель, не соответствующая росту детей, физические наказания и др. [7, с. 225–226].

С заботой о детях П. Ф. Лесгафт внёс предложение ввести урок физической культуры в частной гимназии Стоюниных. Его инициатива была поддержана и с 1881 г. реализована. Занятия учёный проводил сам и составлял программу для улучшения физического состояния мышц, осанки, развития физических качеств. По мнению учёного, физические упражнения и игры улучшают психологическое состояние человека, воспитывают нравственные качества в детях [2]. В основе нравственного развития ребёнка П. Ф. Лесгафт считал важным воспитание трудолюбия, дисциплинированности, уважения к ближнему, принципиальное отношение к правде и истине. С точки зрения психологического воспитания детей – это воспитание характера, мотивации к достижению цели, умение руководить своими мыслями и действиями, интерес к собственному совершенствованию средствами физического воспитания [8].

П. Ф. Лесгафт проводил работу по сбору детских и народных игр, использовал их в своих занятиях. Игры подразделялись на простые и сложные. Простые игры воспроизводили имитацию несложных действий. Например, игры с бегом: «Гуси-лебеди домой», «Железная дорога», «Пустое место», «Колдуны». Сложные игры имели установленные правила: «Простая лапта», «Городок», «Крикет», «Перестрелка» и др. [5, с. 130–132].

Сам П. Ф. Лесгафт первый опыт знакомства с физическими упражнениями получил в 1872 г. в частной гимнастической школе господина А. Г. Берглинда. В этой школе проводились лечебные занятия с целью улучшения и исправления осанки, патологических состояний. П. Ф. Лесгафт ввёл новшество по диагностированию заболеваний позвоночника средствами антропометрических исследований и затем по подбору эффек-

тивных средств. В 1874 г. им была опубликована статья «Основы естественной гимнастики». В статье учёный тезисно собрал рекомендации по занятиям физическими упражнениями для разных возрастных групп [3].

Наиболее значимые научные исследования П. Ф. Лесгафт провёл в 1875–1876 гг. в западноевропейских странах. Он был командирован Военным департаментом для изучения опыта развития физического и гимнастического образования. Во-первых, учёный ознакомился с историей развития и становления немецкой, шведской, французской гимнастики таких первооткрывателей, как: Гутс-Мутс, Г. У. Фит, Ф. Л. Ян, П. Г. Линг, А. Шписс, А. Фребель и др.; с историей древних Олимпийских игр; с развитием физического воспитания в Древнем Риме, Египте, Персии, Китае, Греции и др. Историю физического воспитания и развития гимнастики изучают и в современных учебных заведениях страны по исследованиям П. Ф. Лесгафта.

Во-вторых, учёный провёл исследование физического развития и подготовленности студентов европейских стран (Оксфорда, св. Магдалены и др.), полученные данные сравнил с отечественными студентами (Полоцкой военной гимназии). В журнале «Здоровье» 1880 г. (№ 131, с. 103) были опубликованы сравнительные показатели развития студентов, а также физической подготовленности в беге на 100, 400, 880 ярдов, 1, 2, 3, 4 мили и др. По результатам отечественные студенты отставали в показателях от европейских сверстников [7, с. 235–240].

П. Ф. Лесгафт активно работал с коллегами из организации «Общество русских врачей». Ими были изучены и исследованы различные аспекты физического развития человека – например, анатомо-физиологические показатели силы мышц, плотность кости, крепость сухожилий и др. Разработана система рационального питания после физической активности по калорийности. Рекомендованы методы восстановления, режим отдыха и занятий [3].

Таким образом, введение физической культуры в школу и организация высших курсов по физическому образованию П. Ф. Лесгафта имели ряд предпосылок:

- отставание отечественной молодёжи в физическом развитии и физической подготовленности по сравнению с зарубежной молодёжью (Англия, Бельгия, Франция и др.);
- низкий уровень развития двигательных умений и навыков;
- высокая смертность подростков до 16 лет – 51,3 %;
- высокая заболеваемость детей в период учёбы в общеобразовательной школе;
- негативные явления в молодёжной среде (ранние половые отношения, вовлечение в секты, алкоголизм, наркомания и др.);
- отсутствие жизненных целей, идеалов, заниженная значимость профессий;

- отсутствие естественно-научных знаний об организме человека;
- низкий уровень формирования личностных качеств (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость и др.);
- отсутствие условий для гармонического развития личности в период учёбы в школе, воспитания в семье;
- низкий уровень образования (отсутствие зарубежных и отечественных историко-педагогических знаний о воспитании человека, современных потребностей общества).

В докладе профессора П. Ф. Лесгафта «Задачи средней школы» представлены основные положения, касающиеся значения физического воспитания детей в общеобразовательной школе. По мнению профессора, «среднее образование должно быть непременно гуманистическим, должно состоять в развитии человека, самостоятельно мыслящего и действующего». Перед средней общеобразовательной школой стоит задача по выяснению значения человеческой личности в развитии умения сознательно управлять собой [3].

Список источников

1. Копейкина Т. Е. Идея совершенствования личности в педагогическом наследии П. Ф. Лесгафта: моногр. / Т. Е. Копейкина. М.: Маска, 2016. 154 с.
2. Лесгафт П. Ф. 1881–1906. О деятельности в качестве члена попечительского совета гимназии // Ф. Женская гимназия М. Н. Стоюниной. Ф. 148. Оп. 1. Д. № 3. Л. 1; Д. № 56. Л. 7; Д. № 67. Л. 1–11.
3. Лесгафт П. Ф. 1850–1909. Сведения о педагогической и научной деятельности. Рукописи. Личные документы // Ф. Лесгафт П. Ф. – Врач – анатом. Ф. 2165. Оп. 1. Д. № 1-146.
4. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений в 5 т. Т. 1: Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, ч. 1 / П. Ф. Лесгафт. М.: Физкультура и спорт, 1951. 444 с.
5. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений в 5 т. Т. 2: Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, ч. 2 / П. Ф. Лесгафт. М.: Физкультура и спорт, 1952. 384 с.
6. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений в 5 т. Т. 3: Семейное воспитание ребенка и его значение / П. Ф. Лесгафт. М.: Физкультура и спорт, 1956. 439 с.
7. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений в 5 т. Т. 4: Основы естественной гимнастики. Отношение анатомии к физическому воспитанию. Приготовление учителей гимнастики. Статьи и выступления 1874–1890 / П. Ф. Лесгафт. М.: Физкультура и спорт, 1953. 369 с.
8. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений в 5 т. Т. 5: Статьи. Извлечения из «Основ теоретической анатомии». Отчёты. 1891–1909 / П. Ф. Лесгафт. М.: Физкультура и спорт, 1954. 391 с.

ИЗМЕНЕНИЕ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ

А. П. Коруковец¹, А. Н. Кутергина², Д. В. Иванов³

^{1,2,3}*Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова, Белгород*

¹*vikauyr@yandex.ru*, ³*dmitriiivanov1999@yandex.ru*

Аннотация. Данная статья исследует изменение роли физической культуры в жизни людей на протяжении последних десятилетий. С фокусом на социокультурные и технологические факторы статья рассматривает эволюцию представлений о физической культуре, её влияние на здоровье и общественное благополучие, а также новые тенденции и возможности, которые появились в современном мире.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, здоровье, общественное благополучие, социокультурные изменения, технологии, виртуальная реальность, мобильные приложения, электронные тренировки.

В современном обществе физическая культура играет всё более важную и значимую роль. Вместе с технологическим прогрессом и социокультурными изменениями появились новые возможности и вызовы, которые затронули сферу физической активности и спорта. Физическая культура охватывает широкий спектр деятельности, включая физическую активность, спорт, рекреацию, фитнес и другие формы физической выработки.

Одной из наиболее актуальных тем в области физической культуры является изменение её роли в жизни людей. В прошлом физическая культура часто ассоциировалась с обязательными физическими тренировками в школе или спортивными соревнованиями. Однако сегодня она стала намного более широкой и включает в себя активности, которые выполняются по выбору и предпочтению каждого отдельного человека [1].

Одним из ключевых изменений в роли физической культуры является её эволюция от обязательного элемента программы физического воспитания к образу жизни, интегрированному в повседневную деятельность людей. Сегодня физическая активность стала неотъемлемой частью здорового образа жизни и сознательного выбора многих людей.

Одним из главных факторов, определяющих изменение роли физической культуры, является растущая осознанность людей о важности здорового образа жизни и его связи с физической активностью. Медицинская и научная общественность активно исследует и документирует положительное влияние физической активности на здоровье, а также на физиче-

скую и психологическую подготовку. Эти исследования стимулируют людей делать осознанный выбор в пользу активного образа жизни.

Помимо физических выгод, физическая культура также вносит существенный вклад в социальное благополучие и развитие людей. Участие в спортивных мероприятиях, групповых тренировках или командных играх способствует развитию навыков командной работы, лидерства, сотрудничества и уважения к другим участникам. Она также способствует формированию дисциплины, самоорганизации и управлению временем. Физическая культура создаёт возможности для социального взаимодействия, укрепления связей и формирования сообществ, объединённых общим интересом к активному образу жизни.

Исторический обзор позволяет нам понять, как физическая культура эволюционировала и как менялась её роль в жизни людей на протяжении веков. В античности физическая активность была неотъемлемой частью воинской подготовки, искусства и философии. Для древних греков и римлян физическая активность была одним из основных средств развития и укрепления тела, что было неотъемлемой частью их жизни и культуры. В этих культурах физическая активность имела связь с духовностью, здоровьем и общественным положением человека [2].

В эпоху Возрождения возникла новая философия гармонии тела и разума. Физическое развитие стало признаком идеала, а искусство и наука посвящались исследованию и преображению человеческого тела. Значение физической культуры начало приобретать новые оттенки, связанные с эстетическими и здоровьесберегающими аспектами. В процессе научных открытий и промышленной революции физическая культура стала рассматриваться как средство для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Социокультурные изменения существенно повлияли на роль физической культуры в современном обществе. В условиях урбанизации и развития технологий всё больше людей стали вести сидячий образ жизни. Распространение компьютеров, смартфонов и других электронных устройств способствует увеличению времени, проводимого в пассивном состоянии. Это приводит к росту заболеваний, связанных с недостатком физической активности, включая ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет [3].

Однако с возрастанием осознания важности физической активности для здоровья в современном обществе наблюдается рост интереса к спорту, фитнесу и другим формам физической активности. Люди осознают, что физическая активность не только способствует физическому здоровью, но и оказывает положительное влияние на психическое состояние и общее благополучие.

Исследования показывают, что физическая активность имеет положительное влияние на здоровье и общественное благополучие. Регулярная

физическая активность помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить обмен веществ, снизить риск развития хронических заболеваний, таких как диабет и ожирение, а также повысить общую жизненную энергию и настроение. Физическая культура способствует улучшению качества сна, укреплению иммунной системы и улучшению когнитивных функций.

Физическая активность также играет важную роль в формировании социальных связей, командного духа и взаимодействия между людьми. Участие в спортивных мероприятиях, командных играх и физических тренировках способствует развитию навыков сотрудничества, лидерства, уважения к другим и спортивной этики.

В современном обществе наблюдается ряд новых тенденций и возможностей, связанных с физической культурой. Технологический прогресс привёл к развитию виртуальной реальности, мобильных приложений, электронных тренировок и социальных сетей, которые предоставляют новые способы вовлечения людей в физическую активность и спорт.

Виртуальная реальность позволяет людям погружаться в виртуальные тренировочные среды, что делает физическую активность более увлекательной и мотивирующей. Мобильные приложения предлагают широкий выбор тренировок, позволяют отслеживать прогресс, устанавливать цели и обмениваться опытом с другими пользователями. Электронные тренировки стали доступными через видеоплатформы, что позволяет людям заниматься в удобное время и в удобном месте. Социальные сети создают возможность для общения, взаимодействия и вдохновения со стороны сообщества людей, увлечённых физической культурой.

В заключение можно сделать вывод, что роль физической культуры в жизни людей продолжает изменяться под влиянием социокультурных и технологических факторов. В современном обществе существует всё большее осознание важности физической активности для поддержания здоровья и общего благополучия. Тем не менее необходимо уделить внимание борьбе с сидячим образом жизни и стимулированию физической активности в различных группах населения.

Физическая культура остаётся важным компонентом нашей жизни, способствуя улучшению здоровья, повышению качества жизни и формированию социальных связей. Понимание изменений роли физической культуры поможет развивать эффективные подходы и стратегии для мотивации людей к физической активности и создания здорового и активного общества. С интеграцией технологий, виртуальной реальности и мобильных приложений мы можем расширить доступность и привлекательность физической культуры, вдохновлять людей и помогать им достигать лучших результатов в своём физическом развитии и общественном взаимодействии.

Список источников

1. Егоров Д. Е. Оздоровительная компонента дисциплины «Физическая культура» в техническом вузе / Д. Е. Егоров, И. В. Куликова, О. В. Таволжанская // Физическое воспитание и спорт в вузах: матер. XIV Междунар. НК (Белгород, 2018). С. 64–68.

2. Крамской С. И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов: учеб. пособие / С. И. Крамской, В. П. Зайцев, С. В. Мачурян. Белгород: БГТУ, 2012. 190 с.

3. Крамской С. И. Функционирование кафедры физического воспитания и спорта в современных условиях / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко // Физическое воспитание и спорт в вузах: матер. XIV Междунар. НК (Белгород, 2018). С. 7–12.

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОМГПУ

Н. В. Матюнина

*Омский государственный педагогический университет, Омск
matyunina@omgpu.ru*

Аннотация. Физическое воспитание студентов неразрывно связано с формированием общей культуры и подготовкой к будущей профессиональной деятельности. Выпускники педагогических вузов являются носителями культурных ценностей, связанных в т. ч. и с физической культурой. В статье с точки зрения истории рассматривается развитие физического воспитания студентов ОмГПУ на основе анализа информационного контента в СМИ.

Ключевые слова: физическое воспитание, высшее учебное заведение, студенты, средства массовой информации.

Процесс физического воспитания студентов неразрывно связан с формированием общей культуры и подготовкой к будущей профессиональной деятельности. Вместе с тем на этапе внедрения физической культуры и спорта в обязательную программу высшего образования в России в 1920–30-х гг. занятия физической культурой и спортом решали задачи, связанные не только с двигательной активностью (повседневным выполнением утренней гимнастики в общежитии и регулярным участием в соревнованиях), но и с социальной, политической жизнью общества. Молодые физкультурники и физкультурницы с красивым телом и отсутствием вредных привычек олицетворяли собой физически совершенного человека, являясь примером для других [1].

На государственном уровне большое внимание уделяется программному содержанию физической культуры как учебной дисциплины. Первые программные материалы для педагогических, а также технических вузов появились в 1931 г. [2]. Повышенное внимание к физической культуре в педагогических вузах объясняется как необходимостью подготовки педагогов физической культуры, так и объективной потребностью формирования у будущих учителей-предметников умений и навыков грамотного использования средств физического воспитания с целью дальнейшего транслирования культурных ценностей в общество.

Кафедра физического воспитания в ОмГПУ была создана в 1935 г., когда вуз именовался Омским государственным педагогическим институтом (дата основания – 1932 г.). Кафедра функционирует как общеуниверситетская и по настоящее время. С 1955 до 2017 г. совместно с кафедрой

физического воспитания спортивную работу в вузе осуществлял спортивный клуб, который впоследствии был упразднён и воссоздан в 2022 г. как отдельное структурное подразделение.

Цель данной работы – выявить наличие и проанализировать особенности контента о физической культуре и спорте через информационные сообщения (объявления и репортажи), размещённые в СМИ ОмГПУ.

Для достижения поставленной цели в работе использовался анализ и обобщение информации, касающейся организации физического воспитания и спортивной работы со студентами ОмГПУ, представленной в СМИ. В ходе исследования были проанализированы выпуски газеты «Молодость» с 1965 по 2002 г., информационные сообщения на официальном сайте ОмГПУ с 2002 по 2023 г., посты в сообществе «Спортивная жизнь ОмГПУ – спортклуб “Буревестник”» в социальной сети «ВКонтакте» с 2010 по 2023 гг.

Анализ контента, связанного с физической культурой и спортивной деятельностью студентов, в СМИ вуза, показал, что выпуски газеты «Молодость» периодически (от 5 до 10 раз в год) информировали читателей о ходе и результатах учебной и внеучебной физкультурно-спортивной деятельности. Всего с 1965 по 1990 г. выходило в среднем по 38 выпусков за год, далее с 1997 г. по настоящее время – по 12 выпусков. Основными направлениями информационной составляющей советского периода были сведения о ходе спартакиады вуза, первенства «Буревестник» на региональном уровне и др. В газете таким новостям чаще всего отводилось место в рубрике «Спорт» на последней странице, где содержалась информация о прошедших мероприятиях, но иногда это была целая спортивная страница, в которой публиковался материал не только о спортивных достижениях, но и об отдельных спортсменах и ветеранах спорта. Иногда в рубрике «Спорт» вместо новостей встречаются тематические юмористические картинки и стихотворения, мотивирующие студентов на занятия спортом.

Анализируя информацию, опубликованную в газете, можно проследить содержание учебной и тренировочной работы в виде сведений о формах построения учебного процесса, количестве аудиторных часов, приоритетных задачах кафедры. Так, например, ежегодно встречаются новости о работе спортивно-оздоровительного лагеря, в котором всех студентов обучали плавать, а спортсменов готовили к соревнованиям в формате учебно-тренировочных сборов, итоги результатов выполнения студентами комплекса «Готов к труду и обороне», а также присутствует информация от заведующего кафедрой о ходе набора на курсы инструкторов по физической культуре.

С момента создания официального сайта университета информация о спортивной деятельности стала в большей степени публиковаться там в объявлениях и репортажах о результатах участия в соревнованиях и ме-

роприятиях различного уровня и направленности. Можно отметить, что с 2014 г. вновь актуализировалась информация о подготовке и участии студентов в тестировании комплекса ГТО. Также с 2014 г. появилась информация о научно-исследовательской деятельности студентов по вопросам физической культуры и спорта, осуществляемой под руководством преподавателей кафедры. Особенности образовательной деятельности по информационным сообщениям прослеживаются слабо и ограничиваются только информацией о наборе и выпусках учебных групп. В течение года на сайте вуза публикуется в среднем 17–20 информационных сообщений о соревнованиях, мероприятиях и работе спортивных секций. В информационных сообщениях разных лет прослеживаются изменения, происходящие в обществе – так, с 2021 г. в репортажах обязательным условием стало наличие интервью. Это позволяет передать читателю настроение участников и организаторов мероприятий, способствует формированию у него собственной оценки происходящего.

Возможность предоставлять студентам более полную информацию о процессе физического воспитания в вузе появилась в 2010 г. с момента создания спортивным клубом ОмГПУ сообщества в социальной сети «ВКонтакте». В нём информационный контент представлен не только сведениями о предстоящих мероприятиях, ходе их реализации и результатах, но и большим объёмом фотографий, видеороликов, сопровождаемых комментариями и реакциями участников группы, которая в настоящее время насчитывает 1 700 чел. (студентов, преподавателей, выпускников). Кроме того, по различным отчётам можно выяснить географию участников, возраст, количество просмотров, свидетельствующее о востребованности предоставляемой информации и отношении к ней. Информация, публикуемая в сообществе, даёт студенту наиболее полную картину о спортивной жизни вуза, выполняя информационную и коммуникативную функцию.

В результате проведённого исследования было выявлено, что информация о физической культуре и спорте, опубликованная в журнале «Молодость», на официальном сайте и в сообществе в социальной сети, является обязательным информационным направлением и объективно отражает содержание физического воспитания в университете, а также позволяет проследить тенденции развития общества. Физическое воспитание и спорт являются неотъемлемой частью учебного процесса и досуговой деятельности, занимая значимое место в жизни студентов ОмГПУ, о чём свидетельствует большое внимание к этому явлению в СМИ.

Список источников

1. Сидорчук И. В. Интеграция физической культуры и спорта в систему высшего образования в 1920–30-х гг. / И. В. Сидорчук // История: факты и символы. 2022. № 2 (31). С. 19–28.

2. Курамшин Ю. Ф. Становление и развитие программно-нормативных основ вузовского физического воспитания в 20–40-е гг. XX в. / Ю. Ф. Курамшин // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 4 (110). С. 67–71.

3. Молодость: газета // ОмГПУ: оф. сайт. URL: omgpu.ru/gazeta-molodost.

ПРОПАГАНДА ГТО И ЕГО СУЩНОСТЬ

В. В. Накрохин

*Сибирский федеральный университет, Красноярск
nslawan@mail.ru*

Аннотация. В данной статье на основе исторических данных, экономики, психологии и современных исследований в области физической культуры представлена сущность ВФСК ГТО.

Ключевые слова: ГТО, здоровый образ жизни.

В РФ на протяжении более восьми лет продолжают усилия по внедрению ВФСК ГТО. Ежеквартально увеличивается число сдавших нормативы на различные степени. Целью данного комплекса является создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения [6]. Но по-прежнему остаётся низким уровень социальной активности людей, связанный со здоровым образом жизни, также оставляет желать лучшего и продолжительность жизни в РФ [3]. Многие авторы научных статей утверждают, что процесс подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО чаще носит разовый характер, целью которого является получение необходимого знака и вытекающих из этого последствий [7]. Эти гипотезы подтверждаются авторским опросом студентов, которые воспользовались данной системой. Если абитуриент набрал дополнительные баллы за счёт ГТО, то в дальнейшем мотивация, которая двигала молодым человеком, перестаёт существовать и последующее развитие в области здорового образа жизни приходит в кризис. В таком случае необходимо внутреннее реформатирование личности, которое затруднительно без внешнего образовательного воздействия. Так не лучше ли сразу работать в нужном направлении, ведь известно, что чем младше человек, тем эффективней воспитание. Взрослого гораздо сложнее переубедить в чём-либо. Образование – тонкая вещь – сложно вести сначала пропаганду, а потом поверх неё накладывать истинные ценности. На фундаменте пропаганды истина может не ужиться.

Сама по себе система ГТО могла бы на равных существовать вместе с другими системами. Но проблема кроется в том, что она не выдерживает конкуренции и требует вкладывания дополнительных ресурсов, которые в конечном итоге вредят оздоровительным направлениям, а также искажают за счёт пропаганды истинную природу вещей.

Физическая культура не стоит на месте. С момента первого внедрения комплекса до наших дней прошло уже около 100 лет, за это время наука, связанная с областью физической культуры, шагнула далеко вперёд. Если поначалу внедрение комплекса было прогрессивным явлением и дало огромный толчок развитию массовости и качества физической культуры, то на данный момент уже давно найдены более современные пути достижения высоких показателей. К тому же начало прошлого века прошло в подготовке к военным действиям с соответствующей направленностью физического воспитания. Впервые ГТО было внедрено в 1931 г. и содержало в себе военно-прикладные виды спорта. Комплекс получил высокое признание среди жителей страны, и связано это было в первую очередь с активной пропагандой. Отражение военной идеологии в основе физической культуры можно, например, обнаружить в «Марше физкультурников» (1937): «Физкульт-ура! / Физульт-ура-ура-ура! Будь готов! / Когда настанет час бить врагов...»

Развитие страны в то время шло в ногу с общемировыми тенденциями. В том же направлении развивалась физическая культура и в фашистской Германии. Гитлер отдавал предпочтение физическому воспитанию перед другими дисциплинами. В 1934 г. в вузах ввели обязательный курс физкультуры в течение трёх семестров, а в школах количество еженедельных уроков физкультуры возросло до пяти. Также нацистский режим стремился доказать с помощью спортивных побед собственные достижения и убедить самих немцев в том, что они «превосходят все другие нации» [2]. На XI летних Играх немецкие спортсмены завоевали 33 золотые, 26 серебряных и 30 бронзовых медалей и заняли первое общекомандное место.

После Второй мировой войны были созданы институты неповторения прошедшей катастрофы, особую роль сыграло и ядерное оружие. Роль физической культуры в цивилизованных странах снизилась, и вместе с тем были замечены негативные стороны этого процесса. В 1955 г. американскими учёными было опубликовано исследование развития американских детей от 6 до 16 лет и сравнения их с европейскими детьми. Не сдавших тест у американцев 57,9 %, у европейцев – 8,7 % [9]. Иными словами, на тот момент общая физическая подготовка в США была на очень низком уровне. Немного спустя началась реформа с переосмыслением идеологии в физическом воспитании населения, которая привела к отличным результатам [13]. Новую идеологию отчасти может передать следующая цитата того времени: «В некотором смысле мы стали жертвой спроса на результат в спорте. Целью же должно быть физическое совершенство, достигаемое через спорт. Я полагаю, что здоровье нации зависит от наличия крепкого среднего класса спортсменов, которые никогда не выигрывали чемпионата, но получили навыки спорта, любят спорт и наслаждаются спортом. У нас в США сейчас нет такого твёрдого среднего класса, мы потеряли его из-за слишком большого акцента на победу. Результатом стало совершен-

ствование единиц и пренебрежение множеством. Это начинается в школе и в студенческом спорте, где слишком многое делается ради результатов и слишком мало – ради досуга. Это продолжается в зрелости, где многие сидят, в то время как немногие занимаются» [15]. Многие в нашей стране считают, что массовый спорт нужен для развития спорта высших достижений, лучше наоборот, но на самом деле это две малосвязанные вещи. Современная физическая культура должна использовать всевозможные виды спорта, но при этом не ущемлять самооценку человека в сравнении с другими людьми. Ведь есть множество областей, где люди не соревнуются друг с другом и их не оценивают различными нормативами. Почему то, что касается красоты, здоровья и хорошего настроения человека, должно происходить по-другому? При этом не стоит путать физическую культуру и предмет в вузе «Физическая культура», где нормативы являются необходимым инструментом.

Физическое воспитание в первую очередь должно отталкиваться от природы человека, а не от идеологий. Если подход противоречит природе, то возникает потребность в пропаганде, на которую необходимо тратить огромные средства, получая при этом малую эффективность. Пропаганда (лат. *propaganda*, дословно – «подлежащая распространению (вера)») – распространение взглядов, фактов, аргументов, часто слухов, искажённой информации или заведомо ложных сведений с целью формирования нужного общественного мнения и манипулирования общественным сознанием [1]. Советское руководство понимало значимость этого приёма. В первую очередь он служил идеологическим инструментом для гашения альтернативных конструкций мира. Система, используя спорт, журналистику, литературу, музыку, кино и телевидение, приукрашивала «наш» мир, в отличие от «чужого», искажала прошлое, тем самым влияла на будущее.

Выявлено, что подготовка и сдача студентами нормативов ВФСК ГТО не может являться самоцелью [7]. Другими словами, граждане в подготовке и сдаче нормативов должны реализовывать поставленные Президентом РФ задачи. Но даже если посмотреть на беговой норматив, то уже возникает некоторая нестыковка. Известно, что для оптимальной пользы для организма рекомендуется бегать от 30 до 60 мин в день [8; 10–12; 14]. При этом, как показывает исследование, проведённое автором статьи и С. П. Авдеевым на специализации «Лёгкая атлетика» по физической культуре СФУ, студенты, успешно преодолевающие медленный оздоровительный бег (40–60 мин) без перехода на ходьбу, очень часто не могут успешно сдать норматив на 3 км, где требуется специальное развитие выносливости. Таким образом, можно утверждать, что цели и норматив лишь в небольшой степени связаны между собой.

В интернете в различных опросниках при обсуждении мотиваций для подготовки к комплексу ГТО предлагаются: доступность спорткомплексов, создание бренда и атрибутики, предоставление дополнительных дней

к отпуску и премий, льготное использование спортивных заведений, учёт результата при поступлении в вуз [5]. Большинство аргументов уже говорят о сущности норматива, т. к. опрошенные ищут корыстную мотивацию, не связанную с внутренними убеждениями. В современных реалиях комплекс не может полноценно работать без дополнительного материального стимулирования людей в виде определённых благ или преимуществ, что само по себе извращает саму идею. Происходит подмена, дискредитация и отвлечение средств от движения к здоровому образу жизни.

Выбранная система уже погибла однажды, одной из причин этого было интеллектуальное ослабление вертикали власти. С одной стороны, были жёсткие требования к исполнителям, но исполнители уже не могли и не хотели удовлетворять желания, занимались приписками [4]. Выполнявшим нормативы присваивался знак, который являлся по сущности недорогой побрякушкой, но придавалась при этом высокая духовная ценность. После того как этот знак можно было добыть нечестным трудом, то и духовную ценность он переставал иметь и возвратился к своей первоначальной стоимости. Это помогло развить в стране пагубные качества у людей, а у оставшихся – отвращение. Ещё одной причиной стал экономический и идеологический застой, страна жила старыми событиями, которые с годами становились всё удалёнее и удалёнее от современного человека. Требовалась модернизация и развитие. Сегодняшние идеологи повторяют старые ошибки, смотря в прошлое.

Одна из множества альтернатив ГТО, где каждый участник является победителем, – это медленный бег на длинные дистанции – вид активности, основанный на естественном движении человека. Вид, который сам по себе не нуждается в пропаганде и трате денежных средств, а при правильном подходе, наоборот, может служить одним из двигателей экономики. Необходимо улучшать городскую среду [3] – например, соединить беговыми и велодорожками студенческий городок и набережную Енисея. Какие-то решения не требуют ни одного рубля вложений – например, открыть доступ к стадиону во внеурочное время, в т. ч. собственным студентам. Также необходимо развивать любительское клубное движение и помогать организовывать интересные мероприятия для любителей физических активностей, а не для отчётов и пропаганды. Исходить из спортивных потребностей низов, а не мировоззрения верхушки.

Список источников

1. Губин В. Д. Философия: энц. словарь / В. Д. Губин, И. П. Меркулов, А. Л. Никифоров и др.; под ред. А. А. Ивина. М.: Гардарики, 2004–2006. 1072 с.
2. Кринко Е. Ф. Физкультура и спорт в тоталитарном государстве: «оздоровление народа» в нацистской Германии / Е. Ф. Кринко // Спорт: экономика, право, управление. 2009. № 3. С. 31–33.

3. Накрохин В. В. Городская среда здорового образа жизни / В. В. Накрохин // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: матер. I Междунар. НПК по физкультуре, спорту и туризму (Красноярск, 2022) в 2 ч. Ч. 1. С. 337–344.
4. Николаев Е. А. Причины снижения популярности Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» СССР в 1980-е гг. / Е. А. Николаев // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: матер. I Междунар. НПК по физкультуре, спорту и туризму (Красноярск, 2022) в 2 ч. Ч. 1. С. 265–270.
5. Русинова М. П. Проблемы эффективной пропаганды ВФСК ГТО / М. П. Русинова // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 87–89.
6. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента РФ № 172 от 24.03.2014 // Российская газета. 26.03.2014. URL: rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html.
7. Филимонова С. И. Образовательная среда подготовки студентов к сдаче нормативов ВФСК ГТО / С. И. Филимонова, Ю. Б. Алмазова, М. В. Слепцова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учётом реализации национальных проектов: матер. Всеросс. НПК с междунар. участием (М., 2020). С. 300–307.
8. Berry J. D. Lifestyle Risk Factors and Cardiovascular Disease in Women: a Review / J. D. Berry, B. Willis, S. Gupta et al. // Circulation. 2012. No. 125 (18). Pp. 2307–2316.
9. Boyle R. H. The Report that Shocked the President / R. H. Boyle // Sports Illustrated. 15.08.1955.
10. Hu F. B. Walking Compared with Vigorous Physical Activity and Risk of Type 2 Diabetes in Women: a Prospective Study / F. B. Hu, R. J. Sigal, J. W. Rich-Edwards et al. // Journal of the American Medical Association. 1999. No. 282 (15). Pp. 1433–1439.
11. Kraus W. E. Studies of a Targeted Risk Reduction Intervention through Defined Exercise (STRRIDE) / W. E. Kraus, C. E. Torgan, B. D. Duscha et al. // Medicine and Science in Sports and Exercise. 2001. No. 33 (10). Pp. 1774–1784.
12. Lee D. C. Long-term Effects of Changes in Cardiorespiratory Fitness and Body Mass Index on All-cause and Cardiovascular Disease Mortality in Men: the Aerobics Center Longitudinal Study / D. C. Lee, X. Sui, E. G. Artero et al. // Circulation. 2011. No. 124 (23). Pp. 2483–2490.
13. Samsebeskazal Denis. Как бы выглядел Нью-Йорк, если бы с его улиц пропали автомобили. URL: youtu.be/-pevvrIJnfM.
14. Schnohr P. Stress and Life Dissatisfaction are Inversely Associated with Jogging and Other Types of Physical Activity in Leisure Time: the Copenhagen City Heart Study / P. Schnohr, T. S. Kristensen, E. Prescott et al. // Journal of the American College of Cardiology. 2005. No. 45 (6). Pp. 962–966.
15. Travell J. G. Fit to Be President / J. G. Travell // Sports Illustrated. 03.04.1961.

СТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНОВ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ 1930-Х ГОДОВ

Е. А. Николаев¹, Ю. В. Качаева²

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*Enikolaev@sfu-kras.ru*, ²*Kachaewa@mail.ru*

Аннотация. Устанавливаются хронологические даты создания Краевого совета физической культуры и Краевого комитета по делам физической культуры и спорта Красноярского края. Впервые публикуется информация о руководителях Совета по физической культуре и спорту Красноярского края, Комитета по физической культуре и спорту Красноярского края второй половины 1930-х гг. Устанавливаются основные причины, сдерживающие развитие физической культуры и спорта на этапе становления органов управления сферой физической культуры и спорта Красноярского края.

Ключевые слова: история Красноярского края, физическая культура, спорт, совет, комитет по физической культуре и спорту, крайисполком.

27 июня 1923 г. исполнилось 100 лет со дня основания первого органа управления сферой физической культуры и спорта в СССР. Эволюция органов управления в СССР в целом достаточно хорошо изучена [19]. На региональном уровне изучением становления и развития органов управления сферой физической культуры и спорта Красноярского края занимался А. Ю. Близневский [1]. Вместе с этим история развития органов управления сферой физической культуры и спорта в Красноярском крае во второй половине 1930-х гг. изучена не достаточно. До сих пор не были установлены первые руководители физкультурно-спортивной сферой в крае на этапе становления во второй половине 1930-х гг. Авторы ставят целью исследования установить основные хронологические даты становления органов управления сферой физической культуры и спорта Красноярского края и его руководителей во второй половине 1930-х гг.

В рамках исследовательской работы был использован проблемно-хронологический метод.

7 декабря 1934 г. Постановлением Президиума Всероссийского центрального исполнительного комитета (ВЦИК) был образован Красноярский край.

3 января 1935 г. Постановлением Организационного комитета ВЦИК Красноярского края создан Краевой совет физической культуры Краснояр-

ского края (КСФК). Врио секретаря Организационного бюро КСФК назначили известного в Красноярске спортсмена и организатора физкультурного движения А. П. Титова [11, л. 5], большую часть жизни посвятившего развитию физической культуры и спорта в крае. В разные годы он был руководителем Красноярского городского комитета по физической культуре и спорту, заместителем председателя Краевого комитета по делам физической культуры и спорта [21, с. 289].

8 февраля 1935 г. был утверждён состав Президиума КСФК. Председатель КСФК М. Д. Горчаев, заместитель председателя КСФК Судаков, ответственный секретарь КСФК Грачев, заместитель ответственного секретаря КСФК А. П. Титов. 7 марта 1935 г. утверждён состав Пленума КСФК, руководящий состав не изменился. Первым председателем КСФК был Михаил Дмитриевич Горчаев, который совмещал работу с должностью заместителя Председателя Президиума исполнительного комитета депутатов трудящихся Красноярского края (Крайисполком) [10, л. 220]. М. Д. Горчаев, 1886 г. р., русский, член ВКП (б) с 1914 г., образование низшее, по социальному происхождению – рабочий. Стоял у истоков большевизма в нашей стране и перед работой в Красноярском крае имел большой опыт не только революционной борьбы, но и управленческой работы в разных территориях СССР [6, л. 3–7]. Но всё же, по нашему мнению, должность председателя КСФК являлась для него номинальной. Основная работа Совета в это время лежала на ответственных секретарях КСФК.

8 декабря 1935 г. Грачева на посту ответственного секретаря сменил И. В. Городнянский [12, л. 215], проработавший в этой должности до 28 февраля 1936 г. В связи с переходом на должность директора Красноярского техникума физической культуры был снят с должности ответственного секретаря КСФК [13, л. 116]. Его сменил Геннадий Ильич Черезов, 1908 г. р., русский, из семьи рабочих, член ВКП (б) с 1927 г., образование – три класса народной школы. Член Президиума КСФК. Работал в должности заместителя председателя краевого совета Осоавиахим (по работе с молодёжью) [5, л. 2–4].

После создания в июне 1936 г. Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта при Совете народных комиссаров (СНК) СССР все республиканские, областные, краевые, городские, районные советы были реорганизованы в комитеты [1, с. 10]. В Красноярском крае эта реорганизация прошла в конце августа – начале сентября 1936 г. Председателем Комитета по делам физической культуры и спорта при Крайисполкоме Советов депутатов трудящихся (Крайспорткомитет) назначен Г. И. Черезов (М. Д. Горчаев был освобождён от этой должности) [14, л. 209].

15 июля 1937 г. за «дискредитацию органов НКВД и систематическое пьянство» Г. И. Черезов снят с должности [15, л. 18], впоследствии исклю-

чён из партии [4, л. 28]. По мнению спортсменки Надежды Елтонской из заметки, опубликованной в газете «Красноярский комсомолец», Г. И. Черезов не уделял должного внимания спортсменам на выездных соревнованиях в Днепропетровске, что сказалось на результатах их выступления [22]. После отставки Г. И. Черезова и. о. председателя Крайспорткомитета вновь был назначен М. Д. Горчаев [15, л. 19]. В 1938 г. он перешёл на должность управляющего Крайзаготпушнины [8, л. 2]. Впоследствии подвергся репрессиям как «враг народа», но в 1940 г. был освобождён от уголовного преследования и восстановлен в партии [9, л. 29].

23 февраля 1938 г. председателем Крайспорткомитета назначен Петр Яковлевич Феофанов [16, л. 146], 1911 г. р., русский, по социальному происхождению – рабочий, член ВКП (б) с 1939 г., образование – среднее техническое. До работы в Крайспорткомитете трудился мастером Золотоизвлекательного завода № 1-2 Артёмовского района Красноярского края, был секретарём районного комитета ВЛКСМ Артёмовского района Красноярского края [7, л. 383–384]. В должности председателя работал до ноября 1940 г. Во время руководства Крайспорткомитетом вышестоящее руководство характеризовало состояние физкультурно-спортивной работы в крае как неудовлетворительное [7, л. 379]. В октябре 1940 г. П. Я. Феофанов снят с должности как не обеспечивший руководство работой Крайспорткомитета, а также за срыв работы по новому комплексу ГТО [17, л. 13]. Эта информация подтверждается результатами проверки работы комитета и статистическими данными развития отрасли физической культуры и спорта в крае, которую провёл Крайисполком.

20 ноября 1940 г. председателем Крайспорткомитета был назначен 29-летний комсомолец Сергей Иванович Иванов [18, л. 139], который проработал на этом посту до 1961 г.

Развитию физической культуры и спорта при Советской власти уделялось повышенное внимание. Государству нужны были крепкие, физически развитые граждане, способные не только к защите Отечества, но и к высокопроизводительному труду, что было особенно актуально в 1930-е гг., когда СССР перешёл к плановой экономике и индустриальному развитию. Учитывая, что Красноярский край был промышленным регионом с богатыми природными ресурсами, готовность к высокопроизводительному труду была особенно актуальной задачей. Название и структура органа управления сферой физической культуры и спорта Красноярского края соответствовали Всесоюзному органу управления. С января 1935 по сентябрь 1936 г. в крае работал Краевой совет по физической культуре и спорту. В сентябре 1936 г. был образован Краевой комитет по делам физической культуры и спорта при Крайисполкоме Совета депутатов трудящихся.

Из архивных документов следует, что первым председателем Совета по физической культуре Красноярского края был М. Д. Горчаев. После со-

здания Крайспорткомитета с сентября 1936 по июль 1937 г. председателем был назначен Г. И. Черезов. С февраля 1938 по октябрь 1940 г. председателем Крайспорткомитета работал П. Я. Феофанов.

К проблемам становления органов управления в первую очередь следует отнести нехватку квалифицированных кадров. Первые руководители КСФК и Крайспорткомитета не имели физкультурного образования, но имели низшее образование, что фактически являлось окончанием общеобразовательной школы. Г. И. Черезов имел только три класса образования народной школы. П. Я. Феофанов имел среднее техническое образование. В 1938 г. штат Крайспорткомитета составлял 19 ед. со средней заработной платой 394,7 руб. [16, л. 42].

Переведённый из Иркутска в Красноярск в начале 1930-х гг. техникум физической культуры не мог удовлетворить запросы Красноярского края в квалифицированных специалистах, поскольку сам не имел качественного помещения для подготовки кадров [20]. Техникум подготавливал примерно 20 специалистов в год [2, л. 5–7]. Поскольку запросы государства перед физкультурно-спортивным движением постоянно возрастали, отрасль остро нуждалась в квалифицированных кадрах. В апреле 1935 г. было принято решение о проведении месячных курсов по подготовке инструкторов физической культуры в количестве 100 чел., физкультурных организаторов в количестве 450 чел. [3, л. 143]. Смета на подготовку инструкторов составила 35 тыс. руб. [3, л. 146].

Следует сказать, что обеспеченность спортивным инвентарём и спортивной экипировкой была на низком уровне. Не хватало спортивных сооружений, особенно в сельской местности. Всё это сдерживало развитие физической культуры и спорта в крае.

До 1940 г. отсутствовало положение, регламентирующее работу комитетов по делам физической культуры и спорта, что отчасти усложняло их работу.

Ввиду ограниченности источниковой базы нам не удалось проанализировать и установить личный вклад каждого из руководителей органа управления сферой физической культуры и спорта по развитию физкультурно-спортивного движения в крае. Несмотря на имеющиеся проблемы во второй половине 1930-х гг., органы управления сферой физической культуры и спорта смогли организовать физкультурно-спортивную работу в крае и постепенно вывести её на новый этап развития.

Список источников

1. Близневский А. Ю. Становление нормативно-правовой управленческой структуры физической культуры в РФ и Красноярском крае: моногр. / А. Ю. Близневский. Красноярск: СФУ, 2012. 255 с.

2. Государственный архив Красноярского края (ГАКК). Ф. Р-1334. Оп. 1. Д. 1.

3. ГАКК. Ф. Р-1386. Оп. 1. Д. 500.
4. ГАКК. Ф. П-26. Оп. 1. Д. 645.
5. ГАКК. Ф. П-26. Оп. 10. Д. 4871.
6. ГАКК. Ф. П-26. Оп. 10к. Д. 881.
7. ГАКК. Ф. П-26. Оп. 11. Д. 284.
8. ГАКК. Ф. П-26. Оп. 17. Д. 493.
9. ГАКК. Ф. П-26. Оп. 17. Д. 495.
10. ГАКК. Ф. Р-1386. Оп. 1. Д. 496.
11. ГАКК. Ф. Р-1386. Оп. 1. Д. 498.
12. ГАКК. Ф. Р-1386. Оп. 1. Д. 512.
13. ГАКК. Ф. Р-1386. Оп. 1. Д. 520.
14. ГАКК. Ф. Р-1386. Оп. 1. Д. 530.
15. ГАКК. Ф. Р-1386. Оп. 1. Д. 542.
16. ГАКК. Ф. Р-1386. Оп. 1. Д. 594.
17. ГАКК. Ф. Р-1386. Оп. 1. Д. 754.
18. ГАКК. Ф. Р-1386. Оп. 1. Д. 758.
19. Зуев Н. В. Эволюция органов государственной власти в сфере управления физической культурой и спортом в начале XX в. и в советский период / Н. В. Зуев // Теория и практика физической культуры и спорта. 2004. № 3. С. 2–7.
20. Парад молодости // Красноярский рабочий. 1936. № 160. С. 1.
21. Усаков В. И. Красноярский спорт от А до Я: люди, события, факты / В. И. Усаков. Красноярск: Красноярское книжное изд-во, 2001. 384 с.
22. Уярские спортсмены возвратились из Днепропетровска // Красноярский комсомолец. 1936. № 140. С. 4.

ЗАРОЖДЕНИЕ БОРЬБЫ САМБО В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

А. Ю. Осипов¹, С. А. Фомин²

¹*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*Красноярский государственный медицинский университет
им. профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск*

^{1,2}*Сибирский юридический институт*

Министерства внутренних дел России, Красноярск

¹*Ale44132272@ya.ru*, ²*fomin12021968@gmail.com*

Аннотация. По мнению некоторых учёных, вопросы, связанные с историей зарождения и развития борьбы самбо в отдельных регионах нашей страны, остаются малоизученными. В статье представлена информация о зарождении борьбы самбо в Красноярском крае и «корнях» красноярского самбо, о людях и определённых школах самбо, которые сыграли ведущую роль в зарождении и успешном развитии данного вида спортивной борьбы в Красноярском крае.

Ключевые слова: борьба, самбо, красноярские самбисты, школы самбо, развитие самбо.

Борьба самбо является уникальным отечественным видом спорта, представляя собой синтез множества национальных видов борьбы и имея официальным языком – русский язык [3]. На сегодняшний день в научной литературе представлено большое количество работ, посвящённых различным историческим аспектам зарождения и развития борьбы самбо и дзюдо в нашей стране. По мнению ряда учёных, наименее изученным остаётся вопрос, связанный с историей зарождения и развития данных видов спортивной борьбы в различных регионах нашей Родины [6]. Известно, что основные технические приёмы, систематика и терминология советской борьбы вольного стиля (впоследствии получившей название – самозащита без оружия, или самбо) были представлены А. А. Харлампиевым на Всесоюзном сборе тренеров летом 1938 г. До этого момента в СССР не было единой стройной и унифицированной системы обучения и судейства национальной борьбы. В Союзных республиках культивировались национальные виды борьбы, но несмотря на схожесть многих технических приёмов, данные виды отличались по правилам и судейству. В этих условиях тренеры, спортсмены и любители борьбы с энтузиазмом восприняли сообщение о создании на базе национальных видов борьбы советской борьбы вольного стиля (самбо), включившей в себя наиболее ценные элементы из национальных единоборств народов, населяющих СССР. Через три ме-

сяца после окончания Всесоюзного тренерского сбора (16 ноября 1938 г.) Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издаёт Приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля». Эту дату и принято считать днём рождения борьбы самбо в СССР [5]. Кстати, привычное нам название борьба самбо (самозащита без оружия) получила лишь в 1947 г., поскольку появилась необходимость в различии от набиравшей в нашей стране популярность «вольно-американской» борьбы (современная вольная борьба) [2].

Известно, что в начале своего развития в нашей стране центрами культивации борьбы самбо стали всего пять городов: Баку (Азербайджанская ССР), Киев (Украинская ССР), Ленинград, Москва и Саратов (РСФСР) [1; 7], что в дальнейшем послужило формированию и развитию крупных отечественных школ самбо, из которых вышло немало заслуженных мастеров спорта, чемпионов Европы и мира. Следует отметить, что, несмотря на унификацию правил и единую систему обучения приёмам борьбы, каждая из школ самбо в СССР обладала своими особенностями и сильными сторонами. К сожалению, в период с 1939 по 1947 гг. борьба самбо практически не культивировалась в Сибири и на Дальнем Востоке. Сибирская земля не может похвастать тем, что являлась одной из малых «родинок» самбо в период его зарождения и становления в нашей стране.

Целью данного исследования стал поиск информации о зарождении борьбы самбо в Красноярске и Красноярском крае, начиная с 1947 г. Основными методами исследования стали поиск и анализ достоверной информации о зарождении и развитии борьбы самбо в Красноярском крае. Посредством поискового запроса на портале хранения научной информации *e-LIBRARY* была собрана информация о зарождении борьбы самбо в Красноярском крае. Запрос включал следующие термины: самбо, борьба самбо, красноярские самбисты, самбо в Красноярске, а также фамилии наиболее известных красноярских борцов самбо и тренеров по самбо. В ходе анализа основной задачей исследователей было выявить информацию о «корнях» красноярского самбо, тех людях и школах самбо, которые сыграли ведущую роль в зарождении и развитии борьбы самбо в Красноярском крае.

Ветераны борьбы самбо указывают, что первую в Красноярске секцию спортивного самбо основал на базе ДСО «Динамо» Василий Ефимович Рублевский в начале 60-х гг. прошлого века. Сам В. Е. Рублевский познакомился с борьбой самбо во время своего обучения в Московском институте физической культуры в начале 50-х гг. Таким образом, можно предположить, что Красноярская школа борьбы самбо изначально имела «московские корни». Кстати, после защиты диссертации В. Е. Рублевский переехал в Смоленск, где основал и Смоленскую школу борьбы самбо, которая также базировалась на знаниях, полученных им во время обучения в Москве. Интересное отступление: один из учеников В. Е. Рублевского – А. М. Астахов – преподавал борьбу самбо в исламской Республике Иран.

Впоследствии Альберт Михайлович Астахов тренировал сборные команды по самбо из Венесуэлы и Южной Кореи. Можно увидеть, что корни Московской школы самбо дотянулись даже до Древней Персии, Нового Света и Корейского полуострова.

Совсем немного «опоздал» с началом развития борьбы самбо в Красноярском крае Геннадий Андреевич Козлов, выбравший для развития самбо Дивногорск. В этот «дивный» город Г. А. Козлов прибыл в 1964 г., сразу после окончания Ленинградского института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. Смело можно предположить, что Геннадий Андреевич является представителем Ленинградской школы самбо, что он сам и подтверждает в беседах со спортсменами и тренерами, говоря, что заниматься борьбой самбо начал именно в Ленинграде под руководством мастера спорта СССР М. Т. Данилина. Кстати, силу Ленинградской школы самбо подтверждает тот факт, что именно в Дивногорске был воспитан пока единственный чемпион Европы по борьбе самбо – Василий Лазаревич Пудиков (категория до 48 кг) [1; 4].

В ходе сбора и анализа информации был выявлен интересный случай «слияния» двух сильных школ отечественного самбо: Ленинградской и Московской. Это слияние обеспечил Альберт Янович Райбекас – первый мастер спорта СССР по борьбе самбо в Красноярском крае. Известно, что знакомство А. Я. Райбекаса с борьбой самбо состоялось в Ленинграде, во время его обучения в Ленинградском университете. После обучения Альберт Янович вернулся в Красноярск и продолжил тренировки в единственной на то время в городе секции, где руководил В. Е. Рублевский – обладатель «московских корней» самбо. Возможно, именно определённый синтез умений и навыков, полученных А. Я. Райбекасом в Ленинграде и у В. Е. Рублевского, и позволил ему стать первым мастером спорта по борьбе самбо в Красноярском крае [1].

Ещё один из значимых «первопроходцев» красноярского самбо – Виктор Александрович Хориков – изначально познакомился с основами борьбы самбо во время прохождения воинской службы в Азербайджанской ССР (Баку) [4]. По возвращении в Красноярск, Виктор Александрович тренировал всех желающих в ДСО «Труд». Среди его учеников – более 200 мастеров спорта СССР и России по борьбе дзюдо и самбо, а 15 чел. стали Заслуженными тренерами РСФСР и России. Вот какой «лес» вырос из корней Бакинской школы самбо, посаженных и выращенных в Сибири. Следует отметить, что В. А. Хориков также работал и с зарубежными спортсменами во время командировок в Алжирскую Народно-Демократическую Республику и Исландию. Несомненно, что корни Бакинской школы самбо со временем прорастут и там.

Анализ собранной информации свидетельствует, что на территории Красноярского края практически одновременно (в начале 60-х гг. прошлого века) появились три из пяти отечественных школ самбо: Бакинская

(В. А. Хориков), Ленинградская (Г. А. Козлов и А. Я. Райбекас) и Московская (В. Е. Рублевский). Все три отечественные школы самбо дали отличный результат на сибирской земле, позволив «первопроходцам» Красноярского самбо воспитать большое количество известных спортсменов и тренеров. Выявлено, что знакомство с борьбой самбо у большинства красноярских тренеров произошло во время их обучения в вузах. История показывает, что высшие учебные заведения в нашей стране являются своеобразной «кузницей» спортивных кадров. Возможность развития определённых видов спорта через студенчество в нашей стране является исторически обоснованной.

Список источников

1. Агафонов Э. В. Один на один: справ. пособие / Э. В. Агафонов. Красноярск: Краевая федерация борьбы самбо, 1999. 164 с.
2. Агафонов Э. В. Борьба самбо: учеб. пособие / Э. В. Агафонов, В. А. Хориков. Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1998. 352 с.
3. Болдырев И. И. Национальная борьба самбо: история и современность / И. И. Болдырев, А. В. Цыганков, А. Ю. Панфилов // Вопросы педагогики. 2022. № 3-1. С. 54–56.
4. Красноярские самбисты возвращаются / под ред. А. Касаткина, А. Щербакова. Красноярск: Платина, 1996. 80 с.
5. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство / А. А. Харлампиев. М.: Советский спорт, 1995. 96 с.
6. Шахов А. А. Перспективы развития самбо и дзюдо в Липецкой области в контексте отечественной истории данных видов борьбы / А. А. Шахов, О. А. Стюшин // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2012. № 2 (84). С. 170–175.
7. Яринских И. А. История самбо – история России / И. А. Яринских // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2019. № 3-4. С. 51–53.

СТУДЕНТЫ И ВЫПУСКНИКИ СИБГУФК НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Л. Г. Пушкарева¹, А. Д. Паутов²

^{1,2}*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, Омск*
¹*lgpush@mail.ru, ²alexiy9000@rambler.ru*

Аннотация. В статье представлена история побед студентов и выпускников СибГУФК на Олимпийских играх, начиная с момента основания вуза в 1950 г.

Ключевые слова: СибГУФК, Олимпийские игры, спорт, медали.

В Сибири одним из известных высших учебных заведений является Сибирский государственный университет физической культуры и спорта из Омска (СибГУФК). Он насчитывает более чем полувековую историю. В 1950 г. Приказом Комитета по делам физической культуры и спорта при Совете министров РСФСР № 164 от 27.04.1950 в соответствии с Распоряжением Совета министров РСФСР № 1046-р от 21.04.1950 Омский техникум физической культуры был преобразован в Омский государственный институт физической культуры, и с сентября того же года начались учебные занятия в молодом вузе. Именно с этого года ведёт свою историю наш вуз. За 73 года существования институт, а в настоящее время университет подготовил огромное число спортсменов, которые прославили не только вуз, но и город, область, страну на весь мир. Речь в первую очередь идёт о спортсменах, ставших победителями и призёрами самых престижных и самых крупных соревнований – Олимпийских игр.

Цель исследования – проанализировать победы студентов и выпускников нашего вуза в Олимпийских играх на протяжении всей истории его существования.

Для достижения поставленной цели мы использовали метод анализа.

Материалами исследования послужили данные, представленные в книге, выпущенной к юбилею вуза в 2010 г. «60 лет. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта: годы, события, люди» [1], дополненные информацией за период с 2010 по 2022 гг.

Для реализации поставленной цели мы систематизировали данные о результатах выступлений представителей вуза на Олимпийских играх в табл. 1.

Таблица 1

Представители СибГУФК – победители и призёры Олимпийских игр

№	Ф. И. О. (годы жизни)	Олимпийские игры, город, год	Вид спорта	Медаль
1.	Вырупаев Константин Григорьевич (1930–2012)	Летние Олимпийские игры, Мельбурн, 1956	Классическая борьба	Золотая
2.	Вырупаев Константин Григорьевич (1930–2012)	Летние Олимпийские игры, Рим, 1960	Классическая борьба	Бронзовая
3.	Стенин Борис Андрианович (1935–2001)	Зимние Олимпийские игры, Скво-Вэлли, 1960	Конькобежный спорт	Бронзовая
4.	Маматов Виктор Федорович (1937 г. р.)	Зимние Олимпийские игры, Гренобль, 1968	Биатлон	Золотая
5.	Комнатов Геннадий Викторович (1949–1979)	Летние Олимпийские игры, Мюнхен, 1972	Велосипедный спорт	Золотая
6.	Хисамутдинов Шамиль Шамшатдинович (1950 г. р.)		Классическая борьба	Золотая
7.	Баженов Виктор Андреевич (1946 г. р.)		Фехтование	Серебряная
8.	Зайко Леонид Николаевич (1948 г. р.)		Волейбол (в составе команды)	Бронзовая
9.	Маматов Виктор Федорович (1937 г. р.)	Зимние Олимпийские игры, Саппоро, 1972	Биатлон	Золотая
10.	Барнашов Владимир Михайлович (1951 г. р.)	Зимние Олимпийские игры, Лейк-Плэсид, 1980	Биатлон	Золотая
11.	Гойшик Татьяна Геннадьевна (1952 г. р.)	Летние Олимпийские игры, Москва, 1980	Лёгкая атлетика	Золотая
12.	Шелпаков Сергей Васильевич (1956 г. р.)		Велосипедный спорт	Золотая
13.	Волков Константин Юрьевич (1960 г. р.)		Лёгкая атлетика	Серебряная
14.	Булыгин Сергей Иванович (1963 г. р.)	Зимние Олимпийские игры, Сараево, 1984	Биатлон	Золотая
15.	Мамиашвили Михаил Георгиевич (1963 г. р.)	Летние Олимпийские игры, Сеул, 1988	Классическая борьба	Золотая
16.	Карелин Александр Александрович (1967 г. р.)		Классическая борьба	Золотая
17.	Полянский Игорь Николаевич (1967 г. р.)		Плавание	Золотая
18.	Попов Владимир Альбертович (1962 г. р.)		Классическая борьба	Бронзовая
19.	Полянский Игорь Николаевич (1967 г. р.)		Плавание	Бронзовая
20.	Карелин Александр Александрович (1967 г. р.)	Летние Олимпийские игры, Барселона, 1992	Греко-римская борьба	Золотая
21.	Кириенко Григорий Анатольевич (1965 г. р.)		Фехтование	Золотая
22.	Мухин Юрий Валерьевич (1971 г. р.)		Плавание	Золотая

№	Ф. И. О. (годы жизни)	Олимпийские игры, город, год	Вид спорта	Медаль
23.	Белова Ирина Николаевна (1968 г. р.)	Летние Олимпийские игры, Атланта, 1996	Лёгкая атлетика	Серебряная
24.	Карелин Александр Алек- сандрович (1967 г. р.)		Греко-римская борьба	Золотая
25.	Кириенко Григорий Ана- тольевич (1965 г. р.)		Фехтование	Золотая
26.	Пиманков Денис Сергеевич (1975 г. р.)		Плавание	Серебряная
27.	Карелин Александр Алек- сандрович (1967 г. р.)	Летние Олимпийские игры, Сидней, 2000	Греко-римская борьба	Серебряная
28.	Брулетова Любовь Александровна (1973 г. р.)		Борьба дзюдо	Серебряная
29.	Тищенко Алексей Викторович (1984 г. р.)	Летние Олимпийские игры, Афины, 2004	Бокс	Золотая
30.	Чашина Ирина Викторовна (1982 г. р.)		Художественная гимнастика	Серебряная
31.	Лыкин Дмитрий Валерьевич (1974 г. р.)		Пулевая стрельба	Бронзовая
32.	Тищенко Алексей Викторович (1984 г. р.)	Летние Олимпийские игры, Пекин, 2008	Бокс	Золотая
33.	Кузнецов Михаил Николаевич (1985 г. р.)		Гребной слалом	Бронзовая
34.	Ларионов Дмитрий Геннадьевич (1985 г. р.)		Гребной слалом	Бронзовая
35.	Романова Яна Сергеевна (1983 г. р.)	Зимние Олимпийские игры, Сочи, 2014	Биатлон (женщины, эстафета)	Серебряная
36.	Граф Ольга Борисовна (1983 г. р.)		Конькобежный спорт	Бронзовая
37.	Граф Ольга Борисовна (1983 г. р.)		Конькобежный спорт, команд- ная гонка	Бронзовая
38.	Бацарашкина Виталина Игоревна (1996 г. р.)	Летние Олимпийские игры, Рио-де-Жанейро, 2016	Пневматический пистолет	Серебряная
39.	Бацарашкина Виталина Игоревна (1996 г. р.)	Летние Олимпийские игры, Токио, 2020	Пневматический пистолет, 10 м	Золотая
40.	Бацарашкина Виталина Игоревна (1996 г. р.)		Пневматический пистолет, 25 м	Золотая
41.	Бацарашкина Виталина Игоревна (1996 г. р.)		Пневматический пистолет, 10 м (смешанные команды)	Серебряная
42.	Семенов Кирилл Евгеньевич (1994 г. р.)	Зимние Олимпийские игры, Пекин, 2022	Хоккей с шай- бой (в составе команды)	Серебряная

Приведённые в таблице данные позволяют обобщить и проанализировать представленную информацию.

1. Студенты и выпускники нашего вуза выиграли 42 медали на Олимпийских играх, начиная с 1956 г., из которых 21 медаль высшей пробы, 11 серебряных и 10 бронзовых. Чаще всего представители вуза становились победителями летних Олимпийских игр.

2. Личный рекорд по количеству медалей Олимпийских игр среди представителей нашего вуза принадлежит Александру Карелину, становившемуся трижды победителем Олимпийских игр в греко-римской борьбе, а также завоевавшему серебряную медаль игр. В копилке у Александра Александровича четыре олимпийские медали. За А. Карелиным следует другая героиня Олимпийских игр – юная Виталина Бацарашкина, которая дважды становилась олимпийской чемпионкой и завоевала четыре олимпийских медали (две золотых и две бронзовых). Двукратными олимпийскими чемпионами становились Виктор Маматов в биатлоне, Григорий Кириенко в фехтовании, Алексей Тищенко в боксе.

Если говорить в целом о завоевании нескольких медалей разного достоинства, то можно назвать имена К. Вырупаева, И. Полянского, О. Граф, получивших по две медали на Олимпийских играх.

3. В 15 видах спорта представители нашего вуза завоёвывали награды. На рис. 1 представлены данные о количестве медалей по каждому виду



Рис. 1. Количество медалей по видам спорта

спорта. Как показывает рисунок, наибольшее число медалей (девять) представители нашего вуза завоевали в борьбе (классической, греко-римской), далее расположились биатлон (пять медалей), плавание и стрельба из пневматического пистолета (по четыре медали). На фехтование и конькобежный спорт приходится по три медали, бокс, велосипедный спорт и гребной слалом принесли в копилку нашего вуза по две медали. В остальных видах спорта наши спортсмены отличились по одному разу.

4. Самыми результативными по количеству завоёванных медалей стали летние Олимпийские игры, прошедшие в Южной Корее в г. Сеуле в 1988 г., на которых наши спортсмены поднимались на пьедестал почёта пять раз. Четыре награды было завоёвано на играх в Мюнхене в 1972 г. и в Барселоне в 1992 г.

В целом, завершая анализ выступлений наших спортсменов на Олимпийских играх, мы можем сделать вывод о том, что представители вуза достойно представляют страну на соревнованиях самого высокого уровня. И эстафета побед, начавшаяся в далёком 1956 г. с К. Г. Вырупаева, продолжается, не прерываясь, до 2022 г.

Список источников

1. 60 лет. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта: годы, события, люди. Омск, 2009. 252 с.
2. Алдонин С. Чемпионы. Карелин. Хоркина. Попов / С. Алдонин. М., 2016. 240 с.

РОЛЬ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА В МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ МОЛОДЁЖИ

Л. Т. Сабинин¹, Е. Н. Данилова²

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*LSabinin@sfu-kras.ru, ²endaniлова@sfu-kras.ru*

Аннотация. В данной статье рассматриваются факторы, влияющие на выбор вида физкультурно-спортивной тренировки студентами, а также мотивы, стимулирующие к дальнейшему физическому и морально-волевому совершенствованию. Авторами выявляется роль личных примеров авторитетных старших в процессе физического воспитания молодёжи.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, специализация, мотивация, выбор, развитие.

Новейшая история физической культуры и спорта характеризуется пониманием важности знания традиционных для России и развивающихся в ней видов спорта, физических упражнений и спортивных состязаний разных народов нашей страны. Знание спортивных традиций своего региона позволяет объективно оценивать процессы, происходящие в физкультурно-спортивном движении, даёт возможность прогнозировать их тенденции и стимулировать развитие, а следование примеру выдающихся спортсменов мотивирует к личностному и спортивному росту.

В истории человечества спорт и физическая активность в целом претерпели множество изменений: одни виды сохранили своё непосредственное прикладное значение (например, борьба и стрельба), другие со временем видоизменились в сторону зрелищности – гимнастика и фигурное катание; одни дают возможности как оздоровительной, так и спортивной тренировки – бодибилдинг и спортивные танцы, другие непосредственно направлены на выявление самых подготовленных атлетов – пауэрлифтинг и спортивные игры. Появляются новые виды спорта и номинации в уже существующих [1], в т. ч. и паралимпийские виды и направления для спортсменов с ограничениями по состоянию здоровья. При этом важнейшим мотиватором к спортивным достижениям и саморазвитию остаётся пример выдающихся личностей.

Целью работы является определение факторов, мотивирующих физкультурников и спортсменов к совершенствованию уровня своего физического развития и повышению спортивных результатов.

В данном исследовании были использованы следующие методы:

1) опрос – проводился в устной форме с декабря 2021 по май 2023 г. среди занимающихся прикладной физической культурой и спортом студентов технических, естественно-научных и гуманитарных специальностей; определялись мотивы выбора той или иной специализации, а также оправданность ожиданий от сделанного выбора;

2) собеседование – в течение 2022/23 учебного года выявлялись факторы, стимулирующие студентов, посещающих занятия по учебной дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт», к дальнейшему развитию и самосовершенствованию, как физическому, так и морально-волевому.

Установлено, что основными мотивами при выборе студентами (185 чел., 1–3 курсы) физкультурно-спортивной специализации были возможность заниматься видом деятельности, которая была знакома ранее или стояла в ближайших планах на освоение (научиться играть в футбол, тренироваться с отягощениями и др.). Такой ответ дали 102 чел., что составляет 55 % от общего числа опрошенных. Характерно, что все 100 % выбравших этот вариант ответа указали на полное совпадение реальности с ожиданиями от выбранного вида тренировок.

Также распространён т. н. мотив избегания [2], в данном случае – выбора наименее сложной, по мнению респондентов, специализации, т. е. такой, где не требуется много бегать, тренироваться в зимнее время на открытом воздухе и т. п. – он присущ 55 участникам исследования, или почти 30 %. Среди этой группы ожидания оправдались у 20 чел. (66 %). В числе причин неоправдавшихся ожиданий указаны такие, как не известные до выбора вида тренировок их особенности, необходимость выполнять те или иные двигательные задания и контрольные нормативы.

Помимо указанных причин выбора дополнительно было названо желание быть похожим на известную личность или выдающегося спортсмена, в т. ч. из своих родных или знакомых. Пример успешного человека заставил задуматься о собственном совершенствовании, в т. ч. физическом, ставить цели и находить пути их достижения.

В числе главных стимулов к дальнейшему физическому и морально-волевому развитию студентами (87 чел., 2–3 курсы) были названы собственные успехи и следующее за ними повышение самооценки (34 чел. – 39 %). Также указан в качестве мотива пример (53 чел. – 61 %) авторитетных старших, в т. ч. преподавателей прикладной физической культуры. В последнем случае для респондентов был важен также фактор соревновательности (Преподаватель намного старше меня – он может, и я смогу!).

Изучение факторов, влияющих на массовость студенческих физкультурно-спортивных занятий, даёт возможность заключить следующее:

1) прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом целесообразно на основе учёта индивидуальных склонностей и мотивов;

2) использование в физическом воспитании примеров авторитетных старших, мастеров является эффективным стимулом для развития и совершенствования молодёжи.

Вышесказанное указывает на целесообразность возрождения спортивных традиций нашей страны в физическом воспитании молодёжи, изучение и популяризацию истории физкультурно-спортивного движения своей страны, региона, города и первичной физкультурно-спортивной организации. Именно пример старшего поколения, знание спортивной истории и традиций способны стать важными мотивирующими факторами повышения физической активности студентов и воспитания патриотизма.

Список источников

1. История физической культуры и спорта. URL: lib4all.ru/base/B3139/B3139Part1-3.php.

2. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу; пер. с англ. 3-е изд. СПб.: Питер, 2019. 400 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ МАССОВОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ РСФСР (ПЕРИОД 1959–1977 ГОДОВ) И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (ПЕРИОД 1991–2020 ГОДОВ)

И. В. Составнев

*Сибирский федеральный университет, Красноярск
sostavnev_team@mail.ru*

Аннотация. Данная статья представляет краткое сравнение развития массового физкультурно-спортивного движения в рамках добровольно-спортивных обществ и других физкультурно-спортивных обществ на территории РФ, исключая движение «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: физкультурно-спортивное движение, добровольно-спортивные объединения, Российская Федерация, Российская Советская Федеративная Социалистическая Республика.

Цель данной статьи – дать сравнительную характеристику двум периодам. Необходимо определить численность занимающихся физической культурой и спортом, наличие спортивных объектов для занятий физической культурой и спортом, государственные программы развития массового спорта.

Периоды были выбраны нами из соображений схожести: 1959–1977 гг. и 1991–2020 гг. В первый период происходит восстановление государства после победы СССР в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг., во второй период – становление нового государства РФ, государство СССР перестало существовать как субъект международного права и геополитической реальности после подписания Беловежских соглашений 8 декабря 1991 г. [1].

Именно в период с 1959 по 1977 г. ярко прослеживается преодоление последствий Великой Отечественной войны, развитие физкультуры и спорта среди рабочего городского и сельского населения.

Происходит некая демократизация физкультурно-спортивного движения. Всесоюзный центральный совет профессиональных союзов (ВЦСПС) с 1957 г. начал формировать добровольно-спортивные общества (ДСО) по территориальному признаку, ранее только по отраслевому при-

знаку. В РСФСР появилось ДСО работников промышленности «Труд» и ДСО работников сельского хозяйства «Колхозник» [2].

Создание Совета спортивных обществ (ССО) в 1959 г. в дополнение к ВЦСПС произошло по причине возросшей нагрузки на ВЦСПС, предполагалось, что ССО возьмёт на себя полномочия по управлению ДСО и другими физкультурно-спортивными клубами в РСФСР [3].

Количество занимающихся физической культурой и спортом в РСФСР ДСО «Труд» на 1975 г. составляло 4,9 млн чел. Спортивную инфраструктуру составляли стадионы – 726 ед., спортивные залы – 2 300 ед., крытые плавательные бассейны – 136 ед., футбольные поля – 2 800 ед., лыжные базы – 2 000 ед. Достоверных данных по РСФСР ДСО работников сельского хозяйства «Колхозник» не удалось найти, данные различных источников различаются на несколько миллионов человек [1].

Заканчивается рассматриваемый период принятием новой Конституции СССР 1977 г. Структура управления физкультурно-спортивным движением претерпевает небольшие изменения, происходит активное взаимодействие между республиканскими и союзными комитетами ДСО и при Совете министров [4].

В период 1991–2020 гг. происходит восстановление РФ после прекращения существования СССР, установление новых экономических связей РФ с граничащими странами, ранее входящими в состав СССР.

С 1993 г. РФ стала федеративным государством. Органы исполнительной власти в области ФКиС опосредованно влияют на некоммерческие, общественные организации. На территории РФ проводится большое количество международных соревнований. Приняты государственные и целевые программы, а также стратегии развития физической культуры и спорта.

Нормативно-правовые документы РФ в области спорта стали соответствовать международным требованиям.

В РФ прекратили существование ДСО при организациях, на сегодняшний день существует условное деление физкультурно-спортивных организаций на коммерческие и некоммерческие. Те и другие могут быть в частной собственности и собственности государства.

Таблица 1

Динамика числа систематически занимающихся физической культурой и спортом в РФ с 2008 по 2020 гг.

Отчётный период	Численность занимающихся в клубах, в т. ч. по месту жительства	Численность занимающихся на предприятиях, в учреждениях, организациях
2008 г.	2 535 833 0 %	5 757 216 0 %
2010 г.	2 381 490 –6 %	6 777 745 +18 %
2015 г.	3 001 486 +18 %	14 514 124 +152 %
2020 г.	14 039 294 +453 %	68 169 184 +1 084 %

Согласно официальным статистическим данным Министерства спорта РФ, количество занимающихся на предприятиях, в учреждениях, организациях на 2008 г. составляло 5 757 216 чел., это сопоставимо с количеством занимающихся в 1975 г. ДСО «Урожай». Следует вывод, что спустя 33 года РФ превзошла по количеству занимающихся РСФСР.

Количество спортивных объектов, официально действующих на территории РФ, составляет 7 332 ед., в этот перечень входят многофункциональные спортивные комплексы, открытые и крытые спортивные площадки, лыжные базы с лыжероллерными трассами, плавательные бассейны, ледовые дворцы и т. д.

Что касается государственных программ по развитию физической культуры и спорта среди населения, выделяют два типа: популяризация и развитие путём фокусировки на значимом спортивном событии, проходящем на территории РФ, и плановое развитие согласно стратегии развития физической культуры и спорта в РФ [5; 6].

Таблица 2

Итоговые тезисы сравнительной характеристики

Период 1959–1977 гг.	Период 1991–2020 гг.
– Наличие добровольно-спортивных обществ при промышленных организациях	– Частные и государственные организации, в основном с извлечением прибыли
– Отсутствие единых требований для лицензирования спортивных объектов, отсутствие республиканского реестра спортивных объектов	– Наличие лицензированных спортивных объектов, реестр спортивных объектов РФ
– Всесоюзные и республиканские Спартакиады	– Тенденция к возвращению Спартакиадного движения

Список источников

1. Википедия: свободная энциклопедия. URL: ru.wikipedia.org/wiki/Всевобуч.
2. История развития физкультуры и спорта среди сельского населения в СССР и РФ // Министерство спорта РФ: оф. сайт. 2015. URL: minsport.gov.ru.
3. О руководстве физической культурой и спортом в стране: Постановление ЦК КПСС, Совмина СССР № 56 от 09.01.1959 // КонсультантПлюс: справочная правовая система. URL: consultant.ru.
4. О структуре добровольных спортивных обществ профсоюзов: Постановление Президиума ВЦСПС от 30.10.1957. Протокол № 21, п. 1 // КонсультантПлюс: справочная правовая система. URL: consultant.ru.
5. О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006–2015 гг.»: Постановление Правительства РФ

№ 7 от 11.01.2006 // Министерство спорта РФ: оф. сайт. 2015. URL: minsport.gov.ru.

6. Об утверждении Положения о Совете при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр – 2014 в г. Сочи, XXVII Всемирной летней универсиады – 2013 в г. Казани, Чемпионата мира по футболу – 2018: Указ Президента РФ № 1806 от 22.12.2008 (с изм. от 27.12.2010) // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. URL: docs.cntd.ru.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ В ПЕРИОД ИНДУСТРИАЛЬНОГО ПОДЪЁМА В 1950–60-Х ГОДАХ

С. А. Тигунцев

*Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск
sergey038@inbox.ru*

Аннотация. В статье раскрыты особенности развития физкультурно-массовой работы в Иркутской области в период экономического подъёма в 1950–60-х гг. Выявлены особенности формирования материально-технической базы и спортивной инфраструктуры в регионе в описываемый хронологический период. Дана характеристика организационным формам физкультурно-массовой работы на стройках и производственных предприятиях Приангарья. Показана роль добровольных спортивных обществ и комсомольских организаций в привлечении трудящихся к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: Иркутская область, всесоюзные ударные стройки, предприятия, физкультурно-массовое движение, коллективы физической культуры, добровольные спортивные общества.

Послевоенные перспективы развития экономики Прибайкальского региона были определены на научной конференции по развитию производительных сил Иркутской области, которая проходила в августе 1947 г. в Иркутске [1]. В конференции принимали участие ведущие члены-корреспонденты АН СССР, которыми была намечена программа дальнейшего развития энергетики, разработки и освоения природных ресурсов региона.

Глобальное социально-экономическое развитие Иркутской области в 1950–60-х гг. ознаменовалось строительством промышленных предприятий всесоюзного значения, таких как: Иркутская, Братская, Усть-Илимская ГЭС, нефтеперерабатывающий завод в г. Ангарске, химический комбинат в г. Усолье-Сибирское, алюминиевые заводы в г. Шелехове и г. Братске, целлюлозный комбинат в г. Байкальске, лесопромышленный комплекс в Братске и Усть-Илимске, металлургические предприятия в Братске, Железногорск-Илимском, отдельные участки Байкало-Амурской магистрали и т. д. Всесоюзные комсомольские ударные стройки Приангарья в 1950–60-х гг. обеспечили в регион большой приток молодёжи со всей страны, которая активно стала участвовать в физкультурно-массовом движении. Руководству Иркутской области требовалось создать условия для их вовлечения в физкультурно-массовое движение. Для этого активно велось

строительство новых и реконструкции уже эксплуатируемых объектов спортивной инфраструктуры в области. Руководству областной физкультурной организации удалось выстроить и укрепить чёткие взаимосвязи с общественными, государственными и производственными организациями в Приангарье. Благодаря совместной работе удалось инициировать строительство новых стадионов, спортивных баз, бассейнов и других сооружений в городах Ангарске, Шелехове, Черемхово, Усолье-Сибирское, Братске, Железногорске-Илимском, Усть-Куте [3]. В строительстве спортивных сооружений принимали непосредственное участие физкультурники производственных организаций, комсомольцы, учащиеся и т. д. Широко использовался метод т. н. «народной стройки» на общественных началах. Областным Комитетом ВЛКСМ совместно с областными советами ДСО инициировались конкурсы по строительству простейших спортивных сооружений на предприятиях области [4].

Для успешного проведения спортивно-массовой работы нужно было организовать обучение кадров. Количество выпускников Иркутского областного техникума физической культуры (ИТФК) не соответствовало вакантным местам в структуре областной физкультурной организации. Для улучшения сложившейся ситуации с кадрами Приказом Министерства высшего и среднего образования СССР в 1952 г. в Иркутске на базе ИТФК был открыт учебно-консультационный пункт (УКП) филиала Ленинградского института им. Лесгафта.

Основной акцент в проведении физкультурно-массовой работы в Иркутской области ставился на физкультурном активе комсомольских ударныхстроек и производственных предприятий. Повсеместно организовывались спортивно-массовые мероприятия по производственному и отраслевому принципу, Спартакиады заводов, железнодорожников, лесорубов, гидростроителей, строек большой химии и др. Одна из ключевых ролей в организации пропаганды физической культуры на предприятиях Иркутской области была отведена добровольным спортивным обществам (ДСО): «Труд», «Металлург», «Спартак», «Строитель», «Локомотив» и др. В 1957 г. в связи с реорганизацией системы ДСО в СССР преимущественно все коллективы физкультуры производственных предприятий влились в ДСО «Труд». Это позволило упрочнить материально-техническую базу (в ведомство ДСО «Труд» перешёл центральный стадион г. Иркутска «Авангард») и оптимизировать расстановку кадров в физкультурных организациях на предприятиях. Также на некоторых предприятиях Иркутской области организовывались временные производственные ДСО. Например, в 1960-х гг. было организовано ДСО строителей Усть-Илимской ГЭС [5]. Значительное влияние на организацию физкультурной работы на стройках и предприятиях области оказывали ячейки Областного Комитета ВЛКСМ на основе совместного планирования с профсоюзными организациями.

В 1950–60-е гг. на производственных предприятиях Иркутской области массово создаются и закрепляются ранее уже существовавшие, но не получившие должного развития организационные формы физкультурно-массовой работы – коллективы физической культуры. Более значимой структурой в проведении физкультурно-массовой работы являлись спортивные клубы предприятий и учреждений. Звание спортивного клуба присваивалось коллективу физической культуры за высокие показатели в организации физкультурно-спортивной работы с трудящимися. Для этого необходимо было привлечь к регулярным занятиям не менее 40 % работающих, готовить спортсменов высокого класса, а также иметь для этого достаточную материально-техническую базу. В Иркутской области коллектив физической культуры «Комбината-16» г. Ангарска (Ангарский нефтеперерабатывающий завод) в 1960 г. одним из первых в РСФСР получил звание спортивного клуба «Ангара» [6].

Основной целью физкультурно-массового движения среди рабочих ставилось оздоровление членов рабочего коллектива и, как следствие, увеличение производительности труда. В связи с этим широкое распространение в конце 1950-х – начале 1960-х гг. на предприятиях Приангарья получила такая доступная форма физкультурной деятельности, как производственная гимнастика, введённая в 1956 г. Постановлением Президиума ВЦСПС «Об организации производственной гимнастики на предприятиях и в учреждениях» [2]. На всех производственных предприятиях и учреждениях Иркутской области были введены в штат инструкторы по производственной гимнастике. Физкультурные коллективы предприятий ежемесячно представляли отчёты в областной комитет по ФКиС о проведённой работе по внедрению производственной гимнастики. К сожалению, производственная гимнастика на предприятиях как ежедневная форма физической активности носила формалистический характер и постепенно перестала существовать.

Бурный социально-экономический подъём в Иркутской области в 1950–60-х гг. позволил значительно активизировать физкультурно-массовое движение. За короткий временной период была создана спортивная инфраструктура, которая позволяла успешно проводить физкультурно-массовые мероприятия, в т. ч. и всесоюзного масштаба. Значительно улучшилось качество и стратегическое планирование расстановки кадров в коллективах физкультурной организации. В результате этих глобальных изменений в сфере ФКиС в Иркутской области значительно увеличилось количество занимающихся физической культурой и спортом (табл. 1).

**Состояние физической культуры в Иркутской области
в период 1947–1962 гг. [4–6]**

Год	Количество коллективов физической культуры	Количество физкультурников	Количество членов ДСО
1947	555	51 265	18 645
1953	1 238	86 968	42 701
1958	1 320	125 586	36 124
1962	1 126	219 947	149 534

Список источников

1. Колмаков Ю. П. Летопись г. Иркутска. 1941–1991 гг. / Ю. П. Колмаков. Иркутск: Оттиск, 2010. С. 112; 150.
2. Сарычева Т. В. Организация массовой физкультурно-оздоровительной работы на производственных предприятиях Западной Сибири в 1960–80-е гг., создание в г. Томске научно-оздоровительного объединения «Центр здоровья» / Т. В. Сарычева // Вестник ТГУ. 2016. № 405. С. 124–128. DOI: 10.17223/15617793/405/16.
3. Тигунцев С. А. Создание спортивной инфраструктуры в Приангарье в конце XIX в. – 1985 г. / С. А. Тигунцев // Северные архивы и экспедиции. 2023. Т. 7. № 1. С. 67–77.
4. Государственный архив Иркутской области (ГАИО). Ф. Р-2826. Оп. 1. Д. 223. Л. 85.
5. Государственный архив новейшей истории Иркутской области (ГАНИИО). Ф. 2861. Оп. 1. Д. 15. Л. 124.
6. ГАНИИО. Ф. 2861. Оп. 1. Д. 30. Л. 234.

ЭТАПЫ ИСТОРИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЕВРОПЕ И РОССИИ

Г. Б. Уколова

*Юго-Западный государственный университет, Курск
g.uskolova2014@yandex.ru*

Аннотация. В данной статье описываются исторические этапы развития спорта и физической культуры, начиная с первобытного общества и заканчивая современным миром, а также рассмотрено значение физической активности для общества в разные периоды истории.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, развитие, история, физическое воспитание, упражнения.

Физическая культура представляет собой двигательную деятельность человека, направленную на совершенствование своих физических способностей, умений и навыков, а также на укрепление здоровья.

Подобная деятельность присуща человеку с самых древних времён – во время выполнения первобытных обрядов, а также в играх люди усваивали определённые движения, которые можно назвать прообразом физических упражнений.

Развитие возможностей тела, ловкости было необходимо для улучшения результатов трудовой деятельности, охоты, выживания в условиях дикой природы.

Необычайного развития физическая культура достигла в Древней Греции. Древнегреческая культура, особенно в период V–IV вв. до н. э., представляла идеал человека как сочетание телесной и физической красоты с духовным и интеллектуальным содержанием [2]. Поэтому вместе с физическими упражнениями, называемыми гимнастикой, люди изучали игру на музыкальных инструментах, литературу, ораторское искусство. В Греции впервые зародилась традиция устраивать спортивные соревнования – именно там берёт своё начало история Олимпийских игр.

Греки уделяли большое внимание физической подготовке не случайно, ведь для того периода проведение состязаний являлось прямой демонстрацией военного потенциала полиса. Наивысшая степень проявления подобной установки – жизнь Спарты, существовавшей буквально по образцу военного лагеря. Там развитием спортивной подготовки люди занимались с раннего детства. Традиция военно-физического воспитания продолжилась в Древнем Риме.

Здоровое и гармонично развитое тело перестало быть лишь необходимым условием для трудовой деятельности или охоты, оно стало самоцелью атлетов. Греки и римляне приняли физическую подготовку как философский идеал и неотъемлемую часть полного образования [3].

В Средние века физическая культура и её восприятие были связаны с мировыми религиями, и античное мышление отходит на второй план. Спорт развивается в основном в двух направлениях: рыцарские турниры и народные игры. Рыцарские турниры были популярны в Европе с XI до XV в. Они представляли собой соревнования между рыцарями, которые сражались на конях, используя мечи, копья и щиты. Турниры были не только спортивными мероприятиями, но и социальными событиями, где аристократия могла проявить свои навыки и богатство. Народные игры включали в себя различные виды спорта, такие как футбол, гандбол, бег, прыжки и др. Эти игры были часто связаны с религиозными праздниками или сезонными циклами и служили для развлечения и укрепления общественных связей.

В Средние века физическое развитие утратило то важное положение в жизни людей, которое имело в античности. Идея параллельного развития «тела и духа» отошла на второй план. Спорт стал частью культуры и в основном был доступен только небольшому числу людей, в основном аристократам и богатым купцам.

В период Возрождения, с XIV до XVI в., характеризовавшийся вновь появившимся интересом к идеалам античности, интерес к физической культуре также возрос. В этот период пишутся книги, полностью посвящённые упражнениям. Появляются также трактаты о спортивной медицине – например, *De Arte Gymnastica*, написанная Джироламо Меркуриали. Она считается первой книгой по спортивной медицине и сильно повлияла на физическое воспитание и методы обучения [1]. Производятся попытки введения физического воспитания в школы – практика, от которой отказались в Средневековье.

Однако если в научной сфере интерес к спорту снова возрос, то в повседневности люди всё ещё пренебрегали физическим развитием.

В Новое время (с XVII в.) физическая культура стала более значимой, чем в предыдущие эпохи. Это связано с рядом факторов, таких как промышленный прогресс, увеличение населения городов и ухудшение здоровья людей в связи с этим. В этот период начали развиваться новые виды спорта. Они стали доступны не только для аристократии, но и для широких масс населения.

Спорт стал важным элементом образования и воспитания молодёжи. В школах и университетах начали проводить специальные занятия по физической культуре, чтобы подготовить будущих граждан к активной жизни и повысить их здоровье. В XIX в. начали развиваться специализированные спортивные клубы и организации. Они проводили соревнования и турниры.

ры, которые привлекали большое количество зрителей и стали своеобразной развлекательной индустрией.

Физическая культура в Новое время стала неотъемлемой частью культуры общества и играла важную роль в формировании здорового образа жизни и повышении физической формы людей. Из-за развития средств коммуникации можно было наблюдать взаимопроникновение спортивных принципов, выработавшихся в отдельных странах. Печатные материалы о физической культуре распространяются по всему миру, возникает полемика, люди перенимают опыт друг друга и создают международную спортивную среду.

В начале XX в. всё больше распространяется спортивно-рекреационное направление, связывающее спорт с отдыхом, представляющее его видом досуга. Психологически человек готов заниматься такой деятельностью, которая ему не только необходима, но и приносит удовольствие, развлечение. Поэтому в развитых странах всё большую популярность и развитие получают рекреативные формы физкультурных занятий: массовые спортивные игры, различные виды туризма, охота, рыбалка, плавание и купание, лыжные прогулки и т. д. [4].

Отдельно можно сказать о развитии спорта в России. Первые спортивные клубы и организации появились в стране в конце XIX в. Они проводили соревнования по лёгкой атлетике, гимнастике, боксу и другим видам спорта. В 1912 г. была создана первая спортивная организация – Всероссийский союз любителей спорта. В 1920-е гг., после Октябрьской революции, была проведена реформа физической культуры и спорта. Были созданы новые спортивные клубы и организации, а также открыты специальные школы для подготовки спортсменов. В 1930-е гг. физическая культура и спорт стали одним из приоритетных направлений развития СССР. Создавались специальные научно-исследовательские институты, которые занимались разработкой новых методов тренировки и подготовки спортсменов. Спортсмены из СССР достигали высоких результатов на международных соревнованиях по лёгкой атлетике, гимнастике, хоккею, футболу и другим видам спорта.

После распада СССР в России произошли изменения в организации спорта и физической культуры. В настоящее время проводятся международные соревнования по различным видам спорта, а также создаются новые спортивные объекты и инфраструктура. Спортивные мероприятия, такие как матчи и турниры, объединяют людей разных возрастов и социальных слоёв.

Значение физической культуры в мире в настоящее время велико. Помимо внутреннего развития нации, формирования национальной идентичности, физическая культура и спорт способствуют укреплению международных отношений. Спортивные события, такие как Олимпийские игры,

объединяют людей со всего мира и помогают укреплять дипломатические связи между странами.

Список источников

1. Zeigler E. F. Sport and Physical Education in the Middle Ages / E. F. Zeigler. 2020. P. 253.

2. История физической культуры и спорта. URL: lib4all.ru/base/B3139/B3139Part2-6.php.

3. Пичугин М. Б. История развития физической культуры / М. Б. Пичугин, Б. Б. Дюсенов // Молодой учёный. 2022. № 14 (409). С. 267–271. URL: moluch.ru/archive/409/89921.

4. Дзержинская Л. Б. Физическая культура: учеб. пособие / Л. Б. Дзержинская, И. В. Прохорова, Г. А. Дзержинский. Волгоград: Волгоградский филиал РАНХиГС, 2016. С. 14.

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М. Н. Химич

*Ростовский государственный университет путей сообщения,
Ростов-на-Дону
marina_chimich@mail.ru*

Аннотация. Данная статья рассматривает исторические аспекты развития физической культуры и спорта. В ходе исследования представлен обзор различных периодов и цивилизаций, где физическая активность и спорт играли важную роль. Особое внимание уделено древним формам физической активности, таким как Олимпийские игры в Древней Греции и гладиаторские бои в Древнем Риме. Также рассмотрены влияние средневековых турниров и физической культуры Возрождения, развитие спортивных организаций и Олимпийских игр нового времени в XIX в., а также роль физической культуры в политических режимах XX в. В заключение подводятся итоги основных исторических этапов и предлагаются перспективы будущего развития физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, история, древние цивилизации, Олимпийские игры, гладиаторские бои, Средние века, Возрождение, XIX век, XX век, современность, развитие, перспективы.

Актуальность изучения исторических аспектов развития физической культуры и спорта заключается в том, что они помогают нам определить и понять эволюцию физической активности и спорта во времени. Это позволяет лучше понять современное состояние физических упражнений и спорта и определить дальнейшие направления их развития.

Целью данной работы является рассмотрение исторических этапов развития физической активности и спорта с целью выявления их основных характеристик и значения. Мы рассмотрим разные эпохи и цивилизации от древних времён до наших дней, чтобы определить влияние и роль физической активности и спорта в разные эпохи. Анализ исторических аспектов поможет нам лучше понять современные тенденции и перспективы в области физической активности и спорта, а также подчеркнуть их социальную и культурную значимость.

Для изучения исторических аспектов развития физической культуры и спорта проводится комплексный анализ литературы, в т. ч. исторических книг, научных статей, научных исследований и других источников, содержащих сведения о различных периодах и событиях в истории физической

культуры и спорта. Изучаются оригинальные исторические документы, в т. ч. архивные материалы, старые записи, дневники, летописи и другие источники, для получения основных сведений и фактов о различных исторических событиях и практиках в области физического воспитания и спорта. На основе полученных данных и анализа проводится интерпретация результатов, и делаются выводы о значении и влиянии физической культуры и спорта в истории человечества, а также об их перспективах и дальнейшем развитии. Физическое воспитание и спорт имеют древние корни и являются неотъемлемой частью истории человечества. Присутствуя в разных цивилизациях и эпохах, они играли важную роль в развитии физической активности, здоровья, социальных отношений и культурных традиций.

Олимпийские игры в Древней Греции были крупным событием, когда спортсмены со всего греческого мира собирались вместе, чтобы соревноваться и демонстрировать своё физическое мастерство. Это явилось важным фактором формирования греческой идеологии, спортивной этики и культуры. Турниры и рыцарские поединки были характерными формами физической активности в Средние века. Они служили не только для развлечения и развития военных навыков, но и для поддержания физической формы и здоровья. В эпоху Возрождения больше внимания уделялось физической культуре. Появлялись новые формы физической подготовки, создавались школы фехтования, развивались системы физического воспитания.

Организованный спорт начал интенсивно развиваться в XIX в. Были созданы спортивные организации и проведены первые международные спортивные соревнования. Олимпийские игры новой эры стали важным событием в спортивном календаре. В XX в. физическое воспитание и спорт приобрели новое значение на политической арене. Их использовали для пропаганды идеологии, национального престижа и здорового образа жизни.

Современные тенденции развития физической культуры и спорта предполагают развитие новых видов спорта, направлений фитнеса, использование современных технологий в обучении. Глобализация и информационные технологии приносят новые вызовы и возможности для развития спорта [1].

Ранние формы физической активности представляют собой важный аспект истории физической культуры и спорта. Во все времена люди использовали различные формы физической активности, которые не только помогали им выживать, но и являлись источником развлечения, выражения культурных традиций и соревновательного духа. Охота была одним из древнейших видов физической активности человека, которая требовала физической подготовки, ловкости и меткости стрельбы. В некоторых культурах также были популярны охотничьи соревнования, позволяющие участникам соревноваться в меткой стрельбе.

Плавание – один из древнейших видов физической активности. Уже в древних цивилизациях, таких как Египет и Месопотамия, плавание использовалось как средство передвижения, для рыбалки и спорта. Древние греки, например, проводили соревнования по плаванию в рамках Олимпийских игр.

Боевые искусства были широко распространены во многих культурах и принимали множество форм. В Древнем Египте были развиты такие боевые искусства, как рукопашный бой и борьба. Бокс, панкратион (смешанные единоборства), греко-римская борьба были популярными единоборствами в Древней Греции.

Олимпийские игры в Древней Греции были одним из важнейших событий в истории физической культуры и спорта. Они найдены с 776 г. до н. э. до 393 г. н. э. в Олимпии, священном месте, доме греческого бога Зевса. Олимпийские игры были организованы в рамках религиозного праздника, проводимого каждые четыре года. Они собрали участников из всех городов-государств Древней Греции, предоставив возможность для спортивных соревнований и укрепления социальных связей между городами. Главными видами Олимпийских игр были бег, прыжки, метание диска, метание копья и борьба. Участники, т. н. спортсмены-олимпийцы, сражались за славу перед богами и своими соотечественниками. Олимпийские игры в Древней Греции имели не только спортивное, но и культурное значение. Во время Игр проходили поэтические конкурсы, театрализованные и музыкальные номера. Это создавало праздничную атмосферу и способствовало чувству единства и гордости за греческую цивилизацию. Всё это также способствовало развитию межкультурных отношений. Во время Игр боевые действия были приостановлены, чтобы участники могли безопасно путешествовать и соревноваться. Это способствовало обмену идеями, знаниями и культурным влиянием между городами-государствами.

Однако в 393 г. н. э. Олимпийские игры были запрещены римским императором Феодосием I, который подавил все языческие религиозные обряды. Олимпийские игры больше не проводились, а их традиции канули в лету более чем на 1 500 лет [2].

В Средние века физическая культура и спорт прочно вошли в рыцарскую культуру и быт. Рыцарские турниры были одной из важнейших форм физических упражнений. Рыцарский турнир представлял собой спортивное состязание, в котором рыцари демонстрировали свои навыки боевых искусств, силу, выносливость и ловкость.

В эпоху Возрождения (XIV–XVI вв.) гуманистические идеи стали важным фактором развития физической культуры и спорта. Гуманизм подчёркивал важность человека, его тела и здоровья, стремился к гармоничному развитию личности [3]. Возникли специализированные школы фехтования, где обучали обращению с оружием и различным боевым

искусствам. Эти школы не только обучали боевым искусствам, но и поощряли приобретение учащимися морально-этических качеств. Физические упражнения, такие как верховая езда, гимнастика, акробатика и танцы, также развивались в эпоху Возрождения. Они стали частью жизни высшего сословия, способствуя физическому развитию и эстетическому воспитанию.

В XIX в. значительное развитие получили спортивные организации и физкультурные движения, оказавшие значительное влияние на развитие физической культуры и спорта. Спортивные организации, такие как федерации, клубы и ассоциации, были созданы для организации и регулирования спортивных соревнований и мероприятий. Примером такой организации является Футбольная ассоциация Англии, основанная в 1863 г., которая стала первой организацией, стандартизовавшей футбольные правила.

Одним из важнейших событий в развитии физической культуры и спорта в XIX в. стало возрождение Олимпийских игр. Восстановленные в современном виде благодаря инициативе Пьера де Кубертена, они впервые были проведены в 1896 г. Новые Олимпийские игры стали символом спортивного мастерства, интернациональной дружбы и межкультурного взаимодействия.

Фитнес-индустрия также постоянно обновляется и развивается. Появление новых тренажёров, функциональных тренировок, групповых занятий (например, йога, пилатес, зумба) и онлайн-платформ для упражнений (например, видеоуроки и мобильные приложения) позволяют людям разнообразить свою физическую активность и делать это за них, выбирая правильный формат тренировок [1].

Глобализация оказала значительное влияние на физическую культуру и спорт. Международные спортивные мероприятия становятся всё более популярными и важными. Они привлекают участников со всего мира и обеспечивают платформу для культурного обмена, спортивного престижа и демонстрации спортивных достижений. Примерами таких соревнований являются Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, таким как футбол, баскетбол, лёгкая атлетика и другие международные турниры. Они объединяют лучших спортсменов со всего мира и способствуют развитию спортивного мастерства и достижению новых рекордов [3].

Современные технологические инновации оказывают существенное влияние на развитие физической культуры и техники. Появляются новые методы и подходы к обучению, использующие передовые технологии для повышения эффективности и результативности процессов обучения. Примером может служить использование носимых устройств, таких как фитнес-трекеры и умные часы, которые могут записывать частоту сердечных сокращений, количество шагов, расход калорий и другие парамет-

ры физической активности. Это позволяет спортсменам и любителям фитнеса более внимательно следить за своими тренировками и прогрессом.

Список источников

1. Зенкова Т. А. Современные наукоёмкие технологии в мире спорта / Т. А. Зенкова, А. Р. Николайшвили // Олимпийская идея сегодня: матер. НПК (Ростов-на-Дону, 2019). С. 58–65.
2. Пичугин М. Б. История развития физической культуры / М. Б. Пичугин, Б. Б. Дюсенов // Молодой учёный. 2022. № 14 (409). С. 267–271.
3. Филиппова Е. В. Спорт в системе международных отношений / Е. В. Филиппова, В. А. Литвинов // Труды РГУПС. 2022. № 2 (59). С. 155–159.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ, ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ И СУДЬБА КРАСНОЯРСКОГО СПОРТИВНОГО СТАДИОНА «СОКОЛКА» В 1910–30-Е ГОДЫ

Р. М. Чистяков

*Сибирский федеральный университет, Красноярск
Red7310@mail.ru*

Аннотация. Статья посвящена красноярскому стадиону «Соколка», учреждённому в дореволюционные годы и ставшему центром спортивной жизни в городе, – его возникновению, функционированию и судьбе в советское время.

Ключевые слова: спорт, дореволюционный спорт, советский спорт, физическая культура, история, гимнастика, «Сокол», «Соколка», стадион, спортивная площадка.

Актуальность исследованию придаёт особый статус г. Красноярска, уже долгое время желающего встать вровень с другими знаменитыми российскими городами и доказать глубину и важность своей истории (примером может служить ситуация с присвоением звания «Города Трудовой доблести»): в таком случае, осознание своих «спортивных» корней способствует дальнейшему патриотическому утверждению города, считающемуся, ни много ни мало, крупнейшим отечественным центром вольной борьбы. Тем временем один из интереснейших в приведённых реалиях красноярских феноменов – первый в истории города спортивный стадион – обладает минимальной изученностью. Таким образом, целью данного исследования провозглашается подробное рассмотрение данного феномена: обозрение дат и причин его учреждения и упразднения, а также выделение этапов его функционирования.

В статье использовались историко-генетический метод (при исследовании зарождения и развития красноярского стадиона «Соколка» в заявленные хронологические рамки), конкретно-проблемный метод (выражающийся в изучении красноярского стадиона «Соколка» в рамках красноярского гимнастического общества «Сокол» и всего сокольского движения в России в общем), сравнительный метод (при оперировании планами г. Красноярска разных хронологических промежутков с целью определить местоположение стадиона в современности), метод экстраполяции (при выявлении предполагаемых тенденций развития и упадка красноярского «Сокола» и, соответственно, сокольского же стадиона), метод диахронного анализа (выражающийся в делении времени существования ста-

диона «Соколка» на характерные сегменты – учреждение, расцвет (пик), упадок и исчезновение).

14 марта 1913 г. явилось датой официального утверждения гимнастического общества «Сокол» в г. Красноярске [5]. С этого момента началась их наиболее активная деятельность [1], в ходе которой и был открыт стадион за рекой Качей (современная Качинская улица, квадрат от магистрали через реку до адреса Качинская ул., 56 (местоположение установлено с помощью наложения старых планов города – за 1925 и 1927 гг. – на современные карты; к сожалению, сейчас эта местность застроена, и следов стадиона не осталось) [6]). Точная дата его учреждения не упоминается, однако известно, что стадион уже существовал в первых кварталах 1915 г. На планах города за 1914 г. (дата их составления вплоть до дня неизвестна) стадиона ещё нет [2]. В современном Музее спорта Красноярска же хранится фотография спортсменов, занимающихся на стадионе в 1915 г. Талый снег подразумевает, что это была весна [8]. Любопытно, что имеются также фотографии и упоминания занятий на некой «Сокольской площадке» в 1913 г. [7; 8], однако маловероятно, что та тождественна стадиону в тех масштабе и комплексности (название «площадка» говорит само за себя; фотографии позволяют установить разве что наличие гимнастических снарядов вроде брусьев), которые он приобретёт в дальнейшем. Преемственную связь, впрочем, отрицать нельзя: она отмечается в некоторых источниках [7].

В дореволюционное время «Соколка» стала средоточием спортивной жизни города. Вместив в себя футбольное поле, гимнастические снаряды (брусья, перекладины, гимнастические кольца и т. д.), беговую дорожку [1], на зиму заливаясь льдом [8], она дала толчок к развитию большого количества видов спорта в Красноярске. В дореволюционное время на ней проходили соревнования по конькобежному спорту [8], футбольные матчи [1], имели место быть крайне характерные для гимнастического общества «Сокол» показательные театрализованные выступления [8].



Рис. 1. Спортсмены на стадионе «Соколка»

После Октябрьской революции Союз русского сокольства трансформировался в советский (с 1918 г. [4]) «Красный Сокол», продолжив свою деятельность в России, пока не был расформирован в 1923 г. вследствие отмежевания от «заданий введённого декретом ВЦИК Всеобуча» и продвижения национальных идей славянофильства [3; 4], идущих вразрез с принятой в СССР доктриной «советского человека». Упразднение не обошло и красноярский филиал организации, однако, предположительно, пришло оно немного позже упомянутой даты. В Музее спорта присутствует совместная фотография членов красноярского «Красного Сокола», отмеченная концом 1920-х гг. [8]. Примечательно, однако, что все остальные «спортивные» фотографии, помечаемые датами второго квартала 1920-х гг., избегают упоминания «Красного Сокола» в своём названии («Показательные выступления спортсменов. Красноярск. 1928 г.», «Старт велосипедной гонки на 15 км. Красноярск. 1925 г.» и т. д.), наводя на мысль, что он мог и не участвовать больше в спортивной жизни города, пребывая где-то на периферии. Это, однако, не повлияло на стадион, который продолжил существовать и после. Урбаноним «Сокольская площадка» присутствует на планах Красноярска за 1925 и 1927 гг. [8] (других сохранившихся карт этого хронологического промежутка, к сожалению, найдено не было). Здесь также можно обратить внимание на несколько «обнищавшее» название («площадка» в противовес «стадиону»), предположив, что часть стадиона была урезана в угоду иным советским проектам, или же переименование было сделано, чтобы со временем снизить авторитет организации среди красноярцев.



Рис. 2. Сокольская площадка. Сокольские театрализованные выступления

В какой-то момент стадион перестал существовать. На карте 1956 г. на его месте располагается жилая застройка [6]. Точную дату его исчезновения установить невозможно (вероятно лишь то, что с 1919 г. «стадион» сменился на «площадку» [7]), однако, принимая во внимание политику

большевистской власти по отношению к сокольской организации, а также вышеупомянутую тенденцию «обнищания» и относительную бюджетность сокольской площадки (в сущности, это был всего лишь обнесённый забором пустырь, солидный лишь в рамках дореволюционного Красноярска), его фактическое исчезновение можно связывать с несколькими близкими датами. Самые вероятные: 1928 г. – дата возведения (предположительно) стадиона «Динамо», в свою очередь ставшего спортивным сердцем города [7]; 1940-е гг. – военное время, в ходе которого Красноярск ждало существенное расширение и возведение новых инфраструктурных объектов, на которые требовались большие незанятые пространства.



Рис. 3. «Сокол» после Октябрьской революции

Итак, стадион «Соколка» взял своё начало со спортивной площадки красноярского филиала гимнастического общества «Сокол», сконструированной за рекой Качей в 1913 г. Его существенное расширение (по сути, бытие стадионом) пришлось на время с 1915 по 1919 г. В это время он представлял собой центр спортивной жизни красноярцев. С началом советской эпохи стадион вновь трансформировался в площадку, войдя в стадию медленного упадка, пик которой пришёлся на второй квартал 1920-х гг. Предположительная дата окончательного исчезновения и застройки стадиона жилыми зданиями – 1928 г., когда в городе был возведён гораздо более внушительный советский стадион «Динамо».



Рис. 4. Красноярский «Красный Сокол» в конце 1920-х гг.

Список источников

1. Кузнецова Т. В. История Красноярского края. Т. 4: Спорт / Т. В. Кузнецова, А. М. Ануфриев, А. П. Статейнов и др. Красноярск: Буква С, 2009. С. 6–12.
2. План г. Красноярска 1914 г. // retromap.ru. URL: retromap.ru/14191434_56.017251,92.860822.
3. Русский «Сокол» во Франции // Русский Париж. URL: paris1814.com/sokol.
4. Сокольское движение и Русское гимнастическое общество «Сокол» // LiveJournal. URL: radota-indrin.livejournal.com/303088.html.
5. Списки союзов и других просветительских обществ и их членов. Уставы обществ и союзов, находившихся в Енисейской губернии // Государственный архив Красноярского края (ГАКК). Ф. 827. Оп. 1. Д. 269. Л. 115.
6. Старые карты Красноярска и Красноярского края // Etomesto.ru. URL: etomesto.ru/krasnoyarsk.
7. Культурное строительство в Красноярском крае: фотоальбом // ГАКК. Ф. П-7835. Оп. 7. Д. 3. Л. 56–57.
8. Фотографии красноярского стадиона «Соколка» (из Музея спорта г. Красноярска) // VK.com. URL: vk.com/min_carolin?w=wall463883626_1704.

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА КАК ОДНОГО ИЗ ВИДОВ СПОРТА

В. Ю. Шоронов¹, Н. А. Кращенко²

^{1,2}*Ивановская пожарно-спасательная академия*

Государственной противопожарной службы МЧС России, Иваново

¹vlad_rrpp99@mail.ru, ²kraschenko_nady@mail.ru

Аннотация. В статье отражены основы становления и развития волейбола как одного из основных видов спорта, а также применения навыков игры волейбола в организации учебной деятельности.

Ключевые слова: спорт, волейбол, история, хронология, здоровье, навыки, учебная деятельность.

Объектом исследования является развитие волейбола как одного из видов спорта, а также эффективность применения навыков игры в волейбол на занятиях физической культурой.

В статье преследуются следующие цели:

- 1) ознакомление с историей развития и становления волейбола на разных этапах жизни общества;
- 2) анализ занятий игры в волейбол для снижения стрессоустойчивости;
- 3) оценка полезных свойств занятия волейболом для организма человека;
- 4) анализ занятий данным видом спорта для выработки необходимых личных качеств обучающихся (быстрота, точность реакции, ловкость);
- 5) применение данного вида спорта в образовательных целях при занятиях физической подготовкой.

Волейбол является популярным видом спорта уже более 100 лет, но его истоки зародились намного раньше. В 1895 г. Уильям Г. Морган, инструктор по физическому воспитанию в YMCA в Холиоке, штат Массачусетс, создал игру волейбол как смесь баскетбола, бейсбола и гандбола.

Первоначальные правила игры немного отличались от современной версии, которую мы знаем сегодня. Площадка была меньше, и по мячу били руками, а не кулаком или раскрытой ладонью. Сетка также была ниже, и игрокам разрешалось ловить и бросать мяч, что совсем не похоже на игру в волейбол сейчас.

С годами правила волейбола эволюционировали, превратив его в быстро развивающийся и требующий физических нагрузок вид спорта,

каким он является сегодня. В 1964 г. волейбол дебютировал в качестве олимпийского вида спорта и с тех пор стал основным видом спорта на международных соревнованиях.

Волейбол быстро завоевал популярность, и в него играли в различных клубах YMCA по всей территории США. В 1916 г. YMCA опубликовала первый официальный свод правил для волейбола, а в 1936 г. волейбол был включён в качестве демонстрационного вида спорта на Олимпийских играх в Берлине. Сегодня в волейбол играют на соревнованиях по всему миру, и он является популярным видом спорта на Олимпийских играх.

Современная версия волейбола значительно эволюционировала за прошедшие годы. Высота сетки также менялась на протяжении многих лет: нынешняя высота – 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин – была установлена в 1980-х гг.

Волейбол также эволюционировал с точки зрения своей популярности и уровня игры. Сейчас это профессиональный вид спорта, имеющий клубы по всему миру. Также наблюдается рост популярности пляжного волейбола, в который играют на песчаных кортах.

Помимо становления волейбола как одного из видов спорта, он стал широко применяться и в организации занятий физической подготовкой. В рамках этого учащимися осваиваются и выполняются различные двигательные действия, способствующие развитию некоторых физических качеств. Так, освоение новых двигательных действий, выполнение уже изученных в изменённых условиях способствует воспитанию ловкости. Другими словами, при обучении техническим приёмам игры в волейбол (стойкам и перемещениям, передачам сверху и снизу, подаче нижней и/или верхней, нападающему удару, блокированию), организации групповых и командных взаимодействий создаются условия для развития двигательнo-координационных способностей.

Таким образом, становление волейбола сыграло большую роль в развитии международного и российского спорта. Можно отметить, что данный вид спорта положительно влияет и на организм человека в целом. Так, игра в волейбол настраивает человека на преодоление трудностей и положительно сказывается на нервной системе. В результате улучшается настроение и повышается способность справляться со стрессами. Командная игра развивает самооценку, желание достичь успеха и уверенность в себе. Волейбол наилучшим образом влияет на мышцы, а именно делает их более выносливыми и даёт возможность человеку длительное время выполнять работу, требующую повышенного расхода энергии. Занятия волейболом развивают трудолюбие, настойчивость и умение быстро реагировать на изменение обстоятельств, что ещё раз говорит о важности волейбола не только как профессионального спорта, но и любительского.

Список источников

1. Астахова М. В. Волейбол: учеб.-метод. пособие / М. В. Астахова, В. Ф. Стрельченко, Д. П. Крахмалев. Пятигорск: СКФУ, 2014. 114 с.
2. Ибрагимова О. А. Техника и методика обучения волейболу / О. А. Ибрагимова, А. Ж. Вараева, Е. А. Ибрагимова и др. Махачкала, 2016. 57 с.

Спорт высших достижений в студенческой среде

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОЭФФИЦИЕНТА КООРДИНАЦИИ И КОЭФФИЦИЕНТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В. А. Аикин¹, В. А. Михалев², А. А. Гедговд³

^{1,2,3}Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, Омск
¹va55@yandex.ru, ²michalev@sibgufrk.ru

Аннотация. Для контроля за уровнем технической подготовленности пловцов в практике спортивного плавания рекомендуются к использованию такие не-сложные для регистрации показатели, как коэффициент координации и коэффициент использования силовых возможностей. Нами выполнен предварительный анализ динамики этих показателей у пловцов различной квалификации. Результаты исследований оказались неожиданными. Практически не обнаружено ожидаемой динамики этих показателей в зависимости от квалификации пловцов, что наводит на определённые предположения, связанные как с отсутствием объективного контроля за техникой плавания и использованием инструментальных методов исследования, так и с отсутствием самого процесса дальнейшего совершенствования техники плавания, поскольку с ростом квалификации доминирует преимущественно специальная физическая подготовка пловца.

Ключевые слова: динамометрия тяговых усилий пловца, коэффициент использования силовых возможностей, коэффициент координации.

Техническая подготовка пловца является важной составляющей тренировочного процесса, поскольку техника плавания является не только способом реализации двигательного потенциала, но и способом снижения гидродинамического сопротивления, которое влияет на эффективность продвижения пловца, скорость плавания и, в конечном итоге, на уровень спортивного результата [1; 4; 6]. Известны разные методы исследования техники пловца, такие как видеозапись, тензометрия, спидография [2; 3; 5].

Однако не все эти методы доступны в тренерской практике. С другой стороны, есть рекомендации для оценки эффективности координации (согласования) движений рук и ног использовать показатель «коэффициент координации» (КК), а для оценки реализации силового потенциала пловца в воде – «коэффициент использования силовых возможностей» (КИСВ). И тот, и другой показатель определяются с применением метода динамометрии.

Целью нашего исследования явилось определение динамики показателей КК и КИСВ пловцов в зависимости от их спортивной квалификации.

Для регистрации уровня силовых проявлений пловцов на суше и в воде использовался электронный динамометр [3]. В качестве испытуемых принимали участие 52 спортсмена разной квалификации: из них 17 женщин и 35 мужчин, из которых 16 являлись спортсменами с первым разрядом по плаванию, 18 – кандидатами в мастера спорта по плаванию, 16 – мастерами спорта по плаванию и 2 – мастерами спорта международного класса.

Для определения эффективности реализации силового потенциала пловца во время плавания рассчитывался КИСВ:

$$\text{КИСВ} = F_{\text{пк}} / \text{МС} \times 100 \%,$$

где МС – максимальная сила на суше, кг; $F_{\text{пк}}$ – сила тяги при плавании в полной координации, кг.

Для оценки эффективности согласования движений рук и ног при плавании в полной координации рассчитывался КК:

$$\text{КК} = F_{\text{пк}} / (F_{\text{н}} + F_{\text{р}}),$$

где $F_{\text{н}}$ – сила тяги при плавании с помощью движений ног, кг; $F_{\text{р}}$ – сила тяги при плавании с помощью движений рук, кг.

Анализ динамики этих показателей показал следующее. Статистическая разница показателя КИСВ была обнаружена между средними значениями групп МСМК, МС и КМС, между КМС и I разрядом, между МСМК, МС и I разрядом.

Анализ динамики показателей КК был несколько иным. Практически не было обнаружено статистической разницы между средними значениями групп МСМК, МС и КМС, между КМС и I разрядом, между МСМК, МС и I разрядом (рис. 1).

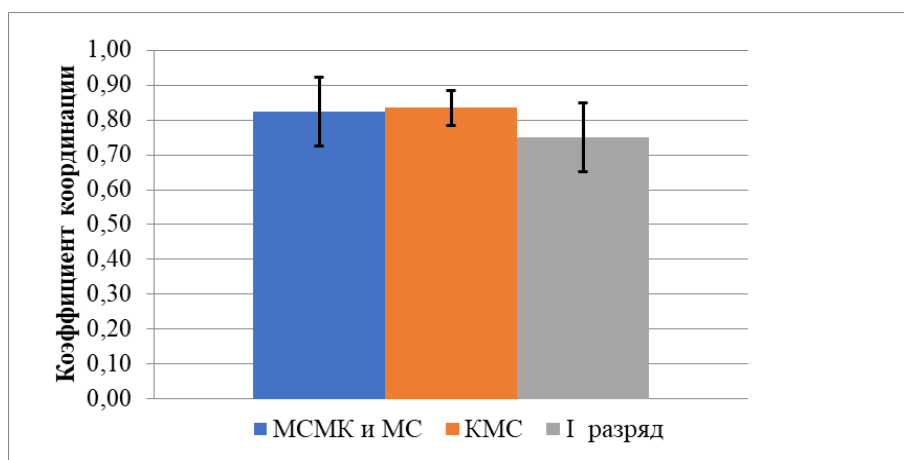


Рис. 1. Средние показатели уровня КК в плавании брассом у пловцов различной квалификации (юноши)

Анализ динамики этих показателей в группах девушек вообще не обнаружил статистически достоверной разницы того и другого показателя между группами различной квалификации.

Полученные результаты исследований можно интерпретировать следующим образом. Статистически достоверная разница показателя КИСВ между группами разной квалификации у юношей свидетельствует о том, что с ростом квалификации степень реализации в воде силовых качеств, зарегистрированных на суше при имитации гребка в изометрическом режиме, повышается, скорее всего, за счёт улучшения качества гребка. Отсутствие такой разницы между группами как у юношей, так и у девушек показателя КК наводит на мысль о недостаточной работе, в частности у пловцов данных квалификационных групп, над совершенствованием техники плавания, в особенности координации движений. По-видимому, у данных пловцов произошла стабилизация уровня основных элементов техники плавания, и дальнейший рост спортивных результатов идёт только за счёт функциональной подготовки. Нельзя сказать, что это правильное направление тренировочного процесса. Совершенствование техники должно идти в согласовании с ростом специальных двигательных качеств.

Объективное тестирование и анализ технической подготовки пловца затруднены в практической работе тренера в связи с отсутствием специальной аппаратуры. Вместе с тем метод динамометрии позволяет с определённой долей достоверности определить эффективность техники плавания по показателям КИСВ и КК. Низкий уровень этих показателей в приведённых группах испытуемых даёт основание полагать, что в спортивном плавании процесс дальнейшего совершенствования техники пловца с ростом спортивной квалификации постоянно должен быть в призме внимания тренеров.

Список источников

1. Авдиенко В. Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов. М.: ИТРК, 2019. 320 с.
2. Аикин В. А. Спидограф для регистрации внутрицикловой скорости пловца / В. А. Аикин, А. Е. Аксельрод // Научно-методические аспекты подготовки спортсменов: матер. I НПК (Омск, 2021). С. 12–16.
3. Аикин В. А. Тензодинамометр для регистрации максимальной силы тяги пловца в воде и на суше / В. А. Аикин, А. Е. Аксельрод // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры: матер. НПК (Омск, 2022).
4. Красиков А. Ф. Техническое мастерство пловцов-бассистов / А. Ф. Красиков // Плавание: ежегодник. М., 1984. С. 12–15.
5. Мосунов Д. Ф. Методика прикладного анализа внутрицикловой скорости плавания / Д. Ф. Мосунов // Адаптивная физическая культура. 2013. № 4 (56). С. 49–51.

6. Франченко А. С. Интенсификация технической подготовки студентов-пловцов на основе оптимизации движений в целостной структуре спортивных способов плавания / А. С. Франченко, В. П. Бачин // Организационно-методические аспекты учебного и учебно-тренировочного процессов в условиях вуза: матер. IV НПК (2016). С. 137–140.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ВИБРАЦИОННОГО МАССАЖА В ТРЕНИРОВКЕ ПЛОВЦОВ

Л. И. Айкина¹, А. А. Бузынникова²

^{1,2}*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, Омск*
¹va55@yandex.ru

Аннотация. Известно, что в спортивной тренировке вибрационный массаж положительно воздействует на нервно-мышечный аппарат и способствует восстановлению после тренировочных нагрузок. Воздействие вибрационного массажа на рабочие мышечные группы показало, что наиболее эффективным временем для вибрационного массажа является 5 мин на каждую мышечную группу. Мышечный тонус у юношей достоверно снижался к пятой минуте на икроножной мышце и четырёхглавой мышце бедра в сравнении с исходным состоянием мышцы ($P_0 < 0,01$). У девушек достоверно снизился тонус четырёхглавой мышцы бедра к пятой минуте вибрационного массажа в сравнении с исходным состоянием мышцы ($P_0 < 0,001$). Исследования показали, что у спортсменов высокой квалификации после воздействия вибрационным восстановительным массажем улучшается самочувствие, активность, настроение (по опроснику САН).

Ключевые слова: вибрационный массаж, мышечный тонус.

Исследования эффективности применения вибрационного массажа в спортивной практике были начаты в 1960-х гг. с целью выявления эффективности его влияния на восстановительные процессы и повышения физической работоспособности [3]. Вибрационные процедуры могут выполняться рукой массажиста или специальным аппаратом. Спортсмены могут использовать самомассаж с целью воздействия на утомлённые мышцы. Самомассаж может быть ручным и аппаратным. Выявлено, что аппаратный самомассаж является более эффективным средством восстановления. Известно, что вибрация оказывает комплексное влияние на все органы и системы, а рефлекторное действие вибрации на организм человека многогранно [1; 2; 5–7]. Методика применения массажа включает вибрационные воздействия в основном на мышцы, несущие основную нагрузку, и она должна быть адаптирована к специфике нагрузок в конкретном виде спорта [4].

Целью нашего исследования явилось изучение результатов воздействия вибрационного массажа как средства восстановления после тренировочной нагрузки у пловцов.

Измерение мышечного тонуса осуществлялось механическим миотометром «Сирмай» венгерского производства. Регистрация мышечного тонуса производилась по В. А. Геселевич (1976). Во внимание брались показатели твёрдости мышц в состоянии напряжения и расслабления, а также амплитуда – разница уровней между вышеуказанными состояниями. С помощью амплитуды тонуса оценивалось функциональное состояние мышц после воздействия различными приёмами массажа. Кроме этого, проводилось тестирование по методике САН (Н. Ф. Гребень, 2008). Данный опросник использовался для оперативного определения самочувствия, активности и настроения у испытуемых во время исследования. В исследовании принимало участие 8 спортсменов, тренирующихся в группе спортивного совершенствования, в предсоревновательном периоде. В данном периоде нагрузка на организм пловца включала специальную подготовку с учётом индивидуальных особенностей и способа плавания спортсмена. Общий тренировочный объём составлял 4 300 м. Перед тренировочным занятием испытуемый находился лёжа на кушетке в горизонтальном положении, и исследованию подвергались трёхглавая мышца плеча, икроножная мышца, четырёхглавая мышца бедра, грудная мышца. В исходном горизонтальном положении измерялся тонус мышц до тренировки в расслабленном и напряжённом состоянии, далее спортсмен выполнял тренировочную нагрузку длительностью 1,5–2 ч, после неё также измерялся тонус мышц в расслабленном и напряжённом состоянии. Затем, по прошествии 15 мин после тренировки, производился вибрационный массаж в течение 30 мин (по 5 мин на каждую группу мышц), после чего измерялся тонус мышц в расслабленном и напряжённом состоянии после вибрационного массажа. Вибрационный массаж выполнялся с использованием аппарата «Дельфин *Ergopower ER 7030*». Частота – 220 В ~ 50 Гц, мощность – 28 Вт.

Также спортсмены принимали участие в тестировании по опроснику методики САН. Они заполняли анкету до тренировки, после тренировки и после вибрационного массажа. Рассчитывались показания самочувствия, активности и настроения и делались выводы о влиянии на них вибрационного массажа.

Анализ показателей мышечного тонуса у девушек на трёхглавой мышце плеча свидетельствует о следующем. Показатели тонуса до тренировки в расслабленном состоянии – 46 ед., в напряжённом – 68 ед., амплитуда тонуса – 23 ед. После тренировки в расслабленном состоянии – 29 ед., в напряжённом – 85 ед., амплитуда тонуса – 56 ед. Т. е. тонус мышц увеличивается, что объясняется специфичной нагрузкой на трёхглавую мышцу плеча, несущую во время плавания большую нагрузку. После сеанса вибрационного массажа тонус мышцы значительно уменьшается в сравнении

с показателями после тренировочной нагрузки. В расслабленном – 19 ед., в напряжённом – 52 ед., амплитуда – 33 ед. Происходит расслабление мышцы, что носит положительный характер для восстановительного средства (рис. 1).

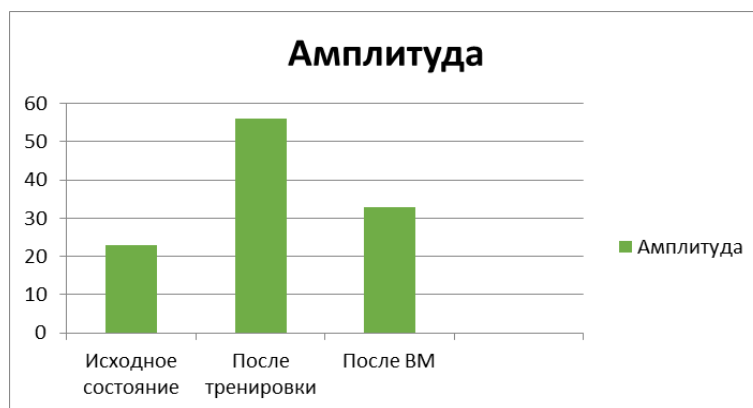


Рис. 1. Динамика амплитуды тонуса мышц в процессе исследований у девушек на трёхглавой мышце плеча

Анализ показателей мышечного тонуса у девушек на грудной мышце свидетельствует о следующем. До тренировки в исходном состоянии – 55 ед., в напряжённом – 82 ед., амплитуда – 27 ед. После тренировки в расслабленном состоянии – 34 ед., напряжённом – 65 ед., амплитуда – 31 ед. После вибрационного массажа в расслабленном состоянии – 25 ед., напряжённом – 36 ед., амплитуда – 12 ед. Видно, что грудная мышца расслабляется после вибрационного массажа в сравнении с исходными показателями и показателями после тренировки (рис. 2).

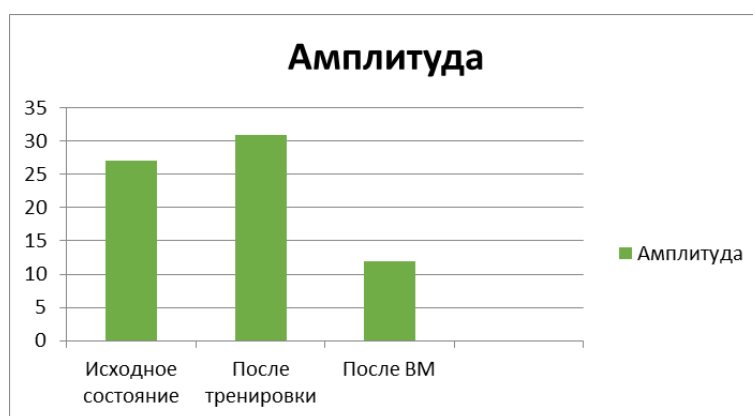


Рис. 2. Динамика амплитуды тонуса мышц в процессе исследований у девушек на грудной мышце

Анализ показателей мышечного тонуса у девушек на четырёхглавой мышце бедра свидетельствует о следующем. До тренировки в расслабленном состоянии – 54 ед., напряжённом – 97 ед., амплитуда – 43 ед. После

тренировки в расслабленном состоянии – 30 ед., напряженном – 111 ед., амплитуда – 81 ед. После вибрационного массажа в расслабленном – 15 ед., напряжённом – 48 ед., амплитуда – 32 ед. У четырёхглавой мышцы бедра также наблюдается расслабление мышцы после вибрационного массажа (рис. 3).

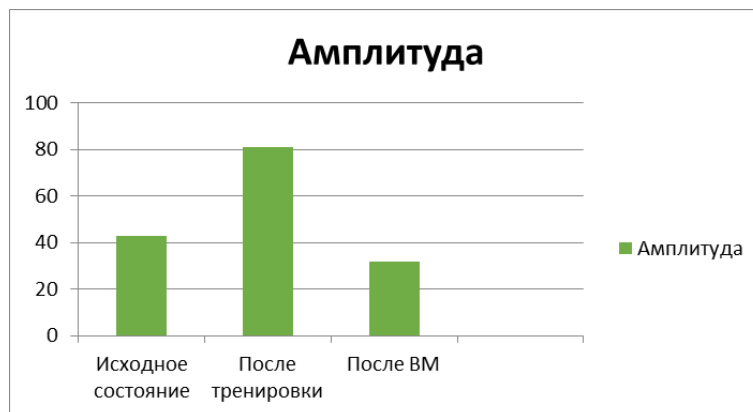


Рис. 3. Динамика амплитуды тонуса мышц в процессе исследований у девушек на четырёхглавой мышце бедра

Показатели методики САН свидетельствует об улучшении самочувствия, активности и настроения после вибрационного массажа и на следующий день после эксперимента. До тренировки самочувствие – 19 ед., активность – 18 ед., настроение – 24 ед. После вибрационного массажа самочувствие – 24 ед., активность – 21 ед., настроение – 27 ед. Утро следующего дня: самочувствие – 27 ед., активность – 26 ед., настроение – 29 ед.

Выявленное ранее эффективное влияние вибрационного массажа на нервно-мышечный аппарат способствовало дальнейшему развитию исследований его эффективности с целью применения в различных видах спорта, а также созданию различных модификаций приборов, моделирующих вибрацию различной частоты для их практического использования. Полученные нами результаты исследований свидетельствуют об эффективном влиянии вибрационного массажа на состояние нервно-мышечного аппарата пловцов. Массаж также повлиял и на эмоциональное состояние пловцов, способствуя повышению мотивации к тренировочному процессу.

Выявлено, что воздействие вибрационным массажем по 5 мин на каждую рабочую мышечную группу благоприятно влияет на состояние нервно-мышечного аппарата, способствуя его расслаблению и восстановлению после тренировочных нагрузок, о чём свидетельствуют показатели тонуса мышц. Результаты исследований дают основание рекомендовать в практику спортивной тренировки пловцов использование вибрационного массажа после тренировочных нагрузок в связи с его положительным влиянием на состояние нервно-мышечного аппарата, что, как известно, является фактором повышения эффективности тренировочного процесса.

Список источников

1. Аникеева И. С. Физическая культура и спортивный массаж / И. С. Аникеева, П. М. Трубников // Культура физическая и здоровье. 2011. № 11. С. 65–67.
2. Аксентьев А. Л. Спортивный массаж как способ восстановления спортсменов во время тренировочного и соревновательного периода / А. Л. Аксентьев // Региональный вестник. 2020. С. 24–25.
3. Казанцева С. В. Современные способы вибрационного массажа в спорте высших достижений / С. В. Казанцева // Институт дополнительного образования. Новосибирск: Проблемы науки, 2020. С. 35–37.
4. Ковтун Р. П. Массаж как средство для скорейшего восстановления физического состояния спортсмена после длительных тренировок / Р. П. Ковтун // Региональный вестник. 2020. С. 40–41.
5. Михеев А. А. Влияние дозированных вибрационных упражнений на эффективность восстановления на уровне обменных процессов биатлонистов высокой квалификации в малых циклах подготовки / А. А. Михеев, А. И. Нехвядович // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. 2006. С. 200–206.
6. Михеев А. А. Исследования динамики биохимических и гематологических показателей у пловцов при применении вибрационных упражнений регионального и глобального характера различной интенсивности / А. А. Михеев, А. И. Нехвядович // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. 2012. С. 49–50.
7. Соловых Т. К. Вибрационное воздействие как средство тренировки в спорте / Т. К. Соловых, М. Н. Прокопчук // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации. 2015. С. 61.

КОНТЕНТ-АНАЛИЗ ПУБЛИКАЦИЙ В ОБЛАСТИ МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ

Э. Ф. Ахтямова¹, Д. В. Фонарев²

^{1,2}*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Казань*
¹*eve-line@mail.ru*, ²*dozent1974@mail.ru*

Аннотация. Авторами статьи была подвергнута теоретическому анализу база данных сайтов, на которых опубликованы научные публикации по темам: «Совершенствование техники», «Совершенствование двигательного навыка», «Совершенствование двигательных действий». Анализ данных диссертационных работ показал, что существует множество подходов и методических приёмов усложнений условий для совершенствования техники спортивных упражнений.

Ключевые слова: контент-анализ, художественная гимнастика, методические приёмы, методические основы, совершенствование техники, совершенствование двигательного навыка, признаки усложнений условий, виды спорта.

Под сложнокоординационными движениями в современной научно-методической литературе по физической культуре и спорту понимаются двигательные действия, которые подразумевают быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Соревновательные программы в художественной гимнастике – это целые комбинации сложнокоординационных движений, выполнять которые необходимо в сочетании с музыкой, демонстрируя при этом ловкость, гибкость, точность мышечных ощущений, динамическое равновесие, силу, выносливость, пластичность, взрывную силу и др. [3] Анализ научных публикаций выявил, что в технической подготовке большую роль играет правильный выбор методических подходов и приёмов совершенствования техники спортивных упражнений; существует противоречие в том, что некоторые методические подходы и приёмы не применимы для всех видов спорта.

С одной стороны, тренеру по художественной гимнастике необходимо избрать наиболее эффективный методический подход и приёмы для совершенствования техники исполнения сложнокоординационных движений, с другой стороны, в художественной гимнастике недостаточно научно обоснованы актуальные методические подходы и приёмы для совершенствования двигательных действий у квалифицированных спортсменок. Цель исследования заключается в теоретическом обосновании актуальных

для художественной гимнастики методических подходов и приёмов совершенствования техники исполнения сложнокоординационных движений.

С апреля по июнь 2023 г. нами был проведён контент-анализ базы данных сайтов: *RSL* – Российская государственная библиотека, *eLibrary.ru* – научная электронная библиотека, *disserCat* – электронная библиотека диссертаций. Контент-анализ (от англ. *contents* – содержание, содержимое), или анализ содержания, – стандартная методика исследования в области общественных наук, предметом анализа которой является содержание текстовых массивов.

Изучались и рассматривались авторефераты диссертаций и публикаций по следующим ключевым словам и понятиям: «совершенствование техники» и «совершенствование двигательного навыка».

Мы рассмотрели авторефераты диссертаций по темам «Совершенствование техники» и «Совершение двигательного навыка» в различных видах спорта, также нами были рассмотрены статьи по художественной гимнастике по темам «Совершенствования двигательных действий», «Совершенствование двигательного навыка», «Совершенствование техники».

В табл. 1 представлен анализ научных публикаций специалистов, чьи научные изыскания посвящены применению методических подходов и приёмов для усложнения условий совершенствования техники движения в различных видах спорта.

Таблица 1

**Методические подходы и приёмы усложнения условий
для совершенствования техники движения в видах спорта**

Методический подход совершенствования техники спортивного упражнения	Методические приёмы	Авторы научных работ
1. Вариативность пространственного параметра внешней среды	1. Повышение устойчивости при взаимодействии с объектом (предметом). 2. Пространственно-временная ориентировка. 3. Усложнение исходных положений и подготовительных действий. 4. Ограничение/расширение пространственных границ, выполнение приёмов и действий. 5. Экстраполяция двигательных действий. 6. Функционирование анализаторных систем.	Лисицкая Т. С. (1982), Кокошвили Р. (1992), Сосина В. (2001), Платонов В. Н. (2005), Никитин С. Н. (2006), Бурцев А. В. (2011), Бучнев А. А. (2013), Белый К. В. (2021)

Методический подход совершенствования техники спортивного упражнения	Методические приёмы	Авторы научных работ
2. Повышение объёма интенсивности тренировочных нагрузок	1. Повышение мощности и ускорения технических приёмов путём применения специальных упражнений. 2. Увеличение объёма двигательных действий при моделировании соревновательной деятельности. 3. Оперативная коррекция выполнения заданий по уровню сложности и скорости выполнения.	Хлевный Е. Е. (2012), Демченко В. Я. (2013), Плотников А. О. (2020), Гатин Ф. А. (2021)
3. Выполнение двигательного действия в соревновательных условиях	1. Увеличение объёма двигательных действий при моделировании соревновательной деятельности. 2. Вариативность траектории двигательного действия. 3. Коррекция ведущих приёмов.	Парахин В. А. (2011), Хлевный Е. Е. (2012), Демченко В. Я. (2013), Аврамова Н. В. (2013)
4. Ограничение зрительного самоконтроля	1. Совершенствование зрительной ориентации средствами биомеханической стимуляции. 2. Совершенствование функционирования анализаторных систем.	Олешко Н. Я. (1992), Никитин С. Н. (2006)
5. Использование отягощения	Выполнение упражнения с постепенным изменением веса отягощения	Гатин Ф. А. (2021)
6. Сочетание с другими двигательными действиями	1. Маневрирование телосложением. 2. Вариативность двигательного действия.	Бучнев А. А. (2013), Эпп Т. И. (2016)
7. Коррекция функционального состояния ЦНС	1. Совершенствование функционирования анализаторных систем. 2. Совершенствование сенсорных систем.	Никитин С. Н. (2006), Бучнев А. А. (2013)

На рис. 1 представлен процент количества публикаций, в которых упоминаются указанные в табл. 1 методические подходы усложнений условий в совершенствовании техники движения.

Из рис. 1 мы можем видеть, что самым актуальным методическим подходом является вариативность пространственного параметра внешней среды (32 % от общего количества просмотренных нами научных работ).

Его применяли авторы: А. А. Бучнев, Т. С. Лисицкая, Р. Кокошвили, В. Сосина, В. Н. Платонов, С. Н. Никитин и К. В. Белый. Вышеперечисленные авторы для реализации методического подхода применяли повышение устойчивости при взаимодействии с объектом, пространственно-временную ориентировку, усложнение исходных положений и подготовительных действий, ограничение или расширение пространственных границ выполнения приёмов и действий, экстраполяцию двигательных действий и совершенствование функционирования анализаторных систем.

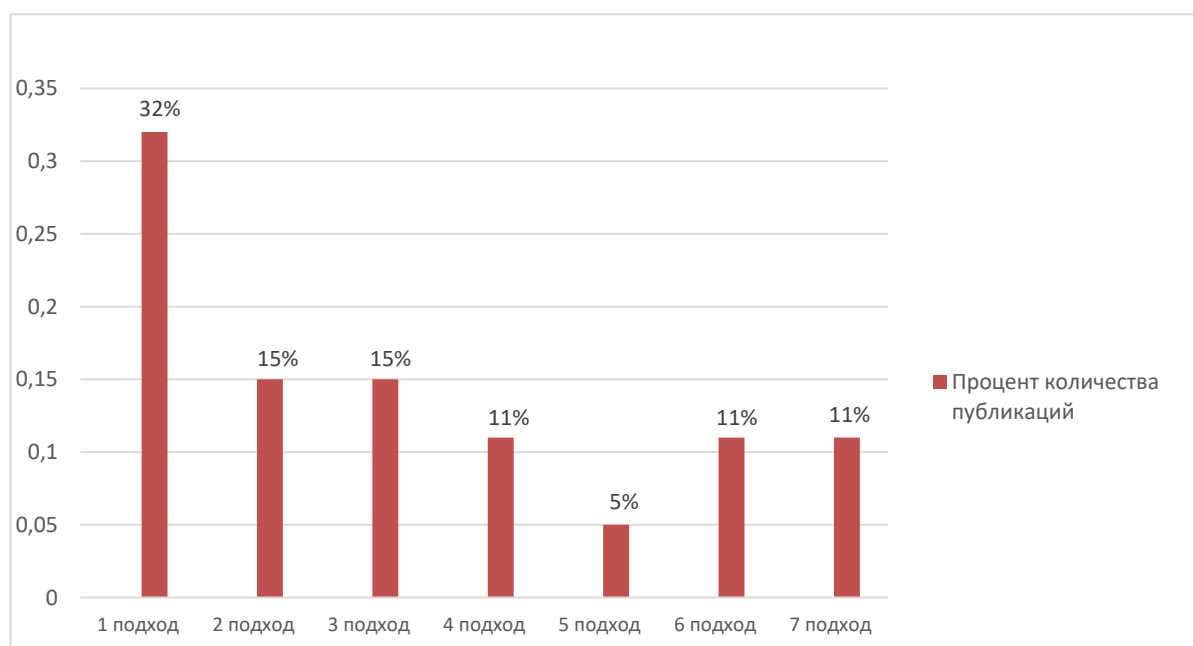


Рис. 1. Количество публикаций, в которых упоминаются различные методические подходы усложнений условий в совершенствовании техники движения (%): 1-й подход – вариативность пространственного параметра; 2-й – повышение объёма интенсивности нагрузок; 3-й – выполнение ДД в соревновательных условиях; 4-й – ограничение зрительного самоконтроля; 5-й – использование отягощения; 6-й – сочетание с другими ДД; 7-й – коррекция функционального состояния ЦНС

На втором месте специалисты используют два методических подхода: повышение объёма интенсивности тренировочных нагрузок и выполнение двигательного действия в соревновательных условиях (15 % от количества всех публикаций). Данные методические подходы применяли следующие авторы: Е. Е. Хлевный, В. Я. Демченко, А. О. Плотников, Ф. А. Гатин, В. А. Парахин, Н. В. Аврамова. Вышеперечисленные авторы для реализации методического подхода применяли повышение мощности путём применения системы специальных упражнений, увеличения объёма ДД при моделировании соревновательной деятельности, оперативную коррекцию выполнения заданий по уровню сложности, увеличение траектории двигательных действий, коррекцию ведущих игровых приёмов.

И, наконец, меньше всего тренеры используют подходы: ограничение зрительного самоконтроля (11 %), использование отягощения (5 %), сочетание с другими двигательными действиями (11 %) и коррекция функционального состояния ЦНС (11 %). Данные методические подходы опубликованы в работах: Ф. А. Гатина, А. А. Бучнева, Т. И. Эпп, Н. Я. Олешко, С. Н. Никитина. Вышеперечисленные авторы для реализации методического подхода применяли совершенствование зрительной ориентации средствами биомеханической стимуляции, совершенствование и функционирование сенсорных и анализаторных систем, выполнение упражнения с постепенным изменением веса отягощения, маневрирование телосложением и вариативность двигательного действия.

Использование методических подходов и приёмов зависит от специфики вида спорта и возраста занимающихся. Нас же больше интересует художественная гимнастика и высококвалифицированные спортсменки. В художественной гимнастике и приближённых к ней видах спорта тренеры используют подход усложнения условий с методическими приёмами: вариативности пространственного параметра внешней среды, выполнения двигательного действия в соревновательных условиях и сочетания с другими двигательными действиями.

Можно сформулировать следующие выводы.

1. В результате контент-анализа было выявлено семь методических подходов совершенствования техники двигательных действий: вариативность пространственного параметра внешней среды, повышение объёма интенсивности тренировочных нагрузок, выполнение двигательного действия в соревновательных условиях, ограничение зрительного самоконтроля, использование отягощения, сочетание с другими двигательными действиями, коррекция функционального состояния ЦНС.

2. Из всех подходов большинство специалистов в сфере физической культуры и спорта используют вариативность пространственного параметра внешней среды. Меньше всего – использование отягощения, сочетание с другими двигательными действиями, экстраполяция двигательных действий, т. к. данные подходы меньше адаптированы и сложно применимы для всех видов спорта.

3. Мы считаем, что методический подход «вариативность пространственного параметра внешней среды» наиболее эффективен и адаптирован к художественной гимнастике для совершенствования техники сложнокоординационных движений, а также подход «сочетание с другими двигательными действиями».

Список источников

1. Аврамова Н. В. Повышение спортивного мастерства квалифицированных волейболисток 15–17 лет на основе программирования и коррекции ведущих технических приёмов: автореф. дисс. канд. пед. наук:

13.00.04 / Н. В. Аврамова. Набережные Челны, 2013. 23 с. URL: viewer.rsl.ru/ru/rsl01005051835?page=1&rotate=0&theme=white.

2. Александров Ю. М. Повышение технической подготовленности квалифицированных боксёров 15–17 лет на основе формирования прочности и вариативности двигательных навыков: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. М. Александров. Набережные Челны, 2014. 23 с. URL: viewer.rsl.ru/ru/rsl01005553417?page=1&rotate=0&theme=white.

3. Бурцев А. В. Формирование пространственно-временной ориентировки при выполнении технических приёмов на основе экстраполяции двигательных действий волейболистов: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Бурцев. Набережные Челны, 2011. 22 с. URL: viewer.rsl.ru/ru/rsl01005005685?page=1&rotate=0&theme=white.

4. Бучнев А. А. Повышение спортивного мастерства высококвалифицированных дзюдоистов на основе формирования навыков маневрирования и пространственно-временной ориентировки: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / А. А. Бучнев. Набережные Челны, 2013. 23 с. URL: viewer.rsl.ru/ru/rsl01005542607?page=1&rotate=0&theme=white.

5. Гатин Ф. А. Модель совершенствования технической подготовки квалифицированных боксёров на основе интегративного подхода к тренировочному процессу: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Ф. А. Гатин. СПб., 2021. 27 с. URL: viewer.rsl.ru/ru/rsl01010790812?page=1&rotate=0&theme=white.

6. Городничев Р. М. Теоретические и практические аспекты спортивной борьбы: моногр. / Р. М. Городничев, Е. А. Андриянов, К. А. Складар. Великие Луки, 2008. 136 с.

7. Гусаков А. С. Контент-анализ слова «эндшпил(ь)», используемого в периодических изданиях 1982–2012 гг. // ТиПФК. 2014. № 11. URL: cyberleninka.ru/article/n/kontent-analiz-slova-endshpil-ispolzuemogo-v-periodicheskikh-izdaniyah-1982-2012-gg.

8. Лисицкая Т. С. Художественная гимнастика: учебник / Т. С. Лисицкая., Ю. К. Гаввердовский. М., 1982. 232 с.

9. Парахин В. А. Освоение и совершенствование сложных гимнастических упражнений типа перелетов: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Парахин. М., 2011. 24 с. URL: viewer.rsl.ru/ru/rsl01004849671?page=1&rotate=0&theme=white.

10. Плотников А. О. Техническая подготовка юных тхэквондистов на основе оперативной информации о двигательных действиях соперника: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / А. О. Плотников. Волгоград, 2020. 24 с. URL: viewer.rsl.ru/ru/rsl01010251914?page=1&rotate=0&theme=white.

11. Эпп Т. И. Средства совершенствования согласованности двигательных действий в командных соревновательных программах черлидинга: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. И. Эпп. Омск, 2016. 22 с. URL: viewer.rsl.ru/ru/rsl01006647088?page=1&rotate=0&theme=white.

СТРАТЕГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО КЛУБА ПЛАВАНИЯ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Г. В. Боброва¹, О. В. Андронов²

^{1,2}*Оренбургский государственный университет, Оренбург*

¹*Galya.Bobrova.71@mail.ru, ²Oren.andronov@mail.ru*

Аннотация. Одной из приоритетных задач в контексте формирования спортивного стиля жизни среди молодёжи является развитие студенческого спорта. Как показывает педагогический опыт, подавляющее большинство юношей и девушек прекращают заниматься спортом по мере поступления в высшее учебное заведение. Создание студенческих спортивных клубов способствует привлечению молодёжи к занятиям спортом, сохранению контингента спортсменов-разрядников. В статье раскрываются особенности функционирования студенческого спортивного клуба по плаванию, стратегия его развития, приводятся результаты исследования, направленного на оценку деятельности клуба. Исследование показало, что создание студенческого спортивного клуба на базе вуза позволило привлечь спортсменов-разрядников, учащихся детско-юношеских спортивных школ Оренбургской области к поступлению в ОГУ, что способствует сохранению контингента пловцов высокой квалификации в регионе.

Ключевые слова: плавание, клуб, студенты, популяризация, спортивный резерв.

Одним из аспектов формирования спортивного стиля жизни среди обучающейся молодёжи является развитие студенческого спорта. Согласно концепции, утверждённой Министерством спорта РФ, образовательные организации профессионального и высшего образования должны создавать условия, обеспечивающие возможность для студентов вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта [3].

Одним из направлений, рекомендованных в документе, является планирование работы по развитию студенческого спорта как по направлению массового физкультурно-спортивного движения, так и углублённой спортивной специализации. В связи с этим в качестве поддержки студентов, занимающихся спортом, в вузах страны создаются спортивные клубы, которые осуществляют свою деятельность под эгидой Российского студенче-

ского спортивного союза (РССС). Только по видам спорта на сегодняшний день РССС объединяет 26 студенческих спортивных лиг [5]. Развитие студенческих спортивных клубов является одним из ключевых приоритетов в студенческом спорте, и в этом направлении поставлена амбициозная цель – создание спортивных клубов в 100 % университетов страны. Для достижения этой цели разработана типовая модель студенческого спортивного клуба, позволяющая студентам-спортсменам реализовывать свой потенциал и при этом обучаться в высшем учебном заведении, не связанном со спортом. Особое внимание к студенческому спорту обусловлено тем, что с поступлением в высшие учебные заведения спортсмены зачастую прекращают свою спортивную деятельность. В то же время ожидаемый «пик» спортивных результатов, особенно у юношей, приходится на возраст, соответствующий возрасту обучения в вузе [4].

Изучение тенденции развития спортивного плавания в Оренбургской области позволило определить явный спад численности спортсменов в возрасте 17–18 лет. Ретроспективный анализ протоколов соревнований по плаванию, проводимых в период с 2015 по 2022 гг., показал, что доля участников соревнований в возрастной группе 17 лет и старше составляет менее 3 % [1]. Следует отметить, что за основу исследования были взяты протоколы Чемпионата области по плаванию, где требованием к участникам соревнований по уровню спортивной подготовленности является наличие III спортивного разряда и выше. Следовательно, работа детско-юношеских спортивных школ г. Оренбурга, направленная на подготовку спортивного резерва, сводится к минимуму.

Одним из направлений в решении данной проблемы может быть создание спортивного клуба на базе ОГУ, включение клуба в реестр РССС и его взаимодействие с Ассоциацией студенческих спортивных клубов [2]. Предпосылкой для создания клуба плавания является то, что, несмотря на наличие у вуза профессиональных тренерских кадров и спортивной базы, учебно-спортивного комплекса с 50-метровым бассейном, из года в год наблюдается отток перспективных пловцов в возрасте 15–17 лет в другие регионы страны с целью обучения. Спортивный клуб позволит спортсменам-разрядникам продолжить тренировочный процесс в период обучения в вузе, что, с одной стороны, сделает ОГУ привлекательным для спортсменов – выпускников школ, а с другой стороны, обеспечит поддержку спортивного резерва с перспективой роста спортивного мастерства. Планируемая деятельность спортивного клуба плавания будет соответствовать интересам общества в развитии студенческого спорта и являться отражением государственной политики в области спорта.

Организация спортивного клуба в первую очередь заставляет разработать стратегию развития клуба и планировать ожидаемый результат функционирования данной организации. Стратегия предусматривает развитие студенческого клуба плавания в многовекторном направлении: мас-

совое студенческое плавание; студенческое плавание в спорте высших достижений; студенческое плавание лиц с ограниченными возможностями.

Цель деятельности спортивного клуба – популяризация студенческого спорта, подготовка спортивного резерва, сохранение контингента пловцов высшего разряда в регионе.

Для достижения поставленной цели в процессе деятельности спортивного клуба решаются следующие задачи: организация углублённого тренировочного процесса; организация и координация мероприятий по плаванию любого формата и уровня; проведение профориентационной работы с пловцами-школьниками, направленной на выбор профессии и обучения в стенах ОГУ; увеличение присутствия студенческого плавания в информационном пространстве.

Базовым направлением деятельности спортивного клуба плавания является массовое студенческое плавательное движение. Наличие у университета учебно-спортивного комплекса с плавательным бассейном даёт возможность проводить учебно-тренировочные занятия как с контингентом плавательной подготовленности уровня массовых разрядов, так и с пловцами групп спортивного совершенствования. Кроме того, в высших учебных заведениях должны быть организованы и проводиться регулярно мероприятия физкультурно-спортивной направленности с обязательным включением в программу вида спорта «плавание». Подобные соревнования дают возможность каждому студенту войти в состав спортивной сборной команды вуза вне зависимости от уровня спортивной и физической подготовленности и находиться под контролем высококвалифицированного специалиста в области плавания в период обучения в вузе.

Проведение соревнований масштаба учебного заведения формирует спортивную корпоративную культуру, включающую принципы деятельности спортивного клуба. Студенческие соревнования по плаванию рекомендуется проводить в комплексном формате, в виде масштабных спортивных праздников спорта, с привлечением команд сторонних молодёжных организаций. Главным показателем правильно выстроенной работы в области массового плавания является ежегодное увеличение количества участников мероприятий, проводимых клубом; качественным же показателем является уровень спортивных результатов, показанных студентами-спортсменами. Определить динамику развития спортивного клуба плавания позволит рейтинговая система, которая предусматривает подведение итогов и оценку деятельности клуба, в котором спортивный результат не является главным фактором, а лишь составляющей его частью. Оценка деятельности студенческого спортивного клуба проводится по следующим показателям: количество проведённых спортивных мероприятий; привлечение в работу клуба волонтеров; общее количество членов клуба; наличие пловцов, имеющих звание и разряды; работа сайта с систематическим разме-

щением информации о клубе и результатах его деятельности; публикации материалов о деятельности клуба в социальных сетях.

Деятельность спортивного клуба плавания заставила авторов провести исследования, показывающие его эффективность по решению проблемы сохранности контингента пловцов.

Цель исследования – установить эффективность деятельности студенческого спортивного клуба плавания ОГУ в свете решения задач по сохранению контингента спортивного резерва.

Методами исследования стали ретроспективный анализ списочного состава пловцов, обучающихся в ОГУ и регулярно принимающих участие в соревнованиях различного масштаба, опрос среди студентов-спортсменов – всего 32 чел.

Спортивный студенческий клуб плавания был сформирован в октябре 2020 г., именно с этого времени начались углублённые спортивные тренировки ежедневно по 4 ч в соответствии с программой подготовки пловцов групп спортивного совершенствования. До 2020 г. в университете функционировала секция плавания, где обучающиеся тренировались три раза в неделю по 2 ч.

Ретроспективный анализ журналов посещаемости секции плавания студентами ОГУ за период 2018–2020 гг. показал снижение посещаемости занятий во втором семестре. Если на первом семестре обучения студенты-спортсмены активно посещали секцию плавания, то к окончанию второго семестра отмечается снижение посещаемости тренировок. На начало третьего семестра в секцию плавания приходит заниматься не более 50 % студентов из числа пловцов-второкурсников. Списочный состав секции пополняется студентами-первокурсниками, имеющими разряд по плаванию. Начиная с 2021 г., динамика сохранности контингента пловцов ко второму курсу обучения значительно улучшилась и на 2021, 2022 гг. составила 75 и 81 % соответственно.

Опрос студентов-пловцов подтвердил гипотезу о том, что организация студенческого спортивного клуба плавания на базе ОГУ, в числе прочего, оказала положительное влияние на выбор учебного заведения для получения высшего образования. Отдельно респондентами отмечались роль и авторитет тренера-преподавателя в принятии решения о продолжении спортивной карьеры и обучения в вузе – 75 % опрошиваемых считают это определяющим в решении о поступлении. Кроме того, 100 % респондентов отметили, что удобное расписание тренировочных занятий и участие в официальных соревнованиях Федерации плавания позволяют им продолжать тренировочный процесс на этапе спортивного совершенствования.

Создание и развитие студенческого спортивного клуба плавания, наличие высококвалифицированного тренерско-преподавательского состава способствуют привлечению спортсменов – выпускников школ к поступлению в ОГУ. Исследования показали, что наличие спортивного клуба

позволяет студентам, имеющим спортивный разряд, продолжить учебно-тренировочный процесс с перспективой роста спортивных результатов, что положительно влияет на сохранность спортивного резерва в период обучения в вузе.

Список источников

1. Боброва Г. В. Эффективность деятельности студенческого спортивного клуба по сохранению резерва / Г. В. Боброва, О. В. Андронов, О. В. Подкопаева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2022. № 3. С. 133–138.

2. Киселева Ж. И. Вовлечение обучающихся первого курса в студенческий спортивный клуб / Ж. И. Киселева, М. Р. Валетов // Учёные записки НГУ им. Лесгафта. 2022. № 6 (208). С. 172–177.

3. Концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 г. URL: garant.ru/products/ipo/prime/doc/71726562.

4. Малах О. Н. Причины и трудности завершения спортивной карьеры студентами-спортсменами / О. Н. Малах // Педагогический имидж. 2021. № 4 (53). С. 437–445.

5. Общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз» (РССС). URL: studsport.ru/ligi.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ПЛАВАНИЕМ

И. Н. Димура¹, А. С. Астахова²

^{1,2}*Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

¹*dimoor@mail.ru, ²anasastakhova@gmail.com*

Аннотация. Результаты анализа личностных характеристик модели «Большой пятёрки», по Х. Тсуйи, девушек, занимающихся синхронным плаванием, рассматриваются с точки зрения их эмоциональной креативности. Творческие люди обладают необычными чертами характера, которые отличают их от менее творческих коллег. Пилотажное исследование выявило статистически значимое сходство между девушками, входящими в сборную команду города по синхронному плаванию, и теми, кто не является её членами. Полученные данные вступают в противоречие с обоснованными ранее результатами о том, что нейротизм определяет эмоциональную экспрессивность в эстетических видах спорта. Эмоциональная креативность синхронисток близка к креативности артистов-исполнителей, хотя обычно не учитывается пластическая одарённость первых.

Ключевые слова: личностные качества, «Большая пятёрка» Х. Тсуйи, эмоциональная креативность, спортсменки, синхронное плавание.

Актуальность: исследования связывали индивидуальные личностные черты и креативность, однако в большинстве случаев делая противоречивые выводы [2] – некоторые исследования [3] установили, что отдельные творческие люди интровертированы, другие – экстравертированы. Эмоция – продукт творческой активности, основа артистических способностей. В структуру эмоциональной креативности включаются: «эмоциональная продуктивность (беглость эмоций), гибкость эмоциональных переживаний, оригинальность эмоций и их разработанность» [4]. «Цель творчества, искусства – всегда генерация эмоций. Эмоциональная креативность основывается на дивергентном интеллекте» [4]. Эта способность генерировать новые эмоциональные переживания включает в себя эмоциональную подготовку – понимание разнообразных эмоциональных переживаний на базе предшествующего эмоционального опыта, новизну – способность переживать необычные, с трудом поддающиеся описанию эмоции, и аутентичность – умение выражать эмоции искусно, искренне и разнообразно.

разно [1]. Она взаимосвязана с деятельностью, обеспечивая своему носителю быстроту освоения, успешность выполнения и положительные эмоции.

Цель данного исследования – выяснить связь факторов «Большой пятёрки» со статусом спортсменок синхронного плавания и их эмоциональной креативностью.

Метод исследования – анализ литературных источников. На 22.06.2023 обнаружено 83 результата на *Pubmed*. Поиск по ключевым словам *Assessment of Personality Traits Influencing of the Big Five* дал 188 результатов. В «КиберЛенинке» на 28.05.2023 нашлось около 100 публикаций, но только около 4 % полностью соответствуют теме «Синхронное плавание». Для исследования личностных характеристик спортсменок синхронного плавания ($n = 20$), занимающихся в сборной команде г. Санкт-Петербурга (экспериментальная группа – ЭГ) и девушек-спортсменок, не состоящих в этой команде (контрольная группа – КГ) (по ровну), проведено тестирование на основе методики Х. Тсуйи. Средний возраст – 18 ± 1 год. Доля студенток и учащихся – 60 и 40 % соответственно. Время занятия синхронным плаванием – около 12 ± 2 лет. Все опрошенные – мастера спорта России. Большинство (70 %) участвуют в групповых программах, треть – и в личных программах. Тестирование проведено в интернете с помощью *Google Forms* в мае 2023 г.

Опрос пяти судей осуществлялся во время Всероссийских соревнований по синхронному плаванию «Белые ночи» (15–19.06.2023) на предмет эстетической и креативной оценки выступлений вне правил судейства.

Установлено, что компоненты «Большой пятёрки», по Х. Тсуйи («активность», «аккуратность – неаккуратность», «самокритика», «пластичность», «избегание впечатлений», «мечтательность»), у обеих групп девушек, занимающихся синхронным плаванием, совпали. Однако существуют расхождения в профилях групп: действующие спортсменки ЭГ приближены к эмоциональной стабильности, отличаются низкой чувствительностью и теплотой. Низкие показатели ЭГ по компонентам «общительность – замкнутость», «поиск впечатлений – избегание», «привлечение внимания – избегание», «теплота – равнодушие», «артистичность – неартистичность», «сензитивность – нечувствительность», вероятно, детерминированы активной спортивной деятельностью, жёсткой дисциплиной во время тренировок. У них превалирует самокритика вследствие большего уровня ответственности. Компонент «избегание впечатлений» объясняется большим количеством физической нагрузки в жизни девушек. Они меньше нуждаются в наполнении свободного времени и поиске новых эмоций и ощущений. То же происходит и с избеганием внимания, что подтверждает фактор консерватизма, производный от интроверсии, либо говорит о насыщенности жизни девушек. Мечтательность ЭГ (12,4) превышает среднее значение (11,5) в результате высоких спортивных целей. Артистичность (12,1)

даёт девушкам возможность трансформировать эмоции во время выступлений, чувствовать образ и воплощать его. Нечувствительность (11,4) приближена к среднему значению (11,5) и подтверждает результаты компонента «самоконтроль – импульсивность».

Значение артистичности у контрольной группы выше (13; $r = 0,9$), что связано с их более высокой эмоциональной лабильностью. Этот же компонент объясняется их более высокой сензитивностью. Высокие показатели КГ по компонентам «тревожность – беззаботность», «напряжённость – расслабленность», «депрессивность – эмоциональная комфортность», «самокритика – самодостаточность», «эмоциональная лабильность – стабильность» могут быть остаточными явлениями спортивной деятельности, выраженными меньше по завершении карьеры. КГ превышает средние значения тревожности (11,4), напряжённости (9,8), депрессивности (11,4), самокритики (10,2) и эмоциональной лабильности (13,4). Любопытство КГ (12) свидетельствует о готовности приобретать новый опыт, эмоции. Мечтательность (13) подтверждает фактор любопытства. Их артистичность (13) говорит о возможности проявлять эмоции и подтверждает повышенную эмоциональность, что также оправдывает сензитивность (12,7). Однако полученные данные скорее констатируют тенденции, а не факты.

Эмоциональная сфера спортсменок синхронного плавания. Перед лучшим выступлением у большинства спортсменок ЭГ преобладают чувства: беспокойства (57,1 % опрошенных), тревоги (50 %) и удовольствия (42,9 %). Меньшее количество спортсменок испытало апатию, восхищение, восторг (21,4 %), радость (14,3 %). Позитивные эмоциональные состояния способствуют исследованию ими новых идей и творческих решений. Положительный эмоциональный опыт повышает креативность респондентов с низкой эмоциональностью по сравнению с нейтральным состоянием. Негативный эмоциональный опыт её снижает, что свидетельствует о необходимости преодолевать эмоциональные преграды во время соревнований. Девушки ЭГ делают это успешно: чемпионское звание – весомый аргумент. Мы предполагаем, что существует два направления эмоционального влияния на эффективность и выразительность спортсменок синхронного плавания как функцию креативности. Девушки из КГ испытывают «больше» восхищения, удовольствия и тревоги, чем представители ЭГ. Это связано с меньшей ответственностью, чем у сборной команды города. Несколько меньший набор чувств характеризует эту группу, но говорить об отличии групп в эмоциональном интеллекте нет возможности без использования статистики.

У 71,4 % представителей ЭГ чувства и эмоции, связанные со спортом, изменились в течение спортивной карьеры. Треть стала больше переживать перед стартом, каждая пятая – меньше, поскольку научились справляться с негативными эмоциями. Девушки испытывают широкий

диапазон эмоций от грусти до радости, считая, что синхронное плавание помогло им стать более эмоциональными, стимулируя артистизм выступлений и на тренировках, распознавая эмоции, тем самым работая на сплочённость и взаимопонимание команды. «Бóльшие переживания» появились за счёт осознанности и понимания своих ошибок в программах перед стартом и нацеленности на результат. Сами респондентки утверждают рост эмоционального интеллекта в течение их карьеры. Все представительницы КГ трансформировали чувства и эмоции, связанные со спортом, поэтому их связь с синхронным плаванием ограничена больше «для себя», чем ради титулов и достижения высоких результатов.

Предыдущие исследования [2] показали, что из творческих групп у «новаторов» значительно более высокие средние показатели открытости опыту и добросовестности, у артистов-исполнителей – более высокие показатели экстраверсии и приятности, в то время как у художников-визуалистов – показатели невротизма. Похоже, что спортсменки-синхронистки ближе к артистам-исполнителям. Открытость опыту – отличительный фактор между креативными и менее креативными (корпоративными руководителями) [2].

Отношение – это также открытость новым идеям, готовность принимать изменения, гибкость во взглядах, привычка наслаждаться чем-то хорошим, принятие перемен и новизны, а также готовность играть с идеями и возможностями. Чаморро-Премузик и Фернхэм (2005) также пришли к выводу, что открытость опыту (относится к склонности к интеллектуальному любопытству, эстетической чувствительности и признанию чужой культуры) положительно связана с творчеством [3]. Новаторы, художники-визуалисты и исполнители, набравшие высокие баллы по этим факторам, любопытны, стремятся искать и открывать что-то новое, в то время как набравшие низкие баллы недалеко, не заинтересованы в разнообразии, не восприимчивы к новым идеям или нестандартным способам ведения дел. Это может выражаться в метафорах, которыми синхронистки оперируют при объяснении движений, в понимании того, какими движениями и в какой момент отразить музыку. КГ оказалась более открыта новому опыту, чем ЭГ, что вступает в противоречие с приведёнными данными других исследований.

Эмоциональный интеллект включает опознание, понимание и управление эмоциями, чувствами и состояниями (включая эмпатию, гибкость, сознательность, социальную компетентность, самоконтроль, инициативность), а также личностные характеристики (саморегуляция, мотивация). У нашей выборки доминирует самоконтроль (9,4) и самокритика как черта мотивации (10,3). Все респондентки пластичны (11,2), обладают теплотой (10,8). Эти и другие показатели эмоционального блока говорят о том, что спортсменки, бывшие и действующие, обладают высоким эмоциональным интеллектом.

По наблюдению судей во время всероссийских соревнований, кроме критериев официальной оценки, они обращают внимание на эстетические и креативные компоненты внешнего образа: «Узор купальника должен соответствовать выбранной тематике: если это абстракция, то рисунок линий должен быть не просто “перьями”; если же это “перья”, то хорошо бы, чтобы кроме них были ещё детали»; «Например, если музыка мрачная, то ярко-жёлто-розового купальника быть не может (исключение – не успели сшить, т. к. программа новая, а соревнования в самом начале сезона)» (судья А. А., МС, чемпионка России, 18 лет, I судейская категория); «Музыка должна быть подобрана в соответствии с возрастом, а также соответствовать виду программы, т. к. музыка для “соло” не подходит для группы, но ритмичная либо же неплавная музыка для соло имеет место быть. Раскрытие образа отражается в выборе музыки и купальника, а также в правильно подобранных движениях. Как правило, спортсменки предлагают музыку, которая им нравится, но последнее слово остаётся за тренером» (судья П. В., МС, чемпионка России, 18 лет, I судейская категория); «Если говорить о музыке, то, на мой взгляд, она должна цеплять, под неё должно хотеться двигаться. Кроме того, мне нравится не монотонная музыка для программ, а желательно с переходами или со сменой темпа. Интересны также и вставки со словами, фразами, например, если постановка по фильму и есть цитаты, подходящие по задумке» (судья К. К., МС, чемпионка России, 18 лет, I судейская категория). «Интересные движения, – отмечают судьи, – движения, отличные от простых и типичных. Часто повторяющиеся считаются скучными. Общая пластика групповых программ предполагает ломаные линии, реже плавные. В сольных программах – наоборот».

Возражения и ответы. Полученные данные подтверждают «гипотезу гедонических тонов», в которой положительные чувства способствуют творчеству, в т. ч. при его оценке. Отрицательные могут снижать творческий настрой в ситуации новизны или неопределённости. Негативное аффективное состояние информирует людей о проблематичности ситуации, препятствуя извлечению ценностей из этих идей, что приводит к снижению показателей креативности [2]. Связь между артистизмом и нейротизмом в нашем исследовании не доказана, нужны более глубокие исследования пластической креативности, детерминирующей экспрессию. Нейротизм порождает необычные реакции (Averill, 1999) как проявление эмоциональной креативности.

Поскольку результаты по личностным факторам креативности не убедительны, необходимо изучать отличия параметров творческих людей из разных областей. Участники настоящего исследования – очень молодые женщины, а исследования креативности обычно проводятся на мужчинах. Традиционно используется опросник Р. Мак-Крае и П. Коста, мы же использовали тест Х. Тсуйи. Выборка ограничена 20 участницами (состав

сборной команды города), а минимум, необходимый для статистического анализа, $n = 30$. Поэтому обобщение полученных результатов сужено.

Личностные черты – сильный предиктор креативности. Творческие группы склонны лучше осознавать свои эмоции, мыслить нетрадиционным и оригинальным способами, позволяющими легко оперировать абстрактными понятиями и избегать конкретных концепций [5]. Действующие спортсменки более приближены к эмоциональной стабильности, чем завершившие спортивную карьеру, более интровертированы, с повышенной эмоциональностью. Их эмоциональный ряд широк, а чувственный репертуар разнообразен, активность выше, чем у КГ.

Список источников

1. Averill J. R. Emotional Creativity / J. R. Averill, C. Thomas-Knowles // International Review of Studies on Emotion. Vol. 1 / K. T. Strongman. London: Wiley, 1991. Pp. 269–299.
2. Jirásek M. Big Five Personality Traits and Creativity / M. Jirásek, F. Sudzina // QIP Journal. 2020. No. 3 (24). P. 90. DOI: 10.12776/qip.v24i3.1509.
3. Sarma A. The Big 5 Personality Traits and its Relation with Creativity / A. Sarma, I. P. Borooh // Journal of Contemporary Issues in Business and Government. 2021. Vol. 27. No. 3. DOI: 10.47750/cibg.2021.27.03.162.
4. Березина Т. Н. Эмоциональная креативность личности: определение и структура / Т. Н. Березина, Р. Н. Терещенко // Психология и психотехника. 2012. № 2. С. 43–50.
5. Димура И. Н. Методы развития креативности / И. Н. Димура. СПб.: НИУиД, 2013. 60 с.

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ-ЛЫЖНИКОВ В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА

А. Ю. Загородникова¹,

Е. Б. Ватамановская², С. А. Дворянова³

^{1,2,3}*Московский педагогический государственный
университет, Москва*

¹*anastasiazagorodnikova@mail.ru, ²catia2@yandex.ru,*

³*sa.dvoryanova@mpgu.su*

Аннотация. В статье представлены примеры комплексов упражнений для студентов-лыжников с использованием тренажёров. Цель заключалась в разработке и экспериментальном обосновании комплексов упражнений, направленных на развитие силовых качеств студентов-лыжников в условиях тренажёрного зала. В результате проведения эксперимента обоснована эффективность разработанных комплексов упражнений в условиях тренажёрного зала.

Ключевые слова: лыжные гонки, студенты, силовая тренировка.

В современных лыжных гонках значение силовой подготовленности спортсменов стремительно возрастает, что обуславливает необходимость поиска новых решений и оптимизации тренировочного процесса не только в спорте высших достижений, но и для студенческого спорта [1; 2]. Общеизвестно, что в подготовительном периоде у лыжников-гонщиков происходит выполнение определённого объёма тренировочной нагрузки, в частности направленной на развитие силовых качеств, что во многом определяет успешность соревновательной деятельности спортсменов [3].

Исходя из этого, цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании комплексов упражнений, направленных на развитие силовых способностей студентов-лыжников в условиях тренажёрного зала.

Методами исследования выступили: анализ научно-методической и специальной литературы по проблеме исследования, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, метод статистической обработки данных (*t*-критерий Стьюдента). В исследовании использовались следующие контрольные упражнения (тесты): сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 1 мин, прыжок в длину с места, приседание за 30 с, подъём туловища из положения лёжа на спине.

Опытно-экспериментальная работа проведена на базе МПГУ с участием студенток 18–20 лет, занимающихся в секции «лыжные гонки», в количестве 16 чел. Из всех участников эксперимента было сформировано

две опытные группы – контрольная и экспериментальная, по 8 чел. в каждой.

Длительность эксперимента составила 2 мес. в течение подготовительного периода. Занятия в тренажёрном зале проводились два раза в неделю. Продолжительность основной части тренировочного занятия составляла 45–60 мин.

Была разработана серия комплексов упражнений, направленных на развитие силовых способностей в условиях тренажёрного зала. В табл. 1 представлены примеры разработанных комплексов.

Таблица 1

Содержание комплексов упражнений

Название упражнения	Вес отягощения, % от максимума	Количество подходов	Количество повторений
Комплекс 1			
Тяга верхнего блока к груди сидя	70	4	8–12 раз
Разгибания рук за головой с гантелей	60–70	3	8–12 раз
Тяга штанги в наклоне	80	3	6–10 раз
Разгибание рук в блоке стоя	70	4	12 раз
Гиперэкстензия	40–50	4	15–20 раз
Вис углом на перекладине	–	3	10–15 с
Комплекс 2			
Подтягивания на перекладине	60	3	6–8 раз
Выпады	60	3	10–12 раз
Тяга на блоке к поясу, сидя	60	3	12 раз
Жим штанги лёжа	30–40	2	12 раз
Жим лёжа в тренажёре	70	2	12 раз
Выпрыгивания из полуприседа	60	3	15 раз
Упражнения с эспандером/жгутом: – разведение рук в стороны; – сгибание и разгибание рук	60	2	10 раз
Подъём согнутых ног к груди из виса на высокой перекладине	60	3	12 раз

Занятия проводились по системе тренировок сплит (*SPLIT*) и фулбоди (*Full body*). Между упражнениями предполагался активный отдых в течение 1-2 мин.

В табл. 2 представлены результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах после проведения эксперимента.

**Сравнительный анализ показателей,
характеризующих силовую и скоростно-силовую подготовленность
студенток, занимающихся в секции «Лыжные гонки» после эксперимента**

Контрольное упражнение (тест)	Контрольная группа (n = 8)	Экспериментальная группа (n = 8)	Достоверность различий
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 1 мин, кол-во раз	37±3,8	42±1,9	$P < 0,05$
Прыжок в длину с места, см	192±2,8	211±3,5	$P < 0,05$
Приседание за 30 с, кол-во раз	30,5±3,5	33,0±1,7	$P < 0,05$
Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с, кол-во раз	29±1,5	32±1	$P < 0,05$

Выявлено, что произошли статистически достоверные отличия ($P < 0,05$) между результатами студенток 18–20 лет, занимающихся в секции «Лыжные гонки» контрольной и экспериментальной групп во всех исследуемых контрольных упражнениях (тестах): сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 1 мин, прыжок в длину с места, приседание за 30 с, подъём туловища из положения лёжа на спине. Разработанные комплексы упражнений могут быть рекомендованы для использования в тренировочном процессе студентов-лыжников в подготовительном периоде.

Список источников

1. Глинчикова А. Е. Результаты применения методики, направленной на повышение скоростно-силовой выносливости лыжников-гонщиков высокой квалификации в подготовительном периоде / А. Е. Глинчикова, И. И. Михаил, А. А. Калмыков и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 102–105.

2. Галиев Р. Р. Совершенствование силовых способностей квалифицированных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / Р. Р. Галиев, И. В. Филиппов, И. Т. Хайруллин и др. // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 6. С. 9.

3. Михалев В. И. Современная лыжная техника: сочетание мощности и экономичности (по данным зарубежной литературы) / В. И. Михалев, Ю. В. Корягина, О. С. Антипова и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 4 (122). С. 132–139.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Т. Е. Ковшура

*Санкт-Петербургский государственный технологический институт
(технический университет), Санкт-Петербург
tk8585@mail.ru*

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические аспекты технической подготовки в различных гимнастических дисциплинах, смежных со спортивной аэробикой. Представленный обзор показывает, что внутри гимнастических дисциплин часть основ технической подготовки едина. Соответственно, это позволяет использовать ранее полученную информацию в новых гимнастических видах спорта – например, в спортивной аэробике.

Ключевые слова: спортивная аэробика, техническая подготовка, гимнасты, сложнокоординационные виды спорта.

В любом виде спорта достижение успеха на соревнованиях требует от спортсмена овладения специально разработанной техникой выполнения упражнений в избранном виде спорта.

Ещё в 1967 г. В. М. Дьячков предложил наиболее полное определение термина «техника» – специализированная система одновременных и последовательных движений, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (действующих на тело спортсмена) с целью наиболее полного и эффективного их использования для достижения более высоких спортивных результатов.

А. Тер-Ованесян (1967), Д. Д. Донской (1966), Ю. Ф. Курамшин (2004) и др. определяют технику как способы, приёмы выполнения двигательных действий. При этом сама техника может иметь различную степень совершенства.

Некоторые авторы [3; 12–14] считают, что техника – это специализированная система движений, обусловленная спецификой конкретного вида спорта.

Д. Д. Донской (1971) и П. К. Губа (1996) подчёркивают, что спортивная техника – это способ двигательного действия в спортивной деятельности, направленный на достижение высокого результата.

Обобщив вышесказанное, можно сделать вывод о том, что техника – это наиболее рациональное и эффективное выполнение двигательных действий, направленных на достижение высоких спортивных результатов и отражающих специфику конкретного вида спорта.

В сложнокоординационных видах спорта, в т. ч. и в спортивной аэробике, наблюдается прямая зависимость между окончательной оценкой за соревновательное упражнение, техникой исполнения элементов сложности и базовой хореографией. Важнейшей задачей технической подготовки спортсменов в смежных с гимнастическими дисциплинами видах спорта является совершенствование техники исполнения двигательных действий, которое впоследствии приведёт к росту спортивного мастерства [12; 13; 17].

Техническая подготовка делится на две составляющие – общую и специальную. Задача общей технической подготовки заключается в формировании разнообразных и разносторонних умений и навыков для качественного выполнения новых движений и овладения ими. Задачей специальной технической подготовки спортсмена является овладение техникой соревновательного упражнения избранного вида спорта и постоянное её совершенствование. Важной составляющей между общей и специальной технической подготовкой является положительный перенос знаний, умений и навыков [12].

В процессе технической подготовки выделяют обучение базовым и дополнительным движениям. Базовые движения составляют основу технической подготовки спортсменов в данном виде спорта и служат основой для дальнейшего совершенствования и усложнения состава соревновательных программ. Дополнительные движения имеют второстепенное значение, являются характерными для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальной техникой [4; 13].

Как утверждают специалисты в спортивной гимнастике [1; 16], во время базовой подготовки наибольшее внимание необходимо уделять совершенствованию техники исполнения элементов сложности структурных групп, которые демонстрируют основу техники в данном виде многоборья.

По мнению Ю. К. Гавердовского (2002), А. А. Сомкина (2001), все учебно-тренировочные упражнения, характеризующие базовые двигательные навыки, можно разделить на несколько классов.

Первый класс – упражнения, с которых начинается освоение гимнастического стиля (осанка, оттянутые носки, выпрямленные колени). В спортивной аэробике к таким упражнениям относят освоение элементов базовой хореографии ног и рук, умение двигаться в соответствии со специфическими характеристиками музыкального сопровождения, овладение упражнениями, обеспечивающими подготовку мышечно-связочного аппарата гимнастов [10; 16].

Второй класс – базовые двигательные действия универсального назначения, которые входят в структуру большого количества разнообразных по сложности целостных гимнастических упражнений [15; 16]. А. А. Сомкин (2001) выделяет шесть базовых навыков, являющихся основой большинства упражнений спортивной аэробики:

- 1) вращение вокруг продольной оси;
- 2) владение технически правильным упором лёжа на согнутых руках и разнообразные приходы в него;
- 3) приземление на две ноги;
- 4) одновременное или последовательное отталкивание руками и ногами;
- 5) вращение вокруг фронтальной оси тела;
- 6) небольшая группа упражнений с отталкиванием одной рукой.

Третий класс – базовые упражнения, которые исполняют роль связующих, разгонных и профилирующих. В спортивной аэробике профилирующими являются целостные базовые элементы в каждой группе сложности, освоение которых ведёт к усложнению структурно-родственных движений.

Четвёртый класс – учебно-профилирующие комбинации, основу которых составляют базовые элементы и такие компоненты технических действий, которые необходимы для усложнения структурных групп элементов [2]. Такие комбинации исполняют роль разминочных или контрольных. Как разминочные, они включают в себя ряд двигательных действий, которые готовят спортсмена к выполнению соревновательного упражнения; как контрольные, они могут служить средством демонстрации уровня подготовленности спортсменов [16].

Из всего вышесказанного видно, что в сложнокоординационных видах спорта техническая подготовка является ведущим компонентом спортивной подготовки, поскольку техническая оснащённость спортсмена напрямую влияет на его успешность в соревновательной деятельности. Она начинается с самых первых шагов в спорте и не прекращается на протяжении всей спортивной жизни. Это ещё раз подчёркивает необходимость уделять особое внимание технической подготовке гимнастов, занимающихся спортивной аэробикой в вузе, т. к. существует определённая специфика тренировочного процесса со студентами (недостаточная предварительная подготовка, возрастные и морфологические особенности и др.).

Список источников

1. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. М.: Физкультура и спорт, 2004. 328 с.
2. Аркаев Л. Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса: достижения, проблемы и перспективы российской гимнастики / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры. 1997. № 11. С. 17–25.
3. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн; под ред. О. Г. Газенко. М.: Наука, 1990. 495 с.
4. Болобан В. Н. Спортивная акробатика / В. Н. Болобан. Киев: Выща школа, 1988. 168 с.

5. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений: учеб. пособие / Ю. К. Гавердовский. М.: Терра-Спорт, 2002. 512 с.
6. Губа В. П. Возрастные основы определения и использования резервных возможностей человека: учеб. пособие / В. П. Губа. Смоленск: СГИФК, 1996. 92 с.
7. Донской Д. Д. Спортивная техника / Д. Д. Донской. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1966. 36 с.
8. Донской Д. Д. Биомеханика с основами спортивной техники: учебник / Д. Д. Донской. М.: Физкультура и спорт, 1971. 288 с.
9. Дьячков В. М. Физическая подготовка спортсмена / В. М. Дьячков. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1967. 40 с.
10. Крючек Е. С. Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики: учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. 27 с.
11. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. 2-е изд. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
12. Матвеев Л. П. К теории построения спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. 1991. № 12. С. 11–21.
13. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать: моногр. / Н. Г. Озолин. М.: АСТ: Астрель, 2002. 863 с.
14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
15. Солодянников В. А. Технологии обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы: учеб. пособие / В. А. Солодянников. СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 72 с.
16. Сомкин А. А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике: дисс. д-ра пед. наук: 10.00.04 / А. А. Сомкин. СПб., 2002. 383 с.
17. Сучилин Н. Г. Становление и совершенствование технического мастерства в упражнениях прогрессирующей сложности: автореф. дисс. д-ра пед. наук / Н. Г. Сучилин. М., 1989. 49 с.
18. Тер-Ованесян А. А. Спорт: обучение, тренировка, воспитание / А. А. Тер-Ованесян. М.: Физкультура и спорт, 1967. 208 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЗОННОЙ СИСТЕМЕ ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ

А. А. Костылев

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Казань
alkostylef@yandex.ru*

Аннотация. В данной статье будут рассмотрены особенности физической подготовки баскетболистов к применению системы зонной защиты. Проведённый анализ работ отечественных специалистов по данной теме позволил выявить наиболее важные физические качества спортсменов, которые позволяют успешно использовать данную систему защиты. Также сформулированы рекомендации для совершенствования физической подготовленности игроков в тренировочном процессе.

Ключевые слова: зонная защита, специальная физическая подготовка, физические качества.

Выбор системы защиты в баскетболе обычно зависит от того, как строит своё нападение команда соперника, от состава игроков, их технических и физических возможностей, а также возможностей игроков своей команды и численности состава. Зонная защита будет хорошо работать против команд с одарёнными пятыми номерами, которые набирают большую часть очков команды из-под кольца, и в том случае, если игроки периметра не отличаются стабильным процентом попаданий из-за дуги. В этом случае зонную систему защиты можно использовать на протяжении всей игры, но по большей части зонная защита используется как элемент неожиданности и при качественном её освоении является очень эффективной.

При обучении баскетболистов данному стилю игры в защите применяются в основном упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических взаимодействий. Однако характер перемещения игроков в зонной защите отличается от движений при личной опеке нападающих, и для более эффективной защиты в зоне важно физически подготовить игроков к выполнению точных и согласованных оборонительных действий в нужный момент.

Целью нашего исследования является определение наиболее значимых физических качеств в зонной системе защиты в баскетболе.

В данной работе используется метод анализа научно-методической литературы.

Применение зонной защиты довольно рискованное дело в современном баскетболе. Это связано с ростом мастерства баскетболистов в исполнении трёхочковых бросков. В лучших командах практически все игроки владеют удалёнными бросками. Поэтому противодействие нападающим, располагающимся по периметру трёхочковой линии, требует от защитников быстрого реагирования на ситуацию на площадке и высокого уровня функциональной подготовки [1].

Эффективность использования зонных форм защиты напрямую зависит от квалификации игроков, студенческие команды часто с трудом преодолевают такую защиту. Это связано с недостаточным уровнем тактической и технической подготовки, поэтому применение таких форм защиты может быть более результативным, а с другой стороны, это может быть и недостатком при использовании зонной защиты, при которой недостаточная подготовка игроков команды приводит к лёгкому набору очков противниками [1].

Результативность оборонительных действий при зонной системе защиты зависит от следующих факторов: согласованных действий всех игроков команды, стабильного владения техникой защитных приёмов, должного уровня развития физических способностей и личностных качеств игрока [3].

Особенностью зонной защиты является оборона определённого участка площадки, а не конкретного нападающего, тем самым, перемещения игроков должны быть короткими, но более быстрыми. Также перемещения защитников зависят от перемещения мяча от игрока к игроку, поэтому необходимо моментально перестраивать движения после каждой передачи мяча нападающими. Тем самым, должное развитие координационных способностей, скорости реакции и резкости защитников обеспечивает надёжную защиту кольца [1].

Рассмотрим подробнее физическую составляющую подготовленности игроков к системе зонной защиты. Под двигательными физическими качествами понимают особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах. Все эти физические качества в разной степени обеспечивают выполнение технических приёмов в игре.

В работе В. А. Твердохлебова с целью выявления взаимосвязи показателей, характеризующих физическую подготовленность баскетболистов, с успешностью действий в зонной защите проводился корреляционный анализ. Результаты показали, что на успешные действия в зонной защите наибольшее влияние оказывают время реакции начала движения, скорость бега на короткие интервалы с места и скоростно-силовые способности. Также высокий коэффициент корреляции имели показатели скорости перемещения в защитной стойке и скоростной выносливости [2].

Я. В. Шаденкова считает, что основополагающим принципом при построении программы совершенствования зонной защиты является поддержание высокой интенсивности при выполнении упражнений. Соблюдение данного положения позволяет игрокам повышать специальную выносливость, дольше сохранять концентрацию и проявлять большую активность в защите. Она рекомендует применять упражнения, воздействующие на развитие быстроты работы ног, скорость реакции, скорость перестроения двигательных действий, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости, а также сочетать упражнения разной направленности и использовать их в групповых или командных взаимодействиях [3].

Примером таких упражнений являются серийные короткие рывки, сопровождающиеся шагом перед потенциальным защитником с поднятыми руками, работа на частоту перемещения ног на координационной лестнице и перемещения в защитной стойке до разных фишек по сигналу. Лучше выполнять данные упражнения и их разновидности интервальным методом с малыми отрезками отдыха, соответствующими специфике игровой деятельности и для тренировки специальной выносливости спортсменов.

Анализ работ отечественных специалистов выявил, что при совершенствовании специальной физической подготовленности при зонной системе защиты большую часть времени стоит уделять упражнениям на развитие быстроты на коротких отрезках площадки, скорость работы ног в защитной стойке и скорость реакции, а также на развитие координационных, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости. Выполнять такие упражнения необходимо с высокой интенсивностью, приближённой к игровой деятельности.

Список источников

1. Кузенков О. В. Особенности подготовки и использования зонной защиты в баскетболе в студенческих командах / О. В. Кузенков // Актуальные научные исследования в современном мире. Киев, 2021. № 6-3 (74). С. 149–154.
2. Твердохлебов В. А. Совершенствование тактических действий в защите баскетболисток 14–15 лет: ВКР: 44.03.01 / В. А. Твердохлебов. Белгород, 2018. 49 с.
3. Шаденкова Я. В. Командные действия в защите в детском баскетболе / Я. В. Шаденкова // Методическая разработка для тренеров-преподавателей МБОУДОД СДЮСШОР № 2 «Красные Крылья». Тольятти, 2014. 24 с.

АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ В НАПАДЕНИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

И. А. Ляшко

*Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Краснодар
Lia99999@mail.ru*

Аннотация. Исследование посвящено разработке эффективного соотношения средств технической подготовки баскетболистов студенческих команд разного игрового амплуа, которые позволят повысить уровень технической оснащённости спортсменов на основе использования принципов дифференцированного подхода к вопросам технической подготовки.

Ключевые слова: техническая подготовка, баскетболисты студенческих команд, дифференцированный подход, игровое амплуа.

Особый интерес приобретает процесс подготовки баскетболистов студенческих команд. В возрасте 18–22 лет должны быть сформированы основные базы подготовленности баскетболистов – физическая и техническая, необходимые в процессе игровой деятельности. В тренировочном процессе особое внимание уделяется игрокам разного амплуа, которые имеют специфические индивидуальные особенности в игровой деятельности. В сборные студенческих команд входят студенты профессиональных лиг [3].

В настоящее время произошли значительные изменения в правилах проведения соревнований в классическом баскетболе. В структуре игровой деятельности баскетболистов игровая активность на площадке характеризуется значительным смещением акцентов на усиление нападающих действий и технических возможностей игроков, а также в увеличении продолжительности соревновательного периода и количества официальных игр. В соответствии с правилами современного баскетбола сокращено время на выполнение атакующих действий команды (24 и 14 с) и вывод мяча в передовую зону (8 с), данные изменения требуют от команд применения быстрых атак, основанных на индивидуальных способностях игроков в нападении [1].

Цель исследования – повышение эффективности технической подготовки с учётом игрового амплуа на основе применения дифференцированного подхода баскетболистов студенческих команд.

В процессе рассмотрения данной проблемы нами были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных литературы, педагогическое наблюдение, анализ соревновательной деятельности, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

В педагогическом эксперименте длительностью 8 мес. принимали участие юноши 18–22 лет, входящие в сборную команду КГУФКСТ.

Экспериментальные средства спортивной подготовки баскетболистов студенческих команд включали следующие основные положения. Было распределено соотношение средств и нагрузок спортивной подготовки юношей в цикле тренировок в течение учебного года. В процессе подготовки велась дифференцированная тренировочная нагрузка с подбором средств для игроков разного амплуа, основанная на увеличенном объёме средств технической подготовки, которая выполнялась посредством увеличения отводимых учебных часов на техническую подготовку в годовом цикле тренировок.

В табл. 1 представлена характеристика процесса подготовки юношей студенческой команды в ходе педагогического эксперимента.

Таблица 1

**Основные характеристики процесса подготовки юношей 18–22 лет
в ходе экспериментального периода**

Условие	Характеристика	
Продолжительность педагогического эксперимента	8 мес.	
Количество тренировочных занятий в недельном цикле тренировки	5–6 тренировочных занятий	
Количество часов в неделю	12–14 ч	
Соотношение нагрузок и средств подготовки юношей 16–17 лет в годичном цикле тренировок	Подготовка	Часов
	СФП	150
	ОФП	70
	Техническая	218
	Тактическая	100
	Игровая	60
	Соревновательная	30

В табл. 2 представлено процентное соотношение тренировочных нагрузок и средств технической подготовки с учётом разных игровых функций. В таблице приведены основные технические элементы, отображающие основные направления технической подготовки для игроков разного игрового амплуа, такие как разновидности бросков – дистанционных, выполняемых с места и в движении, штрафных, и вспомогательных технических приёмов – передач и ведения мяча.

Таблица 2

Соотношение тренировочных нагрузок и средств технической подготовки с учётом игрового амплуа в период эксперимента, %

Игровое амплуа	Дистанционные броски		Бросок в движении	Передачи мяча	Штрафной бросок	Ведение мяча
	С 2-очковой дистанции	С 3-очковой дистанции				
Центровой игрок	37	5	10	10	30	8
Нападающий игрок	20	20	18	18	10	17
Разыгрывающий игрок	10	40	10	10	10	25

Процентное время было распределено в зависимости от игровых функций, которые баскетболисты выполняют на площадке. Для центровых игроков, которые играют в непосредственной близости от кольца и имеют высокий рост, выделяется больше времени в тренировочном процессе для отработки бросков с ближней и средней дистанции – 37 %, штрафных бросков – 30 %, т. к. на них больше всего «фолят» в нападении и центровым баскетболистам приходится часто вставать на линию штрафного броска. Для нападающих игроков 20 % времени мы отдаём для работы над бросками со средней и дальней дистанции, эти игроки должны обладать хорошими снайперскими способностями. Для разыгрывающих игроков 40 % времени мы отводим на отработку бросков с трёхочковой дистанции. Эти игроки играют на второй линии и находятся в непосредственной близости от трёхочковой зоны, они должны иметь хорошую эффективность при выполнении таких бросков. Также 25 % времени уделяется отработке ведения мяча, разыгрывающие начинают атаки команды, выводят мяч из тыловой зоны в передовую и должны владеть дриблингом виртуозно для обыгрыша защитников.

Эффективность предложенных экспериментальных средств тренировки определялась по динамике игровых показателей технической подготовленности баскетболистов в процессе соревнований АСБ «Юг», любительских лиг, Универсиады Кубани. Источниками основной информации явились наблюдения и запись игр в результате регистрации соревновательной деятельности.

В табл. 3 представлены среднегрупповые показатели объёмов техники передвижений юношеской команды в игровых условиях.

Все исследуемые показатели в ходе исследования увеличились в количестве раз использования в игре, и значительно улучшилась техника выполнения, что приводило к успешным игровым решениям.

Таблица 3

**Сравнительный анализ объёмов техники передвижений
в игровых условиях ($M \pm m$)**

Технические приёмы	В начале эксперимента	В конце эксперимента	t-критерий Стьюдента	Достоверность различий (P)
Прыжки толчком с двух ног, кол-во раз	110,1±1,7	123,1±1,09	6,44	<0,001
Прыжки толчком с одной ноги, кол-во раз	23,4±1,51	34±1,04	5,78	<0,001
Остановки прыжком, кол-во раз	25,7±1,78	33,7±2,21	2,82	<0,05
Остановки двумя шагами, кол-во раз	23,1±2,1	34,2±1,61	4,19	<0,01

В табл. 4 представлены среднегрупповые результаты объёмов и эффективности бросков юношеской команды, в начале исследования команда забивала в среднем за пять игр 51,6 очка, а после исследовательского периода – 64,4 очка.

Таблица 4

**Сравнительный анализ объёмов и эффективности бросковых действий
юношеской команды в ходе наблюдений ($M \pm m$)**

Технические приёмы	Единицы измерения	В начале эксперимента	В конце эксперимента	t-критерий Стьюдента	Достоверность различий (P)
3-очковые броски	Попытки/попадания, кол-во	5,4/1,3	5,6/3,1	–	
	Эффективность, %	24,1±1,14	55,3±2,25	12,37	<0,001
2-очковые ближние броски с места в прыжке	Попытки/попадания, кол-во	12,7/4,4	11,3/4,8	–	
	Эффективность, %	34,7±2,23	42,5±1,3	3,02	<0,05
2-очковые ближние броски в движении	Попытки/попадания, кол-во	15,7/4,8	12,8/5,6	–	
	Эффективность, %	30,6±3,1	43,8±2,11	3,52	<0,01

Техниче- ские приёмы	Единицы измере- ния	В начале экспери- мента	В конце экспери- мента	<i>t</i> -критерий Стьюдента	Достовер- ность различий (<i>P</i>)
2-очковые броски «крюком» с ближней дистанции после пово- рота	Попытки/ попада- ния, кол- во	6,2/2,2	5,5/4,6	—	
	Эффек- тив-ность, %	35,4±2,31	83,6±1,34	18,05	<0,001
2-очковые средние броски	Попытки/ попада- ния, кол- во	12,2/4,7	10,3/4,8	—	
	Эффек- тив-ность, %	38,5±2,17	46,6±1,3	3,20	<0,05
Штрафные броски	Попытки/ попада- ния, кол- во	15/6,8	12,1/7,1	—	
	Эффек- тив-ность, %	45,3±2,3	58,7±1,12	5,24	<0,01
Общее кол- во набран- ных очков в игре	Попытки/ попада- ния, кол- во	51,6	64,4	—	

Выявлены существенные статистические различия между показателями эффективности всех видов бросков при значении *t*-критерия Стьюдента от 3,02 до 18,05 ($P = 0,05 < 0,001$).

Также нами были проанализированы игровой показатель передач, общее количество передач и эффективных, завершающих результативными атаками. Результаты представлены в табл. 5. Показатели имели достоверные статистические различия при *t*-критерии Стьюдента 3,11–3,98, достоверность различий $P < 0,05 < 0,001$.

После проведённого анализа было установлено, что для итога встречи имели значение такие игровые действия, как точность и результативность бросков с игры. При этом результат игры зависел главным образом от количества, результативности и точности двухочковых бросков.

Мы можем предположить, что меньшее влияние на итог баскетбольной встречи оказывает такой игровой показатель, как общее количество передач. Количество передач, производимое командой, увеличилось, но это связано только с выбором командной тактики тренером или игрой соперников.

**Сравнительный анализ передач юношеской команды
в ходе наблюдений ($M \pm m$)**

Технические приёмы		В начале эксперимента	В конце эксперимента	t -критерий Стьюдента	Достоверность различий (P)
Передачи мяча	Общее кол-во передач	98,2±1,6	102,5±1,31	2,08	<0,05
Атакующие передачи	Общее кол-во передач	20,2±1,5	29,9±2,21	3,63	<0,05
	Результативные передачи, кол-во раз	16,1±1,17	20,9±1,01	3,11	<0,05
	Эффективность, %	79,7±1,24	70±2,1	3,98	<0,001

По нашему мнению, количество штрафных и трёхочковых бросков в игре, совершаемых юношами, не всегда являлось определяющим фактором, оказывающим влияние на её эффективность.

Можно отметить тот факт, что чем больше потерь совершает команда в игровых условиях, тем меньше эффективность игровых показателей.

Средства, использованные в подготовительном и соревновательном цикле тренировки с юношами, были ориентированы на игроков разного амплуа. Выбранный нами методический подход к тренировке юношей показал свою эффективность в эксперименте, который может быть использован тренерами студенческих команд.

Список источников

1. Вальтин А. И. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов: учеб.-метод. пособие / А. И. Вальтин, Б. Е. Лосина. М.: АСТ: Астрель, 2003. 32 с.
2. Вуттен М. Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха / М. Вуттен, Д. Вуттен. М.: Национальный баскетбольный проект «Бруклинский мост», 2016. 304 с.
3. Зарубина М. С. Анализ соревновательной нагрузки высококвалифицированных игроков в баскетболе в годичном цикле / М. С. Зарубина // Культура физическая и здоровье. 2019. № 4 (72). С. 91–95.

ПАТТЕРНЫ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ АСИММЕТРИИ В ТХЭКВОНДО

А. О. Миронов

*Российская академия народного хозяйства
и государственной службы, Москва
miron1964@yandex.ru*

Аннотация. В исследовании выявлены различия в максимальной скорости и точности удара, выполняемого доминирующей и менее активной рукой квалифицированными тхэквондистами. Измерялась максимальная скорость и длина траектории движения при выполнении удара обеими руками. Результаты исследования показывают, что спортсмены тхэквондо высокой квалификации имеют различную скорость удара и одинаковую длину траектории удара доминирующей и менее активной рукой.

Ключевые слова: квалифицированные тхэквондисты, функциональная асимметрия, скорость и точность удара.

Успешность выступлений в тхэквондо на соревнованиях высокого ранга обусловлена способностью наносить удары обеими руками с равной степенью эффективности [5]. На практике ударная техника большинства спортсменов характеризуется функциональной индивидуально-пространственной асимметрией (односторонней инверсией) – преобладанием ударов, выполняемых ведущей конечностью, что обусловлено доминированием определённого полушария мозга, чаще всего правого.

Выполненными исследованиями установлены достоверные различия между доминирующей и более пассивной сторонами тела в продуктивном решении двигательных задач верхними конечностями спортсмена [1]. Учёт фактора односторонней инверсии обуславливает улучшение тактической подготовки на основе изучения особенностей ударной техники спортсменов в тхэквондо [2; 8].

На теоретическом уровне понятие индивидуально-пространственной асимметрии связано с функциональными различиями в работе полушарий головного мозга. В частности, левое полушарие специализируется на точном контроле мелкой моторики с обеих сторон, в то время как работа правого полушария более связана с проявлением двусторонних сенсорных пространственных способностей, выражением эмоций и выполнением двигательных функций [7].

Выполненные исследования свидетельствуют о том, что около 80 % людей являются правшами и до 20 % – левшами. Непонимание тактиче-

ских действий соперников с противоположной индивидуально-пространственной асимметрией может привести к поражению в поединке.

В некоторых интерактивных видах спорта, таких как теннис, фехтование, спортивные единоборства, результативность в которых зависит от специфических для данного вида спорта перцептивных или предвосхищающих навыков, спортсмены-левши могут оказаться более успешны [3; 4].

В тхэквондо при поединке с соперником, обладающим противоположной индивидуально-пространственной асимметрией, способность предвосхищения его действий может снижаться, что негативно сказывается на итоговом результате встречи. В тхэквондо, как правило, необходимо быстрое и точное выполнение приёмов обеими руками и ногами с одинаковой эффективностью, симметричные удары способствуют успешной реализации тулей тхэквондо [5].

Тули представляют собой серии последовательных движений, состоящих из ударов руками, ногами, блоков, а также движений скручивания, поворотов и прыжков, выполняемых с высокой интенсивностью. Максимальная скорость и длина удара обеими руками являются важнейшими характеристиками ударной техники.

Несмотря на то, что результатами исследований доказано существование различий в скорости движения ведущей и менее активной руки, без применения соответствующих измерительных устройств зафиксировать эти различия на практике достаточно трудно. С практической точки зрения во время выполнения тулей тхэквондо на соревнованиях судьи могут не заметить подобной разницы в скорости удара разными руками. Подтверждением функциональной индивидуально-пространственной асимметрии могут послужить различия в фокусировке удара, выполняемого доминирующей и менее активной рукой.

Техника прямого удара являлась предметом биомеханических исследований в тхэквондо и карате, различие планов исследований не позволяет точно сравнить результаты. В различных исследованиях указывается скорость 7–11 м/с [6]. Различия в скорости обусловлены техникой исполнения и методами оценки скорости удара. Различия в скорости удара могут определяться различным уровнем навыков испытуемых, выполнением удара стоя или шагом, измерениями, выполненными в карате, техника которого отличается от технических приёмов тхэквондо. В проведённых исследованиях не изучались двусторонние различия в скорости ударов.

Цель исследования – выявить различия в максимальной скорости и точности удара, выполняемого доминирующей и менее активной рукой.

По программе исследования протестированы 28 квалифицированных тхэквондистов с доминированием правой руки в возрасте $17,5 \pm 1,5$ лет.

При помощи диагностирующего прибора проверялись максимальная скорость и длина траектории движения при выполнении удара обеими руками. Конструкция прибора включала механический датчик, состоящий

из беспроводного основания и телескопической штанги, свободно вращающейся в пределах 45° вокруг основания. Верхняя часть телескопической штанги, длина которой зависела от роста испытуемого, фиксировалась на запястье спортсмена. Программное обеспечение *LabVIEW 8.5* отображало данные на экране компьютера.

Удар выполнялся в стойке ходьбы тхэквондо, наносящая удар рука у бедра, противоположная рука вытянута перед туловищем. Удар выполнялся максимально быстро прямо вперёд в сплетение, противоположная рука одновременно приближалась к бедру. Во время удара туловище испытуемого оставалось в вертикальном положении.

Испытуемые выполняли по три последовательных удара каждой рукой, пауза между повторениями составляла 30 с, между сменой рук – 1 мин. В анализе использовались результаты с самой высокой скоростью движения каждой рукой и соответствующей длиной удара.

Угловая скорость w (с^{-1}), исходя из значений угла a (град) и времени t (с) рассчитывалась как: $\Delta w = \Delta a / \Delta t$.

Максимальная скорость удара определялась как максимальное значение угловой скорости во время удара.

Описательная статистика рассчитана для всех экспериментальных данных как среднее значение и стандартное отклонение. Различия в скорости и длине траектории удара между левой и правой рукой были проверены с помощью однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA).

Значения скорости удара кулаком правой руки колеблются в интервалах от 4,8 до 12,9 м/с, среднее значение составляет $7,7 \pm 1,3$ м/с; левой руки – от 5,5 до 9,5 м/с, среднее значение – $5,8 \pm 1,6$ м/с. Средняя длина траектории удара правой рукой – $49,6 \pm 2,8$ см; левой – $50,3 \pm 3,2$ см. Дисперсионный анализ показал значительную разницу в скорости удара между правой и левой рукой ($F = 7,6$). Существенных различий в длине траектории удара не установлено ($F = 1,3$).

Результаты исследования показывают, что спортсмены тхэквондо высокой квалификации имеют различную скорость удара и одинаковую длину траектории удара доминирующей и менее активной рукой.

Следует отметить, что использование механического прибора для регистрации параметров удара в некоторой степени ограничивает свободу движения руки. Рука может свободно двигаться лишь в двух направлениях – влево-вправо и вперёд-назад. Поскольку прямой удар должен быть выполнен целенаправленно в переднем направлении, система обеспечивает достаточно места для правильного и беспрепятственного выполнения удара. Предлагаемая система не ограничена лабораторными условиями и позволяет проводить непосредственные измерения в тренировочном зале и в процессе соревнований.

В исследовании установлено, что существуют различия в точности удара между доминирующей и менее активной рукой. Исследования, про-

ведённые другими авторами, подтверждают данный вывод. В них подчёркивается, что задачи, требующие точных движений, качественнее и точнее выполняются менее активной рукой по сравнению с доминирующей рукой. Каждая система «полушарие – конечность» специализируется на контроле различных, но взаимодополняющих функций движения: доминирующая система – на динамике движения, а дополняющая – на техническом исполнении. Другое возможное объяснение заключается в том, что преимущество правого полушария в пространственном планировании движений у правшей предоставляет выраженные преимущества в точности для левой руки. Кроме того, следует отметить, что скорость удара менее активной рукой является меньшей по сравнению со скоростью удара доминирующей рукой, что может обеспечить большую точность и, следовательно, одинаковую концентрацию на движениях обеих рук.

Можно предположить, что выполнение ударов доминирующей рукой напрямую связано со скоростью движения, а нанесение ударов менее активной рукой обуславливает большую точность, что приводит к одновременному решению задач по достижению точности и скорости удара. Подобное разграничение функций согласуется с выполнением типичных бинарных мануальных задач, при которых менее активная рука имеет тенденцию стабилизировать объект, в то время как доминирующая рука непосредственно выполняет двигательную задачу. По этой причине неправомерно делать вывод о более качественном выполнении двигательных задач доминирующей системой. Каждая система специализирована для уникальных процессов.

Симметричное воспроизведение фокуса удара обеими руками, вероятно, является результатом большого количества повторений данного приёма, что позволяет сделать вывод о том, что целевые тренировочные занятия способствуют развитию способностей, в равной степени характеризующих работу правой и левой конечности. Тренировочный процесс, направленный на развитие скоростно-силовых качеств, приводит к снижению различий в максимальной скорости выполнения ударов доминирующей и менее активной рукой, что способствует улучшению выполнения технических элементов в тхэквондо.

Список источников

1. Болотин А. Э. Дифференцированная подготовка пловцов-марафонцев к соревнованиям на открытой воде с учётом типов энергетического метаболизма / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев, К. Я. Ван Цвиетен и др. // Теория и практика физической культуры. 2020. № 10. С. 37–39.
2. Зюкин А. В. Контроль периферической гемодинамики пловцов категории «Masters» / А. В. Зюкин, О. Е. Понимасов, А. Э. Болотин и др. // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 67–69.

3. Лайшев Р. А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р. А. Лайшев, С. В. Соломатин, А. В. Соломатин и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 190–194.

4. Миронов А. О. Дидактические возможности совмещённой модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А. О. Миронов, А. В. Соломатин, М. С. Ананьин и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 303–307.

5. Понимасов О. Е. Условие индивидуально-двигательного опосредования как фактор валидности обучения прикладному плаванию / О. Е. Понимасов, Р. А. Лайшев // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 7 (101). С. 110–113.

6. Руденко Г. В. Современные тенденции применения сложнокоординационных ударов в тхэквондо / Г. В. Руденко, Д. А. Симаков, Е. Н. Коростелев // Теория и практика физической культуры. 2021. № 3. С. 83–84.

7. Соломатин С. В. Развитие эмоционально-волевой сферы как фактор устойчивости технических навыков и координации квалифицированных борцов самбо / С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, И. В. Николаев и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 405–409.

8. Цирульников Н. Н. Образовательно-элективная модель физической подготовки курсантов военных вузов / Н. Н. Цирульников, С. Н. Воробьев, О. Е. Понимасов и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 425–428.

СТУДЕНТЫ О РОЛИ СПОРТА В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА

Н. В. Пешкова¹, А. А. Пешков²

^{1,2}*Сургутский государственный университет, Сургут*
¹*peshkova_nv@surgu.ru, ²peshkov_aa@surgu.ru*

Аннотация. В настоящее время всё большее количество научных изысканий посвящено теме влияния занятий спортом на личностные качества подрастающего поколения. Однако часто такое влияние рассматривается безотносительно половой принадлежности спортсменов, таким образом, не выделяя специфики воздействия спортивной деятельности на юношей и девушек. В нашем исследовании предпринята попытка определить гендерные (в широком понимании) различия между студентами-спортсменами в восприятии спорта и понимании его роли в становлении личностных характеристик молодого человека.

Ключевые слова: социологическое исследование, спорт, студенты-спортсмены, анкетирование, личность.

В настоящее время всё большее количество научных изысканий посвящено теме влияния занятий спортом на личностные качества подрастающего поколения. Отмечается, что его роль неопределима, особенно в столь быстро меняющемся мире, требующем от молодого человека умений действовать в сложных нестандартных ситуациях, принимать решения и нести за них ответственность, целеустремлённо идти к намеченному результату [1; 4].

Часто такое влияние рассматривается безотносительно половой принадлежности спортсменов, таким образом, не выделяя специфики воздействия спортивной деятельности на юношей и девушек. В нашем исследовании предпринята попытка определить гендерные (в широком понимании) различия между студентами-спортсменами в восприятии спорта и понимании его роли в становлении личностных характеристик молодого человека [2].

В социологическом исследовании, организованном в СурГУ, приняли участие 68 студентов 1–4 курсов (73,5 % юношей и 26,5 % девушек), обучающихся на физкультурных направлениях подготовки бакалавриата. При проведении опроса была использована анкета «Спорт в моей жизни», разработанная Л. И. Лубышевой и В. П. Моченовым на кафедре философии и социологии РГУФКСМиТ (г. Москва) [4].

Первый блок вопросов, содержащихся в анкете, позволил нам получить сведения относительно начала активных занятий спортом. Было вы-

явлено, что практически половина опрошенных студентов (46,9 %) имеет большой спортивный стаж, они были включены в тренировочный процесс по разным видам спорта уже в детстве (до 7 лет). В возрасте 8–9 лет начинали свою спортивную карьеру 26,4 % респондентов, в 10–12 лет – ещё 14,7 %. Таким образом, уже к 12 годам в спортивную деятельность были вовлечены 88 % опрошенных.

На основании вышеуказанных результатов можно было бы предположить, что больший процент опрошенных ответит, что «меня привели в спорт родители, а потом он мне понравился», однако такой ответ указали только 23,5 %. Большинство выбрало вариант «занятия этим видом спорта приносят мне душевное удовлетворение» – 51,5 %. В связи с этим считаем, что со временем, возможно, произошла трансформация мотивов и восприятие причины занятий «сдвинулось» в сторону внутренних потребностей, которые позволяет удовлетворить спортивная деятельность. Это предположение подтверждают полученные данные, представленные в табл. 1.

Таблица 1

**Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос
«Почему вы занимаетесь именно этим видом спорта?»
(указывалось от одного до трёх вариантов)**

Вариант ответа	Общий показатель, %	Юноши, %	Девушки, %
1. Родители привели в этот вид спорта, потом он мне понравился	23,5	22,0	27,8
2. Мне нравятся игровые виды спорта	26,5	34,0	5,6
3. В этом виде спорта у меня хорошие спортивные результаты	23,5	22,0	27,8
4. Этот вид спорта способствует моему физическому развитию	33,8	36,0	27,8
5. Привлекает эстетическая сторона моего вида спорта	17,6	20,0	11,1
6. Нравится преодолевать большие физические нагрузки	22,1	18,0	33,3
7. Этот вид спорта даёт необходимые жизненные навыки	42,6	46,0	33,3
8. Мой вид спорта очень престижный, хочется принадлежать спортивной элите	13,2	14,0	11,1
9. Этот вид спорта даёт хорошее материальное обеспечение	5,9	8,0	0,0
10. Меня привлекают экстремальные ситуации в этом виде спорта	10,3	8,0	16,7
11. Занятие этим видом спорта приносит мне душевное удовлетворение	51,5	54,0	44,4
12. Затрудняюсь ответить, я об этом не задумываюсь	1,5	2,0	0,0
13. Вариант ответа респондента	2,9	0,0	11,1

Считаем необходимым остановиться более подробно на данном вопросе и рассмотреть варианты ответов студентов с позиции полового предпочтения. Следует отметить, что на первом месте, как в целом среди опрошенных, так и отдельно по группам, вышеуказанный мотив занимает первое место, однако далее происходит расхождение, особенно по варианту ответа «Нравится преодолевать большие физические нагрузки». Так, у юношей он набрал только 18 %, тогда как у девушек – 33,3 %.

Объяснение, с нашей точки зрения, может быть скрыто, и в этом мы согласны с В. Е. Каган в том, что требования к феминности девушек, особенно в некоторых видах спорта, прогрессирующе уменьшаются, а в диапазон их полоролевых ориентаций всё больше включатся маскулинированные стереотипы поведения [3], что и отражается на мотивах занятий спортом.

Ранее мы обозначали, что многие опрошенные студенты были вовлечены в спорт в раннем возрасте и во многом выбор его вида зависел от родителей, в связи с этим закономерно предположить, что они могут поменять вид спорта на протяжении своей спортивной карьеры. В нашем исследовании был задан вопрос «Сейчас вы занимаетесь тем же видом спорта, с которого начинали свою спортивную карьеру?» Положительно на него ответили 55,8 % опрошенных, остальные меняли вид спорта. Анализ причин смены вида спорта показывает, что, как правило, на определённом этапе спортсмен приходит к выводу, что этот вид спорта не соответствует его запросам. Значительная часть студентов отметила свой личный мотив (38,2 %). Поэтому высказанные ответы нуждаются в дополнительном изучении и последующей интерпретации.

Среди предложенных формализованных вариантов наиболее популярным был ответ «стало понятно, что это не для меня» (22 %) и «хотелось бы стать сильным и уметь постоять за себя» (16,1 %). Для части студентов на смену вида спорта оказало влияние то, что не было хороших спортивных результатов, пригласили друзья, посоветовал тренер и т. д.

Спортивная деятельность не только требует от спортсмена наличия определённых специфических качеств, но и сама активно формирует эти качества, являясь одним из действенных институтов социализации. Мы проанализировали спектр личностных качеств, которые, по мнению студентов, формируются в процессе занятий спортом (табл. 2).

В трудах многих учёных доказано, что соревновательная деятельность характеризуется прежде всего тем, что спортсмен ставит перед собой чёткую цель, достигнув которую начинает работать над достижением следующей. Естественно, что такое целенаправленное движение требует активного проявления разнообразных волевых качеств. Именно вышесказанным, с нашей точки зрения, объясняется превалирование в ответах студентов вариантов «упорство в достижении цели» – 55,9 % (причём у девушек этот ответ был указан в 72,2 % случаях), «целеустремлённость» отметили 48,5 % опрошенных, на третьем месте оказался вариант ответа «терпение» – 38,2 %.

**Результаты по вопросу «Какие ваши личные качества формируются
благодаря занятиям спортом?»
(отмечалось три самых главных качества лично для респондента)**

Вариант ответа	Общий показатель, %	Юноши, %	Девушки, %
1. Целеустремлённость	48,5	50,0	44,4
2. Упорство в достижении цели	55,9	50,0	72,2
3. Преодоление своих «слабостей»	20,6	22,0	16,7
4. Терпение	38,2	44,0	22,2
5. Дисциплинированность	36,8	38,0	33,3
6. Уверенность в своих силах	30,9	30,0	33,3
7. Умение держать себя в руках в разных жизненных ситуациях	20,6	24,0	11,1
8. Самоуважение	11,8	12,0	11,1
9. Чувство успешности	5,9	2,0	16,7
10. Чувство социальной значимости	1,5	2,0	0,0
11. Лидерство	13,2	12,0	16,7

При изучении отношения к спорту необходимо было выяснить степень оценки социальной значимости спортивных занятий. В нашем исследовании был поставлен вопрос «Считаете ли вы, что люди, занимающиеся спортом, более приспособлены к жизни в современном обществе?». Были получены следующие результаты (рис. 1).

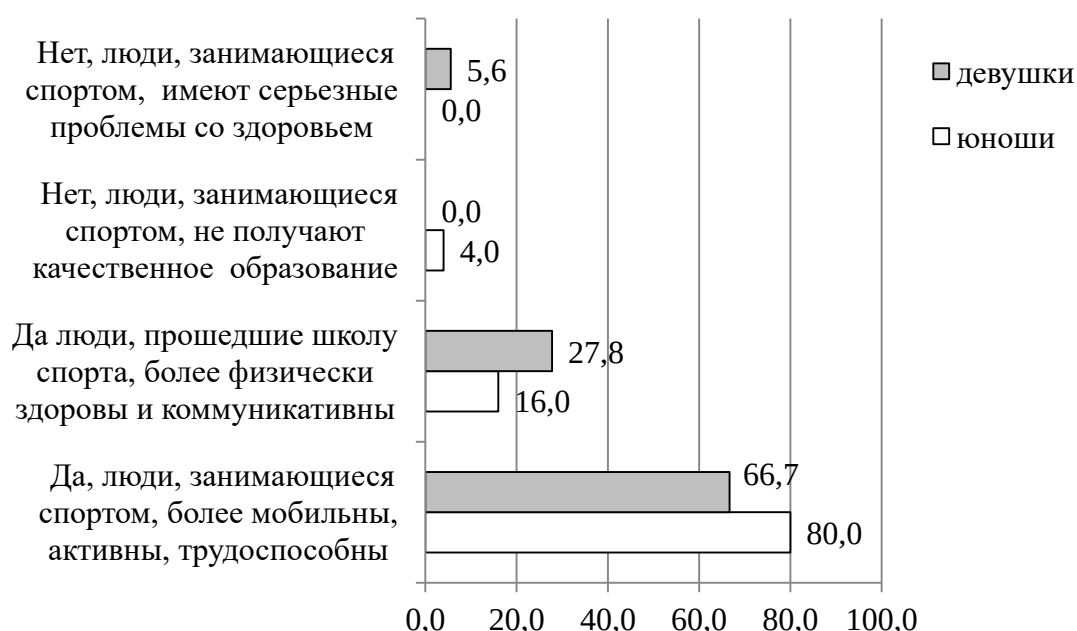


Рис. 1. Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос
«Считаете ли вы, что люди, занимающиеся спортом,
более приспособлены к жизни в современном обществе?»

На основании данных, представленных на рисунке, можно отметить высокую оценку студентами значимости занятий спортом для развития человека. Большинство из них (80 % юношей и 66,7 % девушек) ответили, что «люди, занимающиеся спортом, более мобильны, активны, трудоспособны». В то же время 4 % респондентов отметили, что спорт может являться препятствием к получению качественного образования и 5,6 % респонденток – что занимающиеся спортом имеют проблемы со здоровьем. Полученные ответы вполне закономерны и во многом отражают раннюю вовлечённость опрошенных в спортивную деятельность и, возможно, большую ориентированность девушек на продолжение рода, в связи с этим прослеживается озабоченность влияния занятий спортом на состояние здоровья.

Следует отметить, что для достижения высоких результатов спортсмен вынужден значительную часть времени тратить на подготовку к соревнованиям. Это обстоятельство накладывает отпечаток на социальное окружение действующих спортсменов. Значительная часть опрошенных в кругу своих ближайших друзей имеет таких же, как они, спортсменов или проводит время преимущественно в спортивной среде, таким образом создавая свою спортивную субкультуру.

Результаты ответов на вопрос «В круг ваших ближайших друзей входят только спортсмены?» представлены на рис. 2.



Рис. 2. Процентное соотношение вариантов ответов на вопрос «В круг ваших ближайших друзей входят только спортсмены?»

Данные свидетельствуют о том, что у юношей в кругу друзей преобладают спортсмены, или их окружение полностью состоит из спортсменов, в целом по двум вариантам ответов – 68 %. У девушек столь выраженной тенденции не наблюдается, достаточно высок процент тех, у которых в кругу друзей много молодых людей, которые не занимаются спортом – 44,4 %.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что существуют некоторые различия между студентами-спортсменами в восприятии спорта и понимании его роли в становлении личности молодого человека.

Список источников

1. Алексеев С. В. Физическая культура и спорт в РФ: новые вызовы современности: моногр. / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин и др. М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. 780 с.
2. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности: учеб. пособие / А. Л. Ворожбитова. М.: Флинта: Наука, 2010. 216 с.
3. Каган В. Е. Воспитателю о сексологии / В. К. Каган. М.: Педагогика, 1991. 255 с.
4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебник / Л. И. Лубышева. М.: Академия, 2016. 272 с.
5. Лубышева Л. И. «Спорт в моей жизни»: ценностные ориентации студентов-спортсменов в аспекте социологического анализа / Л. И. Лубышева, В. П. Моченов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 4. С. 5–7.

СЕГМЕНТАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СТРУКТУРЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ

О. Е. Понимасов

*Российская академия народного хозяйства
и государственной службы, Москва
o-pony@mail.ru*

Аннотация. С целью поддержания функционального состояния и активизации процессов восстановления в периоды между ответственными стартами разработано сквозное планирование сверхдистанционной тренировки, позволяющее оптимизировать процессы адаптации к длительным тренировочным нагрузкам малой и средней интенсивности с последующим периодом ускоренного восстановления. Выявлена возможность поддержания высокого уровня аэробной производительности в период предсоревновательной сверхдистанционной тренировки лыжниц-гонщиц.

Ключевые слова: лыжницы-гонщицы, сверхдистанционная тренировка, аэробная выносливость.

Современные тенденции развития лыжного спорта определяют разработку и обоснование инновационных подходов к предсоревновательной подготовке спортсменов, направленных на достижение максимальной готовности к ведению напряжённой соревновательной борьбы и достижению максимального спортивного результата. В контексте рассматриваемой проблемы могут быть выделены два объективно действующих фактора в тренировочном и соревновательном графике высококвалифицированных лыжников-гонщиков – пролонгация периода соревновательных стартов до 4–5 мес. в году, возрастание плотности стартового графика до 35–40 выступлений в гонках. Пиковая концентрация объёма и нагрузок соревновательного графика обуславливает необходимость изменения сегментации тренировочного процесса спортсменов в структуре предсоревновательной подготовки. Экспонентный рост объёма ответственных стартов смещает акценты предсоревновательной подготовки лыжников-гонщиков в сторону поддержания аэробной производительности на высоком уровне, обеспечивающем мобилизацию резервных возможностей в течение длительного периода сезонных стартов [2].

Вместе с тем остаётся неизученным вопрос оптимизации средств поддержания функционального состояния и специальной работоспособно-

сти, обеспечивающих поступательный рост гоночной скорости по мере приближения к ответственным стартам сезона.

Априорное изучение структуры соревновательной деятельности лыжников-гонщиков позволило выдвинуть гипотезу, что использование сверхдистанционной тренировки, встроенной в конфигурацию соревновательной деятельности и сосредоточенной на среднеинтенсивных длительных тренировочных нагрузках в компенсаторной зоне с последующим периодом ускоренного восстановления [3].

Исследовательская платформа основывается на методологии полифункционального управления спортивной формой лыжников средствами запуска механизмов адаптации к дистанционным нагрузкам. Сверхдистанционная тренировка повышает мощность энергетического обеспечения, обеспечиваемую ферментативными изменениями мышечной ткани, увеличивает синергию воздействия скоростных режимов и длительных нагрузок на уровне ПАНО [1].

Предполагалось, что активизация периферического кровообращения в промежуточные фазы между соревновательными стартами будет способствовать улучшению гемодинамики, совершенствованию механизмов энергетического обмена, росту специальной гоночной работоспособности в экстремальные фазы соревновательного периода лыжников-гонщиков [4].

Цель исследования заключается в повышении гоночной скорости за счёт поддержания функционального состояния и активизации процессов восстановления в периоды между ответственными стартами средствами сверхдистанционных заданий умеренной интенсивности.

На первом этапе оценивались тренировочные эффекты, используемые в предсоревновательной подготовке лыжников-гонщиков, проявляющиеся в динамике информативных показателей адаптации к продолжительным сверхдистанционным нагрузкам невысокой интенсивности с последующим планомерным восстановлением, стимулирующим мощность энергетического обеспечения.

Исходными данными послужило тестирование 22 квалифицированных лыжниц в возрасте $17,5 \pm 0,5$ лет. Результаты исходного тестирования, включающие физиологические параметры, позволили выделить компоненты сверхдистанционной тренировки, средства, методы, целевые показатели, алгоритмы планирования, направленность и график тренировочного процесса.

Аэробный фундамент специальной выносливости лыжника-гонщика формировался за счёт синтезирования операционных акцентов соревновательных и поддерживающих упражнений в компенсаторной зоне нагрузки в течение от 1 до 6 ч прохождения дистанций, в 3–4 раза превосходящих соревновательную.

В группу поддерживающих средств, создающих предпосылки для перехода специальной скоростной выносливости в качественно новое

состояние, включены интенсивы равномерных дистанционных заданий общей продолжительностью до 3 ч. Фазный переход к максимальной готовности осуществлялся за счёт аэробного обеспечения метаболических и морфофункциональных перестроек.

Алгоритм управления предстартовой подготовкой в годичном цикле основывался на обосновании нагрузочных показателей, отражающих устойчивость спортсменов к влиянию экстремальных факторов соревновательной деятельности. Соотношение парциальных нагрузок скоростной, интервальной, силовой, сверхдистанционной направленности задавалось по результатам выступления спортсменов в предыдущем годовом цикле тренировки. Переносимость нагрузок фиксировалась на основе 34 параметров функционального состояния с учётом достигнутых показателей в предыдущем годовом цикле тренировки. Тренировочные коррекции осваиваемых показателей сверхдистанционной нагрузки проводились на основе достижения индивидуальных показателей в соотношении «объём тренировочной работы – стабильность скоростных показателей». Предпринятые коррекции не превышали 15 % объёма сверхдистанционной подготовки предыдущего годового макроцикла.

Основной ресурс воздействия нагрузки и выбранных тренировочных средств в годичном цикле планирования заключался в периодизации тренировочного процесса по этапам подготовки. Структурная сегментация сверхдистанционной подготовки включала этапы: базовый (12 недель), интенсивный (12 недель), пиковый (4 недели), соревновательный (20 недель), восстановительный (4 недели).

Целесообразность использования сверхдистанционной тренировки в рамках предсоревновательной подготовки лыжниц-гонщиц обусловлена особенностями интенсивного и пикового этапов годичного цикла тренировки.

Процентное соотношение компонентов тренировки по периодам годичного цикла лыжниц-гонщиц представлено в табл. 1.

Таблица 1

Распределение компонентов тренировки по периодам годичного цикла квалифицированных лыжниц-гонщиц, %

Этапы	Компоненты тренировки, %				
	Сверхдистанция	Сила	Интервалы	Скорость	Темп (старты)
Базовый	65	20	15	—	—
Интенсивный	60	10	20	10	—
Пиковый	50	5	10	10	25
Соревновательный	50	5	5	10	30
Восстановительный	50	—	—	—	—

На восстановительном этапе широко использовались средства ОФП.

В экспериментальной методике использовалась четырёхнедельная схема планирования годового цикла тренировки. Годовой цикл состоял из 13 четырёхнедельных циклов. Доля общего годового объёма нагрузки, устанавливаемая для каждого четырёхнедельного цикла, зависела от направленности тренировочного периода.

Тестирование по окончании эксперимента позволило выявить динамику показателей уровня развития специальной выносливости и оценить эффективность использования средств сверхдистанционной тренировки в тренировочном процессе (табл. 2).

Таблица 2

**Динамика показателей специальной выносливости
лыжниц-гонщиц в результате эксперимента, $\bar{x} \pm m$**

Показатель	ЭГ			КГ		
	до	после	t	до	после	t
Время работы на тредбане, с	872,4±13,2	930,6±23,2	9,1	851,6±3,5	880,8±3,2*	7,3
МПК, л/мин	5,3±0,4	5,7±0,4*	3,7	5,2±0,2	5,5±0,5	4,2
Потребление O ₂ , мл/мин/кг	35,4±6,1	19,3±5,1	7,2	36,2±4,6	28,5±4,2*	6,4
Скорость бега, м/с	4,05±0,4	4,36±0,4*	3,7	4,13±0,5	4,21±0,6	4,2
Лыжная гонка на 15 км, с	3 184±247	2 819±324	6,9	3 122±98	3 017±104	8,5

* – уровень достоверности различий при $p > 0,05$

МПК испытуемых ЭГ к началу десятой недели соревновательного периода составило 5,7±0,4 л/мин. С увеличением потребления O₂ у лыжниц ЭГ возросла и скорость бега. Это выразилось в превышении их соревновательного результата (2 819±324 с) достижений спортсменок КГ (3 017±104 с).

Функционал средств сверхдистанционной тренировки в период между ответственными стартами сезона транслирует алгоритмы управления эффектами мышечной и сердечно-сосудистой адаптации к физической нагрузке специфической направленности и выхода на пиковые показатели работоспособности в процессе мышечной работы низкой интенсивности. Сочетание низкоинтенсивных нагрузок с дистанционной и временной продолжительностью тренировок проявилось в синергии воздействия и обеспечило активизацию энергопродуцирующей системы как основы достижения дистанционной работоспособности спортсменок.

Систематическая концентрация аэробных нагрузок организма в период восстановления между ответственными стартами обеспечила синхронизацию ритмических функций аэробного восстановления и гликолитического напряжения в момент соревновательной нагрузки.

Позитивный отклик указывает на возможность достижения синергического эффекта разнонаправленных нагрузок в период соревнований за счёт управления резонансами адаптации между стартами сверхдистан-

ционными средствами воздействия на кардиально-мышечную систему лыжниц.

Результаты исследования доказывают, что управленческий подход, основанный на использовании в предсоревновательной подготовке лыжниц-гонщиц сверхдистанционных тренировочных заданий, заключающийся в поддержании резонансов адаптации от старта к старту, позволяет достичь положительной динамики в поддержании специальной работоспособности и скоростной выносливости в наиболее важных стартах годового цикла. Использование дистанционных методов управления тренировочным процессом лыжников-гонщиков поддерживает мобилизационные стимулы сверхдистанционных упражнений на протяжении длительного соревновательного периода и обеспечивает углубление морфофункциональных перестроек и повышение гоночной скорости.

Список источников

1. Курочкин М. В. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга / М. В. Курочкин, Е. В. Курочкина, О. Е. Понимасов // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 259–262.

2. Курочкин М. В. Сквозное планирование сверхдистанционной тренировки в годовом цикле подготовки лыжниц-гонщиц / М. В. Курочкин, Е. В. Курочкина, А. А. Головкин и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 6 (184). С. 185–189.

3. Bolotin A. E. Female Swimmers' Training Level Estimation on the Basis of Heart Rate Variability Indices Analysis / A. E. Bolotin, O. E. Ponimasov // 1st International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019). Pp. 629–631.

4. Ponimasov O. E. Differentiated Methodology of Training Long-distance Swimmers for Competitions on Open Water Taking into Account Types of Energetic Metabolism / O. E. Ponimasov, A. E. Bolotin // 1st International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019). Pp. 699–701.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА: ТРАДИЦИИ И БУДУЩЕЕ

Л. А. Рапопорт¹, А. Е. Терентьев², М. Ю. Биктуганова³

^{1,3}*Министерство физической культуры и спорта
Свердловской области, Екатеринбург*

²*Региональный центр развития физической культуры и спорта
со структурным подразделением «Спортивная школа по карате»,
Екатеринбург*

Аннотация. В статье рассматриваются основные направления, перспективы развития студенческого спортивного движения с учётом трансформации мирового пространства.

Ключевые слова: студенческий спорт, образовательные организации высшего образования, универсиада.

В соответствии с Распоряжением Президента РФ № 345-рп от 17.10.2022 «О проведении Годов российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта» осуществляется подготовка к проведению в 2023 г. в г. Екатеринбурге Международного фестиваля университетского спорта с участием университетских команд из государств-участников БРИКС, государств-членов Шанхайской организации сотрудничества и государств-участников СНГ. Участие в данном фестивале планируют принять 1 621 участник, в т. ч. 1 275 спортсменов 92 зарубежных университетов и пяти национальных федераций студенческого спорта из 36 стран, а количество участников из РФ составляет 1 881 чел. от 153 вузов из 60 регионов страны.

Студенческий спорт – социальная сфера, наиболее мощно изменившаяся под воздействием главных международных стартов в нашей стране. С каждым годом происходит рост числа студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, всё больше студентов входят в состав национальных сборных команд по видам спорта и формируют спортивный резерв страны. Несомненно, такая позитивная динамика объясняется строительством новых спортивных объектов к международным соревнованиям, принадлежащих впоследствии вузам, освещением в СМИ, репортажами и прямыми трансляциями соревнований в эфирах радиостанций и федеральных каналах телевидения, а также активной пропагандой здорового образа жизни от государства – всё это мотивирует студентов на занятия спортом и участие в основных студенческих соревнованиях.

В современных условиях формируются новые тренды в развитии студенческого спорта, исходя из тектонических, глубинных трансформаций мирового пространства. Эти условия требуют от нас синхронности в осмыслении новых подходов к развитию студенческого спорта, расширения научного и экспертного потенциала студенческого спортивного движения и углубления международных связей в области студенческого спорта.

Актуальной остается задача создания и поддержания интегративного пространства научной коммуникации по вопросам физического воспитания молодёжи и студенческого спорта [2; 3].

На сегодняшний день определена концепция развития студенческого спорта, основной целью которой является создание условий, обеспечивающих возможность для студентов вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта [1].

Предстоящий Международный фестиваль университетского спорта способен оказать существенное влияние на развитие теории и практики студенческого спорта, выявить актуальные проблемы в организации студенческого спортивного движения и предложить возможные пути их решения.

Вместе с этим спортивное мегасобытие обладает большим потенциалом по установлению международных связей в сфере спорта, что будет способствовать дальнейшему успешному развитию отрасли, обмену новыми инновационными технологиями в контексте подготовки спортсменов, международной интеграции в спорте.

По мнению Л. И. Лубышевой, наследие Всемирных универсиад – это прежде всего объединение молодых атлетов мира, тренеров, менеджеров, болельщиков во имя мира, гуманизма, процветания общечеловеческих ценностей [4]. Немаловажным наследием универсиад является обновлённая инфраструктура города, в котором проводилось широкомасштабное спортивное мероприятие: дороги, аэропорты, гостиницы, спортивные сооружения.

Для проведения Международного фестиваля университетского спорта реконструированы и вновь построены спортивные объекты, часть из которых в дальнейшем станет площадками реализации образовательного процесса Уральского федерального университета. Всего будет задействовано десять объектов инфраструктуры на территории Екатеринбурга, в т. ч.:

- шесть спортивных объектов:
 - 1) Дворец игровых видов спорта;
 - 2) Дворец водных видов спорта;
 - 3) Центр художественной и эстетической гимнастики;

- 4) Многофункциональный комплекс Дворца дзюдо;
- 5) теннисные корты комплекса зданий и сооружений детской академии тенниса «Гринвич»;
- 6) Международный выставочный центр «Екатеринбург-Экспо»;
- три объекта Спортивной деревни:
 - 1) общежития Спортивной деревни Фестиваля;
 - 2) общественный центр с периметром безопасности Спортивной деревни Фестиваля;
 - 3) тренировочное поле;
- иные объекты: водоотводной коллектор и водоотводной канал на территории МВЦ «Екатеринбург-Экспо».

Для эффективного использования наследия Фестиваля в структуре УрФУ будет создан Центр развития студенческого спорта, который будет заниматься координацией и организацией деятельности в сфере студенческого спортивного движения.

На базе Центра развития студенческого спорта планируется организация подготовки и повышения квалификации тренерского состава, судейского корпуса, спортивных врачей, спортивных юристов и управленцев в сфере физической культуры и спорта, а также проведение научных исследований.

В рамках инновационной деятельности Центра будут решаться следующие задачи:

- 1) определение статуса студента-спортсмена и тренера Центра;
- 2) реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки со студентами-спортсменами (Центр – базовая площадка для отбора в спортивные сборные команды региона и РФ);
- 3) формирование студенческого спортивного резерва для участия во всероссийских и международных спортивных соревнованиях среди студентов;
- 4) медико-биологическое сопровождение спортивной деятельности;
- 5) обобщение опыта и подготовка практических предложений по вопросам повышения эффективности использования спортивной инфраструктуры университета.

Одной из ключевых задач при подготовке спортивного резерва сегодня является сохранение контингента спортсменов. Это задача актуальна и для студенческого спорта. Для достижения положительной динамики в этом вопросе важны масштабные имиджевые мероприятия, которые повышают роль студенческого спорта в социуме, дают молодёжи возможности для самореализации в спорте и жизни, являются инструментами для профилактики деструктивного поведения.

Социальным наследием спортивного мегасобытия – Международного фестиваля университетского спорта – станет развитие ландшафтной инфраструктуры физической культуры и спорта, привлечение населения

к занятиям физической культурой и спортом и, как следствие, создание условий для экологической устойчивости и повышения качества жизни населения региона.

Список источников

1. Межотраслевая программа развития студенческого спорта в Свердловской области до 2024 г., утв. Приказом Минспорта и Минобразования Свердловской области № 349/ос/1036–Д от 09.11.2021.

2. Рапопорт А. С. Спортивная инфраструктура региона как индикатор развития отрасли физической культуры и спорта / А. С. Рапопорт, Л. А. Рапопорт // Теория и практика физической культуры. 2023. № 6. С. 53–55.

3. Рапопорт Л. А. Управление развитием отрасли физической культуры и спорта: реальность и тенденции развития / Л. А. Рапопорт, А. Е. Терентьев, С. В. Томилова. Екатеринбург: УрФУ, 2023.

4. Рапопорт Л. А. Значение мегаспортивных мероприятий для развития физической культуры и спорта на территориях / Л. А. Рапопорт, А. Е. Терентьев, Е. В. Харитонова // Теория и практика физической культуры. 2018. № 1. С. 19–21.

ПАРЦИАЛЬНЫЙ ВКЛАД НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ У БИАТЛОНИСТОВ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Я. С. Романова¹, В. И. Михалев², Н. С. Загурский³

^{1,2,3} Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, Омск

¹romanova8383@mail.ru, ²michalev@sibgufk.ru, ³n.zagurskiy@mail.ru

Аннотация. В статье представлен анализ отдельных разделов Федерального стандарта спортивной подготовки и типовой программы по виду спорта «Биатлон», методических материалов подготовки студенческих команд и сборных команд России по биатлону. Рассмотрены рекомендации ведущего специалиста Федерации лыжного спорта Германии Норберта Байера, проведён анализ материалов методических рекомендаций, подготовленных специалистами Норвежского университета науки и техники, Лыжного союза Норвегии, Национальной ассоциацией стрелков-волонтёров Норвегии, Союза биатлонистов Норвегии. Анализ динамики характера распределения нагрузок различной интенсивности на этапах многолетней подготовки у биатлонистов разных стран позволил выявить ключевые различия. Для зарубежных спортсменов характерно увеличение парциального объёма тренировочных нагрузок аэробной направленности, тогда как в России рекомендовано постепенное увеличение анаэробных нагрузок с достижением пиковых значений на этапе высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: интенсивность нагрузки, зоны интенсивности, этапы многолетней подготовки биатлонистов.

Основными факторами тренировочной нагрузки, стимулирующими адаптацию организма и отдельных его систем, являются объём, интенсивность и новизна упражнений [1; 2]. Существование определённой линейной зависимости между частотой сердечных сокращений (далее – ЧСС) и интенсивностью тренировочного занятия является причиной того, что в спортивной практике ЧСС используется как критерий оценки интенсивности физической нагрузки [5]. Данный показатель удобен для практического использования во всех видах спорта на выносливость. В условиях, когда увеличение объёма и интенсивности уже нецелесообразно, обеспечить повышение специальной работоспособности можно за счёт варьирования распределением нагрузок различной направленности и интенсивности в годичном цикле [1]. Ключевое значение для результативности соревновательной деятельности и долголетия в спорте имеет распределение

объёмов и интенсивности в годичном цикле и на этапах многолетней подготовки.

Цель исследования – провести сравнительный анализ рекомендованного распределения общего объёма циклической нагрузки по зонам интенсивности у биатлонистов разных стран на этапах многолетней подготовки.

В исследовании использованы данные Федерального стандарта по виду спорта «биатлон», данные типовой программы многолетней подготовки по виду спорта «биатлон», методические материалы подготовки сборной команды России по биатлону, данные подготовки зарубежных биатлонистов.

В Федеральном стандарте по виду спорта «Биатлон» не представлено данных о распределении физических нагрузок по зонам интенсивности [4]. В соответствии с рекомендациями, представленными в типовой программе [6], следует классифицировать нагрузки по четырём зонам интенсивности (рис. 1). Следует обратить внимание на то, что используются числовые значения ЧСС: 1-я зона – до 140 уд./мин; 2-я – 140–160 уд./мин; 3-я – 160–180 уд./мин; 4-я – свыше 180 уд./мин.

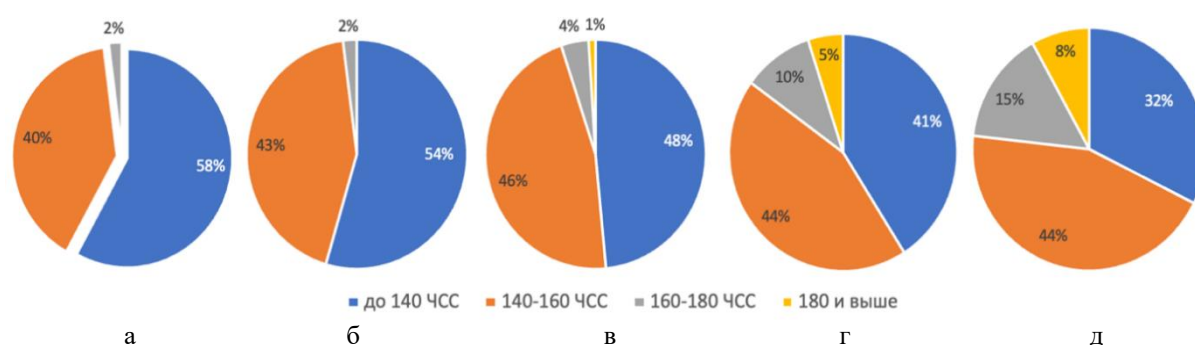


Рис. 1. Распределение ООЦН по зонам интенсивности по данным типовой программы: а – на этапе НП 1-го года обучения; б – на этапе НП 2-го года обучения; в – на этапе УТ 1–2-го годов обучения; г – на этапе УТ 3–5-го годов обучения; д – на этапе ССМ

Этап начальной подготовки и тренировочный этап являются сенситивными периодами развития скоростных способностей юных биатлонистов. Поэтому отсутствие тренировочной работы в 4 и 5-й зонах интенсивности не позволяет эффективно реализовывать многолетнюю подготовку. Кроме того, использование усреднённых значений ЧСС для определения границ зон интенсивности влечёт за собой методические ошибки в дозировании нагрузок [2; 5]. При одной и той же средней ЧСС на тренировке у спортсменов будет различная степень напряжённости тренировочного занятия. Например, для спортсмена с максимальной ЧСС 210 уд./мин тренировочная нагрузка на уровне ЧСС 170 уд./мин будет относительно лёгкой и составлять 80 % от ЧСС максимальной. Для спортсмена с максимальной частотой 190 уд./мин нагрузка при ЧСС 170 уд./мин уже будет составлять 90 % от ЧСС максимальной.

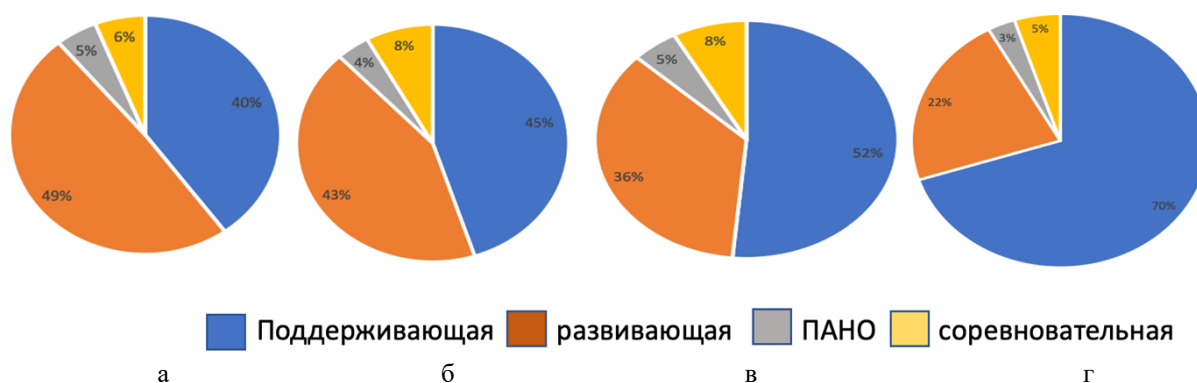


Рис. 2. Распределение ООЦН по зонам интенсивности по данным зарубежных специалистов: *а* – юноши 13–14 лет; *б* – юноши 15–16 лет; *в* – юноши 17 лет; *г* – юниоры

Для зарубежных спортсменов характерно увеличение парциального объёма тренировочных нагрузок аэробной направленности (рис. 2). При этом доля высокоинтенсивных нагрузок максимальная на более ранних этапах многолетней подготовки [3].

Специалисты Норвегии рекомендуют использовать в планировании тренировочной программы трёхзонную классификацию нагрузки для юных спортсменов (*lit* – низкая, *mit* – средняя, *hit* – высокая интенсивность нагрузки) и пятизонную шкалу с дополнительной дифференциацией 3-й зоны для спортсменов, достигших студенческого возраста, и квалифицированных биатлонистов (1-я зона – 60–70 % от ЧСС максимальной; 2-я – 70–80 %; 3-я (1) – 80–85 %; 3-я (2) – 85–90 %; 4-я – 90–95 %; 5-я – 95–100 %) [3].

Таким образом, анализ динамики характера распределения нагрузок различной интенсивности на этапах многолетней подготовки у биатлонистов разных стран позволил выявить ключевые различия. Для зарубежных спортсменов характерно увеличение парциального объёма тренировочных нагрузок аэробной направленности, тогда как в России рекомендовано постепенное увеличение анаэробных нагрузок с достижением пиковых значений на этапе высшего спортивного мастерства. В соответствии с рекомендациями, представленными в типовой программе, основном документе, парциальный объём высокоинтенсивной нагрузки возрастает и достигает своих пиковых значений на этапе ВСМ. На начальном этапе подготовки спортсменам не рекомендована нагрузка в 4-й зоне (рис. 1). При этом проведённые ранее исследования показали, что большую часть нагрузки юные биатлонисты тренировочного этапа выполняют в 3-й (смешанной) зоне интенсивности. До аэробного порога юные спортсмены работают 43 % ООЦН. В 4-й зоне интенсивности (выше ПАНО) юные биатлонисты работают 13 % (рис. 3). Данное распределение нагрузки по зонам интенсивности моделирует «пороговую модель» распределения интенсивности [1; 5]. Юные биатлонисты тренировочного этапа большую часть нагрузки вы-

полняют в смешанной зоне интенсивности при постоянном накоплении молочной кислоты. Большие объёмы нагрузки в смешанной зоне интенсивности могут привести к серьёзным срывам адаптации и чреваты нарушениями в деятельности функциональных систем растущего организма.

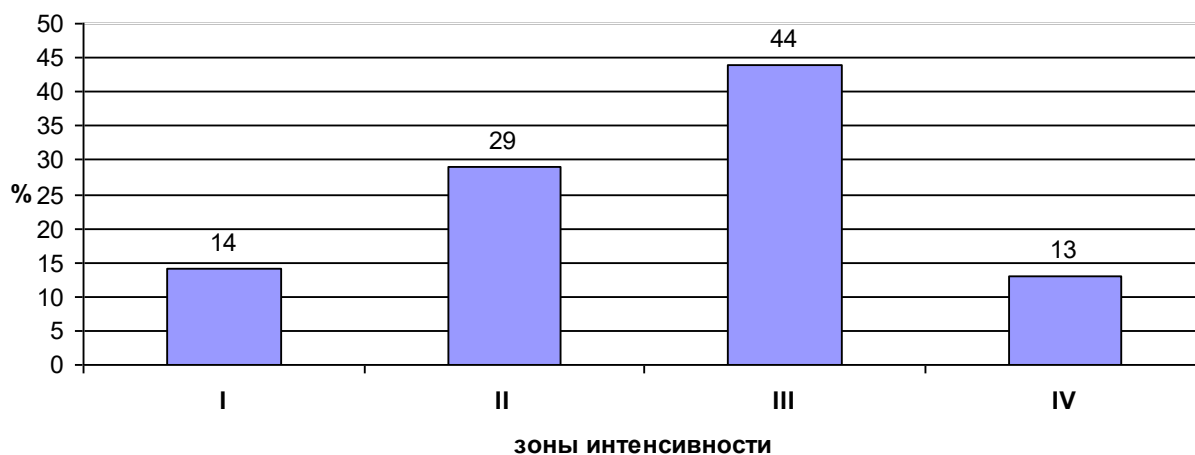


Рис. 3. Распределение циклической нагрузки юных биатлонистов по зонам интенсивности на тренировочном этапе

Анализ динамики характера распределения нагрузок различной интенсивности на этапах многолетней подготовки у биатлонистов разных стран позволил выявить ключевые различия. Для зарубежных спортсменов характерно увеличение парциального объёма тренировочных нагрузок аэробной направленности при переходе на каждый последующий этап многолетней подготовки, тогда как в России рекомендовано постепенное увеличение анаэробных нагрузок с достижением пиковых значений на этапе высшего спортивного мастерства. Распределение тренировочных нагрузок спортсменов по зонам интенсивности в годичном цикле и на этапах многолетней подготовки является ключевым для обеспечения рационального планирования. Дифференциация интенсивности в зависимости от физических и функциональных возможностей спортсмена позволит оптимизировать процесс подготовки. Индивидуальный подход к поиску оптимального баланса нагрузок для развития аэробных возможностей в сочетании с определённым объёмом скоростной работы позволит оптимизировать рост функциональных возможностей организма спортсменов и повысить эффективность соревновательной деятельности.

Ориентиром для планирования тренировочной программы должны служить индивидуальные значения зон интенсивности, полученные при проведении тестов со ступенчато-возрастающей нагрузкой. При составлении тренировочной программы необходимо реализовывать такое планирование нагрузок, при котором все системы энергообеспечения организма (аэробная, смешанная, гликолитическая, креатинфосфатная) задействованы в оптимальном соотношении.

Список источников

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 и образование: матер. VI НК (Чурапча, 2022). С. 106–111.
2. Макарова И. М. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке у биатлонистов 11–17 лет / И. М. Макарова, Т. Н. Соломка, Т. А. Сагиев // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: матер. НПК (Омск, 2011). С. 179–183.
3. Материалы методических рекомендаций «Многолетняя подготовка биатлонистов в Норвегии» | Brevik K. K. Spenning I sikte: Utviklingstrapp for skiskyting / Norges Skiskytterforbund, 2018.
4. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»: Приказ Минспорта России № 670 от 20.08.2019 / зарег. в Минюсте России № 55990 от 20.09.2019.
5. Сейлер С. Интервалы, пороги и медленные длинные дистанции: роль интенсивности и продолжительности в тренировках на выносливость / С. Сейлер, Э. Тоннессен // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: матер. IV НПК (Омск, 2015). С. 158–195.
6. Министерство спорта РФ. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон». М.: Советский спорт, 2015. 106 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ 15–17 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

С. С. Русакова¹, Н. А. Усов², Ю. С. Вологина³

^{1,2,3}*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Казань*
¹svetikr_80@mail.ru

Аннотация. В статье обосновывается целесообразность использования методики совершенствования силовой подготовки пловцов 15–17 лет, специализирующихся в плавании способом «брасс» в подготовительном периоде. В результате педагогического эксперимента выявлены достоверные положительные сдвиги у пловцов-бассистов по таким показателям силовой подготовленности, как сила тяги в воде при плавании с помощью движений ногами; сила тяги в воде при плавании с помощью движений руками; сила тяги в воде при плавании в полной координации брассом; плавание дистанций 50 брасс; 100 брасс.

Ключевые слова: силовая подготовка, бассисты, подготовительный период, этап совершенствования спортивного мастерства.

В современном плавании вопросы совершенствования технического мастерства спортсменов вызывают большой интерес как со стороны спортсменов, так и со стороны тренеров и специалистов. Особый интерес вызывает способ плавания «брасс», который в отличие от трёх других спортивных способов имеет присущую только ему фазовую структуру движений, характеризуется особой специфичностью, отсутствием фазы проноса в движениях рук [3].

В тренировочном процессе бассистов внимание уделяется специальной силовой подготовке, которая требует новых подходов с учётом современных особенностей спортивного плавания. Эффективность данного раздела подготовки пловцов во многом связана с рациональным использованием таких средств специальной силовой подготовки, как: лопатки различных форм и площади; пояса; отягощения; эластичные шнуры для плавания на привязи; плавательные доски; занятия в гидродинамическом бассейне и т. д. [1].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования силовой подготовки пловцов 15–17 лет в подготовительном периоде.

Данное исследование проводилось на базе СШОР «Касатка» г. Казани. К исследованию были привлечены 20 спортсменов в возрасте 15–17 лет, специализирующихся в плавании способом «брасс».

Контрольная группа (КГ) занималась по стандартной программе. В тренировочный процесс экспериментальной группы (ЭГ) в начале основной части занятия были внедрены комплексы для совершенствования силовых способностей.

Исследование состоит из трёх этапов, проводилось в период с сентября 2021 по март 2023 г.

1. Поисково-констатирующий этап (сентябрь 2021 – январь 2022 г.). На данном этапе мы определили общее направление научной работы, сформировали рабочую гипотезу, предмет, объект, цель, гипотезу, задачи исследования, методы оценивания.

2. Экспериментальный этап (январь – декабрь 2022 г.). После предварительного тестирования спортсмены были распределены на две однородные группы – КГ и ЭГ, по 10 чел. в каждой. Разработали методику, направленную на совершенствование силовой подготовки брассистов. Внедрили методику в тренировочный процесс пловцов 15–17 лет.

3. Завершающий этап (декабрь 2022 – март 2023 г.). Сформулировали теоретические положения, выводы, практические рекомендации. Провели обработку полученных данных с применением метода математической статистики. Подтвердили эффективность применяемой методики.

Тренировочные занятия проводились шесть раз в неделю. Комплексы упражнений выполнялись три раза в неделю.

В тренировочном процессе средствами совершенствования силовых способностей на суше являлись: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, с набивными мячами и гантелями, бег, прыжки, упражнения с отягощениями (поясами, резиновыми амортизаторами и эспандерами), упражнения со штангой и на силовых тренажёрах, упражнения в сопротивлении.

Средствами силовой подготовки в воде являются следующие упражнения: плавание с лопатками; плавание с дополнительными сопротивлениями (резиновыми кругами, специальными поясами); плавание на привязи с использованием резиновых амортизаторов; плавание с дополнительным сопротивлением.

В тренировочном процессе методами совершенствования силовой подготовки являлись: метод максимальных усилий, динамических усилий, повторный, «ударный» метод.

При анализе исходных результатов в начале эксперимента (табл. 1) показатели среднего арифметического КГ и ЭГ отличаются незначительно ($t_{кр} > t_{расч}$), и между ними можно проводить педагогический эксперимент.

Таблица 1

Изменение показателей КГ и ЭГ

Контрольное тестирование	В начале исследования			После исследования		
	ЭГ, $\bar{x}_{\text{ср}} \pm \delta$	КГ, $\bar{x}_{\text{ср}} \pm \delta$	$t_{\text{расч}}$	ЭГ, $\bar{x}_{\text{ср}} \pm \delta$	КГ, $\bar{x}_{\text{ср}} \pm \delta$	$t_{\text{расч}}$
Сила тяги в воде при плавании с помощью движений ногами (кг)	4,6 $\pm$ 0,34	4,4 $\pm$ 0,3	0,66	7,3 $\pm$ 0,3	5,9 $\pm$ 0,18	4*
Сила тяги в воде при плавании с помощью движений руками (кг)	5,18 $\pm$ 0,07	5,19 $\pm$ 0,11	0,08	7,58 $\pm$ 0,14	7,09 $\pm$ 0,12	2,43*
Сила тяги в воде при плавании в полной координации брассом (кг)	10,04 $\pm$ 0,09	10,1 $\pm$ 0,18	0,4	14,2 $\pm$ 0,6	11,8 $\pm$ 0,77	2,59*
50 брасс (с)	38,9 $\pm$ 1,16	39,2 $\pm$ 1,1	0,21	30,9 $\pm$ 1,26	34,8 $\pm$ 0,38	4,14*
100 брасс (с)	69,86 $\pm$ 0,27	70,76 $\pm$ 0,43	0,97	64,64 $\pm$ 0,16	68,55 $\pm$ 0,29	5,71*

Примечание: * – различие между КГ и ЭГ достоверно ($p < 0,05$); $\bar{x}_{\text{ср}}$ – среднее арифметическое; δ – стандартное квадратичное отклонение.

В конце исследования данные ЭГ показали по сравнению с КГ достоверное улучшение исследуемых показателей по всем пяти контрольным тестированиям.

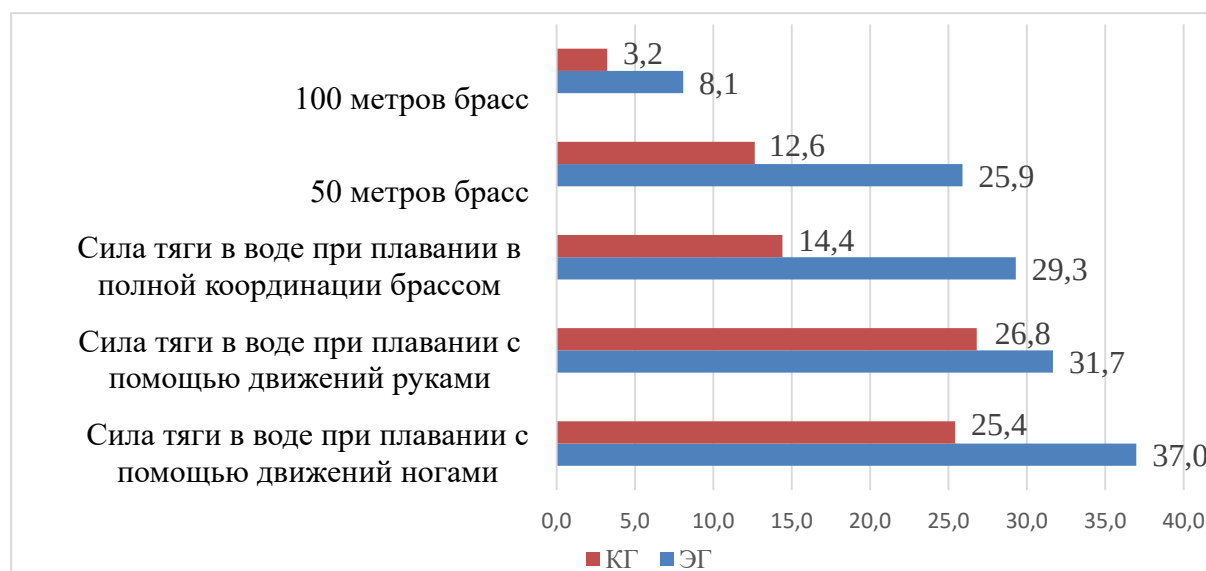


Рис. 1. Прирост показателей эксперимента КГ и ЭГ

Анализируя рис. 1, можно утверждать, что разработанная нами методика является эффективной для совершенствования силовой подготовки пловцов-бассистов 15–17 лет в подготовительном периоде. Это говорит о том, что данная методика совершенствования силовых способностей ре-

комендуются для использования в тренировочном процессе в группах спортивного совершенствования.

В процессе эксперимента нами была разработана методика силовой подготовки пловцов, специализирующихся способом «басс», которая заключалась в использовании таких средств в зале, как: тренировка на силовых тренажерах, с гантелями, штангой. В воде средствами являлись: плавание на привязи с растяжением резинового шнура; с лопатками различной площади; с тормозными поясами; с ластами различной площади; с отягощениями [2].

В результате проведенного исследования установлен статистически значимый рост показателей ЭГ в тестах: сила тяги в воде при плавании с помощью движений ногами; сила тяги в воде при плавании с помощью движений руками; сила тяги в воде при плавании в полной координации бассом; плавание дистанции 50 басс; 100 басс – прирост в показателях 37, 32, 30, 26, 8 % соответственно. КГ пловцов, которая занималась по стандартной методике согласно тренировочному процессу, продемонстрировала за тот же период работы прирост в 25, 27, 14, 13, 3 %, что на 12, 5, 15, 13, 5 % ниже ЭГ.

Список источников

1. Аспекты технической подготовки спортсменов: матер. VI НПК (Омск, 2018) / под ред. К. В. Диких. Омск: СибГУФК, 2019. 156 с.
2. Жукова Е. С. Совершенствование силовых способностей пловцов на основе рационального сочетания силовых упражнений с упражнениями на гибкость / Е. С. Жукова, О. Б. Галеева // Успехи современной науки. 2017. Т. 1. № 3. С. 176–178.
3. Иванченко Е. И. Теория и практика спорта: учеб. пособие в 3 ч. Ч. 2: Виды спортивной подготовки / Е. И. Иванченко. 3-е изд. Минск: БГУФК, 2021. 295 с.
4. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху / В. Н. Платонов. М.: Советский спорт, 2012. 480 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

С. К. Рябинина¹, А. И. Картавцева²

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*SRyabinina@sfu-kras.ru*, ²*anna3532@mail.ru*

Аннотация. В данной статье проведён сравнительный анализ ментальной подготовки студентов-спортсменов и её влияния на спортивные результаты в высших лигах. Исследование проведено среди студентов-спортсменов, занимающихся в различных университетских командах и занимающихся спортом вне университета. Оценка ментальной подготовки проводилась по методике *Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)*. Результаты показали, что студенты-спортсмены с более высоким уровнем ментальной подготовки имеют более высокие спортивные результаты. В заключение отмечается, что ментальная подготовка является важным компонентом спортивного успеха и должна учитываться при формировании тренировочных программ для студентов-спортсменов высших достижений.

Ключевые слова: спорт, студент-спортсмен, ментальная подготовка, анализ.

Ментальная подготовка является ключевым элементом успешности в спорте высших достижений. Она включает в себя комплекс психологических упражнений, направленных на улучшение качеств спортсмена, таких как концентрация, мотивация, уверенность, эмоциональная стабильность и т. д. Особенно важна ментальная подготовка для спортсменов высших достижений, которые находятся под постоянной психологической и эмоциональной нагрузкой [2; 3].

Целью данной статьи является проведение сравнительного анализа ментальной подготовки студентов-спортсменов и её влияния на спортивные результаты в спорте высших достижений.

Исследование проводилось среди студентов-спортсменов, занимающихся в различных университетских командах и занимающихся спортом вне университета. В исследовании приняли участие 128 чел. в возрасте от 18 до 25 лет – студенты Сибирского федерального университета, Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева, Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной рабо-

ты и Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М. Ф. Решетнёва. Оценка ментальной подготовки проводилась по методике *Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)* [1].

Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) – это опросник, созданный для измерения ментальной жёсткости в спорте, состоящий из 14 вопросов.

1. Я могу вернуть самообладание, если на мгновение потерял его.
2. Я беспокоюсь о том, что плохо выступаю.
3. Я полон решимости выполнять те задачи, которые мне предстоит выполнить.
4. Меня одолевают сомнения в себе.
5. У меня непоколебимая уверенность в своих силах.
6. У меня есть всё необходимое, чтобы хорошо выступать, если на меня оказывают давление.
7. Я испытываю злость и грусть, если что-то идёт не так, как я хочу.
8. Я сдаюсь в сложных ситуациях.
9. Меня беспокоят события, которые я не ожидал или которые я не могу контролировать.
10. Я легко отвлекаюсь и теряю концентрацию.
11. У меня есть качества, которые отличают меня от конкурентов.
12. Я ставлю перед собой сложные цели.
13. Для меня угрозы – это новые возможности.
14. Даже если на меня давят, я могу принимать решения уверенно.

Эти вопросы позволяют оценить специфические качества, связанные с ментальной жёсткостью в спорте, такие как уверенность (вопросы 2, 4, 5, 11, 14), настойчивость (вопросы 6, 10), мотивация (вопросы 3, 8, 12), склонность к риску (вопрос 13) и эмоциональная стабильность (вопросы 1, 7, 9). Ответы на вопросы *SMTQ* оцениваются по шкале от 1 до 4, где 1 означает полное несогласие, а 4 – полное согласие. *SMTQ* является одним из наиболее используемых опросников для измерения ментальной жёсткости в спорте. Он может быть использован для оценки в различных видах спорта, а также для изучения связи с результатами соревнований и другими показателями спортивной производительности.

Для анализа влияния ментальной подготовки на спортивные результаты студентов-спортсменов был проведён опрос с помощью программного обеспечения *Google Forms*. Опрос, помимо вопросов из *SMTQ*, включал следующие.

1. Каким видом спорта вы занимаетесь (индивидуальным/командным)?
2. Принимали ли вы участие в спортивных мероприятиях всероссийского или международного уровня?
3. Сколько вам лет?
4. В каком учебном заведении вы учитесь?

Для анализа данные были обработаны в эконометрическом пакете *Gretl* (рис. 1).

Модель 1: Логит, использованы наблюдения 1-128				
Зависимая переменная: participation				
Стандартные ошибки - QML				
	коэффициент	ст. ошибка	z	p-значение
-----	-----	-----	-----	-----
const	-9,29040	1,92554	-4,825	1,40e-06 ***
c	2,83575	0,623902	4,545	5,49e-06 ***
Среднее завис. перемен 0,257813 Ст. откл. завис. перем 0,439149				
R-квадрат Макфаддена 0,283416 Исправ. R-квадрат 0,256040				
Лог. правдоподобие -52,35137 Крит. Акаике 108,7027				
Крит. Шварца 114,4068 Крит. Хеннана-Куинна 111,0203				
обратите внимание на сокращенные обозначения статистики				
Количество 'корректно предсказанных' случаев = 110 (85,9%)				
f(beta'x) для среднего значения независимых переменных = 0,142				
Критерий отношения правдоподобия: Хи-квадрат(1) = 41,4109 [0,0000]				
Предсказанные				
	0	1		
Наблюдаемые 0	93	2		
1	16	17		

Рис. 1. Результаты анализа

Для сравнительного анализа зависимости уровня ментальной подготовки и достижением студента высоких результатов была использована бинарная логистическая регрессия. Зависимая переменная будет принимать значение 1, если спортсмен достиг высоких спортивных результатов (принимал участие в спортивных мероприятиях всероссийского и международного уровня), и значение 0 в противном случае. В качестве независимой переменной использовались показатели, полученные из проведённого опроса, такие как уверенность, мотивация, настойчивость, склонность к риску и эмоциональная стабильность. Каждый показатель был оценён по баллам самооценки (за каждый вопрос столько баллов, на сколько оценил себя студент, на вопросах 2, 4, 7–10 за 1 балл самооценки назначалось 4 балла, за 2 балла самооценки – 3 балла, за 3 балла самооценки – 2 балла, за 4 балла самооценки – 1 балл). Регрессия в виде:

$$\ln\left(\frac{p(y_i = 1)}{1 - P(y_i = 1)}\right) = \beta_0 + \beta_1 c_i + \varepsilon_i,$$

где y_i – зависимая переменная, которая принимает значение 1, если студент-спортсмен достиг высоких спортивных результатов (принимал участие во всероссийских или международных соревнованиях), и значение 0 в противном случае; c_i – независимая переменная, которая представляет собой усреднённую оценку по показателям уверенности, мотивации, настойчивости, склонности к риску и эмоциональной стабильности для i -го студента-спортсмена; β_0, β_1 – коэффициенты регрессии, которые отражают

влияние соответствующих независимых переменных на вероятность достижения высоких спортивных результатов; ε_i – случайная ошибка.

Анализ данных показал, что уровень ментальной подготовки студентов-спортсменов оказывает значительное влияние на их спортивные результаты.

1. *R*-квадрат Макфаддена и исправленный *R*-квадрат указывают на то, что 28,3 % изменчивости зависимой переменной можно объяснить независимыми переменными в модели. Это может означать, что модель объясняет значительную часть изменчивости зависимой переменной.

2. Количество корректно предсказанных случаев (85,9 %) указывает на то, что модель достаточно точно предсказывает значения зависимой переменной.

3. Критерий отношения правдоподобия даёт значение Хи-квадрат (1) = 41,4109 с *p*-значением 0,0000, что говорит о том, что модель значима. Это означает, что независимые переменные действительно влияют на значение зависимой переменной в модели.

Студенты-спортсмены с более высоким уровнем ментальной подготовки имеют более высокие спортивные результаты, чем те, кто имеет низкий уровень ментальной подготовки.

Также анализ ментальной подготовки студентов-спортсменов в зависимости от их видов спорта показал, что самый высокий уровень ментальной подготовки отмечен у студентов-спортсменов в индивидуальных видах спорта, таких как лёгкая атлетика, бокс, плавание и т. д. В командных видах спорта, таких как футбол, баскетбол, волейбол, уровень ментальной подготовки студентов-спортсменов был ниже.

Результаты данного исследования свидетельствуют о том, что ментальная подготовка является важным компонентом спортивного успеха студентов-спортсменов высших достижений. При этом уровень ментальной подготовки может варьироваться в зависимости от вида спорта и индивидуальных особенностей каждого студента-спортсмена. Результаты исследования могут быть использованы при формировании тренировочных программ для студентов-спортсменов высших достижений.

Список источников

1. Chang Y. K. Mental Toughness in Sport: a Review and Prospect / Y. K. Chang, L. Chi, C. S. Huang // International Journal of Sport & Exercise Psychology. 2012. Vol. 10 (1). Pp. 79–97.

2. Ловягина А. Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум / А. Е. Ловягина и др. М.: Юрайт, 2023. 531 с.

3. Прилюдько И. А. Психологические аспекты физического воспитания и спорта студента / И. А. Прилюдько, Т. С. Игнатенко // Наука, образование и духовность в контексте концепции устойчивого развития: матер. НПК в 4 ч. (Ухта, 2016). Ч. 2. С. 65–67.

ОСОБЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА В РОССИИ

Е. Б. Саркисян

*Сочинский государственный университет, Сочи
sarkislen009@gmail.com*

Аннотация. В данной работе проанализирована возможность повышения эффективности развития студенческого танцевального спорта в России. Актуальность выбранной темы обусловлена дефицитом двигательной активности студентов, которая наблюдается в современном обществе. Для решения этой большой проблемы необходимо мотивировать студентов к занятиям студенческим танцевальным спортом. Развитие студенческого танцевального спорта в России повысит количество занимающихся студентов через увеличение количества квалифицированных кадров, танцевальных мероприятий и улучшения стратегии международного развития.

Ключевые слова: танцевальный спорт, танцевальные спортивные клубы, студенческий танцевальный спорт, студенты, спортсмены.

Танец 30 лет существовал в системе советской художественной самодеятельности. В дальнейшем появилась спортивная направленность в танце. Это привело к появлению Федерации танцевального спорта России (ФТСР), входящей в состав Всемирной федерации танцевального спорта (WDSF).

В 2017 г. произошли большие изменения в системе танцевального спорта России, что привело к появлению подготовки студентов танцоров в высших учебных заведениях страны [1].

Цель исследования – выявить возможности повышения эффективности развития студенческого спорта в России.

Использовались следующие методы: эмпирический, теоретический, метод анализа статистических данных.

Основной мотивацией студентов – спортсменов танцевального спорта в России являются достойные результаты. В танцевальном спорте на протяжении 30 лет российские танцоры считаются самыми лучшими в мире. Одна из самых титулованных пар – Дмитрий Жарков и Ольга Куликова. Евгений Мошенин и Дана Спицына – чемпионы России по европейской программе, финалисты Чемпионата Европы и мира. Андрей Гусев и Вера Бондарева – финалисты Чемпионата мира и вице-чемпионы чемпионатов России по латиноамериканской программе танцев [2].

Увеличению мотивации у студентов – спортсменов танцевального спорта к повышению их уровня и обученности способствует применение (использование) образовательных и инновационных технологий, что позволяет добиваться более высоких результатов на соревнованиях. Среди основных психологических трудностей преподавателей в танцевальном спорте – мотивация студентов в тренировочном процессе. У студентов – спортсменов танцевального спорта мотивация включает в себя желание тренироваться и получать высокие результаты, чтобы в дальнейшем сделать танцевальную карьеру.

Формированию мотивации студентов к занятиям танцевальным спортом способствует грамотная постановка тренировочного процесса, включая оптимальную загруженность и позитивный эмоциональный фон. На формирование мотивации студентов положительно влияет увлечённость самого педагога, умение делать тренировки особенными и интересными с личным показом движений и танцевальных схем, приглашением на занятия лучших, именитых танцоров и педагогов, организацией совместных выездов и сборов.

Главным событием в студенческом танцевальном спорте стало создание молодёжных и студенческих категорий соревнований, что привело к интересу студентов вузов, что наглядно показано в табл. 1. Из неё следует, что студенческий танцевальный спорт в основном развит в московских вузах.

Танцевальный студенческий спорт обладает достаточным потенциалом во всех федеральных округах РФ. Особое развитие он получил в Москве и Санкт-Петербурге, Челябинске и Екатеринбурге.

Резюмируя предоставленный материал, можно привести показательный пример, как в 2004 г. начал большой прорыв студенческого танцевального спорта в Красноярском крае при поддержке Губернатора Александра Григорьевича Хлопонина, Управления по делам культуры Администрации Красноярского края и Президента ФТСР П. П. Дорохова. Подана заявка на присвоение Красноярскому турниру мировой классификации *IDSF (International Dance Sport Federation)* «Огни большого города» такого же статуса, как в Москве и Санкт-Петербурге. По итогам турнира Губернатор края А. Г. Хлопонин наградил шесть пар из различных категорий путёвками на международные турниры в Германию и Австрию. Это привело к значительному интересу к спортивным бальным танцам и большому поступлению детей в танцевальные клубы края [3].

Кроме этого, А. Г. Хлопонин впервые организовал ежегодный Губернаторский бал в Красноярске, что тоже способствовало популяризации танцевального спорта среди студентов. К Губернаторскому балу студенты готовились на протяжении всего учебного года.

Студенческий танцевальный спорт в вузах РФ

Вуз	Город
1. Российский государственный университет нефти и газа им. И. М. Губкина	Москва
2. Российский химико-технологический университет им. Д. И. Менделеева	Москва
3. Российский университет транспорта	Москва
4. Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»	Москва
5. Государственный университет управления	Москва
6. Московский городской педагогический университет	Москва
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма	Москва
8. Государственный университет по землеустройству	Москва
9. Московский государственный строительный университет	Москва
10. Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского	Москва
11. Российский государственный университет туризма и сервиса	Москва
12. Московский физико-технический институт	Москва
13. Московский государственный лингвистический университет	Москва
14. Российский государственный гуманитарный университет	Москва
15. Тихоокеанский государственный университет	Хабаровск
16. Иркутский национальный исследовательский технический университет	Иркутск
17. Иркутский государственный университет путей сообщения	Иркутск
18. Байкальский государственный университет	Иркутск
19. Иркутский государственный университет	Иркутск
20. Новосибирский государственный технический университет	Новосибирск
21. Томский политехнический национальный исследовательский университет	Томск
22. Томский государственный университет	Томск
23. Томский университет системы управления и радиоэлектроники	Томск
24. Уральский государственный университет физической культуры	Челябинск
25. Уральский федеральный университет им. Б. Н. Ельцина	Екатеринбург
26. Уфимский государственный нефтяной технический университет	Уфа

Губернаторский бал состоял из ежегодной танцевальной постановки студентов вузов и спортсменов-танцоров клубов г. Красноярска. По итогам соревнования студенты победившего вуза и клуба выезжали коллективом за границу, что способствовало развитию большого интереса среди студентов заниматься бальными танцами.

Создание таких традиций в высших учебных заведениях и спортивных клубах будет средством продвижения, популяризации и поддержки традиционных и семейных ценностей в сознании студентов. Это может повлиять на демографическую проблему России и отношение студента к танцам как маркер традиционных ценностей России.

Список источников

1. Министерство спорта РФ. Федеральные стандарты спортивной подготовки. URL: minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502.
2. Документы // Всероссийская Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла. URL: fdsarr.ru/dance/documents.
3. Саркисян Е. Б. Средний школьный возраст в тренировочном процессе художественной гимнастики и спортивных бальных танцах / Е. Б. Саркисян // Молодой исследователь: вызовы и перспективы: матер. LXXV НПК (М., 2018). № 22 (75). 377 с.

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Р. В. Сидоров¹, Д. А. Корюкин², А. Б. Моисеев³

¹Уральский государственный экономический университет, Екатеринбург

²Курганский государственный университет, Курган

³Детско-юношеская спортивная школа № 3, Курган

¹sidorov-roma@mail.ru, ²krjukin.dimn@mail.ru, ³andrej_moiseev_82@bk.ru

Аннотация. Модельные характеристики спортсменов по избранным видам спорта представляют большое значение для тренировочного и соревновательного процесса, для работы тренерского состава, для роста личных и спортивных качеств самого спортсмена. В исследовании приняли участие спортсмены, занимающиеся греко-римской борьбой. Проведено исследование уровня физического развития по тестам «подтягивание на перекладине», «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», «подъём партнёра равного веса захватом туловища сзади» и специализированным тестам «10 кувырков вперёд, с», «перевороты на мосту 10–15 раз, с», «10 бросков манекена подворотом, с». По окончании исследования борцы греко-римского стиля максимально приблизились к показателям модельных характеристик данного вида спорта.

Ключевые слова: спортсмены, борцы греко-римского стиля, модельные характеристики спортсменов, специальная физическая подготовленность борцов.

Эффективность работы по общей и специальной физической подготовленности спортсменов зависит от решения вопросов, среди которых одним из важнейших является разработка модельных характеристик сильнейших спортсменов в конкретных видах спорта. Модельные характеристики должны иметь количественные выражения, быть достаточно вариативными, отражать возрастные, половые и квалификационные значения, что даёт возможность предусматривать изменения различных компонентов спортивного мастерства [5].

Модельные характеристики наряду с обобщёнными сведениями о статистически выявляемых тенденциях изменения прогнозируемых показателей должны опираться на конкретно-диагностические данные об исходном индивидуальном состоянии спортсмена, а также на фактические данные об особенностях предшествующей прогнозу динамики его личных качеств, способностей, умений, навыков и лежащих в их основе отдельных функциональных и структурно-функциональных свойств [4].

Цель работы – изучить соответствие физического развития борцов г. Кургана с модельными характеристиками борцов греко-римского стиля.

- 1) В соответствии с целью были выдвинуты следующие задачи:
- 2) провести анализ теоретической литературы по теме исследования и наметить модельные характеристики;
- 3) определить типологические характеристики борцов г. Кургана;
- 4) определить физическую подготовленность борцов греко-римского стиля г. Кургана;
- 5) провести сравнительный анализ модельных характеристик, описанных в научно-методической литературе, с данными, полученными в ходе обследования борцов г. Кургана.

В исследовании приняли участие юноши (15 чел.), занимающиеся греко-римской борьбой в ДЮСШ № 3 г. Кургана. Стаж занятий греко-римской борьбой составлял 4–5 лет. Возраст участников – 15–17 лет. На начало исследования 13 участников являлись студентами колледжа, два спортсмена являлись студентами 1 курса университета. Спортивная квалификация – КМС, I юношеский разряд. Исследование проводилось 9 мес. Все испытуемые были отнесены к основной медицинской группе и на момент исследования жалоб на здоровье не предъявляли.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы: анализ литературных источников по вопросу исследования; тестирование для определения общей и специальной физической подготовленности у спортсменов; методы математической статистики.

Для определения общей физической подготовленности проводились тесты физического развития: «подтягивание на перекладине», «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», «подъём партнёра равного веса захватом туловища сзади».

Для определения специальной физической подготовленности были использованы тесты «10 кувырков вперёд, с», «перевороты на мосту 10–15 раз, с», «10 бросков манекена подворотом, с».

Модельные характеристики для борцов греко-римского стиля для различных весовых категорий представлены в табл. 1 и 2 [2; 3].

Таблица 1

Модельные характеристики по общей физической подготовленности

Весовая категория, кг	Подтягивание, раз	Отжимание, раз	Подъём партнёра равного веса, раз
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
42–46	15±1,3	60±3,4	11±1,3
50–69	15±1,3	60±3,4	12±1,3
свыше 76	11±1,3	45±3,4	9±1,3

В период с сентября по май был проведён формирующий эксперимент – в экспериментальной группе в подготовительной части учебно-тренировочного занятия был введён комплекс упражнений по развитию общей физической подготовки.

В основной части занятия были подобраны упражнения по специальной подготовке: упражнения в парах, одиночные упражнения, упражнения на ковре, упражнения с предметами, а также проведение специальной тренировки большой нагрузки и использование физического воздействия на мышечные группы отдельных частей тела [1]. После экспериментальной работы было проведено повторное тестирование в конце мая.

Таблица 2

Модельные характеристики по специальной физической подготовленности

Весовая категория, кг	10 кувырков вперёд, с	Перевероты на мосту 10–15 раз, с	10 бросков манекена подворотом, с
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
42–46	16,6±0,2	23±1,3 (15 раз)	24±1,3
50–69	16,6±0,2	25±1,3 (15 раз)	25±1,3
свыше 76	16,8±0,2	25±1,3 (10 раз)	27±1,3

Спортсмены существенно повысили показатели силовых качеств в упражнениях по подтягиванию на перекладине с отягощениями в лёгкой и средней весовых категориях (8,8 %, $p < 0,05$) и свыше 76 кг (6,3 %, $p < 0,05$), по подъёму партнёра равного веса в лёгкой (25,4 %, $p < 0,05$), средней (20 %, $p < 0,05$) и тяжёлой (15,5 %, $p < 0,05$) категориях (табл. 3).

По окончании исследования зафиксировано достоверное увеличение параметров специальной физической подготовленности спортсменов-борцов экспериментальной группы в упражнениях «перевероты на мосту» (7,6, 12,6, 9,7 %, $p < 0,05$) и «10 бросков манекена подворотом» (8,1, 6,6, 11,4 %, $p < 0,05$).

Одним из наиболее эффективных путей повышения качественного отбора перспективных спортсменов является разработка модельных характеристик, что положительно скажется на управлении процессом тренировки, соревнований и периодом восстановления.

Моделирование в спортивной практике находит своё отражение в создании модельных характеристик спортсмена, которые способны указать планируемый спортивный результат. Моделирование различных сторон спортивного совершенства, методов построения тренировочного процесса получает большее распространение в системе управления подготовкой спортсменов. Модельные показатели позволяют правильно отследить направленность учебно-тренировочного процесса и этим увеличить эффективность работы на каждом уровне подготовки спортсмена [6].

**Показатели комплексной диагностики
общей и специальной физической подготовленности спортсменов-борцов**

Показатель	Весовая категория, кг	Сентябрь, $X \pm s$	Май, $X \pm s$	Абсолютный прирост, $X \pm s$	Относительный прирост, %
Подтягивание, раз	42–46	13,6 $\pm$ 1,1	14,8 $\pm$ 0,8	1,2 $\pm$ 0,3*	8,8
	50–69	14,8 $\pm$ 2,2	15,2 $\pm$ 1,3	0,4 $\pm$ 0,9	2,7
	свыше 76	9,6 $\pm$ 1,6	10,2 $\pm$ 0,8	0,6 $\pm$ 0,8*	6,3
Отжимание, раз	42–46	58,4 $\pm$ 3,7	62 $\pm$ 2,2	3,6 $\pm$ 1,5	6,2
	50–69	60 $\pm$ 3,8	61,2 $\pm$ 1,6	1,2 $\pm$ 2,2	2
	свыше 76	44 $\pm$ 5,4	46 $\pm$ 5,7	2 $\pm$ 0,3	4,5
Подъём партнёра равного веса, раз	42–46	10,2 $\pm$ 1,9	12,8 $\pm$ 1,3	2,6 $\pm$ 0,6*	25,4
	50–69	10 $\pm$ 1,5	12 $\pm$ 1,8	2 $\pm$ 0,3*	20
	свыше 76	9 $\pm$ 1,5	10,4 $\pm$ 1,1	1,4 $\pm$ 0,4*	15,5
10 кувырков вперёд, с	42–46	17,2 $\pm$ 0,3	16,4 $\pm$ 0,2	0,8 $\pm$ 0,1	4,6
	50–69	16,6 $\pm$ 0,4	16,4 $\pm$ 0,4	0,2 $\pm$ 0	1,2
	свыше 76	17,7 $\pm$ 0,1	17,4 $\pm$ 0,2	0,3 $\pm$ 0,1	1,6
Перевероты на мосту 10–15 раз, с	42–46	24,7 $\pm$ 0,3	22,8 $\pm$ 1,4	1,9 $\pm$ 1,1*	7,6
	50–69	27,9 $\pm$ 1,1	24,8 $\pm$ 1,1	3,1 $\pm$ 0,2*	12,6
	свыше 76	28,2 $\pm$ 1,3	25,7 $\pm$ 0,6	2,5 $\pm$ 0,5*	9,7
10 бросков манекена подворотом, с	42–46	26,4 $\pm$ 1,4	24,6 $\pm$ 0,6	2 $\pm$ 0,8*	8,1
	50–69	27,2 $\pm$ 1,3	25,5 $\pm$ 1,5	1,7 $\pm$ 0,2*	6,6
	свыше 76	33,2 $\pm$ 0,6	29,8 $\pm$ 0,5	3,4 $\pm$ 0,1*	11,4

* – различия достоверны по отношению к исходному тестированию ($p < 0,05$)

Можно сформулировать следующие выводы.

1. На основании литературных источников были определены модельные характеристики борцов греко-римского стиля для лёгкой, средней и тяжёлой весовых категорий.

2. По показателям общей и специальной физической подготовленности борцы греко-римского стиля в различных весовых категориях на начало исследования находились на среднем уровне по сравнению с модельными характеристиками.

3. По прошествии 9 мес. тренировочного периода спортсмены-борцы достоверно улучшили показатели силовых способностей в упражнениях «подтягивание на перекладине» и «подъём партнёра равного веса захватом сзади» во всех весовых категориях. По окончании исследования отмечен достоверный прирост показателей специальной подготовленности борцов греко-римского стиля в упражнениях «перевероты на мосту» и «10 бросков манекена подворотом». Данный уровень физического развития спортсменов-борцов соответствует показателям модельных характеристик для борцов греко-римского стиля.

Список источников

1. Зекрин Ф. Х. Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15–18-летнего возраста: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Ф. Х. Зекрин. М., 2007. 23 с.
2. Казилов М. М. Подготовка квалифицированных борцов в условиях технического вуза / М. М. Казилов, В. Г. Фролов, Б. А. Подливаев // Известия МГТУ МАМИ. 2014. Т. 5. № 2 (20). С. 162–166.
3. Кривошапкин П. И. Биомеханические основы общей и специальной физической подготовки юных борцов: моногр. / П. И. Кривошапкин, Б. А. Подливаев, Н. С. Филиппов. Якутск: СВФУ им. М. К. Аммосова, 2019. 192 с.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. 4-е изд. СПб.: Лань, 2005. 384 с.
5. Исаев А. П. Моделирование в системе адаптации и управления спортивной подготовкой / А. П. Исаев, Р. Я. Абзалилов, В. В. Рыбаков и др. // Человек. Спорт. Медицина. 2016. Т. 16. № 2. С. 42–51.
6. Черняев А. А. Соревновательная модель спортивного результата в барьерном беге на 400 м у женщин в направлении её оптимизации / А. А. Черняев, Е. А. Фонарева // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 6. С. 561.

КАДРОВЫЙ ПОТЕНЦИАЛ В ТРИАТЛОНЕ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ НА ПРИМЕРЕ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

А. Н. Христофоров

*Спортивная школа олимпийского резерва «Здоровый мир», Красноярск
han7009@mail.ru*

Аннотация. Подготовка тренеров по видам спорта осуществляется в государственных университетах физической культуры; педагогические и федеральные университеты в основном призваны обеспечивать учреждения общего, профессионального и дополнительного образования преподавателями физической культуры, т. е. универсалами, не имеющими специализации в той или иной спортивной дисциплине.

Ключевые слова: триатлон, подготовка кадров, студенческий спорт, популяризация.

Специалистом, от наличия и квалификации которого зависит эффективность подготовки спортивных резервов и популярность самих физической культуры и спорта как форм активного досуга и укрепления здоровья населения, является тренер – основная кадровая единица в этой сфере деятельности. Его функции в подготовке спортсменов и физкультурников можно определить как «научить и воспитать». Для успешного обучения и воспитания молодёжи необходим собственный пример тренера – он должен сам владеть навыками, прививаемыми спортсменам, иметь опыт занятий преподаваемым видом спорта, смежными видами или их компонентами.

В качестве цели данной работы было определено формирование кадрового запроса на тренеров по триатлону в Красноярском крае, а также путей удовлетворения этого запроса.

В процессе исследования были применены такие методы, как:

1) опрос – проводился среди тренеров и судей по триатлону в г. Красноярске и Красноярском крае;

2) изучение рабочей документации – должностных инструкций учреждений физкультурно-спортивного профиля и учебных планов вузов, готовящих специалистов (в т. ч. бакалавров) по физической культуре и спорту;

3) наблюдение – визуальное изучение процесса спортивной подготовки триатлетов в спортивной школе;

4) собеседование – выявлялись возможные пути обеспечения кадрами процесса подготовки спортивных резервов по триатлону.

Результаты.

1. По данным проведённого опроса, в котором приняли участие пять красноярских тренеров и шесть судей, установлено, что на территории краевого центра подготовку спортсменов-триатлетов проводят: один тренер, основным местом работы которого является Академия зимних видов спорта, один тренер (по плаванию) в Академии летних видов спорта и четыре тренера в СШОР «Здоровый мир», т. е. всего пять человек. Из общего числа респондентов у пяти тренеров имеется специализация по преподаваемому виду спорта.

При этом, по мнению опрошенных, только в текущем году в г. Красноярске имеется незакрытая потребность в тренерах по данному виду спорта для работы на территории центральной части города, в Академгородке и Октябрьском районе. Для расширения географии этой спортивной дисциплины и повышения её популярности количество действующих тренеров необходимо увеличить как минимум в три раза.

2. Должностные обязанности тренеров и инструкторов-методистов учреждений дополнительного образования лишь формально отражают методико-практическое обеспечение ими учебно-тренировочного процесса по видам спорта. В процессе подготовки в вузах будущих преподавателей и тренеров практическая работа в учреждениях, развивающих вид спорта «триатлон» и смежные (дуатлон, акватлон и др.), не предусмотрена. При этом именно тренер по триатлону должен обладать наиболее широким арсеналом профессиональных компетенций, поскольку призван давать комплексную [1; 2] подготовку своим спортсменам-учащимся.

3. Для инструкторов-методистов и начинающих тренеров характерно недостаточное владение спецификой методической работы и документационного обеспечения процесса спортивной подготовки, выражающееся в незнании основных её положений [1], неготовности к составлению и реализации планов, смет, графиков, регламентов и т. д.

4. Большинство респондентов отмечена высокая популярность триатлона в мире и России. Так, этапы Кубка России, всероссийские соревнования по триатлону и дуатлону, проводимые в Красноярском крае, собирают ежегодно от 100 до 200 участников. Всё это дает мощный стимул для популяризации активного образа жизни в целом, циклических видов спорта и триатлона в частности, что особенно актуально среди молодёжи и студентов, которые в дальнейшем транслируют полученные мотивации и навыки на свои профессиональные сферы.

5. Организационно-методическое обеспечение работы тренера требует специальной подготовки в процессе получения профессионального образования – подготовка документации, алгоритмы действий при участии в соревнованиях и др. При подготовке тренерских кадров по триатлону [3]

целесообразно проводить практические занятия под руководством тренеров по аналогии с наставничеством, а также под руководством опытных инструкторов-методистов на практике обучаться составлению рабочей документации и её реализации в учебно-тренировочном процессе, выполнению административных функций.

Оптимальным следует признать расположение мест тренировок триатлетов в различных частях города, приблизив их к соответствующей действующей и развиваемой инфраструктуре. Это даст сокращение потерь времени на дорогу тренерами и спортсменами, что актуально в условиях транспортной перегруженности города. В частности, перспективы развития триатлона на базе спорткомплекса Сибирского федерального университета «Радуга» заслуживают особого внимания, в т. ч. и с целью популяризации этого вида спорта в студенческой среде.

Список источников

1. Данилова Е. Н. Комплексная тренировка в циклических видах спорта: учеб. пособие / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, А. С. Горбачев и др. Красноярск : СФУ, 2019. 108 с.
2. Данилова Е. Н. Триатлон: теория и практика тренировки: моногр. / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, Л. И. Вериги и др. Красноярск: СФУ, 2015. 244 с.
3. Федерация триатлона России. URL: rustriathlon.ru/pages/education.

К ВОПРОСУ О РАСШИРЕНИИ РЕЕСТРА ЛЫЖНЫХ ДИСЦИПЛИН СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

С. В. Худик¹, В. С. Близневская², А. Ю. Близневский³,
А. А. Худик⁴, А. А. Злобин⁵

^{1,2,3,4,5} *Сибирский федеральный университет, Красноярск*
⁴*anich_ski-o@mail.ru*, ⁵*sasha19963001@mail.ru*

Аннотация. Проведён анализ действующего Всероссийского реестра видов спорта и спортивных дисциплин лыжных гонок, биатлона и спортивного ориентирования. Оценена возможность расширения реестра лыжных дисциплин спортивного ориентирования при проведении соревнований по категориям «мужчины», «женщины».

Ключевые слова: лыжные дисциплины, спортивное ориентирование, Всероссийский реестр видов спорта, программа соревнований.

В связи с отсутствием международного спортивного календаря соревнования всероссийского уровня сегодня становятся самыми главными для российских спортсменов. Здесь ключевую роль играет перечень спортивных дисциплин вида спорта во Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС), согласно которому спортивные федерации могут проводить спортивные мероприятия регионального и федерального уровня [1; 4–7]. Поэтому спортивные федерации РФ стремятся к включению всё новых спортивных дисциплин в реестр развиваемых под их руководством видов спорта, что привлекает дополнительное количество занимающихся, повышает интерес к виду спорта и расширяет географию проведения соревнований в России. Не является исключением и реестр спортивных дисциплин вида спорта «спортивное ориентирование». Это особо актуально для Красноярской региональной краевой федерации спортивного ориентирования, т. к. в этом регионе спортивное ориентирование с 2014 г. является базовым видом спорта, а также утверждено в этом статусе на очередной четырёхлетний период, до 2026 г. [2; 8].

На основании проведённого анализа ВРВС по лыжегоночным дисциплинам биатлона, лыжных гонок и спортивного ориентирования, анализа текущих нормативно-правовых документов Минспорта РФ, сравнительно-аналитическим методом на основе сути соревновательной деятельности были определены и предложены новые спортивные лыжные дисциплины спортивного ориентирования для дальнейшего развития вида спорта в РФ.

В данном исследовании был проведён сравнительный анализ лыжных спортивных дисциплин биатлона, лыжных гонок и спортивного ори-

ентирования, т. к. они проводятся на схожих спортивных аренах и являются по нормативной терминологии внесезонными [3]. Анализ индивидуальных лыжных дисциплин (табл. 1) указывает на наличие в ВРВС биатлона и лыжных гонок дисциплин преследования, когда спортсмены стартуют с интервалом отставания от лидера по результатам предыдущей соревновательной дистанции. Как правило, это бывают средние или короткие по длине дистанций старты, когда отставания небольшие и, соответственно, достаточно высокая плотность результатов. Тогда в преследовании будет сохранена интрига итоговой борьбы за лидерство.

Таблица 1

**Индивидуальные лыжные дисциплины преследования
во Всероссийском реестре видов спорта по биатлону и лыжным гонкам
для категории «Мужчины», «Женщины» (данные на 01.05.2023)**

Вид спорта	Категория		Дисциплина	Код дисциплины
Биатлон	1.	Ж	Гонка преследования 10 км	0400283811С
		М	Гонка преследования 12,5 км	0400293811А
	2.	Ж	Суперперсьют 6 км	0400363811Б
		М	Суперперсьют 7,5 км	0400373811А
Лыжные гонки	1.	М, Ж	Классический стиль 10 км (персьют)	0310283811Г
	2.	М	Классический стиль 15 км (персьют)	0310443811М
	3.	М, Ж	Свободный стиль 10 км (персьют)	0310513811Г
	4.	М	Свободный стиль 15 км (персьют)	0310533811М
		Ж	Персьют 5 км	0310213811С

В биатлоне есть две такие гонки разной протяжённости для мужчин и для женщин, а в лыжных гонках ещё больше – для мужчин четыре, а для женщин – три. Здесь могут меняться не только протяжённость дистанции, но и чередование стилей лыжных ходов. Название этих дисциплин согласно данным ВРВС может быть «преследование» или «персьют», что и отражено в терминологии ВРВС. Хотя на начальной стадии эта форма соревновательной дисциплины носила название «гонка Гундерсена», внедрённой в лыжном двоеборье и названной так по имени предложившего её норвежского двоеборца Гундера Гундерсена в 1980-х гг. Кроме того, система «старта по Гундерсену» на сегодня внедрена наряду с двоеборьем, лыжными гонками и биатлоном в современное пятиборье, горные лыжи, а также в легкоатлетические соревнования по десятиборью у мужчин и семиборью у женщин.

В виде спорта «Спортивное ориентирование» ВРВС такой дисциплины пока нет. Но парадокс состоит в том, что на международном уровне она уже проводилась в этом виде спорта. Речь идёт о чемпионатах мира среди студентов по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования в 2016 г.

в Туле и 2018 г. в Эстонии, а также на Всемирной зимней универсиаде в Красноярске в 2019 г.

На всех трёх спортивных мероприятиях проведение гонки преследования получило очень высокую оценку со стороны Международной федерации ориентирования (IOF). Поэтому включение дисциплины «Лыжная гонка – преследование» в перечень ВРВС является не только актуальным, но и станет дополнительным импульсом для дальнейшего развития спортивного ориентирования как вида спорта на региональном, всероссийском и международном уровнях.

В данном исследовании анализу были подвергнуты и командные дисциплины рассматриваемых видов спорта (табл. 2). Здесь следует обратить внимание на отсутствие смешанных эстафет среди командных лыжных дисциплин спортивного ориентирования. А ведь такие эстафетные группы на чемпионатах России очень востребованы, т. к. далеко не все регионы страны готовы выставять полные команды среди мужчин и среди женщин на этих соревнованиях.

Таблица 2

Командные лыжные дисциплины во Всероссийском реестре видов спорта по биатлону, лыжным гонкам, спортивному ориентированию для категории «Мужчины», «Женщины» (данные на 01.05.2023)

Вид спорта	Категория	Дисциплина	Код дисциплины
Биатлон	1.	Ж	Командная гонка 7,5 км
		М	Командная гонка 10 км
	2.	Ж	Патрульная гонка 20 км
		М	Патрульная гонка 25 км
	3.	Ж	Эстафета (4 чел. × 6 км)
		М	Эстафета (4 чел. × 7,5 км)
	4.	М, Ж	Эстафета – смешанная (1 Ж × 6 км + 1 М × 7,5 км)
Лыжные гонки	5.	М, Ж	Эстафета – смешанная (2 Ж × 6 км + 2 М × 7,5 км)
	1.	М, Ж	Классический стиль – командный спринт
	2.	М, Ж	Свободный стиль – командный спринт
	3.	Ж	Эстафета (3 чел. × 5 км)
	4.	М	Эстафета (4 чел. × 10 км)
		Ж	Эстафета (4 чел. × 5 км)
	5.	М, Ж	Эстафета (4 чел. × 5 км) – смешанная
Спортивное ориентирование	6.	М, Ж	Эстафета (4 чел. × 7,5 км)
	1.	М, Ж	Лыжная гонка – эстафета – 2 чел.
	2.	М, Ж	Лыжная гонка – эстафета – 3 чел.
	3.	М, Ж	Лыжная гонка – эстафета – маркированная трасса – 3 чел.

Т. к. на чемпионатах России обязателен лично-командный зачёт по развиваемым в стране видам спорта, то наличие эстафетных групп играет важную роль в итоговых официальных местах командной борьбы среди спортсменов региона. И когда для формирования эстафетной команды необходимо не по три, а по два спортсмена одного пола, это увеличивает количество регионов для участия в смешанной эстафете. Таким образом, анализ количества командных дисциплин табл. 3 позволяет аргументированно рассматривать дополнение к ВРВС дисциплины «Лыжная гонка – эстафета – смешанная (2 Ж + 2 М)». В результате предложенных дополнений перечень лыжных спортивных дисциплин вида спорта «Спортивное ориентирование» может включать 14 позиций (табл. 3).

Таблица 3

Включённые лыжные дисциплины во Всероссийском реестре видов спорта по спортивному ориентированию и вновь предлагаемые

№	Название дисциплины	Код дисциплины
1	Лыжная гонка – спринт	0830131811Я
2	Лыжная гонка – классика	0830141811Я
3	Лыжная гонка – лонг	0830151811Я
4	Лыжная гонка – марафон	0830161811Л
5	Лыжная гонка – многодневная	0830171811Я
6	Лыжная гонка – эстафета – 3 чел.	0830181811Я
7	Лыжная гонка – лонг – общий старт	0830191811Я
8	Лыжная гонка – маркированная трасса	0830201811Я
9	Лыжная гонка – эстафета – маркированная трасса – 3 чел.	0830211811Я
10	Лыжная гонка – комбинация	0830221811Я
11	Лыжная гонка – классика – общий старт	0830291811Я
12	Лыжная гонка – эстафета – 2 чел.	0830301811Л
Предлагаемые дополнительно лыжные дисциплины		
13	Лыжная гонка – преследование	
14	Лыжная гонка – эстафета – смешанная (2 Ж + 2 М)	

Согласно требованиям к новым спортивным дисциплинам (часть вида спорта) они должны иметь отличительные признаки в части содержания правил вида спорта, соревновательных действий и способах их оценки, возможно, среды занятий, используемого спортивного инвентаря, параметров дистанций, целей соревновательного упражнения, состава команд. Этим требованиям полностью соответствуют предлагаемые лыжные дисциплины спортивного ориентирования.

Процесс признания новых видов спорта или спортивных дисциплин и, соответственно, их включения во Всероссийский реестр видов спорта состоит из нескольких этапов. В РФ он осуществляется в установленном порядке уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти – Министерством спорта РФ.

Помимо общего соответствия целям физической культуры и спорта и нормативным требованиям при включении новых дисциплин во ВРВС необходима ещё достаточная распространённость их культивирования в регионах страны. Природные ресурсы и климатические условия РФ позволяют организовывать и проводить спортивные мероприятия по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования на значительной части территории страны, включая и вновь предлагаемые.

Список источников

1. Бакулев С. Е. Актуализация стратегических направлений развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г. / С. Е. Бакулев, В. А. Таймазов, С. М. Ашкинази и др. // Теория и практика физической культуры. 2019. № 2. С. 3–5.

2. Близневский А. Ю. От краевых студенческих спортивных мероприятий до Всемирной Универсиады в Красноярске / А. Ю. Близневский, В. С. Близневская, С. В. Худик и др. // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 45–48.

3. Олимпийская Хартия / утв. 127-й сессией МОК 08.12.2014; отпечат. компанией «DidWeDo S.à.r.l.». Лозанна. 108 с.

4. Зуев В. Н. Нормативно-правовые акты регуляции управления отечественной сферой физической культурой и спорта / В. Н. Зуев // Теория и практика физической культуры. 2002. № 7. С. 51–61.

5. Общие требования к содержанию положений (регламентов) о межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, утв. Приказом Минспорта РФ № 592 от 26.07.2019 // pravo.gov.ru: оф. интернет-портал правовой информации.

6. Порядок включения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, утв. Приказом Минспорта РФ № 1034 от 30.11.2017 // pravo.gov.ru: оф. интернет-портал правовой информации.

7. Порядок признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядок его ведения, утв. Приказом Минспорта РФ № 739 от 24.08.2018 // pravo.gov.ru: оф. интернет-портал правовой информации.

8. Khudik A. A. Global Progress of SKI Orienteering Disciplines Qualified for XXIX Winter World Universiade / A. A. Khudik, A. Y. Bliznevsky, V. S. Bliznevskaya et al. // Theory and Practice of Physical Culture. 2019. No. 3. Pp. 102–104.

ОБОСНОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА В ДИСЦИПЛИНЕ СКИ-КРОСС ОТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ И ГОРНОЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ФРИСТАЙЛА

С. Н. Чернякова¹, М. В. Ефимова²

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*4er_sn@mail.ru, ²margaritaefimova1998@gmail.com*

Аннотация. В статье представлены результаты оценки взаимосвязи соревновательного результата спортсменов в дисциплине ски-кросс и показателей их спортивной подготовленности. В результате исследования были выявлены характеристики спортсменов, занимающихся ски-кроссом на этапе совершенствования спортивного мастерства, и сопоставлены со спортивными результатами каждого на протяжении соревновательного сезона 2021/22 гг. Это позволило установить спортивные приоритетные показатели для спортсменов в ски-кроссе и даёт возможность корректировать план круглогодичной системы спортивной подготовки с учётом индивидуализации показателей спортсменов.

Ключевые слова: фристайл, ски-кросс, биомеханические характеристики горнолыжной техники, физическая, техническая, тактическая подготовка, физические и психофизиологические показатели фристайлистов, спортивный рост.

Одним из главных условий достижения успеха в ски-кроссе и спорта в целом является обеспечение высокого уровня спортивной подготовки спортсмена. Ски-кросс на данный момент является молодым видом спорта, но тем не менее его развитие протекает вполне стремительно. Это гонка в виде соперничества четырёх спортсменов в одной трассе за лидирующие позиции. Спортсмены в ски-кроссе на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства стремятся развить максимальную скорость на трассе, постоянно увеличивая свой скоростной барьер с целью выиграть гонку в высокой конкурентной среде [1]. «Ски-кросс» по своим биомеханическим характеристикам имеет схожесть с горнолыжной дисциплиной «гигантский слалом» и подразумевает сложную комбинацию действий спортсмена, которая выполняется путём динамичных и сложнокоординационных маневрирований телом на высокой скорости под воздействием различных физических сил [3; 4].

В настоящее время нет точного понимания о модели тела спортсмена в ски-кроссе, что существенно влияет на составление плана спортивной

подготовки с учётом индивидуализации показателей. В рейтинге лучших спортсменов мира не прослеживается определённого «шаблона», у каждого из спортсменов есть свои индивидуальные преимущества, за счёт которых он способен побеждать на соревнованиях [2]. Отсюда особо актуальной становится проблема отсутствия понимания о модельных характеристиках спортсменов в ски-кроссе. В связи с этим целью нашего исследования стало обоснование спортивного результата на основе физических, психофизиологических показателей и горнолыжной подготовленности спортсменов ски-кросса.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, графический анализ, педагогическое тестирование (физических показателей, психофизиологической и горнолыжной подготовленности) и методы математической статистики (описательная статистика, ранжирование, ранговый корреляционный анализ).

Тестирование проводилось на базах кластера «Сопка» в СШОР по ЗВС и Центрального стадиона г. Красноярск, ГНОКБ консультативно-диагностический центр г. Новосибирск. За время педагогического эксперимента спортсмены приняли участие в девяти гонках в рамках соревнований Кубка России (1–2-й этапы КР – 17–19.12.21, 3–4-й этапы КР – 25–26.12.21, 5-й этап КР – 21.01.22, 6–7-й этапы КР – 15–17.02.22, 8–9-й этапы КР – 27–29.02.22), Первенства России (22–23.01.22) и Чемпионата России (23–24.03.22). В исследовании в качестве испытуемых принимали участие шесть фристайлистов мужского пола от 17 до 21 года, специализирующихся в ски-кроссе, спортивной квалификацией КМС, на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Измерение физических качеств проводилось с помощью пяти двигательных тестов, отражающих показатели развития физических способностей спортсменов, занимающихся ски-кроссом (1. *Agility test*; 2. *Isometric power core test*; 3. *Jump endurance test*; 4. *Power test (legs)*; 5. *Power test (core)*). Выбранный комплекс тестов применяется к спортсменам Национальных сборных команд Австрии по ски-кроссу и горным лыжам в целях выявления перспектив спортивного роста [5]. Было установлено, что все спортсмены контрольной группы показали низкие результаты относительно нормативных требований по определению быстроты, ловкости и анаэробной выносливости. Выявленные результаты спортсменов были переведены в ранговые значения и представлены в табл. 1. В ранжировании результатов группы лучший показатель был выявлен у спортсмена А.

Оценка психофизиологических особенностей спортсменов проводилась по следующим показателям: точность восприятия и ориентирования во времени (ВРВ), скорость реакции на движущийся объект (теппинг-тест), световые и звуковые сигналы (ПСР), максимальная частота движений в заданный временной отрезок (РДО), скорость сокращения мышц (ДИМ), си-

ла нервной системы (ДВИ). Выявленные результаты спортсменов переведены в ранговые значения и представлены в табл. 2. По данным ранжирования у спортсмена *D* определён отличительно высокий результат относительно остальных тестируемых, поскольку во всех тестах кроме определения масштаба собственного времени имеет первый показатель в группе.

Таблица 1

Ранжирование физических показателей спортсменов

Спортсмен	Тесты					Итоговый ранговый показатель
	1. Ловкость	2. ИЖЛ/ИТЛ	3. Коробочка	4. Взрывная сила ног	5. Сила кора	
<i>A</i>	2	1	1	1	1	1
<i>B</i>	5	2	5	5	4	5
<i>C</i>	3	2	4	3	5	4
<i>D</i>	1	1	2	2	2	2
<i>E</i>	6	3	6	6	6	6
<i>F</i>	4	2	3	4	3	3

Таблица 2

Ранжирование психофизиологических показателей спортсменов

Спортсмен	Тесты							Итоговый ранговый показатель
	1. ВРВ	2. Теппинг- тест	3. ПСР		4. РДО	5. ДИМ	6. ДВИ	
			Свет	Звук				
A	2	1	2	2	2	1	2	2
B	6	3	3	4	6	4	4	5
C	3	2	3	1	3	2	6	3
D	1	1	1	1	1	3	1	1
E	5	3	3	3	5	3	3	4
F	4	2	3	3	4	4	5	4

На основе полученных данных системы хронометража и педагогического наблюдения мы определили техническое мастерство спортсменов в горнолыжной подготовленности. Была поставлена трасса горнолыжной дисциплины «гигантский слалом» из 26 контрольных ворот, радиус поворотов составлял 25–27°, плотность (ширина) – 23–27 м, перепад высот – 104 м, на старте и финише установлена система хронометража *Swiss Timing (OMEGA)*. По итогам тестирования самое быстрое время на трассе «гигантского слалома» показал спортсмен *D*. Измеренные показатели спортсменов были переведены в ранжированные и представлены в табл. 3.

Таблица 3

Результаты тестирования по горнолыжной подготовленности

Спортсмен	1-я попытка (с)	2-я попытка (с)	Лучшее время (с)	Результат (место)
A	39,84	40,17	39,84	2
B	43,23	42,60	42,60	5
C	DNF	41,13	41,13	4
D	40,02	39,56	39,56	1
E	43,09	42,78	42,78	6
F	39,93	DNF	39,93	3

В соревновательном сезоне 2021/22 гг. спортсмены контрольной группы приняли участие в девяти гонках в рамках соревнований Кубка России, Первенства России и Чемпионата России. На основе итоговых протоколов соревнований мы выявили результативность каждого спортсмена на протяжении всего соревновательного сезона.

На основе данных результатов с помощью методов математической статистики мы провели поисковый анализ спортивных результатов, выявили среднее значение результата в сезоне и итоговый ранговый показатель каждого в группе (табл. 4). Установлено, что по итогам всех соревнований спортсмен D имеет среднее значение результата 3,09, это первый итоговый ранговый показатель в группе.

Таблица 4

Ранжирование спортивных результатов контрольной группы

Соревнование		Спортсмен					
		A	B	C	D	E	F
Результат (место)	1 этап КР	5	13	3	1	9	21
	2 этап КР	7	17	8	3	12	15
	3 этап КР	6	25	21	2	15	22
	4 этап КР	12	16	8	4	13	25
	5 этап КР	3	23	7	5	11	17
	ПР	2	12	9	1	8	14
	6 этап КР	16	26	13	6	19	20
	7 этап КР	7	28	14	3	18	21
	8 этап КР	8	21	11	4	20	17
	9 этап КР	4	19	13	3	17	20
	ЧР	6	23	9	2	13	24
Среднее значение результата		6,91	20,27	10,55	3,09	14,09	19,64
Итоговый ранговый показатель		2	6	3	1	4	5

Для определения степени связи и значимости влияния полученных характеристик спортсменов мы использовали ранговый корреляционный анализ Спирмена, результаты которого приведены на рис. 1.

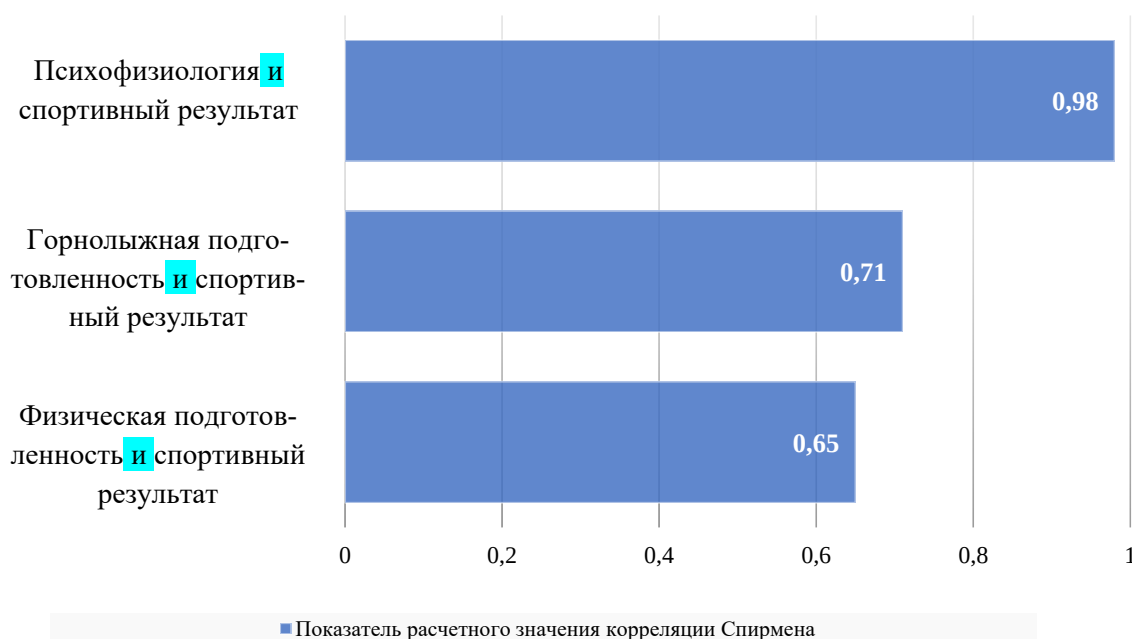


Рис. 1. Степень влияния спортивных характеристик спортсменов на спортивный результат

Таким образом, в ходе выявления корреляционной взаимосвязи между соревновательными показателями и спортивными характеристиками установлено следующее.

1. Очень сильная связь ($r = 0,98$) положительного влияния психофизиологических свойств на спортивные результаты спортсменов. Это позволяет сделать вывод о том, что во многом определяющими спортивный результат в ски-кроссе являются показатели психофизиологических свойств спортсмена в значениях скорости реакции, точности восприятия и ориентирования во времени, максимальной частоты движений в заданный временной отрезок, скорости сокращения мышц и обладания сильной нервной системы.

2. Сильная связь ($r = 0,71$) в показателях между спортивными результатами и горнолыжной подготовленностью. Это означает, что спортсменам в ски-кроссе необходимо постоянство в совершенствовании уровня горнолыжного мастерства, в частности совершенствования техники выполнения фаз поворота и скольжения на параллельных лыжах в аэродинамической стойке в процессе круглогодичной спортивной подготовки.

3. Средняя сила связи ($r = 0,65$) между спортивными результатами и физической подготовленностью. Выявленная взаимосвязь позволяет сделать вывод о том, что преодолевать воздействие физических сил при прохождении трассы ски-кросса могут только спортсмены с хорошей локальной мышечной выносливостью, позволяющей максимально быстро создавать мышечное напряжение и удерживать статодинамический режим функционирования. Таким образом, развитие профилирующих физических качеств в ски-кроссе должно подразумевать выполнение упражнений

сложнокоординационного, статодинамического силового и взрывного характера с акцентом на прирост анаэробной выносливости.

Список источников

1. Гилев Г. А. Повышение результативности соревновательной деятельности с использованием модельных характеристик / Г. А. Гилев, В. В. Большаков, В. В. Владыкина и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 85–90.

2. Казакова О. А. Значение модельных характеристик в спорте для спортивного отбора и управления тренировочным процессом / О. А. Казакова, А. А. Решетин, Л. А. Иванова и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 183–186.

3. Пенигин А. С. Динамика соотношения объёмов и направленность тренировочной нагрузки квалифицированных спортсменов в горнолыжном спорте на этапах многолетней подготовки / А. С. Пенигин // Мир спорта. 2013. № 1. С. 3–9.

4. Шопин В. И. Модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов во фристайле / В. И. Шопин // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: матер. НПК (Минск, 1994). С. 39–41.

5. Raschner C. Current Performance Testing Trends in Junior and Elite Austrian Alpine Ski, Snowboard and Ski-cross Racers / C. Raschner, L. Muller, C. Patterson et al. // Sports Orthopedics and Traumatology. 2013. No. 29. Pp. 193–202.

Спортивная медицина – объект студенческой науки

ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕДБАНА ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

П. А. Барышникова¹, Н. Н. Демидко² (научный руководитель)

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*baryshnikova.polya05@mail.ru, ²ndemidko@sfu-kras.ru*

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования тестирования на тредбане для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: тредбан, лыжный спорт, реакции сердечно-сосудистой системы, функциональное состояние спортсмена.

Вопросы контроля функционального состояния организма всегда являются важными в процессе спортивной подготовки. Для положительного контроля над тренировочным процессом спортсменов необходимо обладать информацией о ведущих показателях, которые влияют на успешность подготовки и облегчают планирование, что является неременным условием современного технологического процесса. Актуальность данной работы обусловлена тем, что без чёткой оценки функционального состояния спортсмена невозможно правильно построить тренировочный план и успешно добиваться высоких результатов.

Цель настоящей работы – оценить возможность применения тредбана для оценки реакции сердечно-сосудистой системы (далее – ССС) лыжников-гонщиков.

Несмотря на наличие в настоящее время большого количества различных типов эргометров (гребные, ручные эргометры, гидродинамический бассейн и др.), наиболее широко используется тредмил/тредбан, т. к. он позволяет создавать любые условия, постоянный наклон угла и скорость – то, чего невозможно добиться в полевых условиях, поскольку лыжные трассы имеют переменный рельеф.

Тредбан предназначен для отработки техники лыжного хода с использованием лыжероллеров – классических или коньковых. Тредбан, предназначенный только для классики – узкий, для конькового хода – шире. По мере накопления утомления характерно явление рассинхронизации движений, что приведёт к снижению скорости. Использование тредбана позволяет создать скорость и продолжать движение на этой скорости большой промежуток времени, что применяется для совершенствования техники движений. Лыжероллерный тредбан позволяет отслеживать

наступление порога анаэробного обмена, определять максимальное потребление кислорода, следить за экономичностью техники и изучать миографические и кинематические характеристики движения спортсмена. Миографический метод позволяет зарегистрировать процессы сокращения мышц. Кинематический метод описывает внешнюю картину движений, позволяет исследовать движение отдельных точек тела спортсмена [4].

На тредбане рекомендованы следующие виды нагрузок:

1) горизонтальный уровень – уровень ленты с возрастающей скоростью от 6 до 8 км/ч и т. д.;

2) постоянная скорость со ступенчатым возрастанием уклона 2,5 %, причём в этом случае возможны два варианта: ходьба со скоростью 5 км/ч и бег со скоростью 10 км/ч.

Нагрузка с помощью тредбана воздействует на организм специфическим и неспецифическим образом. К специфическим относятся воздействия, характерные для локомоций в данном конкретном виде спорта – лыжные гонки. К неспецифическим – различные виды мышечной работы, задаваемые в лабораторных условиях [1].

В современных условиях подготовки лыжников тредбан применяется во многих зарубежных и отечественных исследованиях. А. И. Головачевым и соавторами проведён подробный анализ применения методов оценки функциональной подготовленности высококвалифицированных лыжников зарубежными специалистами. Им отмечено, что в исследовании норвежских специалистов больше используется коньковый стиль с преобладанием одновременного одношажного и одновременного двухшажного коньковых ходов, а в шведских – классический стиль с одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами [2]. Проведённое российскими учёными функциональное нагрузочное тестирование по Норвежскому протоколу позволило установить, что этот способ оценки целесообразно применять для спортсменов, имеющих разряд от КМС и выше [4]. Н. Б. Корчажкина предлагает модифицировать протокол, увеличив количество ступеней до шести за счёт плавного увеличения скорости, оставив при этом угол наклона и длительность каждой ступени на прежнем уровне; общее время нагрузки составит 24 мин. Эти изменения позволят увеличить время переносимости нагрузки, достичь индивидуальных максимальных показателей, отражающих физическую работоспособность и аэробную производительность; облегчить адаптацию к меняющейся скорости ступени протокола [4].

При функциональном нагрузочном тестировании на тредбане изучается реакция органов и систем на воздействие физической нагрузки. Обязательным условием при этом должна быть её строгая дозировка. Только при этом условии можно определить изменение реакции одного и того же спортсмена на нагрузку при различном функциональном состоянии. При любой функциональной пробе вначале определяют исходные данные

исследуемых показателей, характеризующие ту или иную систему или орган в покое, затем – данные этих показателей в процессе выполнения теста после воздействия того или иного дозированного фактора и, наконец, после прекращения нагрузок до возвращения испытуемого к исходному состоянию, что позволяет определить длительность и характер восстановительного периода [3].

Воздействие физической нагрузки на функциональное состояние спортсмена целесообразно определять по типу реакции ССС.

1. Нормотонический тип реакции характеризуется учащением пульса, повышением систолического и понижением диастолического давлений. Пульсовое давление увеличивается. Такая реакция считается физиологичной, потому что при нормальном учащении пульса приспособление к нагрузке происходит за счёт повышения пульсового давления, что косвенно характеризует увеличение ударного объёма сердца. Подъём систолического артериального давления отражает усилие систолы левого желудочка, а снижение диастолического – уменьшение тонуса артериол, обеспечивающее лучший доступ крови на периферии. Восстановительный период при такой реакции ССС – 3–5 мин. Такой тип реакции типичен для тренированных спортсменов.

2. Гипотонический (астенический) тип реакции характеризуется значительным учащением сердечных сокращений и в меньшей степени увеличением ударного объёма сердца, небольшим повышением систолического и диастолического давления. Пульсовое давление понижается. Это значит, что усиление кровообращения при нагрузке достигается больше за счёт учащения сердечных сокращений, а не увеличения ударного объёма, что нерационально для сердца. Период восстановления затягивается.

3. Гипертонический тип реакции на физическую нагрузку характеризуется резким повышением систолического артериального давления до 180–190 мм рт. ст. с одновременным подъёмом диастолического давления до 90 мм рт. ст. и выше и значительным учащением пульса. Период восстановления затягивается. Такой тип реакции оценивается как неудовлетворительный.

4. Дистонический тип реакции на физическую нагрузку характеризуется значительным повышением систолического давления выше 180 мм рт. ст. и диастолического, которое после прекращения нагрузки может резко снижаться, иногда до «0» – феномен бесконечного тона. Частота сердечных сокращений (далее – ЧСС) значительно возрастает. Такая реакция на физическую нагрузку расценивается как неблагоприятная. Период восстановления затягивается.

5. Ступенчатый тип реакции характеризуется ступенчатым подъёмом систолического давления на 2 и 3-й минутах восстановительного периода, когда систолическое давление выше, чем на 1-й минуте. Такая реакция ССС отражает функциональную неполноценность регуляторной системы

кровообращения, поэтому её оценивают как неблагоприятную. Период восстановления ЧСС и артериального давления затягивается [5].

Анализ литературных источников показал, что наиболее рациональными для оценки функционального состояния лыжников являются тест Новакки и тест Купера. Тест Новакки рекомендован ВОЗ для широкого применения. Нагрузка является индивидуализированной и зависит от веса спортсмена, её величина начинается с 1 Вт/кг массы, через каждые 2 мин увеличивается на 1 Вт/кг до тех пор, пока испытуемый не откажется от выполнения нагрузки. В этот момент потребление кислорода близко или равно максимальному, ЧСС также достигает максимальных значений. Тест Купера предусматривает преодоление максимально возможного расстояния на роллерах за 12 мин на тредбане. Результаты теста в высокой степени соответствуют величине максимального потребления кислорода, что с учётом возраста позволяет оценить категорию физического состояния от очень плохого до отличного.

Таким образом, тестирование на тредбане позволяет объективно оценить функциональное состояние организма лыжника-гонщика, в т. ч. и по типу реакции ССС.

Список источников

1. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности спортсменов / З. Б. Белоцерковский. М.: Лань, 2019.
2. Головачев А. И. Современные методические подходы к контролю физической подготовленности в лыжных гонках / А. И. Головачев, Э. Л. Бутулов, В. И. Колыхматов и др. // Вестник спортивной науки. 2018. № 5. С. 11–17.
3. Карпман В. Л. Непрямое определение максимального потребления кислорода у спортсменов высокой квалификации / В. Л. Карпман, И. А. Гудков, Г. А. Койдинова // Теория и практика физической культуры. 1972. № 1. С. 37–41.
4. Корчажкина Н. Б. Аспекты функционального нагрузочного тестирования лиц, активно занимающихся циклическими видами спорта, на лыжероллерном тредбане / Н. Б. Корчажкина, М. С. Петрова, Е. В. Голобородько и др. // Сознание: образовательный вестник. 2013. № 11. С. 64–66.
5. Якимова Е. А. Влияние функционального состояния сердечно-сосудистой системы на физическую работоспособность спортсменов / Е. А. Якимова // Вестник науки и творчества. 2016. № 7. С. 344–351.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА СТУДЕНТОВ

М. В. Ковалева

*Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова, Белгород
kovalevam2014@yandex.ru*

Аннотация. В данной статье рассматриваются причины появления избыточной массы тела и ожирения, а также основные факторы, влияющие на коррекцию веса. Приведены результаты анкетирования студентов БГТУ им. В. Г. Шухова.

Ключевые слова: студенты, избыточная масса тела, ожирение, режим питания, двигательная активность.

Здоровье человека во многом зависит от воздействия внешних факторов, таких как окружающая среда, образ жизни и условия жизнедеятельности, а также способности и уровня адаптации организма к данным условиям. В свою очередь, зачастую связанное с этим создание стрессовых состояний вызывает соответствующие психофизиологические реакции приспособления к ним. Регулярно возникающее состояние стресса нередко приводит к нарушению пищевого поведения и возникновению вредных пищевых привычек, развитию заболеваний анорексия и булимия.

В настоящее время отмечается тенденция увеличения количества молодых людей, имеющих избыточный вес – превышение нормы массы тела. Для выявления наличия или отсутствия заболевания ожирение применяется классификация величины массы тела (ВОЗ), наиболее распространённым является определение индекса массы тела по Кетле – показатель, позволяющий определить соответствие массы тела человека его росту.

К наиболее распространённым причинам появления избыточной массы тела можно отнести наличие следующих факторов:

- неправильное питание;
- недостаточный уровень двигательной активности;
- наследственность;
- стресс;
- гормональные нарушения;
- заболевания, связанные с нарушением работы органов, отвечающих за обмен веществ в организме (например, диабет).

В целях снижения излишней массы тела необходимо воздействие на первоисточник возникновения данной проблемы.

Наиболее часто для нормализации веса рекомендуют организовать сбалансированное питание [1]. К основным условиям относятся:

- сокращение в рационе продуктов, содержащих жиры, упор на белковую пищу, достаточное количество углеводов для генерирования энергии в организме, но контроль потребления быстрых углеводов, ведущих к накоплению веса, при этом учёт объёма двигательной активности в течение дня;
- питание маленькими порциями 4-5 раз в день (таким образом обмен веществ происходит быстрее);
- потребление достаточного количества воды;
- соблюдение режима питания (необходимо ужинать за 2-3 ч до сна).

Для полноты представления о рациональности и регулярности питания было проведено анкетирование среди обучающихся БГТУ им. В. Г. Шухова, в котором приняли участие 28 студентов 1-3-х курсов (рис. 1–2).

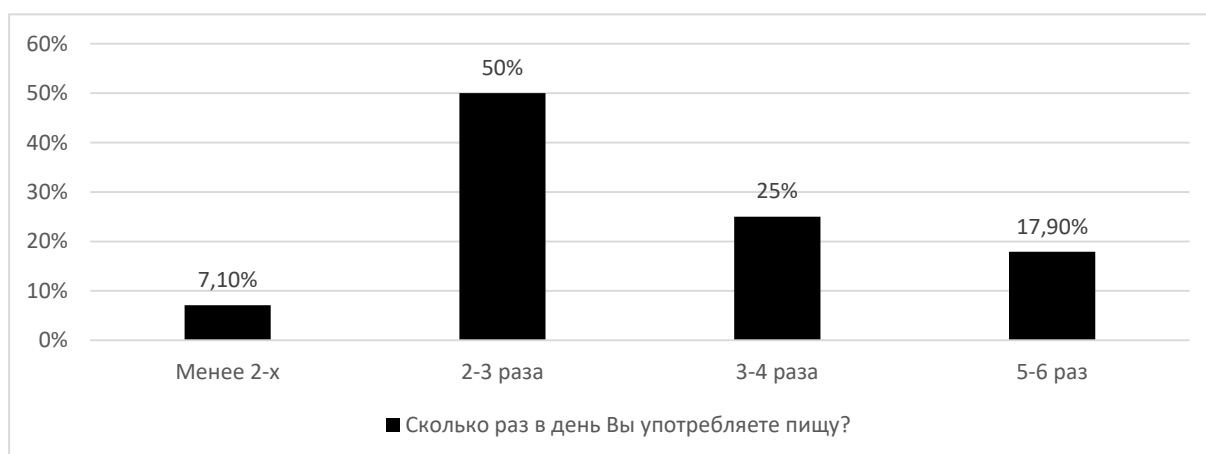


Рис. 1. Режим питания студентов БГТУ им. В. Г. Шухова

Также анкета содержала вопросы, выявляющие рациональность, пищевые предпочтения и осведомлённость студентов о пищевых добавках.

По результатам анкетирования можно сделать следующие выводы:

- 1) у большей части опрошенных студентов отсутствует режим питания (рис. 1);
- 2) большая часть респондентов не уделяет должного внимания утреннему приёму пищи;
- 3) в рационе студентов присутствует несбалансированная пища (фаст-фуд);
- 4) большое количество респондентов регулярно употребляют энергетические напитки, содержащие большое количество сахара и кофеина;

5) пищевые добавки для наращивания мышечной массы не пользуются большой популярностью среди студентов БГТУ им. В. Г. Шухова, возможно, в силу неосведомлённости об условиях употребления и их воздействия на организм.

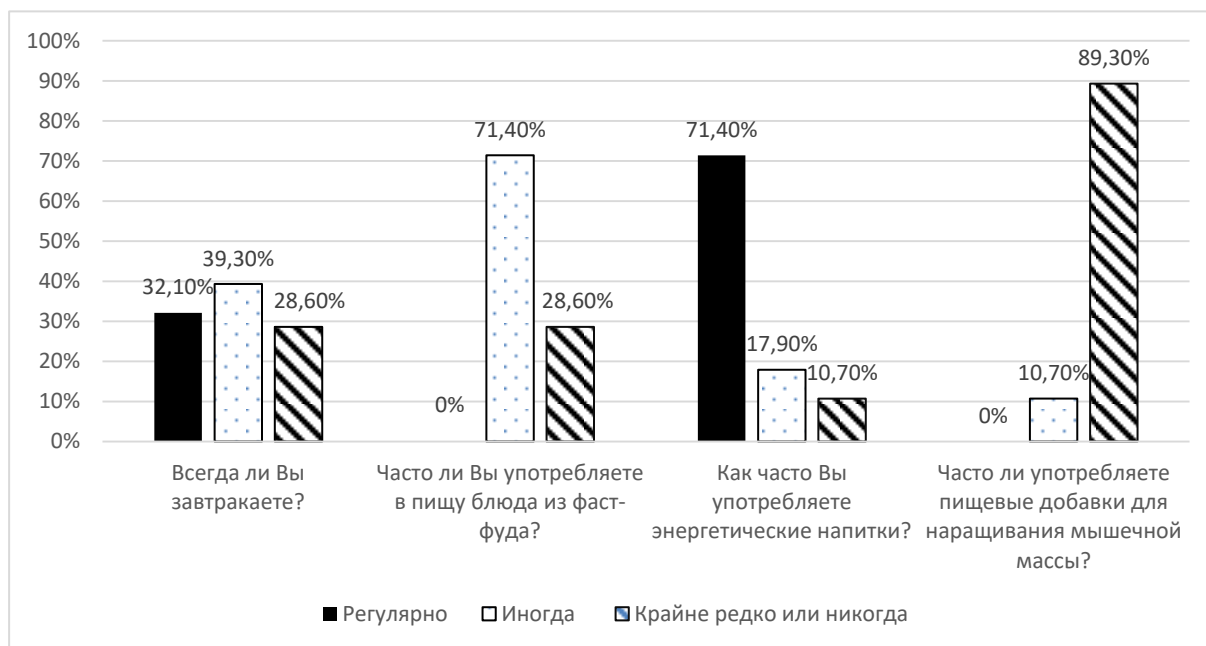


Рис. 2. Результаты анкетирования студентов 1–3-х курсов БГТУ им. В. Г. Шухова

Данные факты указывают на то, что студенческая молодёжь относится к «группе риска» с преобладающими условиями для набора избыточной массы тела.

Для коррекции избыточного веса и при наличии заболевания ожирение необходимо организовать должный уровень физической активности с учётом индивидуальных особенностей – выбор физической нагрузки низкой (например, ходьба в медленном и среднем темпах, комплексы общеразвивающих упражнений) или умеренной интенсивности (например, быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы, работа в саду, подъём по лестнице пешком и т. д.), в зависимости от уровня физической подготовленности, общего состояния здоровья, наличия сопутствующих заболеваний, прошлого опыта занятий и тренированности.

Основными факторами дозировки нагрузки являются:

- количество повторений;
- темп выполнения;
- мощность;
- амплитуда движений;
- количество вовлечённых в работу мышечных групп;
- исходное положение;
- степень сложности;

- напряжение;
- интервалы отдыха.

Для выявления уровня физической нагрузки можно применять подсчёт частоты сердечных сокращений (ЧСС) и оценивание характера дыхания. При расчёте целевого диапазона пульса необходимо рассчитать максимальную частоту сердечных сокращений (МЧСС) для определения интенсивности индивидуальной физической нагрузки, установления допустимого уровня, т. к. в основе занятий лежит адаптация занимающихся к постепенно возрастающим нагрузкам [2; 3].

С целью определения характера дыхания под воздействием физической нагрузки широко используют «разговорный тест». При низком уровне активности практически не отмечается одышки, при умеренной нагрузке – дыхание учащённое, но человек может говорить короткими полными предложениями. При ожирении не рекомендуется интенсивная нагрузка, характерным в данных условиях является выраженная одышка, когда человек может говорить только отдельные слова, а не целые предложения.

При избыточном весе необходимо делать акцент на продолжительности и систематичности занятий (рекомендуются нагрузки от 40 до 90 мин). Рекомендуемая частота занятий – не менее 4-5 раз в неделю [4]. Рекомендуется сократить время работы сидя, больше ходить пешком или ездить на велосипеде, выполнять домашние дела самостоятельно без использования бытовых приборов.

При выборе оптимального вида двигательной активности необходимо учитывать общее состояние здоровья в настоящий момент, образ жизни человека и желаемые цели занятий, т. к. у людей с избыточной массой тела, как правило, состояние утомления наступает быстрее, а процесс восстановления после нагрузок продолжительнее, поэтому наиболее рекомендуемый для них вид физической активности – это аэробные нагрузки с продолжительной ритмической активностью (ходьба, езда на велосипеде, работа по дому, танцы, плавание), для снижения получения травм можно выбрать и нейромоторные нагрузки, направленные на улучшение баланса, равновесия и гибкости (йога, пилатес, тай-чи, ушу). Необходимо не забывать о пользе силовых или анаэробных нагрузок для укрепления мышц и костной ткани, увеличения показателей силовых качеств и улучшения обмена веществ. Не исключать из структуры занятия разминку и заминку (ходьба, езда на велосипеде, гимнастические упражнения, упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания), соблюдать рекомендации и технику безопасности на протяжении всего занятия.

В целях улучшения психоэмоционального состояния, профилактики и снижения возникновения стрессовых ситуаций применяют дыхательные упражнения, медитацию, прогулки на открытом воздухе, организацию здорового сна.

Таким образом, профилактика и борьба с избыточной массой тела должна носить всесторонний характер. Организация и соблюдение режима питания, поддержание психоэмоционального состояния, достижение необходимого уровня двигательной активности, соблюдение рекомендаций врача в случае наличия сопутствующих симптомов и заболеваний обеспечат хороший результат и поддержание положительного эффекта.

Список источников

1. Голубева А. Н. Правильное питание как основная составляющая здорового образа жизни человека / А. Н. Голубева, И. Д. Котуранова // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2023. № 1-4 (76). С. 40–42.
2. Грачев А. С. Взаимосвязь показателей функциональной тренированности и физической подготовленности студентов с мотивами занятия спортом / А. С. Грачев, Е. В. Гавришова, А. А. Третьяков // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 68–72.
3. Ковалева М. В. Организация занятий физической культурой студентов вузов с учётом уровня индивидуальной физической нагрузки // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях / М. В. Ковалева. Белгород: БГТУ, 2020. С. 359–363.
4. Крамской С. И. Формирование здоровья студентов: моногр. / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Е. А. Бондарь и др. Белгород: БГТУ, 2021. 128 с.

РОЛЬ ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

А. Ю. Лахтин¹, Ю. В. Лахтина²

¹Московский государственный университет
технологий и управления им. К. Г. Разумовского, Москва

²Педагогический колледж № 10, Москва

¹skbpgu@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается роль дыхания во время физических упражнений. Затрагиваются такие аспекты, как методы дыхания, их воздействие на организм, последствия, техника.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, дыхание, кислород, метод.

Дыхание – это физиологический процесс, обеспечивающий насыщение клеток кислородом, с дальнейшим окислением органических веществ и удалением из организма углекислого газа и некоторых других летучих соединений. Дыхание является одним из самых естественных и автоматических процессов в организме. Клеткам человеческого тела для нормальной работы требуется достаточное количество кислорода. Неправильный способ дыхания во время упражнений вызовет преждевременную мышечную усталость, особенно в некоторых высокоинтенсивных упражнениях. Во время тренировки задержка дыхания повысит кровяное давление и даже вызовет дискомфорт, такой как головокружение, а правильное дыхание может помочь телу поддерживать стабильное состояние, улучшить диапазон упражнений и работу сердца [4].

Физическая нагрузка существует в жизни каждого человека постоянно. Используя неправильные методы дыхания, можно навредить своему организму. Именно поэтому данная тема актуальна во все времена.

Задачи:

- 1) изучить и описать важность применения правильного метода дыхания во время физических упражнений;
- 2) рассмотреть все методы дыхания;
- 3) описать последствия неправильного дыхания во время физических упражнений.

Научная новизна заключается в том, что в данной статье описаны методы дыхания как для здоровых людей, так и для тех, кто болен.

Транспорт кислорода из вдыхаемого воздуха в митохондрии при сокращении скелетных мышц требует скоординированного взаимодействия нескольких физиологических систем. Дыхательная система, как правило,

считается ответственной за первые два этапа транспорта кислорода, а именно за перемещение основного количества кислорода в атмосферном воздухе в альвеолы (вентиляция) и перенос кислорода из альвеолярного газа в капиллярную кровь в лёгких (диффузия). Тем не менее становится всё более очевидным, что дыхательная система может влиять на системный транспорт O_2 посредством прямого механического воздействия на сердечный выброс и косвенного рефлекторного воздействия на мышечный кровоток и его региональное распределение.

Недостаточный транспорт кислорода к работающим мышцам увеличивает зависимость от анаэробных энергетических систем, тем самым способствуя накоплению метаболитов. В свою очередь, развитие сократительной дисфункции (периферическое утомление) ускоряется с соответствующим усилением активации метабоорецепторных афферентов и снижением нервного импульса к локомоторным мышцам (центральное утомление). Эти дыхательные влияния на транспорт кислорода и физическую работоспособность могут быть относительно незначительными у здоровых людей, занимающихся спортом на уровне моря, но, вероятно, приобретают относительное значение по мере повышения уровня физической подготовки. Респираторные влияния также, вероятно, приобретают всё большее значение, даже при субмаксимальной интенсивности упражнений, у здоровых людей в условиях высокогорной гипоксии и у значительного числа пациентов с кардиореспираторными заболеваниями [5].

Роль дыхательной системы в ограничении переноса кислорода и того, как эти респираторные влияния могут ухудшить физическую работоспособность у здоровых людей и у пациентов с хроническими заболеваниями сердца и/или лёгких. Значительное влияние имеется у симпатической сосудосуживающей активности, опосредованной метабоорецепторами как дыхательных, так и двигательных мышц во время интенсивных упражнений на выносливость, на ограничение кровотока и транспорта кислорода к обеим группам мышц. Установлено, что увеличение работы дыхания вызывает уменьшение притока крови к малоподвижным и активным мышцам конечностей при субмаксимальной нагрузке, но только при достаточной величине работы дыхания.

Было обнаружено, что уменьшение работы дыхания с помощью искусственной вентиляции лёгких во время интенсивных упражнений увеличивает приток крови к инспираторным мышцам и уменьшает приток крови к активным мышцам конечностей.

В совокупности эти данные подтверждают концепцию значительного влияния работы дыхательных мышц на распределение кровотока, как по дыхательным, так и по двигательным мышцам. Совсем недавно было показано, что уменьшение нормальной работы дыхания во время упражнений снижает активность симпатических нервов в незадействованных мышцах. Это последнее открытие поддерживает идею «метабо-

флекса дыхательных мышц», при котором высокая работа дыхательных мышц увеличивает афферентную активность метаборецепторов, что, в свою очередь, увеличивает симпатический отток, вызывая перераспределение кровотока. У тренирующихся на выносливость спортсменов, способных работать с высоким сердечным выбросом, чрезмерное повышение давления в лёгочной артерии и капиллярах, а также ограниченный лёгочный сосудистый резерв создают непропорциональную нагрузку на правые отделы сердца. Это чрезмерное повышение давления в лёгочных сосудах может снижать транспорт кислорода за счёт уменьшения ударного объёма и нарушения газообмена в лёгких. Повышение лёгочного сосудистого давления, вероятно, также важно для пожилых людей и особенно для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями [2].

Влияние лёгочной гипертензии на лёгочную гемодинамическую реакцию на физическую нагрузку у пациентов с сердечной недостаточностью. Причины ограничения физических нагрузок при двух различных подтипах лёгочной гипертензии:

- 1) изолированная посткапиллярная лёгочная гипертензия;
- 2) комбинированная пре- и посткапиллярная лёгочная гипертензия.

Лёгочная гипертензия способствует ограничению физических нагрузок при сердечной недостаточности за счёт значительного увеличения постнагрузки правого желудочка, что ограничивает сократительный резерв правого желудочка и прямой ток крови из правого желудочка в лёгочные сосуды и системный кровоток. Муковисцидоз является аутосомно-рецессивным заболеванием, вызванным мутациями гена трансмембранного регулятора проводимости при муковисцидозе. Белок экспрессируется во многих органах, и, таким образом, это сложное состояние может существенно ограничивать центральную и локальную доставку кислорода, а также способствовать эффективному извлечению и использованию кислорода на уровне миоцитов, даже при сохранённой функции лёгких.

Центральные и периферические факторы патофизиологии муковисцидоза, которые модулируют динамический баланс между доставкой и использованием кислорода во время физических упражнений. На лёгкой стадии заболевания и при низкой интенсивности упражнений человеческий организм способен физиологически компенсировать некоторую степень дисфункции, пытаясь поддерживать метаболические потребности при низкоинтенсивных упражнениях. Однако при более тяжёлой дисфункции и более интенсивных упражнениях может потребоваться фармакологическая помощь для улучшения физической работоспособности.

В отличие от большинства нетренированных здоровых людей, дыхательная система у пациентов с хронической обструктивной болезнью лёгких может создавать значительные проблемы для системного транспорта кислорода и выполнения упражнений.

Регулирование кровотока во время физических упражнений при хронической обструктивной болезни лёгких. Приток крови к межрёберной области приближается или даже падает ниже значений в состоянии покоя во время интенсивных упражнений, и это резкое снижение кровотока ещё более заметно при хронической обструктивной болезни лёгких. Очевидное снижение межрёберного кровотока при физической нагрузке связывают с механическим сдавливанием сосудов внутри мышцы или с перераспределением кровотока в дыхательных мышцах. Дальнейшее понимание приоритета распределения кровотока во время физических упражнений у людей потребует достижений в методах количественной оценки кровотока в мышцах диафрагмы [1].

Методы дыхания. Существует два основных способа дыхания: грудное и брюшное. Грудное дыхание – форма дыхания, которая в основном совершается движением грудной клетки. Этот режим заключается в основном в расширении и сжатии грудной клетки при меньшем движении диафрагмы. Грудное дыхание относительно неглубокое, и только что вдохнутый воздух сразу же выдыхается. Этот метод не может обеспечить кислород, необходимый различным органам для обмена веществ, что может легко привести к одышке и усталости. Дыхание большей частью концентрируется в верхних и средних отделах лёгких, а движения нижних отделов невелики, что может постепенно закрывать альвеолы, приводя к атрофии лёгочной ткани и даже к фиброзу. В связи с этой особенностью многие пожилые люди склонны к пневмонии.

Брюшное дыхание: при брюшном дыхании диафрагма движется вверх и вниз. Поскольку диафрагма опускается при вдохе, толкая внутренние органы вниз, расширяется живот, а не грудная клетка. Следовательно, когда вы выдыхаете, диафрагма поднимается больше, чем обычно, позволяя вам дышать глубже и выдыхать больше углекислого газа, который имеет тенденцию застаиваться в нижних отделах лёгких. Обычно люди свободно переключаются между брюшным дыханием и грудным дыханием, взрослые женщины делают упор на грудное дыхание, а мужчины – на брюшное. Бодибилдеры предпочитают брюшное дыхание.

В спорте интенсивность физической активности в несколько раз выше, чем в повседневной жизни, и потребность в кислороде также намного больше. Если метод дыхания неправильный и потребления кислорода недостаточно, то не будет возможности напрягаться и реализовать большее разрывание мышечных волокон [2].

Если освоить правильный метод дыхания, можно значительно замедлить накопление молочной кислоты, чтобы быть минимально подверженными болезненным ощущениям во время занятий спортом.

С точки зрения физиологии упражнений есть две причины для выбора метода глубокого и медленного дыхания.

1. Когда во время упражнений частота дыхания слишком высока, газ, остающийся в дыхательных путях, не может обмениваться с газом, вдыхаемым при каждом вдохе, и количество газа, которое фактически попадает в альвеолы, невелико.

2. Увеличение лёгочной вентиляции в основном зависит от глубины дыхания. Глубокое дыхание во время тренировки увеличивает альвеолярную вентиляцию и скорость газообмена. Потребление энергии и потребление кислорода дыхательными мышцами также снижается, что делает вентиляцию более эффективной, что очень полезно при длительных физических нагрузках [2].

При усилении мгновенной мышечной силы необходимо на короткое время задержать дыхание. Задержка дыхания стабилизирует грудную клетку и таз, стабилизирует корпус и обеспечивает надежную опору для сокращения мышц. Правильный и разумный способ задержки дыхания должен относиться к следующим моментам.

1. Не вдыхать слишком глубоко перед задержкой дыхания.

2. Когда заканчивается задержка дыхания, во избежание резкого падения внутригрудного давления происходит буферный процесс постепенного снижения внутригрудного давления. Выдыхаемый воздух должен постепенно выдавливаться через суженную гортань.

3. Задержку дыхания следует использовать в критический момент упражнения – например, в беге на короткие дистанции и со штангой над головой.

4. Разные тренировки имеют разные методы дыхания, но один и тот же тип тренировочного метода дыхания имеет фиксированный алгоритм.

5. Делать медленные глубокие вдохи во время бега (классический вариант – «два вдоха и два вдоха»).

Статический метод дыхания с растяжкой. Растяжка необходима после тренировки, а статическая растяжка требует медленного глубокого дыхания. 30-секундные растяжки за подход. Глубокий выдох 5–8 раз. Отдых. Переход к следующему комплексу упражнений на растяжку. Рекомендуется держать рот открытым во время тренировки. Это уравнивает давление внутри и снаружи грудной полости. Не останавливайте дыхание во время движения, а полностью выдыхайте и вдыхайте [3].

Йога. Рекомендуют дыхание для йоги – изометрическое: вдох и выдох на одинаковую длину; это наиболее распространённая и фундаментальная форма дыхания в йоге, которая может помочь успокоить нервную систему, снизить кровяное давление и снять стресс.

Бег. Помимо овладения правильной осанкой, ритмом и стратегией бега чрезвычайно важны также дыхательные техники. Исследования показывают, что неправильное дыхание может снизить скорость бега и повлиять на эффективность бега. Единого золотого правила бегового дыхания

не существует, но дышать через каждые два шага наиболее комфортно. Это ритм 2:2, два шага на выдохе, затем два шага на вдохе, повторяя это попеременно. Когда мы бежим, гравитация воздействует на нашу диафрагму и органы, а синхронизация ритма дыхания с ритмом бега не позволяет нашим органам создавать ненужную нагрузку на диафрагму.

Противоречие между дыханием ртом и носом. Несмотря на то, что были проведены некоторые исследования, сравнивающие дыхание ртом и носом во время упражнений, в большинстве из них использовались маленькие выборки, и результаты были несколько неубедительными. Дыхание через рот оказывает меньшее сопротивление, в то время как дыхание через нос может увеличить насыщение крови углекислым газом, что делает людей спокойнее. Дыхание через нос также может помочь согреть воздух, поступающий в лёгкие, что важно при холоде.

Упражнения высокой интенсивности. Интенсивные упражнения чаще всего вызывают у людей одышку. Во время напряжённых упражнений лучше всего делать глубокий вдох и напрягать мышцы каждый раз, когда переносится вес или принимается удар. Это не только делает тело сильнее и стабильнее, но и помогает защитить позвоночник. А во время соревнований более глубокое, спокойное и эффективное дыхание также может дать спортсменам психологическое преимущество, поскольку они выглядят менее утомлёнными. Наиболее эффективное дыхание при высокоинтенсивных упражнениях исходит от диафрагмы. Попробуйте брюшное дыхание. При дыхании грудная клетка должна расширяться сверху вниз, сзади наперёд и в стороны.

Силовые тренировки. Аэробные упражнения – не единственные упражнения, которые могут принести пользу дыханию. Любой, кто регулярно занимается силовыми тренировками, должен был слышать, как их тренер каждый раз напоминает им «полностью выдохнуть». При выдохе дыхательные мышцы сокращаются, чтобы помочь выдержать нагрузку на тело и сохранить устойчивость в нижней части спины во время тренировки с отягощениями. Используя жим лёжа в качестве примера, необходимо медленно и непрерывно выдыхать при отжиме, а при обратном движении делать вдох.

Улучшение эффективности альвеолярной вентиляции. Во время упражнений глубокое и медленное дыхание лучше, чем поверхностное и быстрое дыхание. В то же время люди могут выбрать соответствующую частоту и глубину дыхания в зависимости от своего физического состояния.

Адаптация к техническим движениям. Форма дыхания должна соответствовать техническим движениям. Например, в некоторых движениях нужно фиксировать грудь и плечи, движения в стойке на руках требуют брюшного дыхания. Упражнения с нагрузкой на брюшной пресс требуют фиксации живота и грудного дыхания. В нормальных условиях необходи-

мо вдыхать, когда завершаются движения наклона вперёд, отведения и вращения рук наружу; выдыхать, когда завершаются движения разгибания, приведения и внутреннего вращения рук. При жиме лёжа вдыхать, когда штанга опускается, и выдыхать, когда штанга выталкивается вверх; делать выдох при растяжении корпуса при приседании с весом.

Опасности неправильного дыхания. Выпячивание рёбер. Если мышцы живота слабые, чаще дышать грудью, поднимать плечи при дыхании. Когда люди дышат естественным образом, диафрагма сокращается, создавая больше места в грудной полости, что расширяет лёгкие. Однако когда используется только грудное дыхание, рёбра выпячиваются к груди, а не расширяются в стороны и назад, что в конечном итоге ослабляет функцию брюшных дыхательных мышц и поднимает рёбра.

Стеснение в груди и одышка. Если люди не обращают внимания на дыхание во время упражнений, это может привести к стеснению в груди и одышке, а также к затруднённому дыханию. Соответствующие эксперименты доказали, что глубокое и медленное дыхание может регенерировать больше альвеолярного газа, способного к полному газообмену, поэтому во время упражнений следует использовать глубокое и медленное дыхание [4].

Разумный метод дыхания и ритм являются незаменимыми факторами для овладения правильными методами спорта. Разумное дыхание способствует поддержанию в основном постоянной внутренней среды, полному использованию функций человеческого организма и улучшению дыхательной функции. Только овладев правильным дыханием, возможно улучшить эффект от спорта. Дыхание является основным явлением жизни, оно окисляет и расщепляет сахар, жир, белок и другие питательные элементы, высвобождает энергию, необходимую для физической активности, и улучшает способность мышц к сокращению. Неправильное дыхание приведёт к недостаточному снабжению организма кислородом, вызывая одышку, головокружение и тошноту, нарушая координацию и устойчивость движений, влияя на качество движений и технический уровень, легко вызывая усталость.

Список источников

1. Рудневская В. А. Биологические аспекты физической культуры и спорта / В. А. Рудневская, Г. Б. Уколова // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: матер. IV НПК (Курск, 2019).

2. Долженкова Т. А. Спортивная медицина как важнейший аспект физического воспитания / Т. А. Долженкова, Г. Б. Уколова // The Scientific Heritage. 2019.

3. Сопнева Д. А. Физическая культура и спорт в жизни современного человека / Д. А. Сопнева, Г. Б. Уколова // За нами будущее: взгляд молодых учёных на инновационное развитие общества: сб. ст. 2020.

4. Белых Д. Н. Физическая культура и спортивная часть общеразвивающей культуры личности студента / Д. Н. Белых, Г. Б. Уколова. 2020.

5. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями. URL: apni.ru/article/1166-funktsii-dikhatelnoj-sistemi-pri-zanyatiyakh.

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ПРОЦЕССЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ И ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В СПОРТЕ

В. С. Михайлов¹, Г. В. Федотова², Л. П. Федосова³

^{1,2,3}*Кубанский государственный аграрный университет
им. И. Т. Трубилина, Краснодар*

¹*m.v.s_study@mail.ru, ²galusa67@inbox.ru, ³luda_fedosova@mail.ru*

Аннотация. В данной работе проведено исследование влияния правильного питания на тренировочный процесс и эффективность восстановления после тренировок спортсменов. Находясь под серьёзными нагрузками, организм человека не всегда способен восполнять необходимую энергию и работоспособность из традиционных продуктов питания, поэтому в последние годы всё большую актуальность принимает использование спортивных добавок.

Ключевые слова: рацион, спортивное питание, спортивные добавки, эффективное восстановление, работоспособность, спортивная нутрициология.

Современный ритм жизни, обусловленный наличием большого количества факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье человека, актуализирует вопрос включения в повседневную жизнь сбалансированного питания и регулярных физических упражнений. Эффективно выстроенные тренировки позволяют человеку держать свой организм в тонусе, повышать работоспособность и улучшать выносливость. Однако регулярные занятия спортом без правильного рациона и эффективного восстановления после тренировочного процесса могут серьёзно вредить состоянию человека, вызывая хроническую усталость и изнеможение организма.

Понятие двигательной активности предполагает любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранение физической формы и здоровья в целом. Большое распространение получили такие её виды, как пешие прогулки, активные виды отдыха и спорта [4].

Люди, регулярно занимающиеся спортом, могут иметь различные цели и, как следствие, различные подходы к тренировкам, восстановительному процессу и рациону, поэтому подбор физических упражнений и нагрузок должен быть индивидуальным процессом, учитывающим генетические особенности каждого человека.

Основными показателями, которые развиваются в ходе двигательной активности и влияют на образовательный процесс, являются концентрация внимания и устойчивость к утомляемости [4].

Питание спортсменов должно давать необходимый энергетический ресурс для обеспечения восстановления организма после физических нагрузок, удовлетворять потребности в получении необходимых веществ и витаминов, в поступлении пластического материала и воды. Осуществление двух- и трёхразовых тренировок у спортсменов приводит к увеличению нагрузок на организм и, как следствие, требует изменения режима питания. Таким образом, возникает необходимость в восполнении утраченной энергии рационом с более высокой энергетической ценностью, а также в использовании различных добавок.

Лень вызывает желание требовать и не отдавать ничего взамен. Поэтому необходимо вести пропаганду здорового образа жизни, постоянного умственного, психического и физического развития [1].

Как правило, в ходе своей профессиональной деятельности спортсмены сталкиваются с колоссальными нагрузками, которые серьёзно сказываются на их организме. При этом основные метаболические функции спортсменов не всегда могут выполняться с помощью традиционных продуктов питания, поэтому в последние годы особую актуальность начинают приобретать специализированные продукты для регуляции рациона и восполнения энергии. Можно выделить основные преимущества использования специализированных спортивных добавок (рис. 1).



Рис. 1. Преимущества использования спортивных добавок

Как видно из рис. 1, использование спортивных добавок может нести в себе массу полезных функций, позволяющих спортсменам достигать необходимых результатов, однако необходимо понимать, что их нужно применять под контролем врачей, которые смогут своевременно осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсменов и в случае необходимости вносить корректировки в использование добавок. Кроме того, следует иметь в виду, что использование спортивных добавок не имеет длительной истории и проследить долгосрочные последствия от их применения явля-

ется трудоёмким процессом, требующим комплексного анализа состояния организма человека на протяжении его жизнедеятельности.

Учитывая наличие большого количества задач, стоящих перед спортсменами, можно представить структуру питания в виде пирамиды (рис. 2).

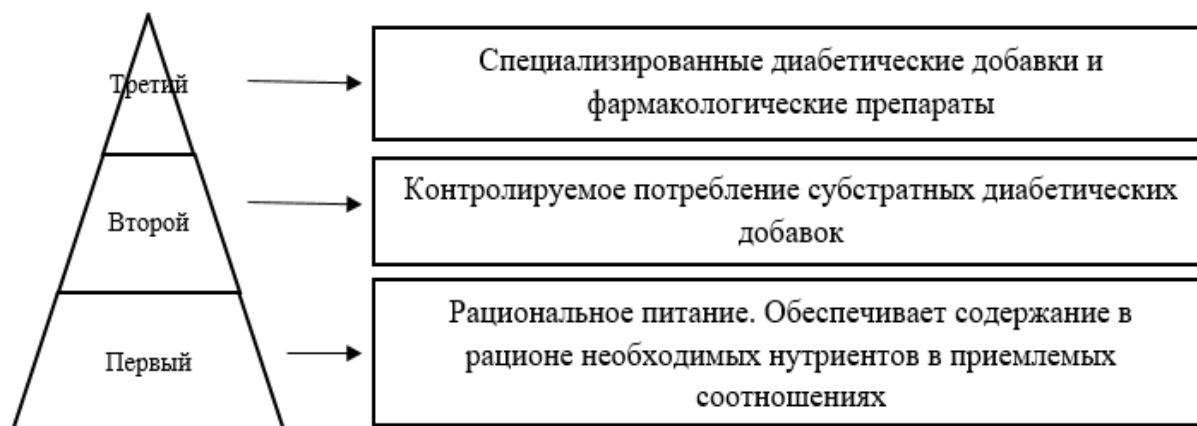


Рис. 2. Структурная пирамида питания спортсменов

В ходе восстановления после тренировочного процесса полезно прибегать к массажу. Целесообразность использования массажа и самомассажа обоснована его физиологической сущностью. Массаж влияет не только на поверхностные ткани, но и на внутренние органы. Он ускоряет адаптацию функциональных систем, органов и тканей к большим физическим нагрузкам, а также к воздействиям окружающей среды. Данный метод восстановления мышц рекомендуется с первых занятий физической культурой в вузах и является наиболее эффективным методом при физических нагрузках студентов [5].

Правильное планирование позволит человеку не перенапрягаться, успевать вовремя выполнять все свои задачи и чувствовать себя при этом хорошо. Так, психологами даже было выявлено, что умение распоряжаться свободным временем зачастую может быть тесно связано со здоровьем психики. Здесь именно физическая культура может стать выходом, т. к. она позволяет нормализовать психоэмоциональное состояние [1].

Разработкой спортивных добавок занимается спортивная нутрициология, основной задачей которой является оптимизация индивидуализированного рациона спортсмена в контексте его физиологических особенностей. В рамках данной научной области оптимальное питание спортсмена – это долгосрочный процесс, зависящий от совокупности факторов: пола, возраста, веса, здоровья, вида спорта, уровня физических нагрузок и т. д. Данные факторы, находясь в тесной зависимости друг от друга, вносят свои коррективы в тренировочный и восстановительный процессы.

Диетологи и спортивные тренеры стремятся помочь в разработке оптимальных питательных планов исходя из индивидуальных подходов к тренировкам каждого спортсмена. Рекомендуются сохранять оптимальное соотношение жиров, белков и углеводов для обеспечения наибольшей пользы. Протеиновые продукты включают в себя аминокислоты, способствующие восстановлению мышечных волокон после физических нагрузок. В этих продуктах также содержатся питательные вещества, замедляющие разрушение мышечных тканей, поэтому при наборе веса в течение получаса после тренинга рекомендуется «закрывать углеводное окно». Закрывание углеводного окна подразумевает употребление определённых продуктов, которые позволяют снижать процессы катаболизма и активизировать анаболизм.

Углеводы являются основным источником энергии для спортсменов, особенно в начале тренировочного процесса. При этом не все углеводы одинаково полезны, т. к. быстрые углеводы в виде сахара могут приводить к быстрому увеличению уровня глюкозы в крови и повышенному выделению инсулина, поэтому рекомендуется соблюдать умеренно низкий уровень потребления этих продуктов.

Также спортсмены нуждаются в большом количестве антиоксидантов – веществ, помогающих защитить организм от свободных радикалов. Антиоксиданты помогают организму спортсмена в ходе восстановительного процесса, ускоряют процесс регенерации клеток и тканей, а также защищают от возможных повреждений и травм. Наиболее эффективные антиоксиданты включают в себя витамины *C*, *E*, бета-каротин и селен. Витамин *C* поддерживает иммунную систему спортсмена и помогает в выработке коллагена, необходимого для здорового состояния костей, связок и сухожилий. Витамин *E* способствует защите клеток от повреждений, вызванных свободными радикалами. Бета-каротин защищает кожу от ультрафиолетовых лучей, а селен играет одну из ключевых ролей в укреплении иммунной системы.

Таким образом, для улучшения результативности тренировочного процесса и эффективного восстановления необходимо соблюдать правильный рацион, учитывать количество потребляемых калорий и следить за микронутриентами. Это благотворно скажется на восстановительных процессах и улучшит общую физическую форму спортсмена.

Список источников

1. Желтушкина Е. В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях / Е. В. Желтушкина, А. А. Желтов, Ю. В. Соболев и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 123–125. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p123-126.

2. Белова В. А. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в РФ / В. А. Белова, Е. Г. Плотников // Физическая куль-

тура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: матер. НПК (Краснодар, 2020). С. 786–792.

3. Тарасенко А. А. Антидопинговое воспитание обучающихся в образовательном процессе спортивного вуза / А. А. Тарасенко, С. С. Воеводина, В. А. Белова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 4. С. 63–69.

4. Якимова А. Е. Влияние двигательной активности на успеваемость студентов и формирование их личностных качеств / А. Е. Якимова, В. А. Белова // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации: матер. НПК (М., 2022). С. 130–133.

5. Яткин И. В. Самомассаж и восстановление мышц, рекомендации в рамках занятий по физической культуре в вузах / И. В. Яткин, В. А. Белова // Социализация, адаптация и реабилитация человека: гуманитарные и технологические аспекты: сб. ст. по итогам круглого стола (М., 2021). С. 39–41.

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ПАРОГЕНЕРАТОРОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ СТУДЕНТА

В. А. Романюк¹, А. А. Петропуло²

^{1,2}*Петрозаводский государственный университет, Петрозаводск*

¹*karelianmarathon@mail.ru*

Аннотация. Данная работа посвящена изучению влияния электронных парогенераторов на физическую форму студента. Рассматривается влияние электронных сигарет и состав их жидкостей.

Ключевые слова: физическая культура, электронные сигареты, влияние никотина.

В связи со скачком прогресса в индустрии никотинового бизнеса большинство курящих людей сейчас отдают предпочтение электронным сигаретам. В основном используют устройства подростки и молодые люди до 35 лет. Чаще всего их привлекает стоимость девайсов, т. к. использование электронных парогенераторов значительно выгоднее пачки сигарет. Если при курении одной пачки в день себестоимость привычки обойдётся в 6 000 руб., то обслуживание электронной сигареты, за исключением её стоимости, – в 1 500 руб. Также потребители отдают предпочтение вкусу, отсутствию сигаретного запаха и возможности курения в закрытых помещениях.

Чаще всего подростки и студенты используют данную альтернативу сигаретам, т. к. их привлекают многообразие выбора и стоимость девайса. По нашим собственным наблюдениям, большая часть курящих студентов Медицинского института использует одноразовые и многоразовые электронные сигареты, нежели обычные.

Актуальность работы заключается в том, что электронные сигареты очень губительно влияют на наш организм и их использование отражается на физической форме.

Проблема – ухудшение физической формы курящих студентов.

Цель работы – определение количества студентов 1–3 курсов, курящих электронные сигареты, и влияния никотина на их физическую форму посредством сдачи нормативов.

Задачи:

- 1) определение состава жидкостей для электронных сигарет с точки зрения химии и их влияния на здоровье;
- 2) анкетирование студентов 1–3 курса на предмет курения электронных сигарет;

3) оценка данных о физической подготовке посредством анализа нормативов;

4) установление итогового влияния электронных сигарет на физическую форму студентов;

5) предложение демонстрационных вариантов профилактики курения электронных сигарет.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной литературы и материалов интернета, анкетирование.

Электронные средства доставки никотина (далее – ЭСДН) работают без горения табака. Основой является специальная жидкость, которая испаряется при нагревании и попадает в лёгкие в виде пара. В основном производители предоставляют такой состав продукта: пропиленгликоль, глицерин, ароматизаторы, а также может содержаться никотин.

Но при анализе нескольких жидкостей не на всех был найден состав. Оказывается, что в Постановлении Правительства № 2425 от 23.12.2021 указано, что жидкости для ЭСДН подлежат обязательному декларированию. Также в категорию никотинсодержащей продукции ПП РФ № 2425 включены:

- табак нагреваемый (изделия с нагреваемым табаком);
- ЭСДН одноразового использования с жидким наполнением (только в части жидкости для ЭСДН).

Требования об обязательной оценке соответствия таких товаров начинают действовать с 01.09.2022.

В результате исследования был найден только один сайт с представленными сертификатами соответствия от Роспотребнадзора. Из 23 сертификатов на жидкости: 4 не являлись сертификатами соответствия государственного образца, 17 имели истекший срок и только 2 сертификата имеют действующий срок. Их подлинность на сайте Госреестра проверить не удалось.

Если отталкиваться от сведений, предоставляемых производителем, то провести контроль определённой жидкости мы не можем, т. к. не имеем нормативных документов, по которым мы можем проводить реакции на подлинность и на концентрацию веществ в продукте.

Проанализировав научную работу Татьяны Анатольевны Прегожиной «Определение никотина в коммерческих образцах жидкостей для электронных сигарет», мы выяснили, что состав жидкостей для ЭСДН у разных производителей заметно отличался: помимо обязательного присутствия пропиленгликоля, глицерина и ароматизаторов, в состав жидкостей входила деминерализованная вода, парабены, сахар и другие компоненты. Содержание никотина в жидкостях (на основании данных производителей) составляло от 1,5 до 18 мг.

Это значит, что отсутствие точности дозирования никотина в жидкостях для ЭСДН является источником возможной опасности никотинового

отравления потребителей. Итог: качество продукции может значительно отличаться от описания производителя.

Существуют как никотиновые, так и безникотиновые жидкости. В составе жидкости основой являются пропиленгликоль и глицерин в объёмной доле до 95 %. Остальные доли в составе отводятся никотину (0,36%), ароматизаторам (2–4 %). Эти вещества и продукты их окисления при продолжительном вдыхании могут приводить к раздражению дыхательных путей, глаз, поражению ЦНС. Помимо раздражающего действия пропиленгликоля и глицерина на верхние дыхательные пути, никотиновые жидкости обладают цитотоксическим эффектом, который прямо зависит от концентрации.

При этом на большинстве систем для курения вообще не приведён состав курительных смесей, нет сведений и о содержании такого вещества, как ацетат витамина E (тетрагид-роканнабинол), который предположительно приводит к необратимому повреждению лёгких.

После определения степени влияния жидкостей для электронных сигарет на организм человека необходимо определить количество студентов, использующих девайсы для курения, степень потребности в потреблении никотина и влияние на организм.

Нами был проведён опрос посредством интернет-ресурса *Google Forms* среди учащихся 1–3 курсов. В опросе приняли участие 87 чел., среди которых будет проведено исследование. Перед ними было поставлено десять вопросов тестового формата, разбитых на блоки, из которых четыре определяли группу курящих студентов (как часто и как долго они курят и какой вид табачных изделий предпочитают).

1. Определение количества респондентов, имеющих зависимость от никотина в целом. Итог: 59,6 % ответили, что не курят, 40,4 % имеют опыт употребления никотина на постоянной или периодической основе (рис. 1).

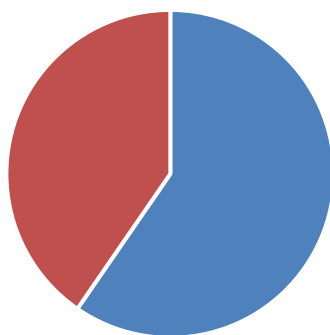
2. Вид табачных изделий, который они предпочитают. Итог: 36,2 % предпочитают электронные сигареты, 26,3 % – обычные сигареты и только 10,5 % – кальяны (рис. 2).

3. Как давно они курят. Итог: большая часть респондентов (68,4 %) курят от года до пяти лет, 15,8 % – от полугода до года, 10,5 % – более пяти лет и 5,3 % – от месяца до полугода (рис. 3).

4. Как часто они курят. Итог: 45 % курят каждый день, 30 % – периодически, 20 % – пробовали курить и 5 % – не часто (рис. 4).

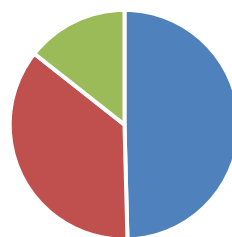
Следующий блок из трёх вопросов был посвящён отношению студентов к электронным сигаретам.

5. Что их привлекает в электронных сигаретах или почему они предпочитают именно их. Итог: в основном их привлекает вкус, отсутствие запаха и удобство использования.



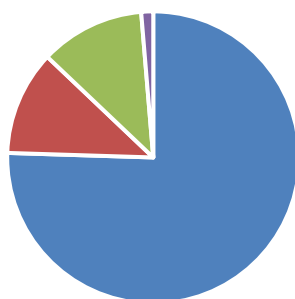
■ Не курят ■ Курят

Рис. 1



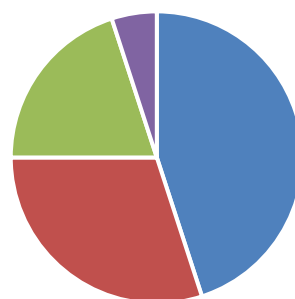
■ Электронные сигареты
■ Обычные сигареты
■ Кальяны

Рис. 2



■ От 1 до 5 лет ■ От полугода до года
■ Более пяти лет ■ От месяца до полугода

Рис. 3



■ Каждый день ■ Периодически
■ Пробовали курить ■ Не часто

Рис. 4

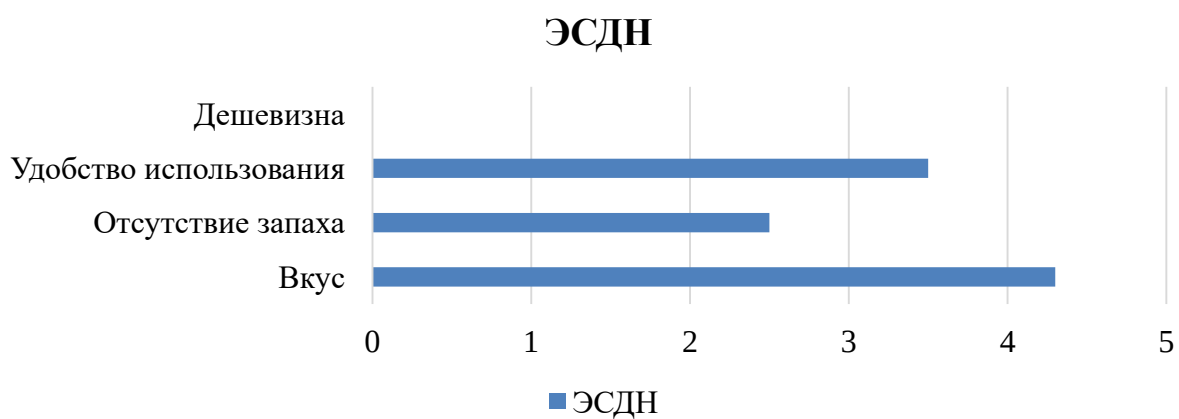


Рис. 5

6. Как часто они встречаются объявления, рекламу, пропаганду против курения электронных сигарет. Итог: респонденты встречаются данный контент, но не часто.

7. Считают ли они, что обычные сигареты вреднее, чем электронные. Итог: 68,1 % не согласны с этим утверждением, а 31,9 % – согласны.

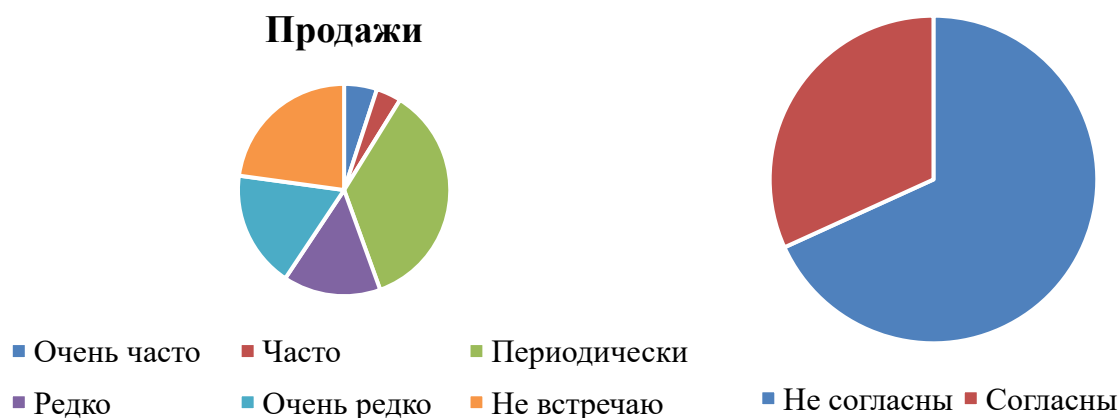


Рис. 6

Рис. 7

Следующие вопросы были посвящены осведомлённости студентов в отношении влияния никотина на организм человека и химии веществ.

8. Знают ли они о том, что входит в состав жидкостей для электронных сигарет. Итог: большая часть осведомлена в данном вопросе.

9. Знают ли они о том, что никотин является опасным канцерогеном для организма. Итог: все респонденты ответили утвердительно.

10. Заметили ли курящие какие-либо ухудшения физического состояния организма (например, появление отдышки)? Итог: 42,1 % респондентов заметили ухудшение состояния организма, 36,8 % – не заметили, 21,1 % – не обратили внимание.

Также нами было проведено практическое исследование влияния никотина на респондентов. В анкете они оставили свои данные (Ф. И. О. и курс). По согласованию с респондентами и преподавателем по физической культуре было проведено исследование на предмет изменения физической подготовки по нормативам бег на 30, 100 и 500 (1 000) м.

Сведя всё в таблицу, получили следующие результаты.

Анализ данных показал, что спустя полгода данные по нормативу бег изменились в худшую сторону. В среднем уровень сдачи нормативов упал:

- 1) бег 30 м – на 10,14 %;
- 2) бег 100 м – на 13,02 %;
- 3) бег 500/1 000 м – на 15,14 %.

Можно сделать вывод о том, что физическая форма курящих респондентов ухудшилась.

Таблица 1

№	Бег 30 м	Бег 100 м	Бег 500/1 000 м	Бег 30 м	Бег 100 м	Бег 500/1 000 м
1	5,5	19,2	2,18	6,0	21,7	2,51
2	4,3	15,6	4,03	5,1	17,6	4,39
3	5,3	19,6	2,10	5,7	23,2	3,15
4	4,3	15,7	4,00	5,2	17,7	5,15
5	5,3	14,2	4,28	5,5	17,4	6,02
6	4,8	16,8	2,25	5,3	18,6	3,43
7	4,9	16,3	2,16	5,1	18,3	3,25
8	4,3	15,5	4,52	5,4	18,9	5,25
9	5,0	16,8	6,30	6,3	19,3	6,58
10	5,2	17,5	5,42	6,7	19,7	6,01
11	4,9	15,6	2,54	5,5	20,5	3,25
12	4,5	18,5	5,00	5,7	20,9	5,35
13	4,8	16,2	4,20	6,8	19,5	5,15
14	5,1	17,1	4,58	6,9	17,5	4,52
15	5,0	16,1	6,12	5,9	19,5	6,25

В результате проведённых исследований можно сделать вывод о том, что студенты всё больше подвержены курению электронных сигарет, что значительно сказывается на их физическом состоянии. Было проведено определение состава жидкостей для электронных сигарет с точки зрения химии и их влияния на здоровье, в итоге ни одна из проверенных жидкостей не имеет действующего сертификата соответствия. А также количество никотина не имеет чёткого дозирования, поэтому может иметь опасность в передозировке данным соединением.

В итоге выполненной работы были подготовлены макеты профилактики курения электронных сигарет.

Список источников

1. Сахарова Г. М. Вредное воздействие табакокурения на здоровье и подходы к лечению табачной зависимости / Г. М. Сахарова, Н. С. Антонов // Справочник поликлинического врача. 2008. № 14/15. С. 14–18.
2. Сахарова Г. М. Лечение табачной зависимости / Г. М. Сахаров, А. Г. Чучалин // Русский медицинский журнал. 2001. № 5. С. 168–172.
3. Антонов Н. С. Электронные сигареты: оценка безопасности и рисков для здоровья / Н. С. Антонов и др. // Пульмонология. 2014. № 3. С. 123–127.
4. Электронные системы доставки никотина: доклад ВОЗ. URL: apps.who.int/gb/fctc/PDF/cop6/FCTC_COP6_10-ru.pdf.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В. Г. Тумасян¹, Г. В. Федотова², Л. П. Федосова³

^{1,2,3}*Кубанский государственный аграрный университет
им. И. Т. Трубилина, Краснодар*

¹*tumasyan.vova@mail.ru, ²galusa67@inbox.ru, ³Luda_fedosova@mail.ru*

Аннотация. В данной статье говорится о пагубном влиянии наркотических веществ на здоровье человека. Представлены негативные стороны их воздействия. Предложены методы борьбы с наркотиками и способы их реализации. Выявлены положительные стороны воздействия на молодёжь против наркотиков при занятии физической культурой и спортом, а также доказано, что данный метод является самым эффективным и доступным.

Ключевые слова: наркотики, молодёжь, физическая культура, методы, спорт.

Несколько десятилетий главной проблемой любого государства является борьба с наркотиками. С каждым днём появляется всё больше информации в новостях, газетах, социальных сетях о том, что был задержан наркодилер, или о том, что произошёл смертельный случай из-за передозировки наркотиками.

Употребление наркотиков – это заражение организма человека вредными веществами, которое приводит к привыканию и делает жизнь человека невозможной без них.

По официальным данным, употребление наркотиков приходится в основном на возраст от 16 до 19 лет, что приводит к угрозе национальной безопасности, т. к. данная проблема распространена именно среди молодёжи, которая является будущим страны [3].

Главные негативные факторы наркомании:

- отрицательно сказывается на здоровье молодёжи, в большинстве случаев приводит к летальному исходу;
- меняет мировоззрение человека, его жизненные ценности;
- увеличивает показатель смертности, снижая при этом показатель рождаемости.

Данные факторы приводят к выводу, что наркотики стали главной проблемой страны и что необходимо найти эффективные способы борьбы против наркомании [5].

Существует несколько методов борьбы с наркотиками:

1) медицинские учреждения, которые предоставляют услуги проведения различных процедур, помогающих исключить зависимость от наркотиков, также данные учреждения информируют и пытаются донести до пациентов мысль о том, что наркотики только вредят здоровью и их употребление – это верная смерть;

2) использование услуг психологов или специальных научных организаций, которые помогают на психологическом уровне воздействовать на подсознание человека или с помощью химических препаратов проводят курс лечения от данной зависимости;

3) воздействие на начальном этапе: информирование молодёжи проходит со школьного возраста и продолжается в студенческие годы, им предоставляется полная информация о наркотиках, о последствиях приёма, способах лечения;

4) информирование через СМИ и социальные сети, рассылка СМС-сообщений;

5) увеличение числа привлечённых к занятиям физкультурой и спортом – это позволит повысить уровень заинтересованности молодёжи к здоровому образу жизни и снизит влечение к наркотикам.

Самым эффективным методом, по мнению большинства, является привлечение молодёжи к спорту с детства [1], т. к. это увеличивает вероятность того, что в будущем желание употреблять наркотики у таких людей будет минимальным или вообще не возникнет. Но в настоящее время отрицательным моментом является то, что большая часть молодёжи не имеет возможности в полную силу заниматься физическими нагрузками из-за проблем со здоровьем, врождённых или приобретённых.

Несмотря на это, занятия физическими нагрузками и спортом – самый эффективный метод борьбы против наркомании, т. к. он является наиболее доступным для любого слоя населения.

С помощью физических нагрузок молодёжь приобщается к здоровому образу жизни и ставит целью улучшить своё здоровье, заполняя своё время полезным делом, что ограждает от воздействия плохих компаний на мировоззрение. Также физические нагрузки учат бороться с трудностями и справляться с различным уровнем стресса без применения различных препаратов [2].

Агитация против наркотических веществ проводится во всех учебных заведениях. Чтобы достичь наивысшего результата, её проводят не только на информационном уровне, но и на спортивно-массовом, организуя различные мероприятия, которые направлены на выражение негативной реакции против наркотиков.

Таким образом, наркотики стали основной проблемой современного общества. Государство принимает ряд мер по борьбе с ними. Основной вклад вносится учебными заведениями, которые всеми силами пытаются

показать и доказать вред наркотических веществ, наносимый здоровью. Проводятся беседы на данную тему и задействуются спортивно-массовые мероприятия, которые помогают выработать любовь к здоровому образу жизни. Для эффективного воздействия данных методов необходимо не только донесение информации до молодёжи, но и подкрепление этой информации конкретными действиями.

Список источников

1. Якимова А. Е. Влияние двигательной активности на успеваемость студентов и формирование их личностных качеств / А. Е. Якимова, В. А. Белова // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации: матер. IX НПК (М., 2022). С. 130–133.

2. Желтушкина Е. В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях / Е. В. Желтушкина, А. А. Желтов, Ю. В. Соболев и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 123–125.

3. Позднышева Е. А. Анализ здорового образа жизни студенческой молодёжи / Е. А. Позднышева, В. А. Белова // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодёжью: матер. НПК (Пенза, 2021). С. 115–120.

4. Карачина А. А. Эффективные технологии реализации учебных программ по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» / А. А. Карачина, В. А. Белова, А. И. Мельников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: матер. НПК (СПб., 2021). С. 244–247.

5. Тарасенко А. А. Антидопинговое воспитание обучающихся в образовательном процессе спортивного вуза / А. А. Тарасенко, С. С. Воеводина, В. А. Белова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 4. С. 63–69.

ИЗМЕНЕНИЕ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Фу Сюэ¹, Э. П. Федоров²

^{1,2}*Чурапчинский государственный институт физической культуры
и спорта, Чурапча*

¹770301385@163.com, ²ffep@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента, направленного на оценку методики физкультурно-оздоровительных занятий женщин первого периода зрелого возраста. Выявлено, что под воздействием применяемой нагрузки у женщин произошли изменения компонентного состава тела, а именно нормализация показателей жирового и мышечного компонента в составе тела.

Ключевые слова: второй зрелый возраст, двигательная активность, компонентный состав тела, женщины.

Сегодня наука и практика многих стран мира ориентирована на профилактику заболеваний немедикаментозными средствами, ведущую роль среди которых играют оздоровительные формы двигательной активности. В то же время остаются нереализованными значительные резервы для повышения мотивации населения к двигательной активности, определение стратегических направлений и обоснование инновационных технологий для создания среды, побуждать к двигательной активности, средств оздоровительного фитнеса [1–4]. Особое место среди средств оздоровительного фитнеса занимает аквафитнес, оздоровительный эффект которого обусловлен активизацией функциональных систем организма, феноменом гравитационного разгрузки опорно-двигательного аппарата, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы и стойким эффектом закаливания [5].

Цель исследования – оценка эффективности разработанной методики физкультурно-оздоровительных занятий женщин первого периода зрелого возраста на основе применения аквафитнеса.

Во время проведения педагогического эксперимента основной целью было определение эффективности дифференцированных занятий аквафитнесом женщин первого периода зрелого возраста с учётом особенностей их телосложения. В педагогическом эксперименте приняли участие 46 женщин первого периода зрелого возраста, которые дали согласие на участие

в исследовании. В процессе исследования изучалось изменение показателей пространственной организации тела женщин под влиянием предложенного авторского подхода к построению занятий аквафитнесом. Во время исследования применены следующие методы: анализ научно-методической литературы, антропометрия, биоимпедансометрия, калиперометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В ходе проведения исследования по определению эффективности предложенной авторской методики была изучена динамика показателей физического развития женщин первого периода зрелого возраста. Так, за период проведения педагогического эксперимента среднее значение индекса Кетле у женщин астенического типа телосложения увеличилось до $x = 18,32$; $S = 0,96 \text{ кг} \times \text{м}^{-2}$. У представительниц контингента исследуемых с нормостеническим типом телосложения осталось почти неизменным на уровне $x = 20,22$; $S = 1,41 \text{ кг} \times \text{м}^{-2}$. У женщин с гиперстеническим типом телосложения состоялась уменьшение среднего значения индекса Кетле до $x = 23,57$; $S = 1,54 \text{ кг} \times \text{м}^{-2}$. Стоит заострить внимание на том, что в отличие от женщин астенического и нормостенического типа телосложения, у которых наблюдаемые изменения средних значений индекса Кетле не были статистически значимыми ($p > 0,05$), у женщин гиперстенического типа индекс Кетле статистически значимо ($p < 0,05$) снизился, что можно объяснить положительным эффектом предложенной методики.

Кроме изменений средних значений индекса Кетле в группах обследуемых, следует констатировать оптимизацию показателей массы тела женщин, а именно доля женщин астенического типа с дефицитом массы тела снизилась на 14,29 %, а нормостенического – на 5,88 %. В то же время у женщин гиперстенического типа доля с избыточной массой тела сократилась на 20 %.

Полученные результаты по оптимизации массы тела у женщин гиперстенического типа телосложения подтвердились и в ходе сравнительного анализа индекса Рорера до и после педагогического эксперимента. Установлено, что у женщин астенического типа телосложения значение индекса Рорера выросло на 0,87 % до 11,95 ($0,84 \text{ кг} \times \text{м}^{-3}$), однако эти изменения не были статистически значимыми ($p > 0,05$). У женщин с нормостеническим типом телосложения индекс Рорера практически не изменился (прирост составил 0,04 %), а женщины гиперстенического типа показали статистически значимое ($p < 0,05$) снижение показателя на 3,6 %. Заметим, что доля женщин первого периода зрелого возраста с гармоничным физическим развитием среди женщин нормостенического типа в конце эксперимента достигла 97,06 %. Кроме того, на 20 % выросла доля с гармоничным физическим развитием среди женщин гиперстенического типа телосложения, в то время как у женщин астенического типа телосложения распределение по уровню гармоничности физического развития не измени-

лось: как в начале, так и в конце эксперимента процент женщин с гармоничным физическим развитием остался неизменным и составлял 14,3 %.

Учитывая, что безжировой и костный компоненты массы тела человека под влиянием занятий оздоровительным фитнесом остаются практически неизменными, после эксперимента нами были исследованы показатели состава тела женщин первого периода зрелого возраста без указанных показателей.

Так, известно, что в начале педагогического эксперимента был зафиксирован дефицит жирового компонента как у женщин астенического, так и у женщин нормостенического типа телосложения. Однако у обследованных, отнесённых к астеническому типу, этот процент был максимальным и составил 71,43 %. После проведения педагогического эксперимента у женщин астенического типа телосложения наблюдались сдвиги в показателях компонентного состава тела женщин, а именно абсолютное содержание жировой компонент в массе тела женщин увеличилось на 4,29 %, что составило 12,58 % от общей массы тела. В то же время наблюдалось увеличение абсолютного содержания мышечного компонента на 1,43 %, а относительного – на 1,4 %, что стало равняться 33,12 % от общей массы тела.

У женщин первого периода зрелого возраста нормостенического типа телосложения под влиянием предложенной технологии наблюдалось увеличение абсолютного (на 3,09 %) и относительного (на 3,27 %) содержания жирового компонента в общем компонентном составе тела, что в среднем составляло в конце педагогического эксперимента 14,42 %. В то же время в абсолютном измерении мышечный компонент массы тела увеличился на 0,55 % и в относительном – на 0,45 %, в среднем составив 35,77 % от общей массы тела женщин.

Оценивая изменения, произошедшие в показателях компонентного состава тела женщин с гиперстеническим типом телосложения, следует констатировать уменьшение абсолютного (на 9,43 %) и относительного (на 5,92 %) значения вклада жирового компонента в составе тела женщин и достижение средних значений данного показателя на уровне 19,56 % от общего компонентного состава тела. Вместо этого произошли незначительные изменения в абсолютном и относительном значении мышечного компонента в составе тела. Так, произошло их уменьшение на уровне 0,99 % для абсолютного значения, 0,89 % для относительного и установления относительного значения мышечного компонента в среднем на уровне 38,25 % от общей массы тела.

Общее количество участниц педагогического эксперимента с показателями мышечного компонента в пределах нормы среди представительниц нормостенического типа было на 41,2 % больше по сравнению с контингентом женщин с гиперстеническим и, соответственно, на 12,61 % больше по сравнению с представительницами астенического типа. А после экспе-

римента максимальную долю женщин с показателями относительного мышечного компонента в составе тела в пределах нормы, составившей 60 %, зарегистрировано у женщин гиперстенического типа телосложения. Впрочем, статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение доли женщин с показателями относительного содержания мышечного компонента в массе тела в пределах нормы, опять же, было характерным для женщин с нормостеническим типом телосложения.

Результаты, полученные в процессе внедрения дифференцированного подхода к занятиям аквафитнесом женщин первого зрелого возраста, свидетельствуют о нормализации массы тела женщин. После педагогического эксперимента доля женщин астенического типа телосложения с дефицитом массы тела снизилась на 14,29 %, а нормостенического – на 5,88 %. У женщин гиперстенического типа телосложения доля с избыточной массой тела сократилась на 20 %, что в целом привело к статистически значимому ($p < 0,05$) снижению индекса Кетле. Также произошли изменения компонентного состава тела женщин, а именно нормализация показателей жирового и мышечного компонента в составе тела.

Список источников

1. Грец И. А. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на здоровье женщин 25–40 лет / И. А. Грец, Е. П. Самсонова // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2010. № 1 (59). С. 28–31.
2. Горелов А. А. Малые формы физкультурных занятий в режиме повседневной деятельности людей / А. А. Горелов, О. Г. Румба, Н. Н. Венгрова и др. // Теория и практика физической культуры. 2021. № 1. С. 56–58.
3. Хуан П. Учёт показателей функционального состояния мужчин 40–60 лет, ведущих малоподвижный образ жизни, в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с элементами восточных единоборств / П. Хуан, И. А. Черкашин, Е. В. Черкашина и др. // Теория и практика физической культуры. 2022. № 8. С. 76–78.
4. Черкашин И. А. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние мужчин с избыточной массой тела и ожирением / И. А. Черкашин, Е. В. Криворученко, С. И. Гаврильев и др. // Теория и практика физической культуры. 2017. № 7. С. 41–43.
5. Шутова Т. Н. Морфофункциональное состояние женщин разных возрастных групп, начинающих заниматься аквафитнесом / Т. Н. Шутова, Р. Р. Пихаев // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 392–396.

**Спортивное право –
объект студенческой науки**

ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

Д. Н. Бушмина¹, П. В. Лапо²

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

²*plapo@sfu-kras.ru*

Аннотация. Статья посвящена вопросам ответственности и последствиям нарушения антидопинговых правил. Рассматриваются положения российского законодательства, направленные на борьбу с допингом в спорте. Важным направлением эффективной борьбы с допингом, а также привлечения к ответственности за его использование, является борьба с тренерами, вспомогательным и медицинским персоналом команды, которые могут быть заинтересованы в нарушении спортсменами антидопинговых правил.

Ключевые слова: ответственность, допинг, антидопинговые правила.

Введение. Спортивное право – относительно молодая отрасль права, предмет которой находится в стадии активного формирования и развития. Данное обстоятельство сказывается на трактовке сути и содержания спортивной ответственности [3]. В современном спорте проблема допинга является одной из самых актуальных. Она оказывает негативное влияние на здоровье спортсменов, снижает их соревновательные способности и подрывает доверие зрителей и болельщиков. В связи с этим вопросы юридической ответственности за использование допинга в спорте становятся всё более актуальными. В настоящее время российское законодательство имеет ряд положений, направленных на борьбу с допингом в спорте [5].

Законодатель наделил общероссийские спортивные федерации правом разрабатывать с учётом правил соответствующих видов спорта и утверждать нормы, устанавливающие права, обязанности и спортивные санкции для признающих такие нормы субъектов физической культуры и спорта. За использование допинга в спорте предусмотрена административная, а также уголовная ответственность в случае совершения преступления. Несмотря на это, проблема допинга в спорте сохраняется. Одним из важных направлений в сфере борьбы с допингом является пресечение допинговой деятельности тренеров, врачей и других лиц, работающих в командах спортсменов. Они могут оказывать влияние и заинтересованы в нарушении антидопинговых правил. Поэтому важным элементом борьбы с допингом является не только индивидуальная ответственность спортсменов, но и коллективная ответственность тренерского, медицинского и другого персонала. Для эффективной борьбы с допингом необходимо улуч-

шать систему контроля за соблюдением антидопинговых правил, проводить профилактические мероприятия, расширять информационную кампанию о вреде допинга и его последствиях.

Методы. При изучении последствий нарушения антидопинговых правил были использованы следующие методы: анализ, синтез, сравнение.

Результаты. Допинг – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. Спортсмены или иные лица несут полную ответственность за незнание того, что включает в себя понятие «нарушение антидопинговых правил», а также за незнание субстанций и методов, включённых в список запрещённых субстанций и методов. Данный список применим к спортсменам как в соревновательный, так и во внесоревновательный период, перечень ежегодно обновляется всемирным антидопинговым агентством ВАДА и размещается в открытом доступе.

Для того чтобы в полной мере раскрыть последствия нарушения антидопинговых правил, рассмотрим, что же будет являться их нарушением. Так, к ним относятся:

- 1) наличие запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в их организм. Наличие уже является достаточным доказательством, которое не требует каких-либо доказательств намерения, вины, халатности или осознанного использования со стороны спортсмена;
- 2) использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода;
- 3) уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб без уважительной причины;
- 4) нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении. Если спортсмен был включён в пул тестирования (список спортсменов, которые вызывают особенный интерес у антидопинговых агентств), то ему необходимо предоставлять актуальную информацию о местоположении, включая домашний адрес, график и место тренировок, график соревнований, информации о работе/учёбе. Нарушением будет отсутствие данных сведений в течение 12 месяцев со стороны спортсмена;
- 5) фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица. Любое поведение, которое препятствует выполнению процедуры допинг-контроля, включая намеренное создание препятствий инспектору допинг-контроля или предоставление ложной информации антидопинговой организации;
- 6) обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом;
- 7) распространение или попытка распространения;

8) назначение или попытка назначения любому спортсмену в соревновательном периоде любой запрещённой субстанции или запрещённого метода;

9) соучастие или попытка соучастия. Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия или попытки соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил;

10) запрещённое сотрудничество спортсмена или иного лица. Сотрудничество спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом качестве, с любым персоналом спортсмена, отбывающего срок дисквалификации за нарушение антидопинговых правил, или персоналом спортсмена, который в ходе уголовного, дисциплинарного или профессионального расследования был обвинён или признан виновным в участии в действиях, которые признавались бы нарушением антидопинговых правил, а также с лицом, выполняющим функции подставного лица или посредника для лиц, описанных выше;

11) действия, направленные на воспрепятствование или преследование за сообщение уполномоченным органам информации о нарушении антидопинговых правил.

Рассмотрев обстоятельства, являющиеся нарушением антидопинговых правил в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил», перейдём к разбору последствий нарушения данных правил [2].

Аннулирование результатов. Нарушения антидопинговых правил в ходе спортивных мероприятий или в связи с ними противоречат нормам поведения в спортивной деятельности. В подобных случаях организаторы спортивного мероприятия имеют право принять решение об аннулировании индивидуальных результатов спортсмена, включая изъятие всех медалей, очков и призов. При вынесении решения об аннулировании других результатов спортивного мероприятия принимаются во внимание тяжесть нарушения спортсменом правил и факт того, были ли результаты тестирования спортсмена в ходе других спортивных соревнований отрицательными. Если спортсмен сможет доказать отсутствие вины или небрежности, его индивидуальные результаты не должны быть аннулированы.

Дисквалификация. Санкции, назначаемые за нарушение антидопинговых правил, являются индивидуальными и варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Назначаемый срок дисквалификации определяется совокупностью факторов, включая вид нарушения и обстоятельства его совершения, степень вины или халатности спортсмена, принадлежность спортсмена к категории защищенных лиц или к спортсменам-любителям и другие факторы. Дисквалификация имеет ограничительные меры, например, запрет на участие и другие ограниче-

ния, которые действуют в отношении спортсмена или иного лица в течение срока дисквалификации. Несоблюдение этих ограничений может повлечь дополнительное наказание. В целях обеспечения чистоты соревнований и стимулирования соблюдения антидопинговых правил, необходимо строго соблюдать все установленные санкции и ограничительные меры. Дисквалификация сроком на 4 года применяется, если нарушение антидопинговых правил связано с особой субстанцией или особым методом, либо нарушение антидопинговых правил не связано с особой субстанцией или особым методом, и антидопинговая организация может доказать, что нарушение антидопинговых правил было преднамеренным. Дисквалификация сроком на два года – во всех остальных случаях. Исключением является нарушение правил касемо субстанции, вызывающей зависимость. Если спортсмен сможет доказать, что употребление или использование произошло во внесоревновательный период и не влияло на спортивные результаты, срок дисквалификации должен составлять три месяца. Срок может быть сокращен до одного месяца, если спортсмен или иное лицо успешно завершили программу терапии в отношении субстанции, вызывающей зависимость, одобренную российским антидопинговым агентством РУСАДА. Временное отстранение не является санкцией, но оно ограничивает возможности спортсмена участвовать в соревнованиях и деятельности, связанной с антидопинговыми правилами.

На основании изложенного можно сделать вывод, что дисквалификация, аннулирование и запрет на участие в течение срока дисквалификации или временного отстранения являются наиболее строгими последствиями, одно из которых будет применено за нарушение. Однако есть ряд факультативных последствий. К ним относятся: 1) лишение спортивного звания в случае нарушения антидопинговых правил; 2) публичное обнародование, проводимое для поддержания прозрачности и открытости в отношении выполнения антидопинговых правил. Список дисквалифицированных спортсменов и членов персонала публикуется на сайтах соответствующих организаций, сайте Всемирного антидопингового агентства ВАДА; 3) расторжение трудового договора при наличии трудовых отношений; 4) в отдельных случаях нарушения антидопинговых правил могут повлечь административную или уголовную ответственность, если нарушены соответствующие статьи УК и КоАП. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним (ст. 6.18 КоАП РФ). Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ст. 230.1 УК РФ). Финансовые санкции могут быть наложены, например, для возмещения расходов, связанных с нарушением антидопинговых правил. Кроме того, в Кодексе об административных правонарушениях предусмотрен ряд штрафных санкций.

Последствия для командных видов спорта не менее строги, ведь если более двух членов команды в командных игровых видах спорта нарушили правила во время спортивного мероприятия, то организатор спортивного мероприятия должен наложить соответствующую санкцию на команду в дополнение к последствиям, наложенным на отдельных спортсменов, совершивших нарушение правил.

Обсуждение. Сегодня допинг получил распространение в разных видах спорта, что обеспокоило всю мировую спортивную общественность и стало проблемой для международных спортивных организаций [1]. Существует множество типов допинга. Производители усиленно работают над созданием новых препаратов и процедур с целью обойти существующие тесты на наличие допинга. Тем не менее допинг всё ещё запрещен и наказывается в соответствии с правилами международных спортивных организаций и законодательством многих стран. Отрицательные последствия допинга для здоровья спортсменов включают, например, различные осложнения сердечно-сосудистой системы, почек и печени. Кроме того, использование допинга может привести к недоверию к достижениям спортсменов и подорвать основы честной духовной конкуренции в спорте. Допинг является сложной междисциплинарной проблемой, которая требует координации усилий международных организаций в области медицины, науки, спорта и права. Для предотвращения использования допинга в спорте необходимо обеспечить широкую пропаганду его опасности, повысить осведомленность спортсменов и повысить качество проверок на допинг в спортивной сфере [4].

Список источников

1. О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте: Федеральный закон от 27.12.2006 № 240-ФЗ // КонсультантПлюс: справочная правовая система. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 01.06.2023).
2. Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 // КонсультантПлюс : справочная правовая система. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 15.05.2023).
3. Алексеев С. В. Спортивное право: договорные отношения в спорте : учеб. пособие для вузов / С. В. Алексеев, М. О. Буянова, А. В. Чеботарев. М. : Юрайт, 2020. С. 106.
4. Мохов А. А. Антидопинговая политика в Российской Федерации и ее правовое обеспечение / А. А. Мохов // Спорт: экономика, право, управление. 2017. № 1. С. 26–28.
5. Чеботарев А. В. Юридическая ответственность за нарушение антидопинговых правил в России: проблемы и перспективы / А. В. Чеботарев // Право. Журнал ВШЭ. 2019. № 3. С. 76–97.

К ВОПРОСУ О ПРАВОВОМ РЕГУЛИРОВАНИИ СПОНСОРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

В. А. Иванова¹, П. В. Лапо² (научный руководитель)

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

²*plapo@sfu-kras.ru*

Аннотация. Данная статья посвящена некоторым особенностям правового регулирования спонсорской деятельности в сфере профессионального спорта. Изучена правовая природа спонсорской деятельности, спонсорского договора как регулятора правоотношений между спонсором и спонсируемым, рассмотрены нормативно-правовые акты, регулирующие спонсорскую деятельность в сфере профессионального спорта, а также отмечена значимость спортивного спонсорства.

Ключевые слова: спонсорская деятельность, спонсорство в спорте, профессиональный спорт, профессиональные спортсмены.

Введение. На сегодняшний день весьма значимым является изучение деятельности спонсора по оказанию материальной помощи в сфере спорта, поскольку в силу того, что такие масштабные спортивные мероприятия, как олимпиады, универсиады, чемпионаты мира и Европы, кубки мира, практически не могут обойтись без определённой финансовой поддержки, поэтому данный институт очень важен для постоянного развития профессионального спорта.

Спонсорство в сфере профессионального спорта в моем понимании означает определенную экономическую помощь спортивной деятельности, которая в результате дает возможность повысить престиж спортивной организации среди остальных или увеличить ее прибыль, на которые спонсор рассчитывает по итогам спортивного мероприятия.

Актуальность и значимость профессионального спорта на сегодняшний день очень велика, поскольку профессиональные спортсмены, пропагандируя здоровый образ жизни, привлекают людей к физической активности, что содействует оздоровлению и укреплению физического развития нации в целом, а популяризация здорового образа жизни является главной чертой цивилизованного общества.

Методы. При изучении вопроса о правовом регулировании спонсорской деятельности в профессиональном спорте были использованы следующие методы: анализ, синтез, обобщение.

Результаты. Прежде чем рассматривать правовое регулирование спортивного спонсорства, следует изучить истоки возникновения такого явления. Обращаясь к историческому опыту: еще в Античной Греции существовала подобная деятельность, как спонсирование. Это осуществлялось, например, при проведении Олимпийских игр, где спортсмены соревновались прежде всего за победу, за которую в последствии получали призы в виде товаров местных производителей и торговцев, которые тем самым рекламировали свою продукцию [1].

Говоря о спонсорской деятельности в сфере спорта, обратимся к п. 5 ст. 38 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», где прямо предусмотрено, что финансирование физической культуры и спорта может осуществляться не только из государственных или средств муниципального образования, а также из иных источников, не запрещенных законодательством Российской Федерации [2]. В связи с этим можно сделать вывод о том, что спонсорская помощь в сфере организации и проведения спортивных мероприятий может признаваться в качестве источника финансирования профессионального спорта.

Деятельность спонсора в сфере спорта распространена и имеет свои особенности, поэтому следует определить правовую регламентацию спонсорской деятельности.

Отметим, что понятие «спонсорская деятельность» в РФ не предусмотрено в нормативных и подзаконных актах. Правовое регулирование данной деятельности регламентировано понятиями «спонсор» и «спонсорская реклама» в ФЗ «О рекламе» от 13.03.2006 № 38-ФЗ. Согласно ст. 3 спонсором является лицо, предоставившее средства либо обеспечившее предоставление средств для организации и (или) проведения спортивного и иных мероприятий. Необходимо также иметь в виду, что в роли спонсора, о котором упоминается в спонсорской рекламе, выступает физическое либо юридическое лицо, а не производимый им товар (работа или услуга). Говоря о спонсорской рекламе, законодатель подразумевает рекламу, которая распространяется на условии обязательного упоминания в ней определенного лица как спонсора [3].

Правовое регулирование спонсорской деятельности в сфере профессионального спорта обладает рядом отличительных признаков, на которые необходимо обратить внимание.

Во-первых, необходимо отметить, что спонсорская деятельность в РФ может осуществляться как со встречной направленностью (т. е. быть возмездной), так и без таковой (на безвозмездной основе). Безвозмездной спонсорская деятельность может быть в силу того, что прямого указания на возмездный характер оказания спонсорских услуг в законе фактически нет, поэтому безвозмездная спонсорская помощь в сфере профессионального спорта также бывает [4]. В силу того, что отсутствует встречная реклама, такая помощь будет считаться иной деятельностью (например, бла-

готовительностью). При этом необходимо подчеркнуть, что такая деятельность, как благотворительность, не может осуществляться в сфере профессионального спорта, что следует из ФЗ РФ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» от 11.08.1995 №135-ФЗ, закрепляющего в п. 1 ст. 2 одну из целей осуществления благотворительности – содействие деятельности в области физической культуры и спорта (за исключением профессионального спорта), участия в организации и (или) проведении физкультурных и спортивных мероприятий в форме безвозмездного выполнения работ и (или) оказания услуг физическими лицами [5]. Таким образом, спонсорская деятельность должна осуществляться, как правило, только на возмездной основе, иначе деятельность по оказанию финансовой поддержки спортивных мероприятий будет характеризоваться как иная деятельность, например, как пожертвование, которое не имеет никакого встречного предоставления.

Во-вторых, спонсорская деятельность должна оформляться юридическим документом. Как правило, заключается договор между спонсором и спонсируемым. Следует отметить, что спонсорский договор Гражданский кодекс РФ не предусматривает. Но если обращаться к ст. 8 ГК РФ, то можно отметить, что гражданские права и обязанности возникают из договоров и иных сделок, как предусмотренных законом, так и не предусмотренных законом, но не противоречащих ему. Как было определено ранее, спонсорский договор – это договор, по которому спонсор должен получить от спонсируемого встречное предоставление услуг за исполнение своих обязанностей, данное положение закреплено в ст. 423 ГК РФ. Спонсорским договором, как и любым другим договором гражданско-правового характера, устанавливаются права и обязанности, относящиеся как к спонсируемому, так и к самому спонсору. Кроме того, при оформлении спонсорского договора стороны обычно определяют необходимые условия для заключения такого договора. Например, размер спонсорской поддержки, сроки перечисления, стоимость рекламных услуг, срок действия договора, порядок изменения и расторжения договора, порядок разрешения споров и другие.

В-третьих, в сфере профессионального спорта стороны договора о спонсорской помощи непременно обязаны руководствоваться не только федеральным законодательством, но и соблюдать требования подзаконных актов. Например, Министерство спорта РФ утвердило ряд приказов, которые регулируют правила распространения информации о спонсоре при проведении спортивных мероприятий. Так, в п. V Правил вида спорта «бокс», утвержденных приказом Минспорта России от 23.11.2017 № 1018, четко регламентировано, что реклама спонсора национальной федерации может быть нанесена, наклеена или вышита на майке и не должна накладываться на другие элементы идентификации национальной федерации (например, флаг), при этом должны соблюдаться требования по количе-

ству, размещению и размерам: на майке размещение рекламы спонсора разрешено один раз спереди на майке ниже уровня груди [6].

В-четвертых, обозначим то обстоятельство, что одной из особенностей профессионального спорта является наличие трудовых отношений спортсмена с соответствующим профессиональным спортивным клубом или организацией. Такие правоотношения являются предметом трудового права, основой регулирования которых в РФ является Трудовой кодекс РФ. Законодатель закрепил в ст. 348.2 «Особенности заключения трудовых договоров со спортсменами, с тренерами» положение, согласно которому «работодатели обязаны как при приеме на работу, так и в период действия трудового договора, знакомить спортсменов, тренеров под подпись условиями договоров работодателя со спонсорами (партнерами)» [7], что указывает на значимость деятельности спонсоров в организации спортивных мероприятий. Исполнение этой обязанности возложено на общероссийскую спортивную федерацию по соответствующим виду или видам спорта [8, с. 138].

Обсуждение. Спонсорством признается коммерческое соглашение, основанное на взаимных обязательствах и соразмерной выгоде обеих сторон – спонсора и спонсируемого. Спонсорская деятельность на сегодняшний день – один из важных источников финансовой поддержки в сфере профессионального спорта. При этом спонсорская деятельность в данной сфере носит именно возмездный характер, который связан со встречным предоставлением в виде рекламы о спонсоре, поскольку для данного субъекта правового регулирования экономическая выгода имеет особый приоритет. Основу гражданских правоотношений сторон в сфере профессионального спорта составляет спонсорский договор, который можно определить как соглашение, в силу которого одна сторона (спонсор) обязуется предоставить другой стороне (спонсируемому) определённую помощь для проведения спортивного мероприятия с получением иного встречного исполнения в виде рекламной услуги с размещением информации о заказчике (определённом физическом или юридическом лице) как о спонсоре.

Институт спортивного спонсорства необходимо развивать в силу того, что спорт – это очень динамичная среда, которая способна приносить большой авторитет стране. Одним из показателей уровня развития страны являются спортивные достижения: если страна не имеет больших спортивных достижений, то ее нельзя назвать развитой и действительно успешной.

Список источников

1. Гусов К. Н. Особенности трудового договора с отдельными категориями работников : науч.-практ. пособие / К. Н. Гусов, Е. П. Циндяйкина, И. С. Цыпкина / под ред. К. Н. Гусова. М., 2017. 240 с.

2. Маркичева И. А. Правовое регулирование спонсорства в Российской Федерации / И. А. Маркичева // Студенческая наука XXI века. 2016. № 1–2 (8). С. 291.

3. Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин / под ред. Н. Ю. Мельниковой. М. : Советский спорт, 2013. 392 с.

4. Приказ Минспорта России от 23.11.2017 № 1018 «Правила вида спорта «бокс» (ред. от 19.10.2021) // КонсультантПлюс : справочная правовая система. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_288326 (дата обращения: 02.06.2023).

5. Трудовой кодекс Российской Федерации : Федеральный закон от 30.12.2001 № 197-ФЗ : ред. от 25.02.2022 // КонсультантПлюс : справочная правовая система. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/ (дата обращения: 02.06.2023).

6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2022) // КонсультантПлюс : справочная правовая система. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 02.06.2023).

7. Федеральный закон от 11.08.1995 № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» (ред. от 21.11.2022) // КонсультантПлюс : справочная правовая система. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_7495 (дата обращения: 02.06.2023).

8. Федеральный закон от 13.03.2006 № 38-ФЗ «О рекламе» (ред. от 28.04.2023) // КонсультантПлюс : справочная правовая система. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_58968 (дата обращения: 02.06.2023).

ОБЗОР НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ БАЗЫ О СПОРТИВНОЙ НАУКЕ

С. С. Петрова, В. С. Боев

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*
²*vlaboe@yandex.ru*

Аннотация. В современном обществе важными являются забота о своем здоровье и физической форме, а также занятия физической культурой. Данное направление актуально не только для отдельного человека, но и для государства в целом. Развитие физической культуры среди своих граждан – одно из положений, закреплённых в разных нормативных правовых актах.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье населения, правовая основа физического воспитания.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Совершенствование происходит на всех этапах жизненного цикла человека, от младенца до пожилого возраста.

В современных условиях правовая основа любого вида деятельности необходима, и спорт не является исключением. Основным нормативным правовым актом страны, имеющим юридическую силу, – это Конституция.

В ст. 41 Конституции говорится о реализации прав граждан страны, а одной из функций физической культуры и спорта является охрана здоровья. В России имеются федеральные программы на приобщение и поощрение занятием физической культурой и спортом для здоровья нации в целом [1].

К совместному ведению Российской Федерации и субъектов РФ относятся (ст. 72): общие вопросы воспитания, образования, науки, культуры, физической культуры и спорта; координация вопросов здравоохранения, социальная защита, установление общих принципов налогообложения и сборов в РФ; координация международных и внешнеэкономических связей субъектов РФ.

Сама идея возведения физической культуры и спорта как самостоятельной отрасли социально-культурного строительства на конституционный уровень подчеркивает важную роль этой отрасли в деле формирования всесторонне развитых и физически совершенных людей.

Следующий нормативно-правовой акт о физической культуре – Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (рис. 1) [2].

Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
Глава 1. Общие положения
Глава 2. Организация деятельности в области физической культуры и спорта
Глава 3. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура
Глава 4. Спортивная подготовка
Глава 5. Спорт высших достижений
Глава 6. Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта
Глава 7. Международная спортивная деятельность
Глава 8. Заключительные положения

Рис. 1. Структура Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ

В данном законе четко описываются Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте (ст. 3 ФЗ-329) Основные моменты, которым уделяется внимание:

- обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;
- сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;
- запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта, на противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований (манипулирование официальными спортивными соревнованиями);
- содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите.

Даже поверхностно знакомясь с данным документом, можно обосновать вывод, что государство (Российская Федерация) проявляет заботу обо всех гражданах своей страны и создает все условия для полноценного существования здоровой нации.

Не стоит забывать, что в сфере образования данная забота нацелена на формирование правильного подхода к занятиям физической культурой и спортом среди молодого поколения. Как только человек начнет формировать свои правильные привычки со школьного времени, тогда и начнется глобальное изменение человечества.

Следующий нормативный акт – это Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ [3]. В ч. 3 ст. 30 «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни» говорится, что формирование здорового образа жизни у граждан начиная с детского возраста обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом.

Все документы, по которым был произведен обзор, являются федеральными законами, что говорит о том, что необходимость императивного метода является ключевой в данном подходе. А это, в свою очередь, позволяет нам, как более зрелому поколению, направить молодые умы и всё человечество на формирование нового подхода к занятиям физической культурой и спортом.

В целом Российская Федерация имеет огромный интерес к формированию здорового гражданина своей страны. Это исходит из того факта, что такой гражданин будет нацелен на формирование здорового благосостояния общества и его самого в системе государственного механизма. Таким образом, занятие физической культурой (спортом) является одной из составляющих программ Российской Федерации.

Список источников

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 01.07.2020 № 11-ФКЗ) // Текст Конституции опубликован в «Российской газете» от 25.12.1993 № 237 (первоначальный текст).

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038.

3. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895.

ПРОБЛЕМА ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РОССИЙСКОГО ПРАВА

С. А. Сазонова¹, Е. А. Лаврентьева² (научный руководитель)

^{1,2}Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС, Волгоград

¹sofya.sazonova1610@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены основные проблемы, возникающие в правовом поле в связи с употреблением спортсменами запрещенных веществ для преодоления конкуренции в спорте. Существование явления применения допинга (понятие включает в себя не только стимулирующие вещества, но и неправомерные действия спортсменов и тренеров) многоаспектно. Рассматриваются правовые проблемы употребления допинга как внутри государства, так и вне его, в рамках международных отношений России с другими странами.

Ключевые слова: допинг, спортивное право, запрещенная субстанция, запрещенные методы.

Введение. Спорт – это сфера жестокой конкуренции, борьбы человека с самим собой и соперниками, преодоления предельных возможностей человеческого организма и огромного количества конфликтов. Спортивные споры возникают между разными субъектами спортивного права: между спортивной организацией и спортсменом, между спортсменами, между тренером и командой и др. [2] Серьезные опасения вызывают случаи употребления допинга. Цель данного исследования заключается в том, чтобы выявить, с какими правовыми проблемами сталкиваются спортсмены, тренеры и спортивные организации, когда кто-либо из них применяет допинговые средства, направленные на достижение высших результатов.

Человек всегда искал способы улучшить свои физические способности: увеличить силу, развить максимально возможную ловкость и гибкость, набирать невероятную скорость, выполнять координированные движения в максимально быстром темпе. Согласно историческим данным, допинг часто употребляли в Древней Греции и Древнем Риме: начиная от вина и алкогольных напитков на меде и заканчивая грибами и отдельными видами папоротника [10]. А случаи взяточничества в спорте были зафиксированы еще до нашей эры.

Употребление допинга обеспечивает спортсмену в состязании дополнительное преимущество, ничем не обоснованное: ни многолетним трудом, ни развитием физических качеств и способностей.

Методы. Для настоящей статьи в качестве методологической основы были применены такие общенаучные и специальные методы, как анализ,

синтез, обобщение, диалектический, логический, исторический, сравнительно-правовой, социологический, а также методы толкования и конкретизации.

Результаты. В данном исследовании были выявлены следующие проблемы: применение допинга связано с иными уголовно-правовыми деяниями и административными правонарушениями, что создает сложность квалификации таких дел юристами, а также представляет дополнительную опасность для общества; стремительное развитие науки и техники, которое не позволяет вовремя отследить появление новых запрещенных веществ; необходимость ужесточения процедуры прохождения аттестации для того, чтобы стать тренером; трудность в определении формы вины; сложность международных отношений России с WADA.

Обсуждение. В соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом, допингом признается совершение определенных действий, которые являются нарушениями антидопинговых правил [1]. К ним относят: наличие запрещенной субстанции в пробе, взятой у спортсмена, использование запрещенной субстанции, уклонение и отказ от процедуры сдачи проб, запрещенное сотрудничество и так далее. Чтобы узнать, что именно относится к этим субстанциям и иным запрещенным методам в России, необходимо обратиться к Приказу Министерства спорта РФ от 18.11.2022 № 1013, который устанавливает перечень веществ, находящихся под запретом для спортсменов [6]. Современный уровень науки и техники не стоит на месте, и перечень, несомненно, будет пополняться. Ведь в спорте высших достижений остро стоит не только вопрос первенства и мирового признания, но и вопрос политики, международных отношений и высоких гонораров спортсменов.

В российском праве употребление допинга неразрывно связано с деяниями, ответственность за которые закреплена в Уголовном кодексе РФ. Иными словами, используя запрещенные вещества, спортсмен причиняет вред не только общественным отношениям в сфере спортивного права и морально-нравственным нормам о справедливой и здоровой конкуренции в спорте, но и отношениям в сфере общественной безопасности и порядка, а также здоровья населения. Так, если спортсмен пожелает достичь высокого результата в соревновании и приобретет наркотические средства или сильнодействующие препараты, он будет нести ответственность по ст. 228, 234 и другим статьям гл. 25 УК РФ [9]. Виновен будет и тренер, который будет склонять спортсмена к употреблению таких веществ. Например, в городе Северодвинске был вынесен обвинительный приговор в отношении тренера по пауэрлифтингу, который склонял спортсменов к употреблению анаболических стероидов [5]. Он в течение нескольких месяцев вводил подросткам инъекции с тестостероном, убедив их в необходимости таких процедур для спортивных результатов. В 2020 г. это было первое уголовное дело по ст. 230.1 УК РФ. И это действительно проблема для

российского спортивного права, так как распространенность этого преступления говорит о необходимости ужесточения требований при сдаче квалификационных экзаменов для тренеров. На данный момент в информационно-телекоммуникационной сети Интернет довольно распространены курсы по повышению квалификации, по окончании которых почти любой может стать тренером в различных видах спорта, что создает опасность для здоровья общества. Так, Национальный институт развития дополнительного образования предлагает стать тренером по теннису за 5 месяцев онлайн [4]. Достаточно только иметь высшее образование и быть гражданином РФ. Но сможет ли это обеспечить безопасность здоровья спортсменов – большой вопрос.

Преследуя корыстные мотивы, и даже одержав победу в каком-либо первенстве, такие тренеры и спортсмены наносят своему здоровью и здоровью других лиц непоправимый вред, находясь в погоне за деньгами и признанием. Этим обусловлена высокая общественная опасность употребления допинга. Среди вероятных последствий применения этих веществ выделяют: высокий риск развития рака, инфаркта миокарда, поражения печени и других органов, депрессия и агрессия.

За нарушения антидопинговых правил предусмотрены и другие виды юридической ответственности. Административная – за нарушение требований о предотвращении допинга в спорте, спортивная – за нарушение иных антидопинговых правил, гражданско-правовая и дисциплинарная ответственность спортсменов и тренеров как работников (субъектов трудового права).

Одной из проблем квалификации применения допинга является тот факт, что иногда трудно определить форму вины спортсмена или тренера. Так, спортсмен из города Жуковский Московской области, участвовал в соревновании по легкой атлетике, а после у него была взята допинг-проба. Обнаружилось, что он употребил запрещенную субстанцию «Оксандролон», за что ему был назначен административный штраф [7]. Свою вину спортсмен признал, однако он обратил внимание суда, что сделал это неумышленно, так как при покупке пищевых добавок не ознакомился с их составом. Несмотря на это, на него была возложена административная ответственность, с которой согласилась и апелляционная инстанция. Представляет сложность определить, осознанно ли спортсмен принял запрещенный препарат, поскольку пищевые добавки сами по себе говорят об их стимулирующем эффекте для возможностей организма.

Проблема спортивного права и допинга в России связана и с международными отношениями. Всемирное антидопинговое агентство (WADA) 10 мая 2023 г. заявило о том, что Российское антидопинговое агентство РУСАДА по-прежнему не соответствует правилам Всемирного антидопингового кодекса [8]. Из-за ситуации на международной политической арене спортсмены были лишены права выступать на Олимпийских играх и ЧМ

под своим флагом и петь российский гимн. И сейчас для РУСАДА представляется трудным снова соответствовать критериям WADA. Большое количество российских спортсменов подвергаются спортивной ответственности и санкциям со стороны WADA, что не всегда является объективным. Так, по версии двухкратного чемпиона мира по керлингу Александра Крушельницкого, который был дисквалифицирован за употребление мельдония на Олимпиаде в Пхенчхане в 2018 г., препарат был ему «подсыпан». И, скорее всего, иностранными коллегами, поскольку российские спортсмены, которые могли быть к этому причастны, успешно прошли проверку на полиграфе [3].

В заключение необходимо выделить две основные проблемы для российского спортивного права и спорта в целом: внешние, связанные с международной обстановкой и попытками других стран представить российский спорт в не самом лучшем свете, и внутренние. Последние проблемы связаны, с одной стороны, с халатностью спортсменов и тренеров по отношению к своему здоровью, образу жизни и справедливой спортивной борьбе, а с другой – непрофессиональным поведением тренерских составов. Ведь от одного тренера, как от лица, ведущего и руководящего процессом тренировок и становления лица как профессионального спортсмена, зависит не только будущее конкретной команды, но и всего российского спорта в целом. Так как именно тренеры должны быть образцами для подражания спортсменов, особенно юных, а не корыстными лицами, которым нужна только выгода.

Список источников

1. Всемирный антидопинговый кодекс // ГАРАНТ: База данных «Энциклопедия права». URL: <https://base.garant.ru/71852328> (дата обращения: 10.05.2023).
2. Каменков В. С. Современное национальное и международное право о допинге в спорте / В. С. Каменков. URL: <https://wiselawyer.ru/poleznoe/78585-pravo-dopinge-sporte> (дата обращения: 10.05.2023).
3. Крушельницкий о допинге в Пхенчхане-2018: «Не знаю, как, но кому-то удались манипуляции». URL: <https://www.sports.ru/curling/1115087242-krushelnickij-o-dopinge-v-pchenchxane-2018-ne-znayut-kak-no-komu-to-uda.html> (дата обращения: 10.05.2023).
4. НЦ РДО «Тренер-преподаватель по теннису» [Электронный ресурс]. URL: <https://goo.su/jvv4G> (дата обращения: 10.05.2023).
5. Официальный сайт МВД РФ. URL: <https://29.мвд.пф/news/item/21605713> (дата обращения: 10.05.2023).
6. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18.11.2022 № 1013 // Российская газета. 2022. № 71723.

7. Решение Жуковского городского суда Московской области от 14.05.2020 по делу № 12-61/2020. URL: <https://sudact.ru/regular/doc/2JHPfCvoccHP> (дата обращения: 10.05.2023).

8. ТАСС. Спорт [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://tass.ru/sport/17709935> (дата обращения: 10.05.2023).

9. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 28.04.2023) // Собрание законодательства РФ. 17.06.1996. № 25. Ст. 2954.

10. Doping [Электронный ресурс] // ThisGreece.ru: интересное о Греции. URL: <https://www.thisgreece.ru/interesnoe-o-gretsii/1288-doping> (дата обращения: 10.05.2023).

Студенческий и спортивный туризм

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЛАГЕРЬ «КУЭСТ» КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА В КГПИ ФГБОУ ВО «КЕМГУ»

О. С. Андреева

*Кемеровский государственный университет,
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт, Новокузнецк
o_s_a@bk.ru*

Аннотация. В статье представлен опыт организации и проведения экологического лагеря «КуЭСТ». Рассматриваются вопросы организации студенческого туризма в вузе.

Ключевые слова: студенческий туризм, экологический лагерь, КуЭСТ, экологическая тропа, Катунские утесы.

Введение. Одним из важных вопросов обеспечения личностного развития молодежи в современном обществе является создание возможностей для использования их знаний, умений и проявления личностных качеств. Одним из способов выступает организация студенческого туризма в вузах. В Кузбасском гуманитарно-педагогическом институте ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет» (КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ») ведется работа по организации студенческого туризма. Реализуется основная образовательная программа по направлению подготовки 43.03.03 «Гостиничное дело (профиль «Гостиничная деятельность»». Предусмотрена туристская подготовка обучающихся на учебных выездных практиках в рамках других основных образовательных программ (направление подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили «География и Безопасность жизнедеятельности», «География и Биология», «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)», «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности» и др.). Ежегодно проводится Туристский слет, в котором участвуют команды всех факультетов КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ».

Методы. Одной из форм организации студенческого туризма в КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ» выступает проведение выездного образовательного экологического лагеря «КуЭСТ». Он расшифровывается как «Кузнецкий Экологический Стан Туристов» и имеет научное символическое звучание, поскольку лагерь базируется на территории Катунских утесов (рис. 1), представляющих куэст (куэстовую форму рельефа).

Результаты. Эколагерь проводится ежегодно с 2002 г. Он ориентирован на студентов 1-го курса и ставит одной из своих задач адаптационную подготовку первокурсников к прохождению последующих учебных практик в полевых условиях, требующих определенных туристских навыков. В эколагере принимают участие 20–30 первокурсников. Организаторами выступают 5–8 студентов старших курсов под руководством педагогов факультета физической культуры, естествознания и природопользования КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ». Время проведения – сентябрь, реже май. Оптимальным является двух- или трехдневный выезд (пятница, суббота, воскресенье), позволяющий не прерывать учебный процесс.



Рис. 1. Местоположение эколагеря «КуЭСТ» на карте Кемеровской области – Кузбасса и внешний вид Катунских утесов

В организации и проведении эколагеря выделены три основных этапа: подготовительный (подготовка-обучение студентов-организаторов), основной (проведение эколагеря) и заключительный (закрепление полученных в эколагере знаний и умений) [1].

На подготовительном этапе студенты старших курсов выезжают на место планируемого эколагеря. Под руководством преподавателя проводят дорогу к месту будущей стоянки, подходы к роднику, где нужно будет запастись питьевой водой, осматривают территорию, определяют места для палаток, костра и т. д. Проходят по экологической тропе «Катунские утесы», проигрывая будущую экскурсию. Распределяют темы лекций-бесед, кто за что отвечает при проведении эколагеря (ответственных). На основном этапе реализуются образовательная экологическая, тренировочная туристская и развивающая коммуникативная составляющие.

Образование в эколагере включает три основных блока:

- 1) проведение лекций-бесед;
- 2) практические занятия по работе с учебной полевой лабораторией «Я – эколог»;
- 3) экскурсия по экологической тропе «Катунские утесы».

Туристская подготовка включает умение ставить палатки, заготавливать дрова, готовить обед на костре. В дополнение к экологическим знаниям

ям и туристским умениям проводятся тренинги на развитие коммуникативных способностей, игры на знакомство и выявление лидерских качеств. Положительные эмоции закрепляет вечер туристской песни у костра. В завершение основного этапа проводится трудовой десант «Нас тут не было» по сбору мусора с его последующим вывозом в город (на переработку отходов) [1].

Заключительный этап представляет собой общение участников и организаторов после проведения выездного эколагеря. Включает подведение итогов (рефлексия), «привальную», подготовку креативного отчета и публикацию студенческих научных статей по материалам эколагеря.

Экскурсия по экологической тропе «Катунские утесы» является важным мероприятием в эколагере «КуЭСТ». Экологическая тропа имеет протяженность 5 км. Проходит по пересеченной местности, в основном по водораздельной части Катунских утесов. Включает восемь основных экскурсионных объектов: «Роща липы сибирской», «Лосиное ущелье», «Дерево Любви», «Обгоревшая сосна», «Степные виды растений» и др. Основным интерес вызывают река Кондома (гидрологический рекорд природы Кузбасса), «Дерево Любви», смотровая площадка на скалах Катунских утесов, откуда открывается вид на долину Кондомы и вершины Горной Шории. При прохождении маршрута обращается внимание на типичную флору и фауну региона, краснокнижные виды растений и животных (липа сибирская, ревень компактный, копытень европейский, аполлон, красотка-девушка и др., малая вероятность встречи сапсана, степного луня, филина, ужа). Высокая аттрактивность ландшафтов позволяет создать положительный эмоциональный фон экскурсии.

Обсуждение. Выездной экологический лагерь «КуЭСТ» представляет собой яркую и информационно насыщенную форму студенческого туризма, в которой задействованы студенты с 1-го по 5-й курсы. Программа проведения «КуЭСТа» включает образовательную (лекции-беседы), научно-исследовательскую (проведение геоботанических исследований, работа с полевой лабораторией «Я – эколог» и др.), социально-воспитательную (игры и тренинги) и туристскую (поход по экологической тропе, организация туристского быта) части.

Туристская подготовка студентов осуществляется на двух уровнях:

- 1) формирование туристских знаний, умений и навыков у первокурсников;
- 2) отработка у студентов-старшекурсников (организаторов «КуЭСТа») умений обустройства палаточного туристского лагеря в полевых условиях, похода по экологической тропе и обучения первокурсников.

Студенты-первокурсники получают начальные знания о туризме, его оздоровительном значении. Они узнают о требуемом снаряжении для похода, учатся укладывать рюкзак, ставить палатку, заготавливать дрова, разводить костер, готовить пищу, устраивать туалет в полевых условиях,

делать умывальники из пластиковых бутылок и многие другие бытовые мелочи походной жизни.

Старшекурсники-организаторы под руководством педагогов осваивают все элементы предпоходной подготовки и проведения эколагеря. Они занимаются комплектованием группы первокурсников разных направлений и профилей обучения КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ», изучают район проведения эколагеря, местность и материалы по маршруту экотропы, осуществляют подготовку туристского снаряжения и выдачу его первокурсникам, готовят медицинскую аптечку, составляют перечень продуктов питания и меню, учатся оказывать первую доврачебную помощь, пользоваться картой и компасом, ориентироваться на местности. Студенты-организаторы должны обладать специальными знаниями по краеведению, географии, топографии, экологии, туризму. Показать свое спортивно-педагогическое мастерство при прохождении экологической тропы. Проявить специальные личностные качества, основанные на практическом опыте. К ним можно отнести: умение быть лидером в группе, чувство ответственности за проведение мероприятия, требовательность к участникам эколагеря, умение показать личный пример во всем, умение осознавать собственные ошибки, способность заинтересовать, убедить в правильности решения того или иного вопроса, умение поддерживать соответствующий уровень организованности группы даже в сложных ситуациях, эмоциональная сдержанность и др. Важным является наличие творческого начала, востребованного при проведении конкурсов и тренингов для участников эколагеря. Одним из творческих положительных эмоциональных мероприятий эколагеря является вечер туристской песни.

В целом экологический лагерь позволяет решить комплекс задач экологического образования, воспитания бережного отношения к природе, туристской подготовки студентов. «КуЭСТ» выступает как одна из форм студенческого туризма, реализуемого в КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ».

Список источников

1. Андреева О. С. Экологический лагерь «КуЭСТ»: опыт организации и проведения / О. С. Андреева // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции (Абакан, 28 октября 2022 г.) / отв. ред. А. В. Фоминых. Абакан: Изд-во ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова», 2022. С. 81–83.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭКОТУРИЗМА

Т. Н. Бахтина¹, А. О. Филатов²

^{1,2}*Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет
им. С. М. Кирова, Санкт-Петербург*

¹*tanya160198@mail.ru, ²sacateca@yandex.ru*

Аннотация. Статья посвящена развитию велосипедного экотуризма, необходимости подготовки кадров гидов-экологов на особо охраняемых природных территориях.

Ключевые слова: велотуризм, экологический туризм, подготовка студентов к велопоходам.

Введение. Современный экологический туризм становится все более привлекательным благодаря возникновению его новых форм.

Постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 № 2439 утверждена Государственная программа Российской Федерации «Развитие туризма» (дополнена приложением постановлением Правительства РФ от 29.05.2023 № 846). Из-за санкций и сложившейся социально-экономической и политической обстановки наблюдается рост внутреннего туризма. Средняя численность работающих по собирательной классификационной группировке видов экономической деятельности «Туризм» составила 1,19 млн человек в 2017 г. (1,04 млн человек в 2014 г.). Предоставление качественных услуг в сфере туризма приведет к достижению таких целевых показателей в рамках национальной цели «сохранение населения, здоровья и благополучие людей», как обеспечение устойчивого роста численности населения Российской Федерации, повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет [2].

В концепция развития экотуризма приоритет отдан тем видам и формам туризма, которые являются «экологически мягкими», щадящими, совместимыми с естественными природными процессами.

Экологический туризм – это туризм, включающий путешествия в места с относительно нетронутой природой с целью получить представление о природных и культурно-этнографических особенностях данной местности, который не нарушает при этом целостности экосистем и создает такие экономические условия, при которых охрана природы и природных ресурсов становится выгодной для местного населения [4].

Методы. Анализ специальной литературы.

Обсуждение. Одним из таких видов экологического туризма является велосипедный туризм. Велотуризм – это один из самых экологичных и полезных для здоровья видов туризма, не наносящий вреда окружающей среде и не производящий шума.

Все больше студентов используют велосипед для загородных прогулок по экомаршрутам. Велотуризм привлекает не только ощущениями от полученных эмоций, но и от быстрой смены окружающей обстановки, интересными экскурсиями и возможностью полноценного отдыха на природе.

Как отмечает С. А. Гокк, велотуризм позволяет удовлетворять не только познавательную потребность, но и развивать физическую форму. Известно, что в 1986 г. велотуристы из Московской области проехали 1 200 км по среднегорью Прибайкалья, преодолевая перевалы и плоскогорья Восточного и Западного Саяна, а также таежно-тундровые и заболоченные пространства, которые до сих пор не видели велосипедов [3].

Участники велотуров едут без груза, который перевозится в сопровождающей машине. В велопоход берутся продукты и необходимое снаряжение, перевозимые в специальных сумках, которые крепятся к багажнику велосипеда.

Для велопутешествий не требуется дорог с хорошим покрытием. Велосипед не производит шума, едущий на велосипеде человек не распугивает животных. Заметив интересный объект (например, птицу или зверя), велосипедист быстро может остановиться, чтобы внимательно его рассмотреть до того, как тот скроется.

Для осуществления экологического велопохода или велотура необходимо изучение топографических карт, атласов автомобильных дорог, карт городов, областей, республик, сборников туристских маршрутов, что предъявляет дополнительные интеллектуальные и познавательные требования к студентам. Увлекаясь велосипедным туризмом, студенты фактически занимаются одним из видов спорта. Езда на велосипеде укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение, работу дыхательной системы.

Основное требование, предъявляемое к велосипедисту, – умение непрерывно поддерживать равновесие в движущейся неустойчивой системе [1]. Это, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к развитию функции вестибулярного анализатора человека, развитие которого требуется во многих профессиях.

Учитывая стремление молодежи к здоровому образу жизни, отели оборудуют тренажерные залы, предоставляют велосипеды в прокат разрабатывают оздоровительные велосипедные маршруты.

Отметим, что в настоящее время очень мало специализированных веломаршрутов и парковок для велосипедов; слабо разработана тематика

и содержание экскурсий на велосипедах (информация об исторических и природных особенностях конкретных территорий).

Ни один из видов экологического туризма не может обойтись без квалифицированных гидов-экологов. Проводник или гид в экотуризме – очень специфическая профессия. С одной стороны, он должен хорошо знать лес, реки, горы, а также особенности обеспечения жизнедеятельности человека в природных условиях, иметь хорошую физическую подготовку. С другой стороны, обладать солидной научной эрудицией, уметь пользоваться современными техническими средствами связи и транспорта, владеть иностранными языками.

В настоящее время имеется недостаток высококвалифицированных кадров в сфере экотуризма. В Санкт-Петербургском государственном лесотехническом университете (СПбГЛТУ) существует огромный научный потенциал для подготовки таких специалистов. Актуальность подготовки кадров связана с повышением значимости окружающей среды как базы для туризма. Ожидаемое повышение спроса на путешествия уже повлияло на предприимчивость туристских центров в нашей стране, где создаются национальные парки, заповедники с обустройством экологических троп.

Значительную помощь в подготовке кадров для экотуризма может оказать кафедра физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета. На данный момент разработана методика подготовки студентов к велопоходам, которая включает в себя:

- общефизическую и специальную подготовку велотуристов;
- методику освоения техники езды на велосипеде по равнине, горам, грунтовым, лесным и песчаным дорогам;
- программу подготовки к коротким и длинным веломаршрутам.

Разработан курс лекций и методико-практических занятий по различным видам экотуризма, в котором рассматриваются вопросы медико-биологической направленности, выживание человека в экстремальных условиях, оказание первой помощи, рекомендации по ремонту велосипедов в природных условиях, а также проблемы, связанные с профессионально-прикладной физической подготовкой будущих специалистов.

Туризм как социально-экономическое явление оказывает определенное влияние не только на регион, в котором развивается, но и на материальную и духовную сферы деятельности человека и общества.

Большинство негативных последствий экотуризма можно избежать путем комплексного планирования и внедрения современных методов управления этим процессом, что возможно при работе высококвалифицированных кадров, которые могут быть подготовлены в Санкт-Петербургском государственном лесотехническом университете. Данный университет должен стать центром подготовки высококвалифицированных кадров по природному туризму, в том числе гидов-экологов. Предполага-

ется проведение практик студентов, обучающихся в институте леса и природопользования, в туристско-рекреационной деятельности.

Список источников

1. Бахтина Т. Н. Методика тренировки статокинетической устойчивости юных велосипедисток 12–15 лет с учетом особенностей их организма (на начальном этапе подготовки) : дис. ... канд. пед. наук / Т. Н. Бахтина. СПб, 1993. С. 11.

2. Государственная программа «Развитие туризма» [Электронный ресурс]. URL: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm> (дата обращения: 11.06.2023).

3. Гокк С. А. Велосипедный туризм: специфика и региональные особенности / С. А. Гокк, Э. В. Шаталова // Ползуновский альманах. 2009. № 3. С. 344–346.

4. Что такое экотуризм? Современная концепция экологического туризма [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ecotours.ru/blog/novosti-zapovednyh-turov1/cto-takoe-ekoturizm-sovremennaya-koncepciya-ekologicheskogo-turizma> (дата обращения: 11.06.2023).

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ

Е. А. Баченина¹, А. А. Малыхина²

^{1,2}*Казанский государственный архитектурно-строительный
университет, Казань*

¹*bachenina.elena@mail.ru, ²mnnastyaa@mail.ru*

Аннотация. В статье рассмотрено актуальное положение в сфере организации и развития студенческого спортивного туризма. Выделены достоинства и недостатки спортивного туризма и его непосредственное влияние на студенческую жизнь.

Ключевые слова: спорт, образование, здоровый образ жизни, спортивный туризм, физическая активность.

Занятия физической культурой – это важный фактор и необходимое условие здорового образа жизни студентов. Важное значение для процесса формирования и развития физических качеств учащихся, для сохранения и укрепления здоровья студентов имеет спортивный туризм. Цель исследования заключается в изучении значения спортивного туризма в жизни человека. Студенческий и спортивный туризм являются одними из самых популярных видов отдыха среди молодежи. Они позволяют не только провести время весело и интересно, но и расширить кругозор, приобрести новые знания и навыки.

Студенческий и спортивный туризм – это виды туризма, которые набирают все большую популярность среди молодежи. Студенческий туризм возник в конце XIX в. в Европе и представлял собой образовательные путешествия для студентов, направленные на расширение кругозора и знаний о других странах. Спортивный туризм же имел свое начало в 1920-х гг. и был связан с активными видами отдыха на природе.

В последнее время и в учебных заведениях, и на различных уровнях государственного управления крепнет понимание необходимости решения проблем распространения и масштабирования спорта в жизни студентов, а также пропаганды занятий физической активностью и спортом как главной составляющей части здорового образа жизни. Конечно, можно не сомневаться, чтобы улучшить здоровье, благосостояние и качество жизни студенческой молодежи необходимо направлять больше внимания государственных структур на процветании массового студенческого спорта и массовой физической культуры в высших учебных заведениях.

Спортивный туризм, в частности спортивные походы, является сплачивающим командным видом спорта, в котором не обойтись без взаимопомощи и поддержки друг друга, спортивной дисциплины, желания самосовершенствования и бесценной передачи знаний и опыта окружающим. Именно поэтому спортивный туризм является идеальным вариантом, который может быть предложен студентам в качестве развития и совершенствования физических характеристик своего тела и силы духа [1].

Студенческий и спортивный туризм – это отличная возможность для молодых людей путешествовать, знакомиться с новыми культурами и пробовать свои силы в различных видах активного отдыха. Однако такой вид отдыха может иметь как позитивные, так и негативные стороны.

Главные достоинства данного вида спорта, не только в качестве тренировочного процесса, но и в качестве общественного движения [3]:

- получение новых эмоций и впечатлений;
- при регулярных занятиях спортивным туризмом раскрепощаются и совершенствуются важные психологические качества личности;
- изучение природы, растительного и животного мира той или иной области;
- укрепление здоровья, развитие физических качеств, совершенствование физической формы;
- возможность посещения мест, в которые можно добраться только пешком;
- относительно небольшие затраты на снаряжение, поскольку тренировки и сам процесс проходят на природе.

Среди главных преимуществ студенческого и спортивного туризма можно выделить:

- развитие личностных качеств – самостоятельность, уверенность в себе, коммуникабельность;
- стимуляция физической активности – походы, экскурсии на велосипеде или горные лыжи помогают сохранять форму и заботиться о своем здоровье;
- знакомство с новой культурой – изучение языка, культурных традиций и общение с местными жителями дает возможность расширить свой кругозор.

Все это заметно может улучшить жизнь студента, повысить его концентрацию, улучшить настроение и общее эмоциональное состояние, помочь стать более ответственным, инициативным и смелым, что поможет добиться больших успехов в учебной, а также во многих других сферах.

Несмотря на все перечисленное, спортивный туризм не лишен и недостатков. Некоторыми из них являются [4]:

- необходимый уровень физической подготовки (поход будет тяжелым или даже непроходимым испытанием для человека, в жизни которого не было какого-либо спорта до этого, также это будет невозможно при

наличии серьезных заболеваний). Поэтому важно начинать занятия по спортивному туризму имея определенную подготовку и медицинское обследование, желательно адекватно оценивать свои силы и возможности;

– необходимо понимать, что преодоления препятствий могут быть связаны с риском получения травмы, поэтому важно соблюдать правила техники безопасности;

– данный вид спорта связан с нахождением человека в некомфортных условиях, без цивилизации, не каждый студент может быть морально готов к этому.

Даже учитывая наличие данных недостатков, нельзя отрицать, что спортивный туризм может положительно повлиять на многие сферы жизни студента и сыграть в ней далеко не последнюю роль. Это вид физической активности отлично подходит, чтобы сформировать и укрепить необходимые физические и нравственные качества личности. А все потому, что именно спортивный туризм опирается на тесное общение с природой, что помогает в зарождении позитивного эмоционального настроя в отношении к учебе и к жизни в целом. А социальный характер взаимодействия в походе, пребывание в команде, предполагает развитие различных человеческих качеств (от взаимовыручки до самопожертвования) [2].

Сегодня студенческий и спортивный туризм являются неотъемлемой частью жизни молодежи. Это связано со многими факторами: доступностью информации о различных странах и культурах, ростом доходов у молодежи, увеличением количества высших учебных заведений. Кроме того, проведение времени на природе или занятия спортом помогают сохранять здоровье и повышать работоспособность. Существует огромное множество различных видов и способов организации спортивных туров, также имеются самые разные возможности для использования спортивных маршрутов в образовательной практике. Молодое поколение заинтересовано в спортивном туризме, об этом говорит стремление к путешествиям и здоровому образу жизни, поэтому развитие такой области студенческой жизни является достаточно актуальным.

Список источников

1. Биржаков М. Б. Введение в туризм : учебник для студентов вузов / М. Б. Биржаков. 8-е изд., перераб и доп. СПб., 2006. 512 с.

2. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование : учебник / В. И. Ганопольский. М., 1987. 240 с.

3. Мизюрова Э. Ю. Роль спортивного туризма в физическом воспитании студенческой молодежи [Электронный ресурс] // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. Вып. 8 (20); URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sportivnogo-turizma-v-fizicheskom-vospitanii-studencheskoy-molodezhi/viewer> (дата обращения: 01.06.2023).

4. Сергеев В. Н. Туризм и здоровье / В. Н. Сергеев. М., 1987. 80 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ПЕШЕХОДНОМУ ТУРИЗМУ КАК ВИДУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

З. Н. Зевреева

*Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского, Симферополь
zarema.zn@mail.ru*

Аннотация. В статье раскрываются аспекты формирования и развития профессионально-прикладных компетенций в сфере пешеходного туризма как вида спортивного туризма. Рассмотрены особенности организации профессионально-прикладной подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по направлению подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Ключевые слова: прикладные навыки, физические качества, тренировочное занятие, поход выходного дня, техническая подготовка.

Введение. В настоящее время наиболее востребованными на туристском рынке становятся специалисты, обладающие профессионально-прикладными компетенциями, способные оперативно реагировать и принимать решения в условиях с выраженными вызовами и реалиями регионального туристского ландшафта. Современная ситуация трансформирует и дополняет процесс развития медико-санаторно-курортного комплекса рекреации и туризма на региональном уровне. У обучающихся направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (далее – РиСОТ) формируются профессиональные навыки, учитывающие специфику прикладных физических, психофизиологических, психомоторных качеств в рамках учебно-тренировочного процесса. Одним из базовых векторов развития регионального комплекса остается пешеходный туризм.

Цель исследования – рассмотреть возможности организации учебно-тренировочного процесса в профессионально-прикладной подготовке специалистов направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Методы. Тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической обработки.

Результаты. Пешеходный туризм как вид спортивного туризма обладает широким спектром возможностей совершенствования профессионально-прикладной подготовки специалистов в спортивно-оздоровитель-

ной сфере. Пешеходный туризм содержит разнообразные средства, проявления двигательных действий, развития функциональных возможностей и физических качеств участников туристских мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс ориентирован на формирование профессионально-прикладных компетенций посредством использования средств спортивного туризма и конкретных физических упражнений. Ранжирование значимости физических качеств в туризме представлено в работах В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова [3]. По мнению указанных авторов, наиболее важными являются (по степени убывания) следующие физические качества: выносливость, координация, сила, быстрота, гибкость [3].

Профессионально-прикладные знания и навыки у обучающихся направления подготовки РиСОТ формируются с первого курса. Учебно-тренировочный процесс в части туристской подготовки обучающихся связан с дисциплинами «Повышение спортивного мастерства», «ТМОБВС (Общеразвивающие виды гимнастики)», «ТМОБВС (легкая атлетика)». Тренировочный процесс включает ординарный базовый цикл, который определяет равномерно возрастающие тренировочные нагрузки, умеренную выносливость и большой объем работы. Предлагаемые микроциклы состоят из тренировочных занятий [1]. По окончании двух микроциклов проводится поход выходного дня.

Тренировочные занятия в пешеходном туризме обеспечивают чередование интенсивной работы и полного/неполного отдыха. Показатель работы можно определить по формуле, приведенной в трудах Ю. Н. Федотова:

$$A = H \cdot P,$$

где A – работа, кг·м; H – высота подъема, м; P – вес туриста со снаряжением, кг.

На естественном туристском полигоне можно рассмотреть мощность нагрузки [3]:

$$N = V \cdot P,$$

где V – скорость преодоления скального участка, м/мин.

Ведущим физиологическим параметром выступает ЧСС, который имеет четкое соответствие показателя нагрузки и показателю ЧСС. Целями тренировочных занятия являются развитие физических качеств, освоение специальных технических навыков, профессионально-прикладных навыков, необходимых в пешеходном туризме.

Участники пешеходного туристского похода передвигаются по пересеченной местности и преодолевают различные естественные препятствия. Основные двигательные действия проявляются в ходьбе на различные расстояния и с определенной скоростью. Ходьба связана с уровнем развития группы мышц: сгибатели и разгибатели бедра, голени, стопы, шеи, спины и т. д.

Возникает потребность проведения физических упражнений, направленных на развитие/совершенствование пронаторов и супинаторов бедра, голени, ступни и т. п. Таким образом, тренировочные занятия характеризуются наличием необходимых действий и значительной моторной плотностью движений и физических упражнений. Многокомпонентная модель подготовки представлена в табл. 1.

Таблица 1

**Многокомпонентная модель подготовки обучающихся
1-го курса направления подготовки РиСОТ**

№ п/п	Тренировочные занятия	Закрепление навыков	Выводы
1	ТЗ-1, ТЗ-1, ТЗ-1, ТЗ-1	ПВД (скорость 2–3 км/ч, протяженность 7–8 км)	Рекомендации к ТЗ-2, психологический комфорт
2	ТЗ-2, ТЗ-2, ТЗ-2, ТЗ-2	ПВД (скорость 3–4 км/ч, протяженность 8–9 км)	Наблюдения и рекомендации к ТЗ-3, схоженность группы
3	ТЗ-3, ТЗ-3, ТЗ-3, ТЗ-3	ПВД (скорость 4–5 км/ч, протяженность 9–10 км)	Тестирование физических качеств, психоэмоциональный фон и рекомендации к ТЗ-п...
4	ТЗ-п, ТЗ-п, ТЗ-п, ТЗ-п	Двухдневный поход	Тестирование физических качеств, физиологические параметры, психоэмоциональный климат и рекомендации к ТЗ-п
5	ТЗ-п, ТЗ-п, ТЗ-п, ТЗ-п	Многодневный поход	Итоговое тестирование

Походы выходного дня (ПВД) позволяют отработать действия, которые соответствуют или имитируют прикладные умения и навыки, необходимые для прохождения более сложных туристских маршрутов или участия в категорийных походах. Для проведения ПВД используются естественные туристские полигоны. Преодоление естественных препятствий осуществлялось по таким ниткам маршрута как: «Каньон Узунджа – Скельская пещера», «Кипна – Исар-каньон Биюк Узень Баш», «перев. В. Кок-Асан – г. Сори – е. Емудла Чок-Сары Кая – ущ. Кушаклар – горное озеро» и т. п. Передвижение по маршрутам с колебаниями высот требует от участников проявления физических качеств: преимущественно выносливости, координации, силы. Особенности туристских мероприятий в рамках учебно-тренировочного процесса с развитием физической и технической подготовки представлены в табл. 2.

Результативность тренировочных занятий анализируется путем тестирования физических качеств участников учебно-тренировочного процесса. Показатели на начало обучения представлены в табл. 3.

Таблица 2

**Особенности туристских мероприятий
в рамках учебно-тренировочного процесса**

Туристские мероприятия	Физические качества	Техническая подготовка	Специальная подготовка
ПВД -1	Выносливость, координация	Техника движения	Слабо выражена
ПВД -2	Выносливость, координация, сила	Техника движения, способы и варианты движения, простейшая индивидуальная техника	Слабо выражена
Двухдневный поход	Выносливость, координация, сила, гибкость (подвижность суставов)	Техника и тактика передвижения и условия ночевки, простейшая групповая техника: движение в связках по склонам; иногда навеска перил	Выражена
Многодневный поход	Выносливость, координация, сила, быстрота, гибкость (подвижность суставов)	Техника и тактика передвижения и условия ночевки, более сложная индивидуальная и групповая техника: поперечная страховка на небольших по протяженности участках	Выражена

Таблица 3

**Основные показатели обучающихся 1-го курса
до и после педагогического эксперимента**

Контрольные упражнения	На начало ПЭ	Окончание ПЭ
Бег 60 м	9,0 ± 0,3	7,9 ± 0,14
Челночный бег 3×10 м	8,0 ± 0,3	7,2 ± 0,14
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	212,0 ± 1,9	240,0 ± 1,8
Подтягивание из виса на высокой перекладине	11,0 ± 0,9	16,0 ± 0,8

Результаты свидетельствуют о соответствии нормативным показателям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта – спортивный туризм, характерным для данной категории занимающихся [2].

Анализ динамики показателей туристов основной группы выявил достоверный, по сравнению с началом исследования, прирост результатов в упражнении «Бег 60 м» на 12,2 %, «Челночный бег 3×10» – на 10,0 %, «Подтягивание из виса на высокой перекладине» – 45,4 % (рис. 1).

Показатель теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» изменился на 13,2 %. Таким образом, отмечаются изменения показателей силовых, координационных, скоростно-силовых и скоростных качеств.

Техническая подготовка также характеризуется динамикой улучшения показателей (табл. 4).

Проведение тестирования технических навыков (табл. 4) показало, что обучающиеся тратили на прохождение навесной переправы, переправы

по параллельным перилам большую часть времени. Это связано с выполнением большого количества двигательных действий.

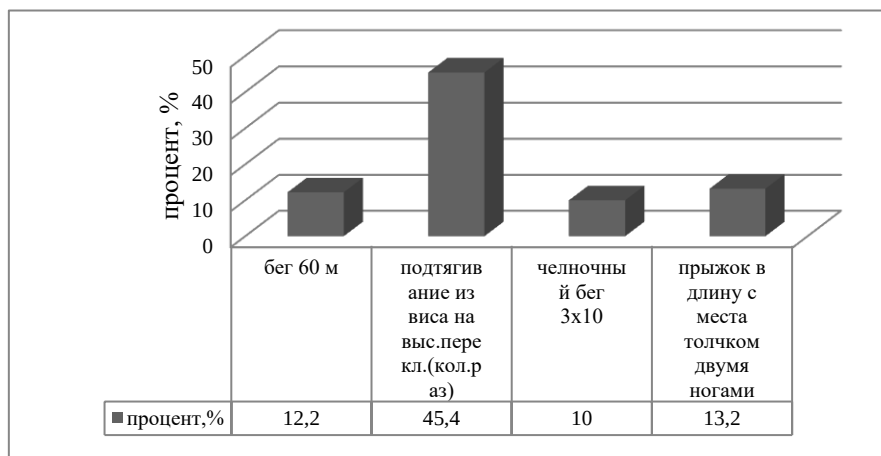


Рис. 1. Динамика изменений результатов тестов физической подготовки

Таблица 4

**Основные показатели технической подготовки обучающихся
1-го курса до и после педагогического эксперимента**

Тест	На начало ПЭ	Окончание ПЭ
Навесная переправа, с	17,9 ± 1,19	13,6 ± 0,76
Переправа по параллельным перилам, с	18,2 ± 1,19	13,5 ± 0,43

По окончании этапа подготовки показатели несколько улучшились. В сравнительном анализе данных было выявлено, что в тесте «Навесная переправа» обучающиеся улучшили свои показатели на 4,3 секунды. В тесте «Переправа по параллельным перилам» участники группы улучшили свои показатели на 4,7 секунды (рис. 2).

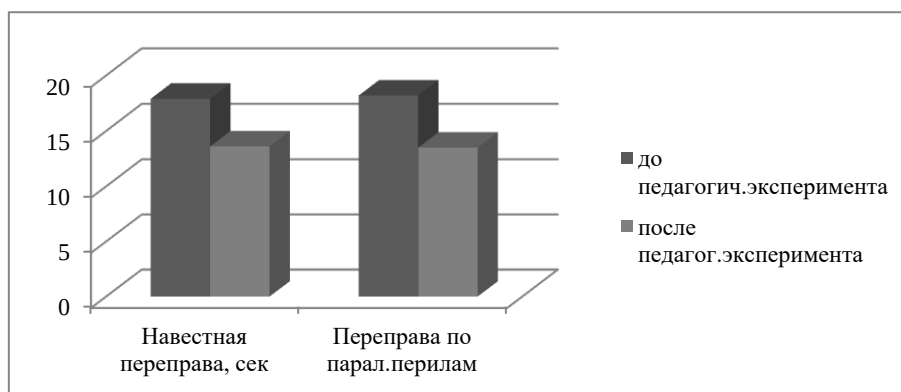


Рис. 2. Время прохождения технических компонентов участниками до и после педагогического эксперимента

Обсуждение. Основываясь на результатах, полученных в ходе анализа динамики показателей физической подготовленности и технической

подготовки группы обучающихся направления РиСОТ, можно говорить о том, что за исследуемый период отмечены положительные сдвиги в показателях, оценивающих подготовленность участников.

Учебно-тренировочный процесс включает тренировочные занятия, направленные на формирование профессионально-прикладных компетенций. С элементами имитации действий, требующих проявления конкретных прикладных качеств и умений, достигаются цели микромезоциклов учебно-тренировочного процесса в рамках обучения по направлению РиСОТ. Формирование и отработка профессионально-прикладных навыков проводятся в границах тренировочных занятий. Этапы профессионально-прикладной подготовки связаны с закреплением умений в условиях естественной среды. Подтверждается необходимость развития комплекса физических качеств, в числе которых на первое место выступает выносливость. Однако результаты проведения ПВД подчеркивают значимость координационных и скоростно-силовых качеств у начинающих туристов-спортсменов.

Список источников

1. Аппенянский А. И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме: учеб. пособие / А. И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. М.: Советский спорт, 2006. 196 с.

2. Приказ Министерства спорта РФ от 21.11.2022 № 1038 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884989>.

3. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. М.: Советский спорт, 2014. 424 с.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГОРНОГО ТУРИЗМА В АЛТАЙСКОМ КРАЕ И РЕСПУБЛИКЕ АЛТАЙ

А. Н. Крашенин

*Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства
и государственной службы
при Президенте Российской Федерации, Барнаул
kan_runx@mail.ru*

Аннотация. В статье анализируется история возникновения и развития горного туризма в Алтайском крае и Республике Алтай.

Ключевые слова: горный туризм, Алтай, поход, альпинизм, Сибирь.

В течение последних двух десятилетий туризм рассматривается как одна из наиболее прибыльных и интенсивно развивающихся отраслей мирового хозяйства. Это подтверждает статистика: на долю туризма приходится около 10 % мирового валового национального дохода.

Сегодня туризм – это наиболее перспективная сфера вложения капитала. Данная отрасль сохраняет темпы своего развития, несмотря на глобальные изменения в экономике (экономические, валютные, энергетические кризисы).

На сегодняшний день гигантами трекинга или горного туризма являются такие горные системы, как Кавказ (Россия), Гималаи (Непал), Тибет (Китай), Альпы (Швейцария), Аргентинские Анды и, конечно же, Алтай (Россия).

Любой спортивный поход оценивается по шестибальной шкале. В горном туризме вдобавок к этому оценивается количество и сложность пройденных перевалов. Сложность перевалов также имеет шесть категорий: 1А, 1Б, 2А, 2Б, 3А, 3Б.

Алтайский край и Республика Алтай (далее – Алтай) являются одними из наиболее привлекательных регионов для вложений в сферу туризма. Причиной этому служат высокая обеспеченность такими факторами развития туризма, как природно-рекреационные и историко-культурные ресурсы.

В начале XIX в. весь Алтай вошел в состав Российской империи. Но тогда эти регионы привлекали, в первую очередь, изобилием полезных горных ископаемых. Именно поэтому первыми исследователями горных вершин Алтая стали иностранцы.

В 1767 г. немецким ученым Эриком Лаксманом было совершено первое исторически задокументированное восхождение на Алтае – на верши-

ну Рассыпной камень (ныне гора называется Разработной). Главная цель этого восхождения заключалась в проверке работоспособности барометра собственного изготовления и измерение высоты вершины [1].

Следующее значимое событие произошло почти через 70 лет – в 1835 г. В этот год Фридрих Геблер, знаменитый естествоиспытатель, совершил экспедицию к подножию горы Белухи. Географ обнаружил, изучил и нанес на карту два ледника – Катунский (ныне ледник Геблера) и Берельский. До экспедиции Геблера в России вообще не было известно о наличии на Алтае высоких гор с ледниками.

На следующий год была опубликована его большая работа «Обозрение Катунских гор с их величайшей вершиной Белухой в русском Алтае».

Дальнейшие исследования Алтайских гор совершали российские ученые.

Следующая на очереди гора – Алтын-туу, на которую в 1880 г. поднялся писатель и исследователь Сибирского региона Н. М. Ядринцев. В ее высочайшей точке ученым был сооружен тур – первый на вершинах Алтая [2].

Первой действительно серьезной попыткой покорения Алтайских гор стала экспедиция Василия Сапожникова в 1898 г. – он совершил попытку восхождения на Белуху, в которой было достигнуто ее седло (низшая точка между двумя ее вершинами – Восточной и Западной. Впоследствии название «Седло Белухи» так и закрепилось за тем местом).

В период с 1898 по 1913 г. было предпринято еще три неудачных попытки восхождения на самую высокую гору Алтая. Получилось это только в 1914 г. у братьев Михаила и Бориса Троновых. Именно это событие считается началом алтайского альпинизма.

Первая сибирская альпиниада состоялась в 1935 г., на нем же произошло уникальное событие – массовое восхождение на Белуху, в которой принимали участие более 90 человек. Начальником альпиниады был Иван Долгих, в прошлом командир партизанских отрядов и отрядов частей особого назначения, действовавших на Алтае в годы гражданской войны.

Во время этой альпиниады на Белуху через Катунский ледник и седловину поднялись 83 участника, из которых 40 человек дошли до седла, а 43 человека достигли вершины. Также была заново определена высота этой высшей точки Сибири – 4 620 м, что выше данных Сапожникова на 70 м, но менее точно по современным данным.

Этот же маршрут решили повторить студенты Новосибирского транспортного института в составе 10 человек, вместе с инструктором Г. Корзуном.

Следующие 17 лет глобальных событий, способствующих развитию горного туризма в Алтайском крае, не было из-за сложной политической ситуации в стране и Великой Отечественной войны.

Первая альпиниада после войны состоялась только в 1952 г., организованная Всесоюзным центральным советом профессиональных союзов. В ней приняли участие 43 человека, а руководителем стала Е. А. Казакова.

В 1956 г. 8 июня Алексей Пискарев совместно с монгольскими альпинистами достиг второй по высоте вершины горной системы Алтай горы Кийтын (4 374 м).

В 1989 г. первый раз была пройдена северная стена горы Маашей-Баши, одно из самых сложных испытаний для альпинистов в Алтайских горах.

Сегодня на Алтае наблюдается увеличение заинтересованности в горных и, в частности, альпинистских походах. Это происходит из-за активного развития горного туризма, как активного отдыха по региону в целом, а также потому, что сейчас активный отдых в горах себе могут позволить гораздо больше людей. Люди съезжаются со всей страны, иногда можно встретить и иностранцев. К сожалению, пока что Алтайские горы для большинства иностранных туристов, ищущих острых ощущений, остаются белым пятном на карте [4].

Современные альпинисты не ставят себе задачу побить рекорды прошлого, найти какой-то кардинально отличающийся маршрут (в том числе по сложности), ведь большая часть Алтайских гор уже давно исследована (хотя в данной горной системе еще осталось очень много безымянных возвышенностей и если вы хотите оставить частичку себя в горах Алтая, то это может послужить неплохой мотивацией). Современные альпинисты ходят по Алтаю, потому что он завораживает и притягивает своей красотой и таинственностью [4].

Список источников

1. Алтай. Путешествие по Чуйскому тракту: путеводитель / М. В. Танкова, Т. И. Злобина, Т. В. Вдовина. Барнаул: Пять плюс, 2006. 235 с.

2. Белуха – Сумеру Азии / В. С. Ревякин; ООО Межрегиональный центр электронных образовательных ресурсов. Барнаул: МЦ ЭОР, 2014. 348 с.

3. Спортивный туризм в Алтайском крае. URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00521702_0.html (дата обращения: 12.03.2023).

4. Спортивный туризм в Алтайском крае. Перспективы развития. URL: https://studwood.ru/1106562/turizm/sportivnyy_turizm_altayskom_krae_perspektivy_razvitiya (дата обращения: 12.03.2023).

ГОРНЫЙ ТУРИЗМ В РОССИИ

О. В. Марандыкина

*Московский государственный лингвистический университет, Москва
omarandykina@inbox.ru*

Аннотация. Горный туризм представляет собой один из самых требовательных к выносливости видов туризма. Зачастую для прохождения маршрута требуется длительная физическая и моральная подготовка. Горный туризм предназначен для людей, которые хотят проверить свой организм на прочность. В нашей стране огромное количество горных цепей и хребтов, что способствует развитию этого вида туризма, существует большое количество горных маршрутов, которые проходят туристы (с детского возраста до взрослых и опытных туристов). Активным спросом пользуются экспедиции на Алтае, Кавказе, в Крыму и др. Это позволяет современным людям развиваться как физически, готовясь к восхождениям, так и внутренне, узнавая новые уголки нашего мира.

Ключевые слова: горный туризм, физическая подготовка, маршрут, пеший туризм, выносливость.

Спорт – неотъемлемая часть здорового образа жизни каждого человека. Помимо занятий спортом дома, в тренажерном зале или парке, люди, которым хочется проверить крепость своего организма, изобрели спортивный туризм. С помощью этого вида спорта возможно не только укрепить свои мышцы и дух, но и познакомиться с природными красотами разных уголков мира.

Одним из самых впечатляющих видов спортивного туризма является горный туризм. Горный туризм в России представляет собой уникальную и захватывающую форму отдыха, позволяющую людям насладиться красотой и величием горных пейзажей. Россия обладает огромным потенциалом для развития горного туризма благодаря своим горным системам, таким как Кавказские горы, Алтайский край, Уральские горы и др.

Горный туризм в России предлагает разнообразные возможности для активного отдыха и приключений, включая альпинизм, горные походы, скалолазание, горные велосипедные прогулки и многое другое. Кроме того, горы России известны своими природными достопримечательностями: водопадами, озерами, горными пещерами и живописными видами.

Однако развитие горного туризма в России также сталкивается с рядом вызовов и проблем – необходимость развития инфраструктуры, обеспечение безопасности туристов, сохранение природы и экологической

устойчивости, а также повышение квалификации персонала, работающего в этой сфере.

Активный отдых в виде горного туризма требует специальной физической подготовки. Человеку, ведущему преимущественно сидячий образ жизни, такой поход будет не под силу и может навредить организму. Подготовка к горному туризму является важным шагом для обеспечения безопасности и комфорта во время походов и активного отдыха в горах. Необходимо постоянно заниматься спортом для поддержания физической формы, чтобы нагрузка во время похода не оказалась для организма чрезмерной [1]. Больше всего людям, готовящимся к горному маршруту, стоит уделить внимание пробежкам и пешим прогулкам на длинные дистанции. Такая физическая деятельность развивает выносливость организма, укрепляет сердечную мышцу и совершенствует дыхательную систему, которые являются важнейшей поддержкой при восхождении на гору.

В большинстве случаев поход по горным маршрутам осуществляется группой туристов. Очень важным в этот момент является то, что у всех участников похода выносливость и сила должны быть примерно на одном уровне. Это создает баланс в команде, нет отстающих или тех, кто выбивается вперед и заставляет торопиться других, более слабых.

Кроме физического уровня силы, туристам также нужно обладать знаниями правильного пользования альпинистским снаряжением, а также как действовать при опасных и чрезвычайных ситуациях. Поэтому перед самым походом группа проходит тропу с препятствиями, где они должны преодолеть все возникшие нестандартные в пути случаи. Это не менее важный пункт при подготовке, так как он минимизирует несчастные случаи на маршруте, а также учит команду взаимодействовать друг с другом и быть сплоченной.

Туристы должны с ответственностью отнестись к форме одежды для похода, принимая во внимание прогнозируемые погодные условия и возможные препятствия на пути. Одежда и обувь покупается в специальных магазинах. Чаще всего это дышащие, легкие материалы, но не пропускающие ветер, влагу и воду.

Перед походом обсуждается и подготавливается необходимое походное индивидуальное снаряжение, которое поможет преодолевать склоны, подъемы и препятствия. К таким инструментам относятся: туристские веревки, карабины, жумары, кошки и пр. Правильное использование этого снаряжения и знание вязания туристских узлов позволит туристам оказывать себе помощь в ситуациях подъема в гору или при спуске [2].

Стоит отдельно остановиться на теме безопасности, а точнее опасности в горах. Критические ситуации могут иметь природное происхождение (сход снега, обвал склона, упавшее дерево) или быть вызваны человеком (недостаточная подготовка, травма, психологическая неустойчивость). Все случаи представляют серьезную опасность для жизни всей группы.

Чтобы суметь максимально подготовиться к природным происшествиям, необходимо изучить местность, по которой пролегает маршрут, и взять с собой необходимое снаряжение для ее прохождения. Перед походами необходимо провести тщательное планирование маршрутов. Это включает: оценку сложности маршрута, длительность, наличие укрытий и воды, а также оценку рисков и опасностей на маршруте. Если чрезвычайные ситуации происходят прямо на маршруте, важно, чтобы руководитель группы и вся команда действовали быстро и слаженно. Хорошая реакция в этих случаях может спасти члена команды от травм и даже смерти. Каждому участнику похода могут быть вверены определенные функции, чтобы каждый знал, что ему делать, а не стоял в оцепенении.

Физические и моральные слабые места человека создают не менее опасные ситуации в походе. Это подрывает всеобщий нравственный дух, вводит команду в сомнение и тревогу, что в конечном счете может как минимум испортить хорошее настроение, а как максимум навести хаос в слаженной работе команды, из-за чего поход будет невозможно продолжать.

В любом из этих случаев человеку нужно принять решение – идти дальше, доказав себе свою силу духа и воли, или же повернуть в обратный путь, не рисковать здоровьем своим и команды, поступить по правилам. Зачастую от выбора может зависеть жизнь участников группы, так как горные восхождения и походы – это не экскурсии по проложенным дорожкам, а серьезное испытание и проверка организма.

Что же касается горного туризма в России – это один из наиболее популярных видов экстремального туризма в нашей стране. Это, конечно, связано с природным рельефом. О горах Кавказа, Алтая и Урала мечтают многие путешественники, желая проверить свою выносливость и почувствовать себя величественным героем, стоя на несколько сотен и тысяч метров над морем. Кроме того, многообразие горных систем позволяет туристам выбрать наиболее привлекательные для себя по климату и живописности территории [3].

Кавказ представляет путешественникам несколько регионов, куда можно отправиться в горный поход. Кавказские горы – это одна из самых высоких и впечатляющих горных систем в России. Здесь можно заниматься альпинизмом, горными походами, скалолазанием, горным велосипедным спортом и наслаждаться красотой горных пейзажей. Местная культура, жизнь народа и национальная кухня обязательно принесут позитивные эмоции.

Сложность маршрутов Кавказских гор путешественники могут выбрать в соответствии со своим уровнем подготовки. Основным видом горного туризма здесь является трекинг – пешие туры по горам. В однодневных походах могут участвовать даже дети от 10 лет. В пути можно посетить древние монастыри, крепости и музеи, остановиться на местах бывших военных действий Древней Руси и Царской России. При этом существуют

такие экспедиции, как восхождение на Эльбрус, где основное внимание уделено достижению конечного пункта, и здесь предварительная физическая и теоретическая подготовка просто необходимы.

Алтай – еще один уникальный природный комплекс, который подойдет в большей степени для подготовленных туристов с багажом знаний и опытом горного туризма. Часто туристов здесь привлекают горные озера, их названия довольно знамениты – озеро Телецкое, Мультиинские озера. Многие хотят покорить главную вершину алтайских гор – гору Белуху. К постоянным пешим тропам добавляется все больше водных маршрутов для путешественников, которые хотят испытать судьбу на бурных горных реках и речных порогах.

Хибины расположены на Кольском полуострове. Здесь значительно холоднее, чем, например, на Кавказе, но есть свои преимущества при восхождении на эти горные склоны. Почти два месяца летом здесь стоит полярный день, солнце никогда не заходит за горизонт. Путешественники могут приобщиться к уникальной природе, увидев редкие виды животных и растительный мир. Зимой же около 40 дней стоит полярная ночь. Туристам, которым удастся застать северное сияние во время путешествия по горным цепям, подтверждают, что это одно из незабываемых чудес в их жизни. В этом регионе можно попробовать не только пеший вид горного туризма, но и сплав по горным рекам, лыжные походы.

Уральские горы притягивают своей древностью, величием и легендами. Сам факт, что эта горная цепь разделяет на две половины целый материк, подталкивает туристов со всего мира увидеть своими глазами это «чудо света». Прохождение уральских троп разрешено как детям, так и взрослым, для каждого подберут подходящий маршрут. Система горного туризма здесь развита достаточно хорошо, а значит все большее количество путешественников может посетить великие седые горы.

Крым также относится к одним из самых привлекательных горных районов для туристов. Горная система здесь отличается своей неординарностью. Климат здесь более засушливый и это влияет на окружающую природу – горные тропы чем-то напоминают марсианские пейзажи. При этом в тенистых местах можно обнаружить густую растительность, напоминающую оазис среди пустыни. По уровню сложности для туристов эти горы относятся к легкому типу, но летние маршруты требуют хорошей выносливости ввиду погодных условий. Главный вид горного туризма в Крыму – пеший. Довольно популярны и велосипедные экспедиции, но здесь выбор маршрутов будет ограничен более низкими высотами.

В завершение необходимо отметить, что горный туризм в наше время развивается довольно быстро. Горный туризм в России имеет огромный потенциал для развития и привлечения туристов. Страна предлагает уникальные природные красоты и возможности для активного отдыха, которые привлекают людей со всего мира. С правильным подходом и усилиями

по развитию инфраструктуры и обеспечению безопасности, горный туризм в России может стать важным и привлекательным сегментом туристской отрасли. Активно продвигают этот вид туризма два аспекта – желание получить адреналин, проверить свое тело на прочность, а также потребность в созерцании прекрасных видов природы, которые нельзя оценить на фотографиях и в видеороликах.

Даже в период пандемии интерес к горным путешествиям в процентном соотношении к количеству туристов практически не изменился. Повышается популярность активного отдыха и интереса к природе у молодых людей, что сейчас очень важно для популяризации здорового образа жизни среди населения.

Список источников

1. Иванов В. Д. Специальные виды туризма: лечебный туризм / В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6, № 2. С. 118–125.

2. Рожабова К. Э. Туристские практики в молодежной среде на Юге России: особенности, типы, приоритеты / К. Э. Рожабова // Вестник Южно-Российского государственного технического университета (НПИ). Серия: Социально-экономические науки. 2022. Т. 15, № 3. С. 45–52.

3. Сухов Р. И. Особенности развития спортивного туризма в горных местностях на юге России / Р. И. Сухов // Сервис в России и за рубежом. 2022. Т. 16, № 4(101). С. 80–94.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТИВНО-МУЗЫКАЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ OPEN AIR ДЛЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО И СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

В. А. Мендельсон

*Казанский национальный исследовательский
технологический университет, Казань
vallery78@mail.ru*

Аннотация. Фестивали под открытым небом стали частью музыкальной культуры уже давно и практически во всем мире. В статье анализируются преимущества использования событийных мероприятий формата open air для продвижения студенческого туризма отдельного региона и предлагается вариант создания нового событийного проекта, объединяющего музыкальный и спортивный аспекты молодежного туризма.

Ключевые слова: студенческий туризм, спортивный туризм, фестиваль open air.

Событийный туризм вошел в концепцию и практику туристской индустрии относительно недавно, только в конце XX в. За последние 15–20 лет эта особая область путешествий развивалась особенно динамично. Регулярно большое количество людей на время покидает свои места проживания для того, чтобы посетить то или иное заинтересовавшее их мероприятие. Как правило, такого рода события уникальны, они обусловлены культурными, историческими, природными и климатическими особенностями определенной территории, их аналог нельзя найти в другом регионе. Это доступный способ получить новые яркие впечатления. Однако для этого турист должен оказаться в конкретное время и в конкретном месте [3].

Событийный туризм – это, безусловно, перспективная сфера деятельности, которая при должном внимании на нее со стороны инвесторов и властей способна принести не только доход, но и популярность месту проведения, что сулит рабочие места и экономический рост региона [4]. На данный момент временно приостановить развитие туризма в целом и событийного туризма в особенности смогла только пандемия COVID-19, из-за которой были введены ограничения как на свободное перемещение, так и на проведение массовых мероприятий.

Одним из видов событийного туризма является open air. Формат open air выполняет несколько важных функций. Среди них, на наш взгляд, необходимо особо отметить следующие:

- способствует дальнейшему развитию инфраструктуры дестинации;
- формирует привлекательный образ региона;
- привлекает новых туристов;
- позволяет проводить массовые мероприятия, не подвергая их участников повышенному эпидемиологическому риску;
- расширяет возможности по увеличению количества участников мероприятия.

Несмотря на тот факт, что роль формата open air в развитии событийного туризма редко является предметом изучения в научных кругах, вышеперечисленные функции этого типа мероприятий подтверждают, что он имеет большое значение для экономического развития и продвижения определенных территорий.

Сегодня мероприятия различного уровня, проводимые на свежем воздухе, получили широкое распространение и могут существенно отличаться по количеству приглашенных гостей – от небольших корпоративных вечеринок до масштабных party на открытом воздухе. В формате open air сегодня чаще всего проводят и музыкальные концерты, и дискотеки, и масштабные вечеринки, и городские и корпоративные праздники, и массовые народные гуляния [10].

У праздников в формате open air множество плюсов. Если говорить о преимуществах проведения крупных мероприятий под открытым небом, то несомненным плюсом может стать сама локация мероприятия. Окружающий пейзаж будет самой лучшей декорацией в этом случае (достопримечательности города, парковая зона, набережная озера или реки и т. д.). Благодаря тому, что проведение подобного события не ограничено стенами заведения, отсутствует необходимость в вентиляции или кондиционировании воздуха.

Казань, столица республики Татарстан, на сегодняшний день является одним из флагманов событийного, в том числе и спортивного туризма. Многочисленные спортивные мероприятия, уже проведенные (гонки чемпионата мира «Формула-1» на воде, Универсиада-2013, чемпионат по водным видам спорта 2015, этапы чемпионата мира по легкой спортивной авиации Red Bull Air Race, матчи чемпионата мира по футболу 2018 и т. д.) и еще планируемые к проведению на территории города, несомненно, повысили узнаваемость дестинации и увеличили турпоток, что позволило Казани занять третью позицию в списке туристских столиц России. Необходимо упомянуть как ежегодные ставшие уже традиционными забеги «Казанского марафона» (Timerman) – беговая экскурсия по главным достопримечательностям таких городов Татарстана, как Казань, Нижнекамск, Альметьевск, так и относительно новый формат забегов RUTS – серия ур-

бан трейлов, представляющих собой бег по городскому ландшафту через общественные пространства и даже здания. Необходимо отметить, что в Казани также имеется опыт проведения фитнес-фестивалей при поддержке ведущих спортивных клубов города, таких как «Планета фитнес», «Х-Fit», «Maximus» и др. К сожалению, такие мероприятия часто носят нерегулярный либо разовый характер и посвящены только одному спортивному направлению (Международный день йоги, Фестиваль зеленого фитнеса, «Reebok. Стань человеком», Фестиваль телесных практик, Фестиваль здорового образа жизни «Беги за мной» и др.).

Что касается вопросов проведения музыкальных фестивалей, необходимо отметить, что в 2019 г. Казань вступила в сеть креативных городов ЮНЕСКО по направлению «музыка». По данным мэрии города, городские парки и скверы являются открытыми площадками для организации музыкальных фестивалей и концертов. В них ежегодно проводятся более 700 различных мероприятий. Часто площадками для проведения мероприятий становится территория Казанского Кремля, Ярмарочная площадь и Площадь Свободы, площадка у архитектурного символа города – Казанской чаши, площадь перед дворцом Земледельцев и Театром Камала и многие другие.

Несомненно, у современных open air есть и свои минусы – недостаточно жесткий фейс-контроль и зависимость от погодных условий. Однако при умелой организации праздника все недостатки можно успешно превратить в достоинства. Это забота профессионалов в области проведения мероприятий.

Позволить себе проведение собственного фестиваля обычно могут только крупные компании, так как стоимость проведения даже небольшого мероприятия на несколько сотен человек требует затрат от миллиона рублей. Более того, эффект от таких мероприятий сложно точно просчитать, из-за большого количества факторов, которые могут влиять на результат: масштаб продвижения, санитарно-эпидемиологическая обстановка, погодные условия и т. д. Для небольших компаний такие масштабы расходов и вовсе неприемлемы.

Прежде чем начать организацию open air, важно получить необходимые разрешительные документы на проведение масштабного события у администрации города или области, а также у санитарных служб. Чтобы мероприятие прошло качественно и без проблем, необходимы организационные навыки.

Целью предлагаемого нами мероприятия под рабочим названием «Tatar Health & Dance» стало объединение двух любимых форматов мероприятий – спортивного и музыкального. Задачами проекта являются:

- популяризация здорового образа жизни;
- развитие творческих контактов между молодыми людьми из разных регионов России и зарубежных стран;
- знакомство гостей Татарстана с национальным колоритом;

– осуществление межкультурной коммуникации российских регионов и зарубежных стран в рамках реализации совместного молодежного проекта.

К участию в фестивале приглашаются индивидуальные и коллективные проекты любых направлений в области фитнеса. Необходимым требованием является готовность представить свое направление в виде публичного выступления.

Разрабатываемый проект open air предполагается проводить при поддержке мэрии Казани, а также с привлечением спонсоров. В качестве спонсоров предлагается выбрать крупные компании развлекательной индустрии города и фитнес-центры. К примеру, КРК «Пирамида», БИМ-радио и ALEX FITNESS. Спонсоры фестиваля будут финансировать оплату услуг артистов и ведущего, а также призы для гостей open air.

В качестве артистов предлагается пригласить звезд современной молодежной татарской эстрады. Хэдлинером проекта предлагается пригласить Элвина Грея – представителя молодежной национальной поп-культуры.

В качестве участников фитнес-направления фестиваля предлагается пригласить фитнес-тренеров от клуба ALEX FITNESS, которые будут проводить со сцены фитнес-зарядку для всех гостей фестиваля.

Примерный сценарный план фестиваля представлен в табл. 1.

Таблица 1

Сценарный план фестиваля «Tatar Health & Dance»

Время	Мероприятие
12:00–13:00	Открытие фестиваля, представление ведущих; обозначение программы мероприятия на день; выход на сцену спонсоров, приветственные слова; презентация услуг компаний спонсоров
13:00–15:00	Массовое занятие фитнесом: игры, соревнования по различным видам; танцевальный фитнес-марафон; презентации ведущих инструкторов города Казани и приглашенных гостей; мастер-класс по йоге, пилатесу, аэробике и др.
15:00–16:00	Выступление танцевально-музыкальных ансамблей и исполнителей (звезды молодежной татарской эстрады и приглашенные артисты)
16:00–17:00	Проведение спортивных и танцевальных конкурсов и викторин по истории и культуре Татарстана и города Казани
17:00–19:00	Выступление танцевально-музыкальных ансамблей и исполнителей (звезды молодежной татарской эстрады и приглашенные артисты)
19:00–20:00	Выступление хэдлинера фестиваля Элвина Грея как представителя молодежной национальной поп-культуры
20:00–23:00	Дискотека

Так как фестиваль относится к форме культурно-массового мероприятия, его организация и проведение должно соответствовать всем нормативно-правовым требованиям, регулирующим эту деятельность на территории Российской Федерации. Основным условием является соблюдения требований пожарной безопасности при проведении события с массовым скоплением людей, регламентированные «Правилами обеспечения пожарной безопасности в Российской Федерации», а также «Правилами поведения при проведении массовых мероприятий», разработанными МЧС и МВД Российской Федерации.

Таким образом, предлагаемый проект спортивно-музыкального фестиваля open air «Tatar Health & Dance» будет способствовать популяризации здорового образа жизни среди молодежи, а также знакомству с культурой республики жителей других регионов России.

Фестиваль предлагается проводить однодневный, в летнее время года, проведение данного фестиваля можно сделать ежегодной традицией. Дальнейшее развитие фестиваля «Tatar Health & Dance», в случае его успешной реализации, сможет позволить пригласить для участия в нем и другие крупные культурные центры нашей страны, а также гостей из городов зарубежья, с которыми Казань связывают многолетние дружеские контакты. Фестиваль open air «Tatar Health & Dance» может стать значимым явлением, способствующим межрегиональному и международному партнерству и обмену.

Список источников

1. Федеральный закон от 24.11.1996 № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (ред. от 18.04.2018) // Собрание законодательства РФ. 24.11.1996. № 49. Ст. 5491.

2. Постановление Кабинета министров Республики Татарстан от 21.07.2014 № 522 «Об утверждении государственной программы «Развитие сферы туризма и гостеприимства в Республике Татарстан на 2014–2025 годы». URL: <https://docs.cntd.ru/document/412383352> свободный (дата обращения: 25.06.2023).

3. Бадалянц С. В. Событийный туризм: сущностные характеристики и особенности развития в России / С. В. Бадалянц // Молодежный научный вестник. 2017. № 9 (22). С. 89–95.

4. Васильев А. С. Событийный туризм, как способ повышения туристической привлекательности регионов России / А. С. Васильев // Туризм и гостеприимство через призму инноваций. 2017. С. 23–26.

5. Захарова А. И. Уличный танцевальный фестиваль как средство развития межкультурной коммуникации в регионе / А. И. Захарова // Сборник статей X международной научно-практической конференции. 2017. С. 136–137.

6. Магафурова Л. С. Роль парков культуры и отдыха по организации досуга городского населения / Л. С. Магафурова // Молодежный научный вестник. 2017. № 8 (21). С. 6–10.

7. Пигарева Е. Ю. Музыкальные фестивали и музыкальный туризм: система понятий и особенности организации / Е. Ю. Пигарева // Туризм и региональное развитие. 2017. С. 81–85.

8. Савчук Т. В. Территориальный маркетинг. Теория и практика : учебник / Т. В. Савчук. М.: Инфра-М, 2017. 584 с.

9. Сухорукова Е. А. Classic open-air в исторической перспективе / Е. А. Сухорукова // Материалы IX Международной (XIII Всероссийской) научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. 2017. С. 21–24.

10. Афиша Open-Air фестивалей России и мира. URL: <http://www.open-air.ru> (дата обращения: 25.06.2023).

11. Туристско-информационный центр г. Казани. URL: <https://kazantravel.ru> (дата обращения: 25.06.2023).

12. Федеральное агентство по туризму. URL: <https://www.russiatourism.ru> (дата обращения: 25.06.2023).

ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА НА ОСОБО ОХРАНЯЕМЫХ ПРИРОДНЫХ ТЕРРИТОРИЯХ

А. В. Танина¹, Е. Ф. Танин²

^{1,2}Государственный институт экономики, финансов,
права и технологий, Гатчина

¹tanina13@mail.ru, ²eugnin@gmail.com

Аннотация. Потребительское поведение студентов нацелено на получение новых впечатлений. Это делает студентов и молодежь в целом активными потребителями турпродуктов. Программа молодежного и студенческого туризма позволила увеличить доступность внутреннего туризма для молодых потребителей. Однако в программе недостаточное внимание уделено предложению турпродуктов на особо охраняемых природных территориях. Авторы представляют свои предложения по развитию студенческого туризма на ООПТ.

Ключевые слова: студенческий туризм, особо охраняемые природные территории, ответственный туризм, развитие туризма, внутренний туризм.

Введение. В 2021 г. стартовала Программа молодежного и студенческого туризма (далее – Программа), позволившая уже в 2022 г. отдохнуть в различных вузах более 5 тыс. человек. В 2022 г. программа включала более 111 городов в 80 регионах Российской Федерации, в 2023 г. в ней принимают участие свыше 200 вузов. Новым направлением студенческих поездок стал Узбекистан, планируется масштабировать международные обмены в рамках СНГ и ЕАЭС [4]. Студентов привлекает возможность бюджетного путешествия, так как принимающие вузы предлагают размещение в общежитиях, кампусах, базах практик с низкой ценой проживания. Также в рамках программы предлагаются три направления досуга: научно-популярное, профориентационное или культурно-познавательное (как в составе организованных групп, так и самостоятельно) [7].

Для поиска информации о возможности отдыха подавляющее большинство молодежи использует цифровые технологии, поэтому необходимо уделять особое внимание полноте, актуальности и привлекательности информации, размещаемой на сайтах, в социальных сетях и т. п. [9–12]. Одним из новых трендов молодежных поездок становится ответственный туризм, основанный в том числе на экологичном отношении к путешествиям [14]. Поэтому рассмотрим, какие возможности отдыха на природе предлагаются на сайте Программы.

Методы. В качестве метода исследования будет использоваться контент-анализ публикаций на сайте Программы молодежного и студенческого туризма и сайтов особо охраняемых природных территорий регионов Российской Федерации.

Результаты. В разделе «Зачем поехать» на сайте Программы можно осуществить фильтрацию событий по следующим признакам: тип события (три направления Программы); образовательная организация (при этом часть вузов отсортирована по алфавиту аббревиатур, часть представлена названиями вида «УМЦ», «my-university», «sdfsdfsdfsdf»); субъект Российской Федерации; населенный пункт; сортировка по рейтингу (порядок расположения при выборе по убыванию и возрастанию не меняется, самих значений рейтинга нет).

Представляется, что существует явная необходимость добавления в фильтрацию показателей «Дата мероприятия» (так как некоторые мероприятия проводятся в определенные даты и только один раз) и «Цена» (так как есть мероприятия бесплатные, а есть ценой в 40 тыс. руб. – несколько вариантов летней школы ФГБОУ ВО «Приморская государственная сельскохозяйственная академия»). Кроме того, при выборе определенного тура появляется показатель «Специализация» (например, науки об окружающей среде в рамках научно-популярного направления), но фильтровать по данному показателю нельзя.

К отдыху на природе в формате, интересном студентам, в рамках Программы можно отнести события, представленные в табл. 1.

Таблица 1

Отдых на природе в рамках Программы молодежного и студенческого туризма (составлено авторами по данным [8])

Название	Направление, специализация	Вуз	Даты	Цена, руб.
Золотая осень на Шавлинских озерах – категорийный поход с турклубом «Горизонт»	Научно-популярные / Науки об окружающей среде	ФГБОУ ВО «Горно-Алтайский государственный университет»	01.09–09.09	12 500
Летняя школа «Ведение лесного хозяйства на юге Дальнего Востока»	Научно-популярные / Науки об окружающей среде	ФГБОУ ВО «Приморская государственная сельскохозяйственная академия»	25.06–03.07	40 000
Летняя школа «По следу тигра»	Научно-популярные / Науки об окружающей среде		02.07–10.07	40 000
Программа «В сердце Уссурийской тайги»	Культурно-познавательные / Науки об окружающей среде		20.08–28.08	40 000

Название	Направление, специализация	Вуз	Даты	Цена, руб.
Блог-тур «Тропа к науке»	Научно-популярные / Науки о земле – междисциплинарные	ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»	30.06–05.07	0
Тур «Большой Алтай»	Культурно-познавательные / Гостиничный бизнес, досуг, спорт и туризм	ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»	01.06–24.08	договорная
Тур «Природа Алтая»	Культурно-познавательные / Гостиничный бизнес, досуг, спорт и туризм			договорная
Тур «Открывай Алтай»	Культурно-познавательные / Гостиничный бизнес, досуг, спорт и туризм			договорная
Походы выходного дня в ОГУ им. И. С. Тургенева	Культурно-познавательные / Науки о спорте	ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет им. И. С. Тургенева»	05.06–05.11	300
Экскурсионный маршрут «Аржаан Кундустуг»	Культурно-познавательные / Химия – междисциплинарная	ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»	30.06–30.09	660
Однодневный тур на Теплые озера	Культурно-познавательные / Водные ресурсы	ФГБОУ ВО «Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»	14.06–19.08	1 500
Однодневный тур на Чивуркуйский залив	Культурно-познавательные / Водные ресурсы			4 800
Трехдневный тур в Тункинскую долину «Путешествие в Аршан»	Культурно-познавательные / Науки об окружающей среде			9 000
Трехдневный тур на Ушканы острова	Культурно-познавательные / Биология		19.06–09.08	14 500

Можно заметить, что наиболее привлекательными представляются туры ФГБОУ ВО «Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления». Они доступны по цене, разнообразны по программе посещения (в отличие от туров ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», которые отличаются только продолжительностью и набором достопримечательностей), проводятся в течение продолжительного времени. Интересными представляются туры ФГБОУ ВО «Примор-

ская государственная сельскохозяйственная академия», но очень высокая цена (вне зависимости от программы), условие проведения тура при наличии не менее 10 человек, ограниченные даты делают данные предложения неинтересными для студентов.

Обсуждение. На основе контент-анализа предлагаемых мероприятий в рамках Программы можно рассмотреть возможность организации туров в рамках всех трех направлений (а не только научно-популярного и культурно-познавательного) с привлечением ресурсного потенциала особо охраняемых природных территорий регионов Российской Федерации. Значительное число разнообразных ресурсов, расположенных в разных природных зонах, позволяет предложить тысячи вариантов маршрутов. Наиболее разумным представляется создание таких маршрутов в национальных парках как зонах с наиболее подходящим режимом для осуществления туристской деятельности. Анализ наиболее интересных природных маршрутов в рамках Программы показал, что они используют ресурсы национальных парков.

Однако большое число национальных парков располагаются в отдалении от мест размещения студентов в рамках Программы, что удорожает стоимость маршрутов из-за необходимости транспортного обеспечения. Представляется, что часть затрат на компенсацию стоимости транспорта при формировании таких турпродуктов могли бы взять на себя региональные власти. Для этого необходимо изменение региональных нормативно-правовых актов, связанных с развитием туризма в части выделения студенческого туризма как приоритетного вида туризма, что позволит включать его в программы и проекты развития туризма в регионе. Подобное изменение было внесено в законодательство Ленинградской области – студенческий туризм вошел в число приоритетных видов туризма [5].

Сотрудничество между ООПТ и вузами может быть организовано в формате написания научных статей, выпускных квалификационных работ бакалавров и магистерских диссертаций по тематике, предложенными самими ООПТ или организациями, регулирующими их деятельность на региональном уровне. Тематика таких работ может быть весьма разнообразной – от сугубо теоретических у биологов, экологов до прикладных у студентов профилей, связанных с туризмом, строительством, маркетингом и т. д. для разработки концепций экологических троп, разработки маршрутов, продвижения турпродуктов ООПТ на туррынке и т. п. Студенты получают возможность пройти практику и разработать маршруты, интересные им самим, что позволит развивать студенческий туризм в ООПТ. Подобный проект был реализован в 2022 г. в рамках летней школы «Международные отношения и устойчивое развитие», организованной МГИМО совместно с Российским государственным гидрометеорологическим университетом. Лекторами стали не только представители вузов, но и специалисты ООПТ России [6].

Еще одним направлением развития студенческого туризма могут служить волонтерские программы в ООПТ. Существует много возможностей поучаствовать в волонтерских программах, но информация об этом размещена, в основном, на сайтах экологической направленности [1; 13]. Тем не менее опыт ООПТ Санкт-Петербурга и Ленинградской области показывает, что волонтерские программы привлекают, в основном, молодежь, что можно использовать для организации волонтерских студенческих туров [2; 3].

Можно сделать вывод, что формирование турпродуктов в ООПТ для студентов позволит расширить ассортимент студенческого туризма, привлечь внимание к экологическим проблемам регионов Российской Федерации и развивать внутренний туризм в целом.

Список источников

1. Возможности волонтерства на ООПТ // Российское экологическое общество: официальный сайт. 2023. URL: <https://www.ecosociety.ru/news/vozmozhnosti-volonterstva-na-oopt> (дата обращения: 30.06.2023).

2. Волонтерство и добровольчество // ГКУ «Дирекция особо охраняемых природных территорий Санкт-Петербурга»: официальный сайт. 2023. URL: <https://oopt.spb.ru/cooperation> (дата обращения: 30.06.2023).

3. Дирекция ООПТ Ленинградской области поделилась опытом в развитии волонтерства и познавательного туризма // Особо охраняемые природные территории Ленинградской области: официальный сайт. 2023. URL: <https://ooptlo.ru/direkcziya-oopt-leningradskoj-oblasti-podelilas-opyitom-v-razvitii-volonterstva-i-poznavatel'nogo-turizma.html> (дата обращения: 30.06.2023).

4. Дмитрий Чернышенко: В 2023 году в программе студенческого туризма примут участие около 200 российских вузов // Правительство России: официальный сайт. 2023. URL: <http://government.ru/news/48443/> (дата обращения: 30.06.2023).

5. Закон Ленинградской области от 17.06.2022 № 64-оз «О внесении изменений в статьи 3 и 5 областного закона «О развитии туризма в Ленинградской области и о признании утратившими силу некоторых областных законов и отдельных положений областных законов» // Официальный интернет-портал правовой информации: официальный сайт. 2023. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View> (дата обращения: 30.06.2023).

6. Летняя школа МГИМО — РГГМУ «Международные отношения и устойчивое развитие» // Эндаумент МГИМО: официальный сайт. 2023. URL: <https://fund.mgimo.ru/news/irss-08-22> (дата обращения: 30.06.2023).

7. О программе // Программа молодежного и студенческого туризма: официальный сайт. 2023. URL: <https://xn--d1agcrrehbhc.xn--p1ai/about-program> (дата обращения: 30.06.2023).

8. События // Программа молодежного и студенческого туризма: официальный сайт. 2023. URL: <https://xn--d1agcrrehbhcxn--p1ai/events-search> (дата обращения: 30.06.2023).

9. Танина А. В. Использование цифровых технологий в развитии промышленного туризма в Санкт-Петербурге / А. В. Танина, Е. Ф. Танин // Устойчивое развитие цифровой экономики, промышленности и инновационных систем: Сборник трудов научно-практической конференции с зарубежным участием, Санкт-Петербург, 20–21 ноября 2020 года / под ред. Д. Г. Родионова, А. В. Бабкина. – СПб., 2020. С. 640–643. DOI 10.18720/IEP/2020.7/198. EDN AALAVE.

10. Танина, А. В. Маркетинг в туризме и брендинг территорий / А. В. Танина; Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. СПб., 2019. 168 с. ISBN 978-5-7422-6614-3. EDN VVEUVE.

11. Танина А. В. Применение цифровых технологий в туризме: возможности омниканальности / А. В. Танина // Кластеризация цифровой экономики: Глобальные вызовы : сб. трудов национальной научно-практической конференции с зарубежным участием : в 2 т. Т. 2. Санкт-Петербург, 18–20 июня 2020 года / под ред. Д. Г. Родионова, А. В. Бабкина. СПб., 2020. С. 519–527. DOI 10.18720/IEP/2020.5/67. EDN WADYLE.

12. Танина А. В. Цифровые сервисы как направление цифровизации в туризме / А. В. Танина // Новеллы права, экономики и управления 2021 : сб. научных трудов по материалам VII международной научно-практической конференции, Гатчина, 26–27 ноября 2021 года. Т. 1. Гатчина: Государственный институт экономики, финансов, права и технологий, 2022. С. 308–313. EDN EJYCQC.

13. Экологические смены на особо охраняемых природных территориях // Платформа dobro.ru: официальный сайт. 2023. URL: https://dobro.ru/event/10064747?page=new_window (дата обращения: 30.06.2023).

14. Formation of a new view of ecological tourism / V. Bogolyubov, S. Bogolyubova, A. Malinin, A. Tanina // Proceedings of the 32nd International Business Information Management Association Conference, IBIMA 2018 – Vision 2020: Sustainable Economic Development and Application of Innovation Management from Regional expansion to Global Growth : 32, Vision 2020: Sustainable Economic Development and Application of Innovation Management from Regional Expansion to Global Growth, Seville, 15–16 ноября 2018 года. Seville, 2018. P. 3244–3252. EDN ANVJHH.

ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ КАК СОЦИАЛЬНОЕ СПОРТИВНОЕ ЯВЛЕНИЕ

Д. А. Толмачева¹, А. В. Гребенюк²

^{1,2}*Пятигорский государственный университет, Пятигорск*

¹*darya9399@gmail.com*, ²*maxclab@yandex.ru*

Аннотация. Данная статья рассматривает пешеходный туризм как социальное спортивное явление. Анализируются преимущества и недостатки пешеходного туризма, а также его влияние на здоровье людей. Описываются основные элементы и правила пешеходного туризма. В заключение делается вывод о том, что пешеходный туризм является важной составляющей социально-спортивной культуры и может принести в жизнь людей полезные изменения.

Ключевые слова: пешеходный туризм, социальное спортивное явление, здоровье, правила, культура.

В настоящее время туризм становится все более важной частью общественной жизни, превращаясь в крупнейшую отрасль экономики непроизводственной сферы. Он влияет на социум и изменяет его жизнь, преобразовывая однообразие быта людей в активное времяпрепровождение, осуществляемое с пользой для физического, психологического и духовного состояния личности. Актуальность пешеходного туризма в современном мире набирает обороты, поскольку огромное количество людей все чаще и чаще встречается с проблемой малоподвижной деятельности, связанной с работой или же учебным процессом. Таким образом, можно сделать вывод о том, что рассматриваемый вид туризма в данной статье является достаточно релевантным как для общества в целом, так и для отдельных категорий населения, включающих детей, подростков, студентов, трудоспособное население, а также людей пожилого возраста.

Для более детального рассмотрения пешеходного туризма в значении социального явления необходимо привести соответствующую терминологию. Социальное явление – это феномен, обозначающий общественную массовость, некое течение, вид деятельности или нематериальный объект, значительно влияющий на социум и добровольно им сотворенный. В свою очередь, туризм является социальной деятельностью, которая носит целенаправленный характер, детерминированная потребностями людей в использовании досуга посредством приобретения ими туристских услуг. В случае пешеходного туризма вышеуказанные термины прямо характеризуют и объясняют данный вид путешествий с социальной точки зрения [5].

Благодаря распространению и активизации пешеходного туризма происходит ряд изменений в глобальных масштабах, поскольку осуществляется развитие экономики, будущим поколениям прививается хорошее отношение к спорту, происходит укрепление иммунитета трудоспособных граждан и реабилитация граждан с ограниченными возможностями, кроме того, усиливаются коммуникативные связи между государствами [4].

С медицинской точки зрения походы, а также прогулки на свежем воздухе способствуют улучшению самочувствия человека в периоды занятия малоподвижной деятельностью и возникновения стрессовых ситуаций в связи с жизненными обстоятельствами. Согласно исследованиям ученых Гарвардского медицинского института, свежий воздух помогает людям расслабиться, приводя в порядок свое эмоциональное состояние. Происходят такие изменения по причине того, что во время прогулки понижается уровень активности области мозга, ответственной за негативные эмоции, вследствие чего происходит значительное снижение уровня стресса и усталости. Если говорить о физическом состоянии человека, совершающего регулярные пешие походы, то можно сделать вывод о том, что умеренная физическая нагрузка способствует активизации внутренних процессов человека, однако в статье будут описаны только некоторые из них. Во-первых, к таким процессам относятся когнитивная (мыслительная) деятельность, улучшение которой происходит за счет насыщения мозговых клеток кислородом, а также в результате исключения серьезной нагрузки на мозг во время ходьбы. Во-вторых, повышается качество сна в связи с тем, что регулярные прогулки позволяют людям не испытывать проблем, связанных с бессонницей, поскольку уставшему в течение дня организму требуется восстановление [1].

Пешеходный туризм в настоящее время сталкивается с рядом проблем, вызванных неосведомленностью граждан той или иной страны, недостатком разработанных маршрутов, нехваткой высококвалифицированных специалистов в области туризма, а также слабое или полное отсутствие финансирования государствами проектов по развитию данного вида туристской деятельности в целом, включая создание пешеходных троп и терренкуров. Для решения вышеуказанных проблем необходима совокупность мероприятий, которые должны быть реализованы по всему земному шару.

Список источников

1. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов : учеб. пособие / В. Ю. Попчиковский. М. : Профиздат, 2011. 224 с.
2. Путрик Ю. С. Туризм глазами географа : учеб. пособие / Ю. С. Путрик. М., 2011. 136 с.

3. Суханов А. П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе : учеб. пособие / А. П. Суханов. М. : Физическая культура и спорт, 2012. 69 с.

4. Брюховецкая Н. Б. Пешеходный туризм: история, проблемы, перспективы развития / Н. Б. Брюховецкая. М.: Физкультура и спорт, 2008. 192 с.

5. Мухина В. С. Основы туризма / В. С. Мухина. М. : Физкультура и спорт, 2012. 320 с.

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ В КОНТЕКСТЕ МЕЖДУНАРОДНОГО ТУРИСТСКОГО СОТРУДНИЧЕСТВА

И. В. Тропынин¹, С. А. Аскатова²

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*tropyininiv@rambler.ru, ²askatovvasamira@gmail.com*

Аннотация. В статье отражены проблемные составляющие, которые определяют недостаточно высокую посещаемость Кыргызской Республики туристами, в том числе в контексте развития молодежного туризма, а также определены стратегические точки опоры развития туризма в республике.

Ключевые слова: молодежный туризм в Кыргызской Республике, туристский потенциал Кыргызской Республики, Национальный статистический комитет Кыргызской Республики, проблемы и перспективы развития туризма в Кыргызской Республике.

Одним из приоритетных направлений развития туристской сферы власти Кыргызской Республики намерены сделать молодежный туризм, главной особенностью которого является его экономичность. Об этом заявляет вице-премьер Кыргызской Республики Алтынай Омурбекова [2].

По ее мнению, молодые люди готовы экономить на всем – на транспорте, местах проживания и уровне комфорта. Молодежь интересуют новые впечатления, знакомства, получение новых знаний и испытание новых ощущений. Поэтому предлагаемый им туристский продукт должен быть относительно недорогим, но в то же время наполненным духом авантюризма и приключений.

Кыргызская Республика обладает высоким туристским потенциалом, в частности [1]:

- более 3/4 территории – горы, из них 70 % – высокие горы (пик Победы, пик Ленина, пик Хан-Тенгри);
- 28 природных парков, ботанических садов и заповедников, 6 % всей территории – особо охраняемые природные заповедники;
- 160 разновидностей горных и равнинных ландшафтов;
- 22 физико-географические и климатические экосистемы;
- достопримечательность мирового масштаба – Эңылчек (один из самых протяженных ледников);

– 1 923 озера (озеро Иссык-Куль – одно из самых больших высокогорных озер мира, а также озера: Сон-Куль, Чатыр-Куль и Сары-Челек), более 40 тыс. рек, главными источниками воды в которых является талая вода с ледников;

– 583 историко-культурных памятников и археологических объектов (Невакет, Суяб, Баласагын, Сулайман-Тоо);

– в список всемирного наследия ЮНЕСКО включены: Сулайман-Тоо, Трилогия эпоса «Манас», «Юрта», «Шырдак», «Ала кийиз».

Алтынай Омурбекова акцентирует внимание на том, что Кыргызстан обладает первозданной природой и чистой экологией. Кыргызская Республика включена в число 200 приоритетных экологических регионов планеты.

Начиная с 2019 г. такие международные издательства, как «The Guardian» и «Lonely Planet» включают Кыргызскую Республику в топ-10 и топ-5 рекомендуемых стран мира для посещения. По данным Всемирной туристской организации ООН, Кыргызская Республика возглавила список стран, в которых в ближайшие 10 лет ожидается «туристский бум» [2].

Местная индустрия туризма может предложить занятие по душе каждому туристу по приемлемым ценам, от искателя острых ощущений до культурного энтузиаста.

За последние 5 лет, согласно данным Национального статистического комитета Кыргызской Республики, число иностранных туристов продолжает увеличиваться (за исключением периода, связанного с пандемией коронавируса) – с 4,5 млн человек до почти 7 млн человек [3].

Согласно данным ЮНВТО, Кыргызстан возглавил список стран, в которых произойдет рост ВВП в ближайшие 10 лет на уровне 8,2 % и увеличение количества туристов до 10 млн человек.

В основном туристы приезжают в Кыргызскую Республику из стран СНГ (96 % от общего туристского потока), из них на Республику Казахстан приходится 65 %, Российскую Федерацию 17 %, Республику Узбекистан 6 %. Туристы преимущественно посещают озеро Иссык-Куль в летний период. Туристов, прибывающих из Европы и дальнего зарубежья, в основном привлекает горный, приключенческий, исторический и другие виды туризма [3].

В настоящее время в Кыргызской Республике существует безвизовый режим для 45 стран.

Гражданам Российской Федерации для въезда в страну не требуется виза, более того – достаточно внутреннего российского паспорта. Пробыть в Кыргызстане можно 30 дней, если больше, то понадобится регистрация.

С сентября 2017 г. в рамках программы цифровой трансформации «Таза Коом» запущена система «Электронная виза». Данная мера позволяет упростить получение визовой поддержки иностранными гражданами

непосредственно при пересечении Государственной границы Кыргызской Республики [4].

Тем не менее премьер-министр Кыргызской Республики Мухаммедкалый Абылгазиев посетовал на недостаточно высокую посещаемость республики туристами. При этом чиновник сослался на то, что причинами тому стали [1]:

- недостаточная развитость инфраструктуры туристских и рекреационных зон;
- низкое качество автомобильных дорог, ведущих к популярным туристским объектам;
- недостаточный объем государственных капитальных вложений в туристскую инфраструктуру;
- отсутствие в государственных органах единой информации об инфраструктуре туризма;
- отсутствие географических указателей на иностранных языках;
- отсутствие GPS-системы навигации для туристских объектов и туристских маршрутов;
- нехватка гостиниц уровня 4 и 5 звезд, объектов придорожного сервиса, специализированных средств размещения для любителей приключенческого туризма, современных бизнес и конгресс-центров и т. д.;
- недостаточное наличие прямых авиамаршрутов, связывающих Кыргызстан с основными туристскими центрами;
- несоответствие международным стандартам уровня сервиса в аэропортах как местного, так и международного значения (процедуры по обслуживанию пассажиров в аэропорту, большие очереди, задержка багажа, услуги такси);
- наличие сложностей при оформлении специальных разрешений в приграничных территориях для посещения объектов туризма;
- низкий уровень подготовки кадров для туристской отрасли;
- отсутствие разработанных туристских маршрутов в особо охраняемых природных территориях.

Несмотря на это, сфера туризма Кыргызской Республики в настоящее время имеет устойчивую тенденцию роста. К 2023 г. вклад туризма в ВВП достигнет уровня 7 % [4].

Стратегическими точками опоры развития туризма станут [4]:

1) маркетинговая деятельность, где основные усилия будут направлены на продвижение Кыргызстана как центра туризма в Центрально-Азиатском регионе. Политика будет направлена на изучение и использование потенциальных туристских рынков, обеспечивающих 10-процентный приток туристов;

2) цифровизация сферы туризма. Данная мера откроет возможности и тренды для включения сферы туризма в единую базу экономического

воспроизводства, учета прибывающих туристов и получения ими всей необходимой информации о туристской инфраструктуре страны;

3) развитие туризма в регионах страны. Именно регионы Кыргызской Республики должны стать центрами развития туризма. Данная стратегическая цель полностью отражает цели и задачи развития регионов, заложенные в Национальной стратегии развития Кыргызской Республики на 2018–2040 годы;

4) создание благоприятных условий для ведения бизнеса в сфере туризма и привлечения инвестиций, для чего продолжится работа по упрощению процедуры налогообложения и улучшению инвестиционного климата;

5) развитие туризма на основе разнообразия богатой духовной культуры кыргызского народа, уникальных традиций, обычаев и ремесел.

Важно отметить, что Кыргызстан – уникальная страна, расположенная в центре огромного Центрально-Азиатского региона. Отличительной особенностью страны в геополитическом плане является приверженность к многополярному международному сотрудничеству и открытость для мирового сообщества.

Список источников

1. Калбаева Р. Д. Анализ индустрии туризма Кыргызской республики / Р. Д. Калбаева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 5-2 (56). С. 190–194.

2. Регионы России [Электронный ресурс] : официальный сайт. URL: <https://www.gosrf.ru/partnersnews/molodezh-rossii-i-kyrgyzstana-obsudila-puti-sotrudnichestva-na-onlajn-vstreche>.

3. Национальный статистический комитет Кыргызской Республики [Электронный ресурс] : официальный сайт. URL: <http://www.stat.kg/ru>.

4. Министерство юстиции Кыргызской Республики [Электронный ресурс] : официальный сайт. URL: <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/12943>.

СОВРЕМЕННЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ: ОСОБЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СИБИРСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

И. Г. Тропынина

*Сибирский федеральный университет, Красноярск
sokolovainessa@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается современное состояние студенческого туризма в Сибирском федеральном университете, определены пути развития студенческого туризма в СФУ.

Ключевые слова: студенческий туризм, студенческая молодежь, досуг, образовательный туризм, путешествия, внеучебная деятельность, внутренний туризм.

На сегодняшний день сфера образования в Российской Федерации характеризуется значительными преобразованиями. Изменения связаны с отказом от Болонской системы и переходом к новым стандартам образования. Но изменения должны происходить не только в образовании, необходимы комплексные перемены с учетом экономических и политических обстоятельств, в которых находится современное студенческое сообщество. Молодые люди сегодня сталкиваются с целым рядом трудностей, которые касаются их жизненного самоопределения.

Исходя из реалий сегодняшней жизни, современный студент не готов выезжать в длительные экспедиции с научно-исследовательскими, научно-практическими целями, выезжать в составе стройотрядов на строительство различных объектов, помогать сельскохозяйственным предприятиям в сборе урожая, не готов лишать себя привычного комфорта, коммуникаций.

Современное общество диктует свои приоритеты, в частности индивидуальность, обособленность, зависимость от общественного мнения. Поэтому университет для современного студенческого общества должен поддерживать статус центра развития науки, инноваций, кузницы талантов. Необходимо искать новые пути для развития активной внеучебной деятельности студентов, особенно в части воспитания, коллективного духа, оздоровительных мероприятий, а также организации творческой и досуговой деятельности обучающихся. Поэтому большинство экспертов в сфере высшего образования считают, что туризм на современном этапе развития общества представляет собой необходимое звено на пути к достижению

высших целей в образовании человека, к самоопределению, снятию социальной напряженности, формированию академической активности.

По праву значительно актуализируется туризм для студенческой молодежи. Данное явление не ново, однако, в современных реалиях может обрести новый смысл – пандемия дала толчок к развитию внутреннего туризма, еще одним стимулом к путешествиям по России.

Развитие студенческого туризма должно рассматриваться как драйвер патриотического и творческого воспитания студенческой молодежи.

Нормативно-правовой основой данного движения являются такие документы, как:

- Стратегия пространственного развития Российской Федерации на период до 2025 года [1];
- Стратегия развития туризма в России до 2035 года [2];
- Государственная программа развития высшего образования до 2030 года;
- Государственная программа стратегического академического лидерства «Приоритет-2030»;
- Программа молодежного и студенческого туризма [3].

Понятие «студенческий туризм» пришло на смену понятию «образовательный туризм» [4].

Под образовательным туризмом подразумеваются поездки для получения дополнительного образования, развития профессиональных навыков и компетенций, удовлетворения познавательных интересов. К основным видам образовательного туризма можно отнести: программы академической мобильности; летние студенческие лагеря и тематические смены; стажировки, семинары и конференции; экскурсионно-ознакомительные поездки по регионам.

Все перечисленное можно включать и использовать в программах студенческого туризма. Студенческий туризм должен соответствовать определенным требованиям:

- это организованный туризм;
- это форма поощрения студентов и, как следствие, форма стимулирования и мотивации учиться успешно;
- данные поездки реализуются при непосредственном участии и согласовании с вузом.

Студенческое сообщество – это особая категория путешественников. При разработке программ необходимо учитывать молодость, активность как физическую, так и познавательную, желание много увидеть, поделиться увиденным, пройденным, преодоленным с родителями, друзьями и вообще со всеми. Стоит заметить, что на туристском рынке до 40 % туристских путешествий включают образовательные цели. Однако студенты путешествуют не только с целью узнать что-то новое по своей специальности, многие студенты активно путешествуют по регионам России, чтобы

познакомиться с достопримечательностями, бытом и культурой местного населения. На занятиях со студентами при изучении, например, дисциплины «Туроперейтинг» акцентируется внимание на таком важном потребительском свойстве турпродукта, как его полезность в расширении кругозора, получении дополнительных знаний в области культуры, воспитании бережного отношения к культурно-историческим и природным ценностям. Также основной гуманитарной функцией туризма является совмещение отдыха с познанием.

В Российской Федерации с 2021 г. начала действовать специальная программа молодежного и студенческого туризма. Данная программа призвана стать драйвером развития российского студенческого туризма [3]. В рамках программы студент-путешественник может определить для себя направление поездки:

1) научно-популярное – поездки с образовательной целью, возможно для поиска места практики или стажировки, работы в архиве или участия в научном мероприятии;

2) профориентационное – поездки с целью подбора места для продолжения обучения (например, поиск магистерской программы или научного руководителя для кандидатской диссертации);

3) культурно-познавательное – поездки с целью личностного и культурного развития.

Все указанные направления уже третий год успешно реализуются в Сибирском федеральном университете [5].

Исходя из данных статистики, становится очевидно, что студенты и молодежь все-таки любят экономить, а значит любая возможность сохранить собственные средства будет не лишней. Для того чтобы помочь сохранить денежные средства студентов, в рамках Программы молодежного и студенческого туризма организована возможность расселения путешественников в общежитиях принимающих вузов за незначительную плату.

Например, в СФУ проживание для студентов обойдется примерно 31–36 руб. в сутки с человека.

На территории кампуса СФУ располагаются различные предприятия питания, рассчитанные на любой бюджет, есть возможность самостоятельно приготовить пищу.

Разработаны программы: «Привет, студент», «В центре России», «Столица студенческого спорта».

Для реализации программы студенческого туризма на базе СФУ созданы специализированные структуры, которые выполняют следующие задачи:

- 1) подготовка программ встречи пребывающих туристов;
- 2) помощь с трансфером и размещением в общежитиях или на базах практик образовательного учреждения;
- 3) разработка и организация экскурсионных маршрутов;

- 4) организация мастер-классов или открытых лекций для путешествующих с образовательными целями;
- 5) сопровождение студентов-туристов по предлагаемым маршрутам;
- 6) экскурсионные программы;
- 7) служба поддержки по всем возникающим вопросам.

Для реализации данной программы необходимо активно вовлекать студентов, обучающихся по направлению «Туризм», в рамках летней практики и волонтерства. Кроме того, необходимо вовлекать в данную деятельность Турклуб.

В рамках деятельности Турклуба следует сформировать секцию или отдел студенческого туризма, который бы оказывал помощь в экскурсионном сопровождении, организации трансфера, осуществлении функции руководителя студенческой туристской группы.

Дополнить программы тематическими экскурсиями для студентов из других вузов, которые рассказывали бы о достижениях в различных областях науки и образовании. Например, в Новосибирском государственном университете – достижения в области микробиологии, медицины, оптических волокон; в Томском государственном университете – достижения в области нанотехнологий в космической индустрии, ядерной медицины, ресурсосберегающих технологий и т. д.

СФУ также имеет высокие научно-практические результаты: например, в Гуманитарном институте СФУ – высокие достижения в области цифровых гуманитарных практик для развития творческого предпринимательства и креативных индустрий; Институт гастрономии СФУ – проект Гастрономический фуд-ТЕСН – это создание практико-ориентированных программ по трансформации индустрии питания и гостеприимства через подготовку кадров нового поколения по всему жизненному циклу индустрии – от сельского хозяйства до ресторанного бизнеса – разработка и внедрение моделей инновационного наукоемкого предпринимательства в формате стартапов и др.

Подводя итог, можно отметить, что студенческий туризм в России появился относительно недавно, с появлением государственной программы молодежного и студенческого туризма, призванной обеспечить доступные путешествия по России для студентов с возможностью размещения в общежитиях или на базах практик принимающих вузов. Для того чтобы СФУ, как принимающий вуз, мог обеспечить квалифицированный прием туристов, рекомендуется вовлечение институтов университета для предоставления информации с целью разработки экскурсий, координация и возможно участие в их проведении; активное сотрудничество со структурами СФУ, связанными с реализацией программы молодежного и студенческого туризма.

Список источников

1. Стратегия пространственного развития Российской Федерации на период до 2025 года : Распоряжение Правительства РФ от 13.02.2019 №207-р. URL: <http://static.government.ru/media/files/UVAIqUtT08o60RktoOXl22JjAe7irNxc.pdf> (дата обращения: 20.02.2023).
2. Стратегия развития туризма в России до 2035 года : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 20.09.2019 № 2129-р. URL: <http://government.ru/docs/37906/> (дата обращения: 20.02.2023).
3. Программа молодежного и студенческого туризма. URL: <https://студтуризм.рф/search?currentPage=5> (дата обращения: 20.02.2023).
4. Денисова Д. А. Ретроспективный анализ понятия «образовательный туризм» // Вестник магистратуры. 2015. № 1(40). Т. I. С. 102–105.
5. Официальный сайт СФУ. URL: <https://www.sfu-kras.ru/studtour> (дата обращения: 20.02.2023).

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ В ВУЗЕ

В. Г. Тумасян¹, Г. В. Федотова², Л. П. Федосова³

^{1,2,3}*Кубанский государственный аграрный университет
им. И. Т. Трубилина, Краснодар*

¹*tumasyan.vova@mail.ru, ²galusa67@inbox.ru, ³Luda_fedosova@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается важность спортивного туризма в студенческой жизни: влияние спортивных нагрузок данной деятельности на организм студента, его психологическое состояние. Спортивный туризм также способствует воспитанию положительных качеств, формированию мировоззрения и становлению сильной личности.

Ключевые слова: спортивный туризм, студенты, вуз, физические нагрузки, спорт.

В наше время большая часть студентов не занимается физической активностью. Дисциплина «Физическая культура и спорт», реализуемая в Кубанском государственном аграрном университете им. И. Т. Трубилина, – это возможность хоть как-то повлиять на жизнь молодежи и приобщить ее к активным действиям в области спорта [3].

Студенты, в жизни которых присутствует физическая культура и любовь к спорту, стараются принимать участие в различных спортивных соревнованиях, мероприятиях, форумах. Таким образом, они стараются развить себя в другой сфере, также данные мероприятия помогают избавиться от стресса или напряжения, которое могло накопиться в течение учебной недели. Физические нагрузки меняют мировоззрение студентов, делают их стрессоустойчивыми, помогают развить интеллект, поэтому зачастую у таких студентов нет проблем с другими дисциплинами, преподаваемыми в вузе. Также при активных занятиях спортом студенты учатся рационально, наиболее эффективно использовать свое время и свои силы [4].

Одним из спортивных направлений, которые полезны студентам, является спортивный туризм. Данный вид физических нагрузок способствует укреплению здоровья, развивает координацию у студентов, силу воли, веру в собственные силы, выдержку при нестандартных ситуациях, адаптацию к другой среде обитания. Спортивный туризм является очень полезным в области здоровья и эффективным методом, который не только укрепляет здоровье, но и работает в воспитательных целях.

Туризм представляет собой не только покорение горных вершин и ходьбу по лесам, это также различного рода экскурсии, мероприятия или

форумы туристского плана, сборы в лагерях на свежем воздухе, плановые маршруты с большим количеством студентов.

Спортивный туризм способствует усовершенствованию физической активности, при этом без особых усилий и специальных комплексов упражнений. Здесь также взаимодействуют все группы мышц, улучшается работа кровеносной системы, координации движений. Также данный вид физической деятельности способствует развитию таких качеств, как самоорганизованность, ответственность, самоконтроль, самовоспитание. Также данные качества вырабатываются и для военного дела, поэтому спортивный туризм имеет прямо отношение и к патриотическому воспитанию студентов [1].

Главными особенностями в спортивном туризме является:

- массовость, это главный пункт любого туризма, так как он распространяется на оздоровление жизни общества;
- доступность, так как данная спортивная деятельность предусматривает возможность, чтобы любой желающий смог пройти несложный маршрут;
- укрепление организма и формирование здорового образа жизни;
- улучшение эмоционального состояния, избавление от стрессов и улучшение работоспособности.

Спортивный туризм является минимально затратной спортивной деятельностью, так как в основном все движения происходят в природных условиях, особых финансовых затрат данная сфера не требует. В туризме каждый может приобщиться к природной среде, развить качества выживания в природных условиях.

Таким образом, спортивный туризм – это направление спортивной деятельности, которое пытается сохранить здоровое молодого поколения. Данная сфера является важнейшим фактором в укреплении здоровья любого человека, психологического состояния студентов и воспитании положительных качеств и эмоций.

Список источников

1. Белова В. А. Влияние двигательной активности на успеваемость студентов и формирование их личностных качеств / В. А. Белова, А. Е. Якимова // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации : материалы IX Междунар. науч.-практ. конф. М., 2022. С. 130–133.

2. Белова В. А. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях / В. А. Белова, Е. В. Желтушкина, А. А. Желтов, Ю. В. Соболев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2022. № 9 (211). С. 123–125.

3. Белова В. А. Анализ здорового образа жизни студенческой молодежи / В. А. Белова, Е. А. Позднышева // Современные аспекты физкуль-

турной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью сб. науч. ст. по материалам Всероссийской науч.-практ. конф. С международным участием / под ред. Е. В. Дворяниновой, А. Н. Луткова, А. А. Рогова, С. В. Петруниной. Пенза, 2021. С. 115–120.

4. Белова В. А. Эффективные технологии реализации учебных программ по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» / В. А. Белова, А. А. Карачина, А. И. Мельников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной науч.-практ. конф. СПб., 2021. С. 244–247.

ВЛИЯНИЕ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Г. В. Федотова¹, Л. П. Федосова², И. Г. Инкин³

^{1,2,3}*Кубанский государственный аграрный университет
им. И. Т. Трубилина, Краснодар*

¹*galusa67@inbox.ru*, ²*Luda_fedosova@mail.ru*, ³*inkin2020@inbox.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы формирования здоровья у молодежи и пропаганда ценностей здорового образа жизни. Предлагается модификация существующей системы пропаганды здорового образа жизни, повышения интереса к ЗОЖ у людей в возрасте от 16 до 25 лет. Анализ выполнен с использованием учебной и методической литературы, открытых источников.

Ключевые слова: физическая культура, пропаганда здорового образа жизни, развитие человека, идеологический аспект физической культуры.

В современном мире сохранение здоровья человека является актуальной, основополагающей демократической и гуманистической ценностью, но, к несчастью, далеко не каждый уделяет этому заслуженное внимание. Студенчество и молодость особо значимы для всей последующей жизни человека, конкретно они в большей степени определяют, какие успехи может достигнуть человек в своей прекрасной жизни. Связано это с тем, что в дошкольном и школьном возрасте огромное воздействие на подрастающее поколение оказывают родственники и школьная среда, в том числе и на поддержание здорового образа жизни, оптимального уровня образования, тогда как в юном возрасте человек обязан теснее самостоятельно и осознанно делать шаги в этом направлении. Давать необходимые ориентиры к совершенствованию и практические указания может пропаганда здорового образа жизни. Более того, молодые люди являются основными воспроизводителями человеческого ресурса, которому необходимы здоровые родители физически и морально. Вот по каким причинам популяризации здоровья человека среди молодежи придается основное, если не главное значение [3].

Большую роль в распространении познаний о здоровье и воспитании ответственности к собственному здоровью играет пропаганда. Под пропагандой понимается очень широкий спектр деятельности. Сейчас накоплен большой опыт в этом направлении, еще со времен СССР, когда пропаганда ЗОЖ была одним из основных направлений государственной молодежной политики, особенно в предвоенные 1930-е гг.

На данный момент в этом направлении используются самые различные способы:

- устная пропаганда, включающая в себя беседы, лекции, дискуссии, конференции, как в учебных заведениях, так и в эфире ТВ- и радиопередач;

- печатная пропаганда: статьи, листовки, настенные газеты, буклеты, брошюры, санитарные бюллетени и другие формы информации в литературной форме, рассчитанные на массового читателя;

- метод визуального искусства, куда входят средства, подразделяющиеся на объемные (макет, модель, статуя) и изобразительные (плакат, набросок, фотография).

Однако, несмотря на данную примерную категоризацию, можно отметить, что долгое время отечественная система пропаганды находилась в «спящем состоянии», как раз после разрушительных для социальной и образовательной сферы 1990-х гг. [1] В последние годы наблюдается положительная тенденция повышения качества российской агитации здорового образа жизни. Выражается это в проведении масштабных соревнований, в том числе и для молодых людей, освещении мировых спортивных событий, создании секций, кружков, но работу необходимо продолжать и важно понимать, что пропаганда должна быть всеохватной и постоянной, поэтому предлагается несколько предложений [5]:

- продолжить строительство спортивной инфраструктуры;

- создавать новинки в сфере медиа: спортивные реалити-шоу, социальную рекламу, веб-порталы и интернет-сообщества в социальных сетях, последний в свете некоторых особенностей в большей степени формируют миропонимание молодежи;

- нужно законодательно ужесточить меры наказания для СМИ, пропагандирующих больную, аморальный стиль жизни, но также сделать более жестким наказание за продажу товаров несоответствующего качества, за преступную рекламу лекарственных и продовольственных товаров, а также товаров, которые могут быть потенциально вредными для здоровья человека;

- юное поколение довольно часто ищет кумиров и старается подражать им. Сейчас образчиком для подражания обязан стать человек, который будет иметь превосходную фигуру, без вредных привычек, ведущий активный, подвижный образ жизни. Нужно знакомить молодежь с достойными примерами для подражания, которые остаются в «тени» более богатых инфлюенсеров [5].

Но все перечисленное выше не будет эффективно, если, предположим, в человеке не будет воспитано чувство собственной ответственности за свою судьбу, за собственный образ жизни. Никакими наставлениями, указами, наказаниями нельзя вынудить человека охранять и крепить собственное здоровье, если он сам не будет сознательно формировать и под-

держивать здоровый образ жизни. Поэтому воспитание здорового отношения к себе необходимо начинать еще в раннем детстве, и в этом большая роль отводится родителям [4].

Важно отметить, что только комплексное использование данных мер позволит сформировать у юного поколения ответственное отношение к себе, собственному физическому и психологическому здоровью, также распространять здоровый образ жизни среди молодежи. Молодежь – одна из самых стремительно развивающихся категорий людей, которая стремится к новинкам, а также к саморазвитию. Молодое поколение является перспективной группой всего сообщества в целом, за ним стоит будущее [2].

Каждый человек, уделяющий время физическим занятиям, улучшает состояние собственного здоровья, становясь образцом для других, которые начинают стремиться к улучшению своего состояния, и этим заражается все сообщество в целом, что дает толчок для увеличения уровня культуры и жизни людей, а главенствующую роль в этом играет пропаганда здорового образа жизни.

Список источников

1. Бакаев М. Р. Роль социальной рекламы в пропаганде здорового образа жизни / М. Р. Бакаев // МЕДИАТОЛЕРАНТНОСТЬ-2019. 2020. С. 58–61.
2. Карташова Е. А. Формирование общенационального сознания в свете пропаганды здорового образа жизни будущих врачей / Е. А. Карташова // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии. 2018. С. 346–349.
3. Кузнецова З. В. Формирование здорового образа жизни у молодежи / З. В. Кузнецова, А. А. Овсиенко // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. 2020. С. 585–590.
4. Удовицкая Л. У. Значимость физической активности студентов / Л. У. Удовицкая, Ю. Д. Ковалева // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. 2020. С. 659–664.
5. Федосова Л. П. Сравнительный анализ методов физической культуры, направленных на развитие выносливости и силы в контексте здоровья / Л. П. Федосова и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 448–450.

СПОРТИВНЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

Д. В. Шарапова

*Кубанский государственный аграрный университет
им. И. Т. Трубилина, Краснодар
sharapova.darina@internet.ru*

Аннотация. В статье рассмотрены особенности спортивного и студенческого туризма, популярные виды активного отдыха для молодежи, преимущества и недостатки каждой формы путешествий.

Ключевые слова: туризм, физическое воспитание, студенты, спортивный туризм.

Спортивный туризм – это путешествия, в которых основной акцент делается на занятия спортом и активный отдых. К таким видам туризма можно отнести горные походы, велосипедные прогулки, лыжные поездки, плавание и многие другие. Основными привлекательными сторонами спортивного туризма являются возможность получить новые знания и навыки в выбранном виде спорта, укрепить здоровье и физическую форму, а также насладиться красотами природы [2].

Студенческий туризм – это путешествия, организованные для студентов и молодежи. В таких поездках участники могут получить новые знания и опыт, познакомиться с другими культурами и традициями, а также насладиться отдыхом и развлечениями. Как правило, студенческий туризм включает в себя посещение достопримечательностей, экскурсии, культурные мероприятия и пр. [2]

Молодежь предпочитает активный отдых, поэтому наиболее популярными видами спортивного туризма являются горные походы, велосипедные прогулки, лыжные поездки и плавание [1].

Горные походы – это путешествия в горные районы, где участники могут покорить вершины, насладиться красотами природы и преодолеть трудности.

Велосипедные прогулки – это путешествия на велосипедах по различным маршрутам, где участники могут насладиться природой и получить физическую нагрузку.

Лыжные поездки – это путешествия на лыжах в горных районах, где участники могут насладиться красотами зимней природы и получить физическую нагрузку.

Плавание – это путешествия на лодках или яхтах по различным водоемам, где участники могут насладиться красотами природы и получить физическую нагрузку.

Студенческий туризм также имеет свои преимущества и недостатки. Одним из главных преимуществ является возможность познакомиться с другими культурами и традициями, а также получить новые знания и опыт. Кроме того, студенческий туризм позволяет насладиться отдыхом и развлечениями. Однако, студенческий туризм может быть довольно дорогим, а также требовать значительных затрат времени и сил [5].

На сегодняшний день популярными формами спортивно-оздоровительного студенческого туризма являются [5]:

- горнолыжный туризм. Студенты могут отправиться на курорты, где есть возможность заняться горнолыжным спортом. Такие поездки часто организуются в зимний период и позволяют не только заняться спортом, но и насладиться красотами горных пейзажей;

- туризм на велосипедах. Это отличный способ провести время на свежем воздухе и одновременно заняться спортом. Студенты могут отправиться в велопоходы по различным маршрутам, которые проходят через живописные места;

- путешествия на каяках. Это один из самых экстремальных видов спортивного туризма. Студенты могут отправиться в поход на каяках по рекам и озерам, наслаждаясь красивыми пейзажами, испытывая себя на прочность;

- походы в горы. Это классический вид спортивного туризма, который позволяет насладиться красотами природы и одновременно заняться спортом. Студенты могут отправиться в походы на несколько дней, переночевав в палатках и преодолевая различные препятствия;

- туризм на лошадях. Это отличный способ провести время на свежем воздухе и насладиться красотами природы. Студенты могут отправиться в поход на лошадях по горам или лесам, наслаждаясь прекрасными видами.

Каждый из этих видов спортивно-оздоровительного студенческого туризма имеет свои преимущества и недостатки. Однако все они позволяют студентам провести время на свежем воздухе, заняться спортом и насладиться красотами природы [3].

Спортивный туризм имеет положительное влияние на здоровье. Во-первых, он позволяет провести время на свежем воздухе, что благотворно влияет на организм. Во-вторых, занятие спортом, которое является неотъемлемой частью спортивно-оздоровительного туризма, улучшает физическую форму и повышает выносливость. Также спорт помогает укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Путешествия по горам и лесам, велосипедные походы требуют от участников хорошей физической подготовки, что способствует развитию

мышечной массы и укреплению опорно-двигательного аппарата. Кроме того, такие виды туризма требуют от участников сосредоточенности и координации движений, что положительно влияет на работу мозга [4].

Также спортивный туризм помогает снять стресс и усталость, что благоприятно влияет на психологическое состояние человека. Природа и новые впечатления помогают расслабиться и забыть о проблемах, что улучшает настроение и повышает уровень энергии. Во время таких походов студенты также учатся работать в команде, принимать решения в сложных ситуациях и развивать лидерские качества [2].

В Кубанском государственном аграрном университете проходят соревнования по туризму. Благодаря этому многие студенты получают призы, становятся кандидатами в мастера спорта.

Наша команда «Kubsau-tur» начала активную деятельность недавно. Был проведен ряд мероприятий при поддержке администрации университета для привлечения молодых людей в сферу туризма.

Путешествия для студентов – это не только возможность отдохнуть и провести время с друзьями, но и важный этап в их жизни. Путешествия помогают развить личность, расширить кругозор и научиться решать проблемы самостоятельно. Студенты проводят встречи между собой, занимаются спортом, организуют турпоходы.

Здоровый образ жизни и туризм – две взаимосвязанные сферы, которые необходимо учитывать при планировании и осуществлении турпоездов. Туризм – это возможность путешествовать и открывать для себя новые места, культуры и традиции. Для студентов в туризме здоровый образ жизни является неотъемлемой частью профессии. Ведь турпоездки часто связаны с физической активностью, длительными переходами и нерегулярным питанием. Поэтому студенты должны учитывать данные аспекты, чтобы сохранить свое здоровье и насладиться путешествием в полной мере.

Путешествия также могут помочь студентам развить навыки коммуникации, лидерства и организации. Они учатся работать в команде.

Также путешествия могут быть полезными для студентов в плане карьеры. Они могут посещать выставки, конференции и другие мероприятия, которые помогут им расширить свой кругозор и узнать о новых возможностях [6].

Таким образом, туризм для студентов является отличным способом не только провести время с пользой, но и укрепить свое здоровье и развить лидерские качества. Туризм помогает стать более выносливыми, сильными, уверенными в себе, расширить свой кругозор, что будет полезно в их карьере и жизни в целом.

Список источников

1. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. М. : КноРус, 2019. 62 с.
2. Попов С. Н. Лечебная физическая культура: учебник / С. Н. Попов. М.: Академия, 2020. 320 с.
3. Безопасность в туризме : учеб.-метод. пособие / сост. С. Ю. Махов. Орел: МАБИН, 2020. 118 с.
4. Ветитнев А. М. Олимпийский туризм: организационно-экономические аспекты и влияние на принимающую дестинацию: монография / А. М. Ветитнев, Н. В. Бобина. М.: ИНФРА-М, 2021. 227 с.
5. Игнатьева, И. Ф. Организация туристской деятельности: учебник для вузов / И. Ф. Игнатьева. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2021. 392 с.
6. Лысакова, Л. А. Туризм : учеб. пособие / Л. А. Лысакова, Е. М. Карпова, Е. Н. Лесная. 3-е изд., стер. М. : ФЛИНТА, 2020. 145 с.

РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА ВОДНОГО КОМБИНИРОВАННОГО ТУРА НА ПРИМЕРЕ ТУРОПЕРАТОРА «ЗАРНИЦА-ДЕТИ»

Е. В. Шешегова¹, Е. С. Перепелкина²

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*elena_sheshegova@mail.ru, ²shus20@mail.ru*

Аннотация. В данной статье рассмотрен проект водного комбинированного тура на примере туроператора «Зарница-дети».

Ключевые слова: сплав, хайкинг, водный тур, комбинированный тур, туроператор.

По мнению специалистов, на сегодняшний день отмечается увеличение спроса на сплавы и турпродукты для детей и подростков, так как они являются одним из самых информативных способов проведения досуга и развития еще формирующейся личности ребенка.

В марте 2023 г. вступил в силу закон Красноярского края «О создании благоприятных условий для развития туризма в Красноярском крае» [1]. В ст. 3 данного закона сказано, что приоритетными направлениями развития туризма в Красноярском крае являются: активный, экологический, детский, культурно-познавательный, речной, социальный, арктический, самодостаточный, сельский туризм. В нем дано определение активному туризму – это путешествие при помощи активных способов передвижения, в том числе с применением специального снаряжения и с использованием горнолыжных баз и других спортивных объектов для массового туризма, включая преодоление естественных препятствий (дороги и тропы с различным покрытием, бездорожье, переправы, перевалы, вершины, пороги, каньоны, пещеры) на маршрутах с использованием различной тактики и техники их преодоления.

На сегодняшний день туризм является одной из самых динамично развивающихся индустрий. В современном мире эта сфера может меняться и подстраиваться под любую ситуацию, которая происходит в мире. Сейчас, например, активно развивается внутренний туризм. В Красноярском крае все большую популярность набирает познавательный туризм, в том числе и комбинированные туры.

Современные комбинированные туры – это не стереотипные скучные осмотры достопримечательностей, а игровой формат познания истории и культуры своей страны и региона параллельно с активным времяпрепровождением. Многие турагентства предлагают организованные детские по-

ездки с вовлеченностью детей в экскурсионный процесс (попробовать слепить вазу на гончарном круге в мастерской, поиграть в роли археолога и откопать специально закопанный кусочек гранита и т. д.), однако немногие предлагают детские сплавы и туры с ними [2].

Данная сфера познавательного туризма развивает интерес ребенка к явлениям из жизни людей и природной среды, усиливают внимание к изучаемому, вызывают чувственные переживания.

Совместная активная деятельность подростков в процессе тура создает условия для развития раскрепощения, ухода от стереотипов, формирования продуктивного и дивергентного типа мышления.

Одними из известных рек в Красноярском крае для участия в подобных турах являются реки Мана и Енисей. Мана обладает красивыми пейзажами вокруг, содержит в себе препятствия разной категории сложности – от первой до пятой в зависимости от уровня воды. Енисей же поражает своим величием и разнообразием пейзажей: от природных вершин и леса до дачных и городских массивов.

Изучив рынок предложений сплавов по Мане и Енисею, мы выяснили, что организованные туры для подростков предлагаются в основном от пос. Манский и ниже по течению. Данный участок самый простой, препятствия там не выше первой категории трудности. Он подходит для туристов без опыта активных сплавов и поэтому пользуется популярностью.

Поэтому мы решили разработать проект водного тура с посещением двух рек с целью приобщения подрастающего поколения Красноярского края к здоровому и активному образу жизни. Мы считаем данный тур рентабельным и конкурентоспособным, поскольку он не имеет аналогов в Красноярском крае. Так же данный тур удовлетворяет потребность туристов и жителей нашего города в активных видах деятельности.

Целевая аудитория тура – люди как мужского пола, так и женского, среднего возраста (18–40 лет), у которых есть дети. Как правило, это семейные люди с разным количеством детей и периодом совместного проживания. География проживания целевой аудитории ориентирована на город и пригородную местность. Ментальность не имеет значения, так как тур рассчитан на оздоровление, получение позитивных эмоций.

Целью исследования является проектирование подросткового сплава для туроператора «Зарница-дети», который организует отдых как для взрослых, так и для детей уже более 25 лет. Основные направления работы данного предприятия:

- 1) это организация детского отдыха и оздоровления;
- 2) экскурсионные программы по России и за рубежом;
- 3) реализация путевок на санаторно-курортное лечение на популярных российских курортах;
- 4) реализация зарубежных туров с вылетом из Красноярска, Москвы и Новосибирска ведущих туроператоров.

Конечно же, Сибирь в целом, как и Красноярск в частности, полны интересных мест. Однако есть города, где оживает история нашей страны, где можно приобщиться к богатейшему культурному наследию России и увидеть шедевры мировой архитектуры и искусства. Турфирма «Зарница-дети» предлагает организованные экскурсионные поездки для школьников не только в пределах Красноярского края, но и других регионов Российской Федерации. Примером таких поездок являются экскурсии: «Петербургский вояж», «Московские каникулы», «Путешествие в Казань» и «Три удивительных дня в Новосибирске». Самой востребованной экскурсией за пределами Красноярского края является «Золотое кольцо России».

Таким образом, «Зарница-дети» предлагает организованные экскурсии для детей любого возраста, в любое время года, рассчитанные на любые финансовые возможности. Все экскурсии разноплановые по временному промежутку (от двух часов до нескольких недель). Турфирма «Зарница-дети» уже давно находится на туристском рынке, что вызывает доверие потребителей услуг.

Для обоснования проекта детского комбинированного тура со сплавом было проведено исследование потребителей, посредством опроса среди населения с помощью использования информационно компьютерной сети Интернет. Для исследования был выбран тип выборочного исследования. Выборочное исследование представляет собой способ систематического сбора данных о поведении и установках людей посредством опроса специально подобранной группы респондентов, дающих информацию о себе и своем мнении. Процедура построения выборки основана на методах математической статистики и базируется на принципах теории вероятности. В данном анкетировании приняли участие 445 человек. Нами были получены очень интересные данные. Большинство респондентов знают о водных комбинированных турах, а некоторые даже на своем личном опыте. Детские и подростковые туры и экскурсии популярны как у жителей Красноярского края, так и в ближайших к нему регионах России.

Многие из опрошенных людей еще не посещали природные достопримечательности нашего края, но с удовольствием бы познакомили своих детей с культурным наследием региона в активно-познавательной форме. Более того, многие респонденты заинтересованы в длительных турах (2-3 дня), чтобы познавательный процесс и физическая активность детей только развивались.

Также можно отметить, что многие респонденты тщательно выбирают турагентство для организованных детских туров и экскурсий. Почти все респонденты заинтересованы в безопасности детей и опытности гидов, проводящих туры. Кроме того, при соблюдении важнейших для опрошенных людей критериев, большинство из них выбрали бы туроператора

«Зарница-дети» как организатора комбинированного тура со сплавом для своих детей.

Таким образом, исходя из всего перечисленного, можно сделать вывод о том, что подростковые водные комбинированные туры были и остаются популярным активно-познавательным видом деятельности и на сегодняшний день. К ним есть интерес различных половозрастных групп, а значит потребители этих услуг будут заинтересованы в большом выборе и качественном проведении тура для своих детей.

Наш тур рассчитан на 2 дня / 1 ночь. Сезонность тура – июнь/август. Группу должны сопровождать минимум два опытных аттестованных инструктора-проводника и один сопровождающий. До пос. Манский от г. Красноярск будет предоставлен трансфер. Далее группа будет проходить путь на катамаранах с мотором со сменой деятельности в виде хайкинга (подъем на Манскую петлю, скалу Голубка и скалу Караульный бык). Будут предоставлены: специальное снаряжение, питание, активный тренинг «Веревочный курс», где участникам тура будут показаны 10 самых распространенных узлов, которые могут пригодиться при походах, сплавах, хайкинге и т. д. Ночевка будет проходить в гостинице «Алсей». Тур подходит для подростков от 12 лет [3].

По нашему мнению, тур будет пользоваться спросом у всех желающих, кто захочет приобщить своего ребенка к активному образу жизни и хотя бы ненадолго отвлечь от цифрового мира. Туроператор «Зарница-дети» принял данный тур на реализацию.

Список источников

1. Закон Красноярского края «О создании благоприятных условий для развития туризма в Красноярском крае» [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/2400202302210015?index=0&rangeSize=1>.

2. Понятие и общая характеристика водного туризма [Электронный ресурс]. URL: <https://allrefrs.ru/4-5998.html>.

3. Боголюбов, В. С. Туристско-рекреационное проектирование. Оценка инвестиций : учебник и практикум для вузов / В. С. Боголюбов, С. А. Быстров, С. А. Боголюбова. 2-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2021. 256 с.

ДЕТСКИЙ, МОЛОДЕЖНЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ ВНУТРЕННИЙ ТУРИЗМ В РОССИИ

Е. В. Шешегова¹, О. А. Яброва²

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*elena_sheshegova@mail.ru*, ²*advanceoa@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы состояния детского, молодежного и студенческого туризма с учетом опыта советского периода и современного состояния данного вопроса в России.

Ключевые слова: туризм, внутренний туризм, детский, молодежный и студенческий туризм, путешествия.

В Федеральном законе «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24.11.1996 № 132 ФЗ (в последней редакции), в ст. 1 изложены и прописаны основные понятия [1]:

– туризм внутренний – туризм в пределах Российской Федерации лиц, постоянно проживающих в Российской Федерации;

– туризм детский – туризм организованной группы несовершеннолетних туристов сопровождении руководителя, который несет обязанности их законного представителя.

В данном законе, к сожалению, нет понятий определения молодежный и студенческий туризм. В трудах Е. А. Азаровой трактуется определение молодежного туризма как перспективное направление развития сферы отдыха. Он активно влияет на все сферы общественной жизни – духовную, политико-правовую, экономическую и социальную. Молодежь – это социально-демографическая группа, которая выделяется по возрастному параметру, особенностям социального положения и 135 социально-психологическим качествам. Возрастные границы молодежи определяются разными исследователями в пределах от 14–16 до 25–30 лет [2]. В словаре международных туристских терминов понятие «туризм студенческий» трактуется следующим образом: (e) student travel (f) tourism universitaire (d) Studentenreise.

Студенты осуществляют туристские поездки, как правило, в сезон летних и зимних каникул. В основу студенческого туризма входят групповые поездки, в которых организаторами являются различные национальные, а также международные студенческие клубы, союзы и туристские фирмы. Для поощрения и расширения границ студенческого туризма принят ряд выгодных международных соглашений о предоставлении путешествующим студентам значительных скидок с цен на туристские услуги.

История детского и молодежного туризма в России – это сплошная череда перемен. В первое послереволюционное десятилетие, с 1918 по 1928 г., туристская деятельность рассматривалась как многодневные походы (6–10 дней). Понятие «кочевки» заменяло туризм, где целью кочевков было – изучение ремесел, промыслов, сельскохозяйственного и фабричного труда. По инициативе Наркомпроса в 1928 г. в РСФСР было организовано «Общество Пролетарского туризма и экскурсий», целью которого являлось развитие планового туризма Советского союза. Мнения экспертов расходились, одни рассматривали туризм как учебно-развлекательные экскурсии, другие – как составной элемент физической и лечебной культуры. Общество проводило Всесоюзные конференции школьников по туристско-экскурсионной тематике, была создана Центральная детская экскурсионно-туристская станция (ЦДЭТС). В начале 1941 г. была объявлена Всесоюзная экспедиция пионеров и школьников по малым рекам и маршрутам боевой славы.

В годы Великой Отечественной войны туристско-экскурсионная деятельность школьников и молодежи была направлена на помощь фронту и тылу. Первая половина 1950-х гг. стала периодом массового распространения и развития детского и молодежного туризма. Педагоги – бывшие фронтовики организовывали походы по местам боевой славы Великой Отечественной войны, что поспособствовало появлению первых туристских молодежных, школьных и межшкольных лагерей.

В конце 1960-х гг. во Всесоюзном походе школьников, комсомольцев и молодежи «Дорогой славы отцов» приняли участие более 3 млн человек. Министерством просвещения СССР в 1970 г. была создана Центральная детская экспедиционно-туристская станция. По данным Большой Советской энциклопедии 1974 г., более 18 % населения России – студенты и школьники, которые ежегодно посещали летние оздоровительные лагеря. В период с 1970 по 2000 г. детским и молодежным туризмом занимались: НИИ РАО, педагогические институты, университеты, Министерство образования России, Центр детского и юношеского туризма и экскурсий, а также многочисленные региональные туристские станции и центры детского туризма, которые продолжают свою деятельность и в настоящее время. Во время школьных каникул школьники, молодежь, студенты одновременно с походами и экскурсиями путешествовали по территории республик СССР. Во время каникул для организованных групп школьников, молодежи и студентов предприятия транспорта (авиапредприятия, предприятия железнодорожного транспорта и др.) предоставляли скидки на проезд – от 30 до 50 %. Каждому школьнику России следовало побывать в столице России – г. Москве. Очень популярны были путешествия школьников и студентов по столицам бывших республик СССР. О размахе таких поездок можно судить хотя бы по тому, что отдельные школы на

время каникул для поездки школьников по экскурсионному маршруту формировали полностью состав поезда из 10 и более вагонов.

В СССР была развита сеть малой авиации, что также способствовало развитию внутреннего туризма. После 1990-х гг., в период перестройки, резко сократилось государственное финансирование всех видов детских и молодежных путешествий – спортивных, оздоровительных, экскурсионно-туристских и т. д. Были закрыты или переквалифицированы многие учреждения дополнительного образования – станции юных туристов, центры детско-юношеского туризма, кружки и секции юных натуралистов, юных экологов, юных краеведов и т. д. Лишь после 2000 г. положение стабилизировалось: начиная с 2001 г. число детских и молодежных оздоровительных учреждений возросло до 52 тыс.

В настоящее время в России существует несколько основных видов внутреннего детского и молодежного туризма:

- экскурсии для школьников и студентов;
- спортивный туризм (в том числе спортивно-туристские соревнования);
- самостоятельные образовательные обмены;
- оздоровление и отдых в детских лагерях;
- культурно-познавательные и рекреационные детские туры на коммерческой основе.

Детские и молодежные экскурсионные поездки по России возрождаются. Туроператоры разрабатывают и создают новые экскурсионные программы для детей: «Родина Деда Мороза и Снегурочки», «Кубинка – музей бронетанковой техники», экскурсии в усадьбы писателей, поэтов, художников, скульпторов и т. д. Имеются варианты для молодежи и студентов: для юных биологов «В гости к зубрам», «60-летию полета первого человека в космос посвящается», «В гости к художникам Серпухов-Поленово», «Суриковские места», «Родина В. П. Астафьева» и т. п. У школьников и молодежи популярность набирают автобусные поездки по родной стране.

Помимо традиционных направлений, появились новые тенденции лагерей, в которых удачно сочетаются отдых и туризм: семейные, плавучие, инспекторов дорожного движения, хореографов (Красноярский край), детских общественных организаций (скаутов), исторические, народных ремесел, фольклора, летние мастер-школы («Палехские каникулы» в Ивановской области), профилактические летние лагеря и смены, летние центры детских общественных организаций.

Для удобных, безопасных и интересных путешествий по России, по инициативе президента В. В. Путина, с 2019 г. начал работать национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства». Предполагается, что с повышением доступности туристских услуг, количество путешествий по

России детей, молодежи и студентов увеличиться к 2030 г. до 140 млн в год.

Агентство по туризму Красноярского края также активно участвует в реализации проекта на территории субъекта, благодаря чему 7,5 тыс. школьников 5–9-х классов в 2022 г. путешествовали по социальным сертификатам номиналом 10 000 руб. Школьникам было предложено 37 вариантов туристских поездок, 29 из которых можно было полностью оплатить социальным сертификатом, а 8 туров с доплатой в размере от 1 тыс. до 4,5 тыс. руб. Эти туристские программы составлены по схеме «все включено» – трехразовое питание, проживание в гостинице уровня «три звезды», трансфер, услуги аттестованного инструктора-проводника или экскурсовода, страховка. Благодаря реализации этих программ, с богатым туристским потенциалом Красноярского края, школьники познакомились с историей красноярского альпинизма и «столбизма» в национальном парке «Красноярские Столбы», посетили природный парк «Ергаки», участвовали в поиске украденной картины Сурикова в квесте-экскурсии, посетили единственный в России «Музей рубанков» в г. Енисейске и др. В 2023 г. на данную программу в Красноярском крае выделено 75 млн руб. За счет выделенных средств, в текущем году, по сертификатам школьники смогут посетить природный парк «Ергаки», города Минусинск и Дивногорск, поселок Шушенское, Заманье – туристский маршрут в Манском районе, пещеру Караульную – необычный музей, который расположен в пригороде Красноярска на левом берегу Енисея, в Емельяновском районе, Торгашинский хребет, национальный парк «Красноярские столбы» и другие места, всего 28 турпродуктов, 20 из них соответствуют номиналу социального сертификата, 8 турпродуктов предполагают доплату от 1 100 до 8 000 руб. Каждый школьник может получить только один сертификат и отправиться в один тур независимо от его стоимости. Вместе с ребенком поехать в путешествие могут родители или законные представители, им нужно будет оплатить тур за себя в полном объеме.

Во исполнение послания президента Федеральному собранию Российской Федерации, предполагается совершенствование определения детского туризма, Минпросвещения РФ получит полномочия определять порядок компенсации родителям 50 % стоимости детских путевок. Детский туризм предлагается определить, как «туризм организованной группы в возрасте от 7 до 18 лет» в сопровождении как минимум одного взрослого, который отвечает за обеспечение безопасности и является законным представителем несовершеннолетних туристов. Также законопроектом будет введено понятие «студенческий туризм». Поправки предложены в законы «Об основах туристской деятельности» и «Об основных гарантиях прав ребенка».

В России будет реализована программа поддержки студенческого и школьного туризма, включающая частичную компенсацию затрат на

приобретение турпутевок по стране. По обычным турам условия туристского кешбэка до конца года будут сохранены – возврат 20 % от стоимости тура, по детскому отдыху кешбэк составит 50 %.

Благодаря уникальным мерам государственной поддержки, детский, молодежный и студенческий туризм имеет хорошие перспективы для развития. Консолидация усилий государственных структур и частного бизнеса в направлении решения проблем в данном сегменте туристской деятельности будет способствовать созданию благоприятных условий и уникальных возможностей для развития детского и молодежного туризма.

Список источников

1. Об основах туристской деятельности в РФ [Электронный ресурс]: федер. закон от 24.11.1996 № 132-ФЗ ред. от 28.05.2022 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>.
2. Туризм: туристская деятельность: основные понятия и классификация [Электронный ресурс]. URL: <https://bspu.by/blog/azarova/article/lecture>.
3. Гилева С. Молодежный туризм как сегмент молодежной культуры [Электронный ресурс] / С. Гилева. URL: <https://tymolod59.ru/11339>.
4. Далимаева Е. О. Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине Социология туризма / Е. О. Далимаева. М. : Туризм, 2016. 171 с.
5. Долженко Г. П. История туризма в дореволюционной России и СССР / Г. П. Долженко. Ростов-на-Дону, 1988. 202 с.
6. Ермаченкова А. В. Международный молодежный туризм / А. В. Ермаченкова. М., 2016. С. 74–77.

Управление и эксплуатация спортивных сооружений

SMART TRAINING GROUND AS A FACTOR IN ATTRACTING THE POPULATION TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN RURAL AREAS

S. V. Klochkov¹, A. V. Zvereva², O. A. Onuchina³

^{1,2,3}*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

¹*TheRealArts@mail.ru*, ²*zanv@krascp.ru*, ³*onuchina.oa@inbox.ru*

Annotation. This article considers the possibility of organizing the use of smart training ground in rural areas for popularization of sports among the public. The advantages of using smart training ground are presented. A survey was conducted and two variants of training ground software implementation were proposed.

Keywords: smart training ground, rural area, an open-type training ground, a training ground with a canopy.

Introduction. The increase in systematically engaged in physical culture and sports is an important trend of the program of socio-economic development of the Russian Federation, because, among other things, it allows you to increase the duration and quality of life. Currently, the most urgent problems is to ensure a population with multifunctional training grounds with "walking distance" accessibility [6]. However, according to the statistical report, in rural areas, compared with urban cities, there is a fairly low percentage of people who are systematically engaged in physical culture and sports. In our opinion, smart training grounds give an opportunity to attract residents of small settlements to an active lifestyle.

The purpose of our work is to assess the need for the introduction of a smart training ground in rural areas.

Research objectives:

1. Conduct a survey among residents of settlements in the Krasnoyarsk Territory and analyze the data obtained;
2. To propose the concept of a smart training ground for villages and urban-type village.

The main part. Smart training grounds are equipped places for sports with the ability to access the Internet. In that way, each visitor can create an individual training plan and control the correctness of the exercises. The technique of exercises can be demonstrated both by a television screen located on the territory of the facility, and through a special application installed on a telephone. The advantages of this solution are:

1. Reducing the financial burden on the population due to the absence of the need to visit specialized fitness halls. This is suitable for those who don't have a goal of achieving significant athletic results;

2. Simplification of the training process by using audio and video materials. These materials will be able to give tips and techniques for different muscle groups;

3. Monitoring of minors and elderly visitors through video surveillance, and the implementation of measures for their safety;

4. The capability to record the training process, as well as the results achieved in a special diary application for the purpose of their further analysis and optimization.

5. The ability to assess the number of peoples, as well as the schedule of visits, in order to optimize the composition and location of the equipment, also the need to introduce new sports facilities.

To determine the practicability of introducing such an object in rural areas, a survey of social network users living in rural areas was conducted. The questionnaire contained 13 questions about age, gender, type of activity, readiness for physical education in the proposed types of sports, responsibility for incurring expenses for classes, and the need to create a smart training ground on the territory.

The research involved 468 respondents living in various localities of the Krasnoyarsk Territory. It turned out that 47.7% of respondents do not play sports due to a lack of equipment and technical bases, qualified coaching staff and, as a result, insufficient motivation. 18.6% of respondents do daily gymnastics, 16.6% ride a bicycle, and 6.10% train in sports sections.

The authors believe that a significant part of the population living in rural areas can be attracted to physical culture and sports through the implementation of the concept of a smart training ground. This fact is confirmed by the results of a survey, where 72.1% expressed positive support for the creation of such facilities on the territory of their locality. As for the remaining respondents, we believe that it is also possible to interest them in smart training grounds by providing more information about their capabilities and functionality [1].

Results. Several variants of the implementation of sports facilities are proposed for consideration:

1) for a small settlement of up to 3,000 people, a multifunctional training ground with a total area of 150 m² with a canopy is offered, which will include a workout area and simulators for various muscle groups. In addition, there will be free Wi-Fi on the training ground, and QR codes on sports equipment.

2) a multifunctional training ground with a canopy for a settlement of up to 10,000 people with a total area of 400 m² of year-round use for organizing training and competitive processes in game sports (hockey, basketball, volleyball, mini-football); mass skating; general physical training classes.

Discussion. In order to obtain reliable information about the potential attendance of objects, it is recommended to conduct marketing research to deter-

mine the logistics characteristics of the object (population density, transport accessibility, availability of social and business infrastructure, and other factors affecting the attendance of the object).



Figure 1. An open-type training ground



Figure 2. A training ground with a canopy

Based on the conducted research, we found that respondents in general spoke positively about the creation of a smart training ground in their locality. Two variants of the implementation of training grounds in rural settlements were suggested. They will help attract local residents to physical culture and sports by optimizing the training process through the use of information technology. This will also make it possible to carry out sports work with people of retirement age and with young people by adapting the training program to the individual characteristics of a person [2].

References

1. Kolosov G. N. Sports grounds as one of the elements of the formation of a healthy nation // Physical culture and sport / General issues of physical culture and sport. 2020. № 9. Pp. 107–110.
2. Landa B. H. On the criteria for evaluating the effectiveness of mass sports and physical culture and recreational activities of the population // Bulletin of Sports Science. 2011. № 5. Pp. 44-46.
3. Multifunctional playground for year-round use // Russian Association of Sports Facilities : official website. – 2017. – URL: <https://rasf.ru>
4. Order of the Ministry of Sports of Russia dated 24.08.2021 N 660 (ed. dated 23.01.2023) "On Amendments to the Register of All-Russian and accredited regional sports federations"
5. Smart sites: creating a project by order of the Ministry of Sports // Romana : official website. – 2023. – URL: <https://outdoor.romana.ru>
6. Voskolovich N. A., Yunusov R. I. Problems of involvement of the Russian population in sports // Intelligence. Innovation. Investments / Intellect. Innovations. Investments. 2020. № 3. Pp. 31-41.

EQUIPMENT OF THE SPORTS HALL FOR THE CARRYING OUT OF TRAINING EXERCISES TO STUDY FIGHTING TECHNIQUES

D. K. Pesegova¹, A. F. Kazachkov²

^{1,2} *Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

¹*dariapesegova@gmail.com*, ²*akazachkov6@mvd.ru*

Annotation. The article deals with the problem of equipping the sports hall of police departments and subdivisions for organizing a high-quality training process for studying and practicing combat fighting techniques. Recommendations are given on the acquisition of a hall for martial arts.

Keywords: sports equipment, fighting techniques, physical training, shock and throwing technique.

Introduction. Federal Law No. 3-FZ of February 7, 2011 “On the Police” states that an employee has the right to use physical force, including combat fighting techniques, in the cases specified in this legislative act.

According to the Order of the Ministry of Internal Affairs of May 5, 2018 No. 275, “professional service and physical training is carried out at the place of service of employees in order to improve their professional skills necessary for the performance of official duties, including in conditions associated with the use of physical force, special means and firearms”.

Thus, a police officer must be able to apply combat fighting techniques, namely, to have the skill of punching and kicking, as well as performing throwing techniques. For this purpose, physical education classes are regularly held in police units and departments, including the study of combat techniques. Therefore, the sports facility of the internal affairs body must have the necessary equipment and equipment.

According to a study by employees of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, it can be judged that throwing equipment is rarely used in practice in the suppression of offenses by police officers, which is the result of insufficient attention to the study of these combat methods of fighting in physical training classes at the place of service [1]. It is worth noting that the reason for the lack of due attention to the elements of wrestling may lie in the insufficient equipment of the gym, namely the need to equip the wrestling mat. For example, at the moment, only two departments of the Krasnoyarsk police department have a full-fledged wrestling mat, the rest of the departments are

equipped with only separate mats, which can lead to injuries to personnel during a training session on throwing equipment.

The purpose of the work is to determine the optimal equipment of the sports hall of a police unit or department for conducting classes on the study of combat fighting techniques.

To achieve this goal, we have the following tasks:

1. To study educational and methodological material and research work on the organization of training sessions in the internal affairs bodies.
2. Determine sports equipment and equipment that will contribute to the quality training of employees in combat fighting techniques.

Research methods: analysis of literary sources, analysis of regulatory documents, comparison, modeling.

Results. In the course of studying the issue of equipping a sports hall for conducting classes in combat techniques, textbooks for departmental universities of law enforcement structures were studied. Thus, the textbook on the physical training of employees of the penitentiary system contains an approximate list for organizing classes in martial arts: among the proposed equipment there are both standard equipment (boxing bag, wrestling dummy), and structures that are made on their own (simulator for stuffing hands and knees, makiwaras) [2]. It is worth noting that the authors of this tutorial point to the need for structures that are necessary to simulate situations of the use of physical force by an employee to suppress illegal actions. Thus, the employee will be ready to repel an attack in any situation, which will undoubtedly help him save his life, as well as the life and health of others.

We should not forget about the importance of police officers' possession of the technique of striking. According to the scientific work of researchers from the North Caucasian Institute for Advanced Studies, a branch of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs must master and improve striking techniques, and during training, arms and legs must be prepared for delivering powerful strikes [4]. In this work, the researchers note that strikes are practiced in the sequence from performing a strike in the air to striking on impact simulators. In addition, they indicate that for the development of speed-strength qualities it is necessary to use weights, namely dumbbells, cores, stones. I would like to note that it is necessary to equip the training hall with medicine balls of various weights, which will allow organizing the practice of techniques and general physical training of police officers, and, unlike cores and stones, medicine balls are safer both for the practitioners themselves and for the training room.

Regarding equipment for practicing martial arts, in our opinion, preference should be given to equipment for armath hand-to-hand combat, since this sport uses closed helmets, a protective vest, which represent certain restrictions on the movement of a fighter (employee). These issues are considered in their work by

employees of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia [3]. According to this study, training sessions for practicing combat techniques of combat should be carried out in protective equipment, which allows simulating situations when an employee performs operational tasks in a bullet-proof vest and helmet (helmet). In addition, the researchers indicate in their work that the application of relaxing blows in protective equipment minimizes the chance of employees getting injured during training, and also allows the fighter to work out the reception to automatism with striking, and not its designation.

It should not be forgotten that hitting the police is used only to relax the enemy. The use of shock techniques alone to overcome the resistance provided may serve as an unreasonable infliction of harm to the health of the detained offender. Thus, the use of throwing equipment in operational activities during detention can minimize the possible harm caused.

It is worth noting the importance of applying a set of lead-up exercises to throws in the process of training police officers, including the use of training equipment [5]. This complex considers sports equipment that is not shock-absorbing (belt from a sambo or kimono jacket) and shock-absorbing (rubber, spring). The use of this equipment allows you to individually work out individual elements of the throw in the absence of a partner in the classroom, which confirms the relevance of high-quality equipment of the sports hall for martial arts.

For territorial police departments that do not have a separate room for practicing martial arts, in our opinion, it is necessary to purchase budo-mats for organizing a wrestling mat, since this equipment is fastened together, thereby preventing the mat from moving apart during training on it, which will not cause injury to those involved. This solution will allow you to organize the carpet in a short time, after classes it can be easily folded, freeing up the room for training, for example, in team sports.

According to the set of rules SP 332.1325800.2017, the working area for judo classes is at least 8x8 meters, the maximum area is 10x10 meters, for sambo classes the working area is from 6 to 9 meters in diameter [6]. In addition, according to the rules of the sport, the size of the carpet for hand-to-hand combat is 8x8 meters, for multi-round fights - 6x6 meters. Thus, the optimal size of the working area for a tatami (carpet), which can be distinguished in this area, will be 8x8 meters. Thus, when practicing on this tatami (carpet), you can work out self-insurance without the threat of injury, as well as ensure the safe training of several pairs for practicing combat fighting techniques.

Discussion. Thus, we can conclude that this topic is currently relevant, research and educational works contain examples of sports equipment for the qualitative organization of the training process.

According to the material studied, it can be judged that in order to conduct classes on the study of combat techniques of wrestling, the sports hall of the internal affairs department must have a training ground (carpet, no less than 8x8

meters in size), equipment for practicing blows and throws (boxing bags and pears, makiwaras, wrestling mannequin, etc.), weights (medballs, dumbbells), sports equipment (helmets, vests, gloves). Only in the presence of these conditions it is possible to assert about the quality of the training process.

The results obtained will be offered to improve the venues for physical training classes in the territorial police departments of Krasnoyarsk, as well as for the preparation of a proposal to the personnel unit of the Main Directorate of the Ministry of Internal Affairs of Russia for the Krasnoyarsk Territory to improve sports facilities.

References

1. Liguta V. F. Studying the practice of using throwing equipment by police officers in situations of operational activities / V. F. Liguta, V. A. Serebryannikov, V. S. Kshevin // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. 2020. No. 2 (180). P. 214–219.

2. Puzyrevsky R. V. Physical training as the main component of physical culture of employees of the penitentiary system: a textbook for universities / R. V. Puzyrevsky [and others]. Text: electronic. Moscow: Yurayt Publishing House, 2022. 276 p. URL: <https://urait.ru/bcode/495681> (date of access: 20.04.2023).

3. Silantiev V. V. The use of protective equipment in the training of combat techniques in the struggle of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia / V.V. Silantiev, A.A. Evtushenko // Bulletin of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. - 2017 - No. 2 (27) - S. 81-85.

4. Khazhirokov V. A. Improving the skills of shock equipment in the process of physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. [Electronic resource] / V. A. Khazhirokov // Science and sport: current trends. 2018. No. 3. P. 73–77 Access mode: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-navykov-udarnoy-tehniki-v-protssesse-fizicheskoy-podgotovki-v-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah-mvd-rossii/viewer> (date accessed: 04/18/2023).

5. Shilakin V. B. A set of lead-up exercises to a throw in sambo for independent special physical training / V. B. Shilakin, Yu. V. Chekhranov // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. 2019. No. 1 (167). P. 337–341.

6. On approval of the set of rules “Sports facility. Design Rules”: order of the Ministry of Construction of Russia dated November 14, 2017 No. 1536pr // ConsultantPlus: site. URL: <https://www.consultant.ru> (date of access: 06/11/2023).

OPTIMIZATION OF THE SPORTS FACILITY'S PERFORMANCE CHARACTERISTICS FOR MINI-FOOTBALL COMPETITIONS

O. B. Sagdy¹, M. V. Levchenko²

^{1,2}*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*
¹*ochini@mail.ru*

Abstract. The article considers the performance characteristics of sports facilities, which must meet the requirements prescribed in the Rules of certification of clubs PARI-Supreme. Presented sports facilities of organizations and higher education institutions of the city of Krasnoyarsk, where mini-football competitions can be held.

Keywords: mini-football, sports facilities, performance characteristics, infrastructure criteria.

Introduction. Human motor activity is now an important factor in maintaining vitality and a splash of emotions. Therefore, mankind invented various sports. One of the popular types of sports is football. Football is a team sport where the main task is to score a goal against the opponent. Also football has various disciplines, one of them is mini-football. Mini-football is a modern modification of football, where the task remains the same, but it is played with a smaller number of players (4 field, 1 goalkeeper) in the premises (parquet) and with a small ball (size 4).

In modern times, sports are undergoing internal changes with the need to update the rules of the games and further popularize them. This trend is also typical of the premises where sports and mass events are held.

The aim of the article is to solve the problem of optimization of the sports facility's performance characteristics for holding competitions in the sport "mini-football". In the course of work the following research **methods** were used: analysis of scientific and methodological literature, statistics, observation.

Results. In Krasnoyarsk there are various sports facilities, as for as facilities for mini-football competitions, most sports events are held in several centers (table 1).

Sports facilities for competitions should be included in the Russian register of sports objects. For example, in Krasnoyarsk, namely the infrastructure of the Siberian Federal University, the following sports objects are included in the register [4]:

- MFC-1, located at: 82 Svobodny Avenue, building 11;
- MSC «Raduga», located at: 69L, 69L/1, 69K and 69K/1 Elena Stasova str.;

– MSC «Sopka», located at: 25B Biatlonnaya str.

Table 1

**Sports facilities of organizations
and higher educational institutions of Krasnoyarsk**

Higher educational institutions			
1	V.P. Astafyev KSPU		
2	M.F. Reshetnev SibSU		
3	SFU		
Various organizations			
Left bank		Right bank	
1	Sports complex «Rassvet»	1	Sports complex «Avangard»
2	SHC «Sokol»	2	Sports complex «Zdorovy mir»
3	Sports complex «Metallurg»	3	High school №76
		4	Regional CYSS «Totem»

The MSC «Sopka» is of interest for the work on optimization of performance characteristics of this object for the mini-football competitions, because in 2022 on the basis of MSK «Sopka» mini-football club «Nornickel» created a backup team. This means that the club has passed the certification of AMFR (Association of Mini-football of Russia), the requirements of which are prescribed in the Rules of certification of clubs PARI-Supreme League. In order to obtain a certificate, the club must meet the requirements and conditions of the Rules [1–3], which gives further opportunity to develop and popularize sports discipline in a certain region.

Mini-football club must meet the following criteria [1]:

- sports criteria;
- infrastructure criteria;
- personnel and administrative criteria;
- legal criteria;
- financial criteria.

The article considers infrastructure criteria. The organization of competitions in a sports facility for a specific sport is not only an indicator of the quality and level of the event, but also the maintenance or development of the image of sports discipline.

Minimum requirements for the infrastructure of a sports facility for official matches [1]:

- mechanical safety;
- fire safety;
- safe and healthy conditions for people in buildings and facilities;
- safety for users of buildings and facilities;
- accessibility of buildings and facilities for persons with disabilities and other groups with reduced mobility;
- energy efficiency of buildings and structures;

- safe environmental impact of buildings and structures.

The Club Certification Rules set out requirements for the organizational part of the sports event, all official match protocols, for example, the sports ground must meet the following requirements [1]:

- size the sports ground – 38–40 m × 19–20 m;
- ceiling height above the sports ground – not less than 8 m.;
- minimum distance to the stands (fences, walls) – not less than 2 m.;
- marking on the site, including the marking of the technical area, should be clear, permanent and comply with the competition regulations and the rules of the game;
- the placement of banners on the sports ground is carried out according to the layout approved by AMPF, all canvases of banners should be at a height of not more than 5 cm. from the floor level and not more than 2 m. from the side lines and gate lines;
- covering – wooden (parquet) according to the competition regulations.

Discussion. Therefore, compliance of all characteristics of a sports facility to the minimum requirements of the Rules of conduct of official mini-football matches is one of the important factors in the popularization and formation of a positive image of the sports discipline. In the future it is planned to study the performance characteristics of MSC «Sopka» for conducting mini-football competitions and their optimization. The possibility of changing a sports facility to meet the requirements of holding official competitions testifies to the development of the sport and readiness of a particular area to changes in the sports life of the region, which can increase the number of people, interested and engaged in physical culture and sports.

References

1. The Russian Mini-Football Association, 1999-2023: The Rules of certification of clubs PARI-Supreme League for the season 2022-2023, 2023 [Electronic resource]. URL: https://amfr.ru/upload/iblock/ada/Pravila-attestatsii-klubov-PARI_Vysshey-ligi-na-sezon-2022_2023.pdf [date of access: 14.04.2023].
2. The Russian Mini-Football Association, 1999-2023: The Regulations First league among women in 2022-2023 season, 2023 [Electronic resource]. URL: https://amfr.ru/upload/iblock/41d/Reglament-Pervaya-liga-sredi-zhenshchin-sezona-2022_2023-godov.pdf [date of access: 14.04.2023].
3. The Russian Mini-Football Association, 1999-2023: The Regulations First league among men in 2022-2023 season, 2023 [Electronic resource]. URL: https://amfr.ru/upload/iblock/e83/Reglament-Pervaya-liga-sredi-muzhchin-sezona-2022_2023-godov.pdf [date of access: 14.04.2023].
4. The Ministry of Sports of the Russian Federation, 2008-2023: The Russian register of sports objects, 2023 [Electronic resource]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/vros/> [date of access: 14.04.2023].

5. Mityashin G.Y. The sports building as a factor of successful development of regions of Russia. The Krasnoyarsk Science. 2020; 2: 188-183.

6. Myakonkov V.B., Shelyakova Yu.V. System approach to the normative provisions of technical regulation of sports objects. Theory and Practice of Physical Culture. 2020; 8: 9-10.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ОПАСНЫХ ФАКТОРОВ ПОЖАРА ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ СПОРТИВНОГО БАТУТНО-АКРОБАТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

А. Ю. Андреев¹, О. А. Онучина²

^{1 2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*art_andreev@mail.ru, ²onuchina.oa@inbox.ru*

Аннотация. В данной работе представлено моделирование возникновения пожара на объекте спортивного назначения и возможность эвакуации в сложившейся ситуации.

Ключевые слова: пожар, эвакуация, выход, эксплуатация батутно-акробатического комплекса.

Введение. При эксплуатации зданий и сооружений необходимо создание условий для безопасной эвакуации людей до наступления предельно допустимых значений опасных факторов пожара (ОФП). Определена **цель**, которая заключается в анализе пожарной безопасности спортивного батутно-акробатического комплекса.

Поставлены следующие **задачи**:

- создать модель спортивного комплекса;
- определить время блокирования ОФП эвакуационных выходов и путей;
- решить задачу об определении времени эвакуации людей из отдельных помещений, этажей, здания в целом;
- сравнить сценарии с использованием различного количества выходов из здания.

Для анализа пожарной безопасности было выбрано здание, которое включает в себя: помещения для посетителей и работников, батутную зону, акробатический ковер для занятий, скалолазную стену, кафе.

В качестве иллюстрации объемно-планировочных решений на рис. 1 показаны все помещения батутно-акробатического комплекса. Конструктивной особенностью здания является различная высота потолка, обусловленная тем, что здание представляет собой спортивный зал с высотой 5,75 м (помещение 1 – батутная зона; помещение 2 – акробатическая зона) и пристройку с высотой 2,75 м (помещения 4–14). Синим цветом обозначена площадка, находящаяся на высоте 3 метра от уровня пола, где находится смотровая зона.

Основная часть. Моделирование динамики развития пожара произведено в системе PyroSim – полевая модель пожара. При помощи про-

граммы FDS (Fire Dynamic Simulator) определяется время блокирования ОФП (температура, задымление) эвакуационных путей и выходов. Время расчета составило 600 секунд. Горючая нагрузка представлена категорией «спортзалы» по методике [1]. Общая площадь здания: 1 100 кв. м.

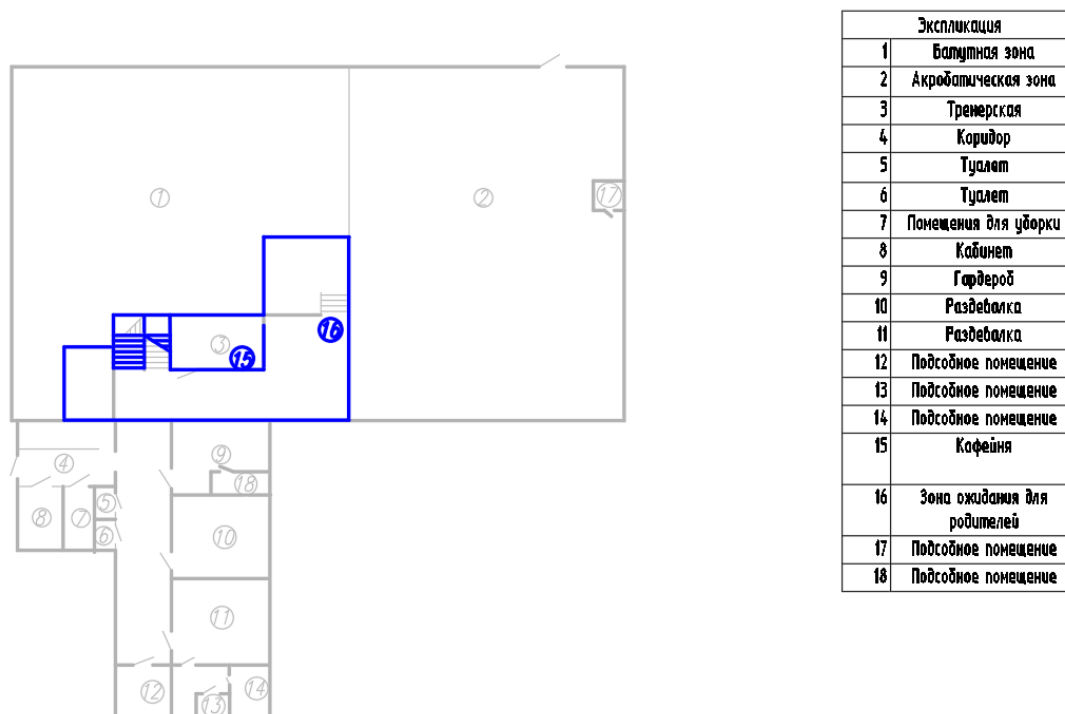


Рис. 1. Спортивный батутно-акробатического комплекс

Очаг возгорания находится в помещении 11 (раздевалка). Причиной пожара могут быть неисправные устройства, оставленные в раздевалке посетителями или короткое замыкание. Месторасположения очага пожара определяет время блокирования эвакуационного пути и способствует быстрому распространению ОФП с последующим блокированием эвакуационного выхода.

Процесс распространения ОФП описан относительно эвакуации из здания. Через 50 секунд с начала моделирования начнет ухудшаться видимость на пути эвакуации, затем на 80-й секунде будет заблокирован ОФП выход из спортивной зоны в основные помещения. В момент времени 160 секунд эвакуация через главный выход будет невозможна, так как видимость составит менее 20 м. Второй выход из помещения 2 на улицу останется безопасным для эвакуации в силу того, что находится далеко от очага пожара.

По завершении моделирования температура на пути эвакуации не достигнет опасного значения, то есть 70 °С. Из результата расчета следует, что наиболее опасным фактором является потеря видимости.

Эвакуация рассчитана в программе Pathfinder – расчет времени эвакуации людей. Расчетное время устанавливается по факту выхода из здания последнего человека.

ОФП распространяются в рассматриваемом объеме с последующим ограничением эвакуации. Для определения времени блокирования ОФП эвакуационного пути рассчитывается время достижения каждым ОФП своего предельно допустимого значения.

Необходимо понимать, что сценарий пожара представляет собой вариант развития пожара с учетом принятого места возникновения и характера его развития. Сценарий пожара определяется на основе данных об объемно-планировочных решениях, о размещении горючей нагрузки и людей на объекте.

В работе рассчитано два сценария, а именно с эвакуацией только через главный выход и с использованием двух выходов из здания.

При эвакуации только через главный выход создан сценарий 1, который моделирует эксплуатацию объекта в будний день в самое посещаемое время. В здании находится 116 человек из них: детей дошкольного возраста – 21, подростков – 30, взрослых – 65. В здании предусмотрено два выхода, один из которых не используется обычном режиме работы и при выборе пути эвакуации не учитывается. Предполагается, что люди движутся в направлении главного выхода.

Созданы различные модели поведения. Посетители, находящиеся на втором этаже, реагируют спустя 20 секунд с момента возгорания, спускаются к турникетам, ожидают 10 секунд и далее выходят через эвакуационный выход. Люди, находящиеся в помещении с очагом возгорания, начинают эвакуацию через 6 секунд. Спортивные группы и тренеры после 20 секунд двигаются к турникетам и ожидают 5 секунд, затем покидают здание. Менеджеры через 10 секунд идут к системам управления и после 30 секунд отправляются к выходу. Люди в других помещениях эвакуируются после 20 секунд с начала пожара.

Результаты. В процессе эвакуации потребуется 136 секунд, чтобы все покинули здание. Учитывая распространение ОФП, эвакуация людей не закончена к моменту блокирования эвакуационных выходов ОФП и, следовательно, не все люди смогут покинуть здание.

Моделирование сценария 2 имеет схожие характеристики со сценарием 1. Отличие заключается в том, что рассматривается использование двух эвакуационных выходов.

По результатам моделирования сценария 2 получено время эвакуации людей из здания, которое составило 81 секунду. Все люди успешно покинут здание до блокирования эвакуационных путей и выходов ОФП. Скорость движения через каждый эвакуационный выход представлена на рис. 2. Желтым цветом обозначен главный выход, а фиолетовым – выход из помещения 2 на улицу. По графику видно, что после 70 секунд наблю-

дается скопление людского потока для сценария 1, что задерживает эвакуацию.

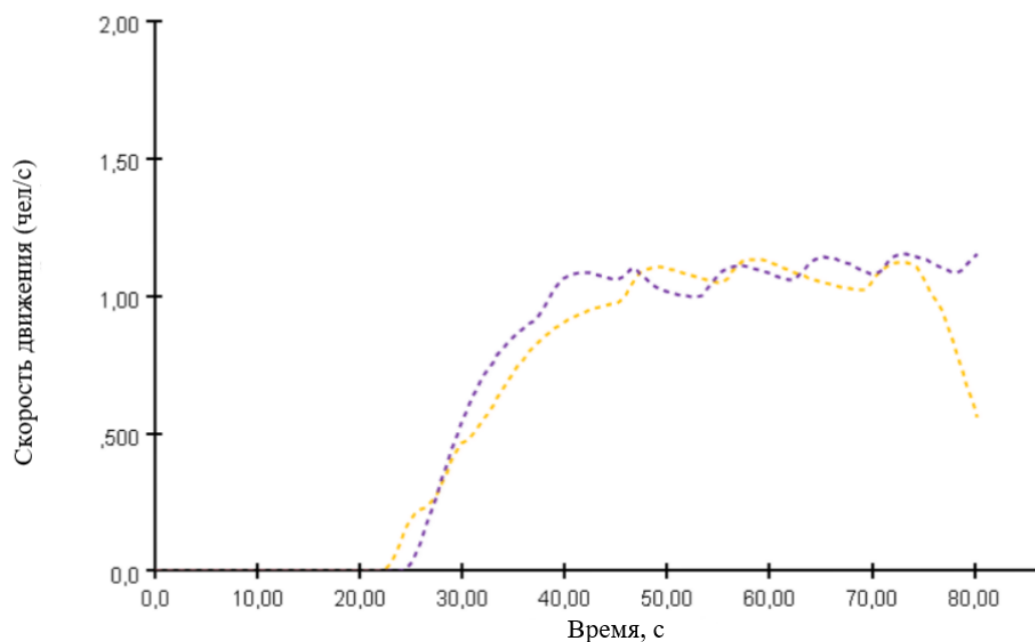


Рис. 2. График скорости движения через эвакуационные выходы

Обсуждения. Критерием оценки пожарной безопасности объекта является величина индивидуального пожарного риска, расчёт которой осуществляется путем моделирования движения эвакуационных потоков (ДЭП) и динамики ОФП. [1; 2]. Расчетная величина индивидуального пожарного риска Q_B определяется по формуле

$$Q_B = Q_{\Pi} \cdot (1 - R_{\text{ап}}) \cdot P_{\text{пр}} \cdot (1 - P_{\text{э}}) \cdot (1 - P_{\text{п.з}}), \quad (1)$$

где Q_{Π} – частота возникновения пожара в здании в течение года. Для спортивных сооружений принимаемая $1,83 \cdot 10^{-3}$; $R_{\text{ап}}$ – вероятность эффективного срабатывания установок автоматического пожаротушения, равная 0,9; $P_{\text{пр}}$ – вероятность присутствия людей в здании, для рассматриваемого случая задаваемая 0,5; $P_{\text{э}}$ – вероятность эвакуации людей, принимаемая; $P_{\text{п.з}}$ – вероятность эффективной работы системы противопожарной защиты, направленной на обеспечение безопасной эвакуации людей при пожаре.

В результате расчетов получены значения, указанные в табл. 1.

Согласно ст. 79 Технического регламента [2] индивидуальный пожарный риск не должен превышать 10^{-6} (год $^{-1}$) при расположении человека в наиболее удаленной от выхода точке. Полученные в ходе расчета значения для сценария с использованием одного эвакуационного выхода не являются приемлемыми, так как превышают допустимые значения. Вариант эвакуации с использованием двух выходов соответствует нормативным значениям.

Индивидуальный пожарный риск

Сценарий 1	$Q_B = 1 \cdot 10^{-5}, \text{год}^{-1}$
Сценарий 2	$Q_B = 1 \cdot 10^{-8}, \text{год}^{-1}$

Обеспечение ПБ является одной из составляющих безопасного процесса эксплуатации спортивного батутно-акробатического комплекса. Массовая эвакуация людей из зданий осуществляется на начальной стадии пожара, где определяющим фактором критического времени эвакуации является задымленность помещений.

Результаты работы справедливы для исходных данных, представленных в расчете (объемно-планировочные и архитектурные решения, количество людей, пожарная нагрузка).

Доказано, что на данном объекте эвакуация только через главный выход небезопасна. Поэтому необходимо проведение организационных мероприятий, направленных на информирование посетителей о наличии второго эвакуационного выхода и возможности его использования. Так как большинство посетителей, не знает о том, что они могут покинуть здание через другой выход в случае пожара. Это является мероприятием, которое повысит пожарную безопасность эксплуатации при спортивного батутно-акробатического комплекса.

Список источников

1. Методики определения расчетных величин пожарного риска в зданиях, сооружениях и строениях различных классов функциональной пожарной опасности : утв. Приказом от 30.06.2009 № 382.
2. Технический регламент о требованиях пожарной безопасности : федер. закон от 22.07.2008 № 123-ФЗ. М.: НЦ ЭНАС, 2008. 64 с.
3. Карькин И. Н. Работа в программном комплексе FireCat для расчета индивидуального пожарного риска. Настройка параметров движения для людей различных групп мобильности в Pathfinder / И. Н. Карькин. М., 2018. 50 с.
4. Карькин И. Н. Работа в программном комплексе FireCat для расчета индивидуального пожарного риска Библиотека реакций и поверхностей горения в PyroSim / И. Н. Карькин. М., 2020.
5. Федеральный закон «О пожарной безопасности» от 21.12.1994 № 69-ФЗ.
6. Кошмаров Ю. А. Прогнозирование опасных факторов пожара в помещении : учеб. пособие / Ю. А. Кошмаров. М. : Академия ГПС МВД России, 2000. 118 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ЗАКУПОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ЦЕЛЬЮ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Д. О. Вендина¹, В. В. Мысова², Е. Станкевичуте³

^{1, 2, 3}*Санкт-Петербургский государственный морской
технический университет, Санкт-Петербург*

¹*vendina.smtu@mail.ru, ²mysova91@mail.ru,*

³*stankeviciutejevgenija@gmail.com*

Аннотация. В работе представлены теоретические подходы для организации документационного обеспечения и выбора источника финансирования для успешного проведения спортивно-массовых мероприятий в высшем учебном заведении. Исследование, представленное в статье, позволило определить ряд факторов, на которых необходимо акцентировать внимание при планировании и организации закупочного процесса для обеспечения спортивно-массовой деятельности. В данной работе рассмотрен вопрос о планировании закупок и формировании бюджета для оснащения спортивным инвентарем и необходимой продукцией для успешной реализации мероприятий в стенах высшего учебного заведения.

Ключевые слова: закупочная деятельность, закупки, спортивно-массовые мероприятия, планирование и осуществление закупочной деятельности

Введение. Крупные вузы зачастую имеют в составе большое количество структурных подразделений, как правило, в них входят факультеты, кафедры, центры, студенческие объединения, лаборатории, производства, библиотеки, спортивные комплексы. Для достижения результатов деятельности каждого структурного подразделения необходимо осуществлять периодические или на постоянной основе закупочные процедуры. В связи с этим создаются методические рекомендации, положения, регламенты по управлению закупочной деятельностью. Данный документ помогает уменьшить риски, связанные с получением отрицательных результатов, которые могут проявляться следующим образом:

- 1) высокая цена и/или низкое качество товаров, работ, услуг;
- 2) невыполнение условий, нарушение сроков и сбои в поставках продукции для заказчика;
- 3) нецелевое и неэффективное расходование денежных средств;

4) неудовлетворение потребностей заказчика в закупаемой продукции;

5) нарушение законодательства.

«Посредством контрактной системы был реализован системный подход к сфере планирования и осуществления государственных закупок, обеспечена гласность и прозрачность данной сферы, внедрены механизмы предотвращения коррупции и других злоупотреблений в сфере закупок» [1].

Несмотря на утвержденные документы для реализации закупочной деятельности, происходит ряд ошибок не только в процессе приобретения необходимого товара, но и возникают сложности уже на стадии планирования, определения финансирования и согласования документации для запуска закупки.

Метод. Рассмотрим процесс формирования бюджета и плана закупок на примере ремонтно-восстановительных работ для эксплуатации спортивных сооружений в вузе для проведения учебного процесса и спортивно-массовых мероприятий. Важным аспектом в получении результата является планирование закупочной деятельности.

В учреждении должен быть принят и задокументирован процесс планирования закупочной деятельности, определены подразделения и ответственные лица, которые принимают участие в этом процессе с указанием ожидаемых результатов их деятельности. Более того, в вузе необходимо обеспечивать согласование процесса планирования закупок с процессом формирования и выделения бюджетных ассигнований (рис. 1).

На основании принятого документа в вузе организовывается каждым структурным подразделением процесс подготовки и согласования закупки. С целью минимизации рисков получения негативного результата в табл. 1 приведен краткий анализ основных факторов, на которые, по мнению автора, необходимо обратить внимание в первую очередь.

При планировании и формировании бюджета на ремонтно-восстановительные работы эксплуатируемых спортивных сооружений в вузе для проведения учебного процесса и спортивных мероприятий необходимо грамотно распределять по статьям расходов закупки, чтобы избежать отсутствия финансирования на нужды подразделения. С целью полного отображения всех необходимых закупок для спортивной деятельности направляются запросы ответственным по каждой спортивной площадке, где прописываются нужды для ведения деятельности по видам предназначения, в том числе спортивный инвентарь, оборудование, а также ремонтно-восстановительные работы для приведения площадки в порядок в соответствии с регламентами и стандартами. Также указываются работы и услуги для содержания части спортивной инфраструктуры университета профильным персоналом. На рис. 2 представлены часто используемые статьи расходов при организации и подготовки площадок для реализации спортивной деятельности.

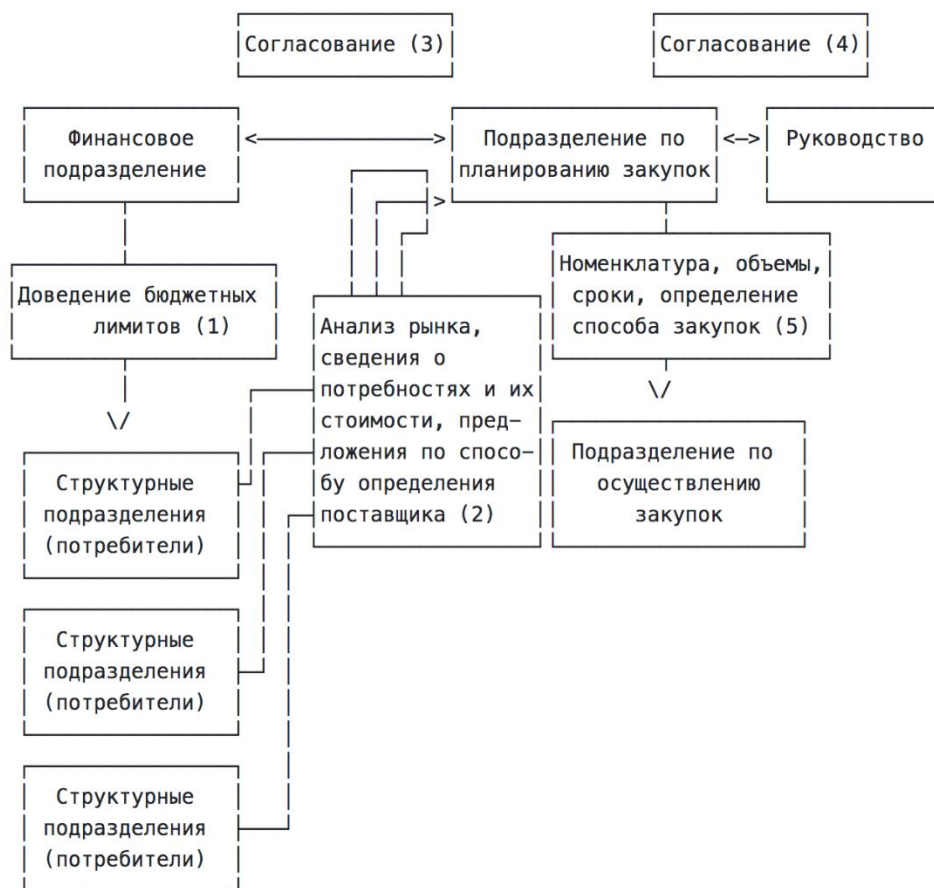


Рис. 1. Схема процесса планирования закупок [2]

Таблица 1

Факторы, влияющие на организации закупочной деятельности

Фактор	Возможный риск	Пути решения
Правильное определение потребности в закупаемой продукции	Несоответствие установленным требованиям, нарушения законодательства, постановления, дисквалификация команды на соревнованиях	Необходимо произвести анализ условий эксплуатации товара. Изучить нормативную документацию для применения закупаемого товара в спортивно-массовых мероприятиях в соответствии с регламентами и положениями соревнований
Установление статьи расхода	Нецелевое использование и/или отсутствия финансирования	Изучить базовые требования к учету по статьям расходов бюджета. Проконсультироваться с отделом бухгалтерского учета. Составить памятку для определения статьи по закупаемой продукции
Проведение мониторинга предложений на рынке	Недобросовестные поставщики или исполнители. Деятельность не соответствует ОКВЭД	Запрос предоставления сведений из ЕГРЮЛ/ЕГРИП по ИНН. Формирование своей базы поставщиков и/или исполнителей. Изучение клиентской базы и истории заключенных контрактов с выбранным контрагентом

Фактор	Возможный риск	Пути решения
Определение способа закупки	Административная ответственность за несоблюдение и/или невыполнение условий по контракту	Изучение вида закупок и алгоритма для их определения. Анализ ответственности за проведение закупки определенного вида
Подготовка документации	Риск получения некачественного товара. Несоблюдение сроков поставки и/или оказания услуг. Несоответствие поставленного товара заявленному. Риск увеличения финансирования в связи с некорректным просчетом закупки	Написание подробного технического задания с указанием точных характеристик и полное описание оказания услуг для проведения ремонтных работ спортивных площадок для дальнейшей эксплуатации в соответствии со стандартами и требованиями к таким площадкам, федеральным законом, а также положением о закупочной деятельности университета. Написание в документации требований к поставке спортивного оборудования и комплектующих к ним, материалов или оказании услуг по ремонтно-восстановительным работам, к качеству и срокам. Проведение расчета начальной (максимальной) цены договора на основании мониторинга рынка конкретного товара с одинаковыми характеристиками и описанием максимально точного товара, работы, услуги
Исполнение договора и внутренний аудит	Приемка товара или работ по договору не соответствует ожиданиям получения результата. Некорректное отображение в бухгалтерском учете вуза, что приведет за собой перераспределение денежных средств на другие статьи расходов и/или сокращению финансирования на спортивно-массовые мероприятия	Детальное описание требований к процессу приемки товара и работ в части требований к надлежащему качеству выполнения работ или поставки товара, необходимого для безопасной эксплуатации спортивного сооружения, где проводятся работы. Указание четких сроков выполнения работ и поставки товара, а также порядок действий при нарушении поставщиком условий договора. Обеспечивать в рамках внутреннего аудита проверку независимыми экспертами соответствия действий ответственных за закупку требований, установленных в учреждении



Рис. 2. Статьи расходов, используемые для организации закупочного процесса для спортивно-массовых мероприятий

Таким образом, можно сделать вывод, что основной процент по затратам приходится на статьи расходов 225 и 310, за счет которых происходит закупка спортивного оборудования и проведение ремонтно-восстановительных работ, а самой частой по использованию является статья 244.

Правильное распределение по статьям расходов и корректное отображение технических характеристик в закупочной документации влияет на конечный результат, который соответствует безопасной эксплуатации спортивных сооружений. На примере закупок, необходимых для оснащения и содержания спортивного зала Санкт-Петербургского государственного морского технического университета (СПбГМТУ), можно рассмотреть рациональное использование бюджетных ассигнований в табл. 2.

Таблица 2

Распределение статей расходов на примере спортивного зала СПбГМТУ

Наименование закупки	Статья расходов	Обоснование
Установка и поставка баскетбольных ферм	310	Для дальнейшей эксплуатации при проведении баскетбольных игр в рамках студенческих мероприятий
Установка волейбольных сеток	310	Для дальнейшей эксплуатации при проведении волейбольных игр в рамках студенческих мероприятий
Косметический ремонт (покраска пола, стен)	225	Обеспечение безопасности использования спортивной площадки при проведении учебного процесса
Восстановление трибун	225	Обеспечение безопасности использования спортивной площадки при проведении учебного процесса

Наименование закупки	Статья расходов	Обоснование
Замена светового оборудования	310	Обеспечение безопасности использования спортивной площадки при проведении учебного процесса

Вывод. По итогам проведенного анализа можно сделать вывод, что правильная организация закупочной деятельности приведет к корректному распределению финансирования и качеству выполняемых работ и закупаемой продукции, что определяет безопасность и наполненность спортивных сооружений всем необходимым инвентарем и оборудованием для эксплуатации при проведении спортивно-массовых мероприятий и учебного процесса.

Факторы, представленные в работе, помогут уменьшить риски при планировании закупок и нецелевое использование бюджетных ассигнований.

Список источников

1. Управление закупочной деятельностью государственной организации, осуществляющей образовательную деятельность: специфика, механизмы, сопровождение / Т. И. Алюнова, Н. Ю. Басик, Н. А. Булаева и др. // Управление образованием: теория и практика. 2021. № 1 (41). С. 9.

2. Методические рекомендации по управлению закупочной деятельностью государственных корпораций, акционерных обществ с государственным участием и организаций оборонно-промышленного комплекса [Электронный ресурс] // Юридическая информационная система «Легалакт – законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации». 2015–2022. URL: <https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-poupravleniiu-zakupochnoi-dejatelnosti-gosudarstvennykh-korporatsii-aktsionernykh> (дата обращения: 04.12.2022).

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА УМНОЙ ПЛОЩАДКЕ В СЕЛЬСКОМ НАСЕЛЕННОМ ПУНКТЕ

А. В. Зверева¹, О. А. Онучина²,
С. В. Клочков³ (научный руководитель)

^{1, 2, 3} Сибирский федеральный университет, Красноярск

¹zanv@krascp.ru, ²onuchina.aa@inbox.ru

Аннотация. Жители сельских населенных пунктов, в отличие от городских, не имеют возможности заниматься спортом в специально отведённых для этого объектах (стадионы, фитнес-центры, площадки и т. д.). В данной статье предлагается для решения вышеуказанной проблемы использовать умные спортивные площадки. Рассматриваются особенности их использования, устройства, характеристики и возможности реализации целей занимающихся, а также возможность проведения различных спортивных мероприятий на данной площадке.

Ключевые слова: спортивный объект, умная площадка, сельская местность.

Введение. Развитие спортивно-оздоровительной индустрии создает необходимость внедрения современных комплексов с учетом потребностей населения в различных видах спорта. В ближайшие два года по всей стране планируется построить более 80 модульных спортзалов и более 200 умных спортивных площадок, которые представляю из себя оборудованные места для занятий спортом с возможностью доступа к сети Интернет, что нельзя сказать о стандартной спортивной площадке. Таким образом, каждый посетитель может выстроить план индивидуальной тренировки и следить за правильностью выполнения упражнений, которые могут демонстрироваться как посредством телевизионных экранов, расположенных на территории объекта, так и через специальное приложение, устанавливаемое на смартфон.

Цель – выявление особенностей проведения спортивных мероприятий на умной площадке в сельском населенном пункте как способа привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом. Для этого использованы следующие **методы**: определение категорий населения и предполагаемой численности участников; формирование перечня мероприятий, рекомендуемых к проведению как для самостоятельного, так и группового посещения; определение ресурсного обеспечения (кадрового, финансового); проведение агитационной и мотивационной программы.

Основная часть. Единовременная максимальная пропускная способность: в зимний период – 110 человек/смена (массовое катание на коньках); в летний период – 88 человек/смена (баскетбол на две площадки и площадка для общей физической подготовки).

Реализацию проекта предлагается осуществлять в тесном взаимодействии с инициативными активными сообществами граждан (территориальным общественным самоуправлением) в конкретных муниципальных образованиях, социально ориентированными некоммерческими организациями, корпоративными). Ожидаемая категория населения, использующего данную площадку, – молодежь (18–29 лет) и трудоспособные граждане среднего возраста (30–59 лет).

Многофункциональная умная площадка всесезонного использования предназначена для занятия спортом всех категорий населения и может включать в себя следующие возможные виды использования: организация тренировочного процесса (хоккей, баскетбол, волейбол, мини-футбол, теннис); массовое катание на коньках; занятия по общей физической подготовке.

Уличные тренажеры считаются одной из наиболее доступных форм для самостоятельных занятий. Они находятся в свободном доступе, в любое время каждый желающий может прийти и уделить время своему здоровью и физическому развитию. Это отличная альтернатива тренажерным залам для физических упражнений на воздухе, которые решают проблемы доступного спорта и развития массового бесплатного спорта.

Чтобы обеспечить спортивной площадке независимость от погодных условий (снег, дождь, солнце и пр.), над ней предусмотрено наличие стационарного навеса. Данное решение позволит сделать работу объекта стабильной и прогнозируемой, не зависящей от погодных условий, а также продлить сезон работы катка (в зимний период) и поддерживать ледовую поверхность (поверхность спортивной площадки) в надлежащем качестве.

Дополнительно к многофункциональной площадке с навесом для населенного пункта численностью до 10 000 человек общей площадью от 1000 м² круглогодичного использования для организации тренировочного и соревновательного процесса необходимо предусматривать пространство для:

- проведения различных массовых спортивных мероприятий (эстафеты, подвижные игры и пр.);
- проведения молодежных и детских специализированных спортивных мероприятий и т. д.;
- подготовке к сдаче норм «Готов к труду и обороне» (ГТО): Бег на 30, 60 м, бег на 1,5, 2 и 3 км, прыжки в длину, подтягивание и пр.

Для эффективной и экономически выгодной эксплуатации рекомендуется использовать объект круглогодично, то есть устраивать ледовые катки (спортивной площадки), совмещая их с плоскостными спортивными

площадками с апреля по октябрь. Зимой – ледовая площадка, а летом – поле для мини-футбола, волейбольная или баскетбольная площадка.

Размещение объектов возможно на дворовых территориях, парках, территориях образовательных учреждений.

Отдельным блоком необходимо рассматривать вопросы обеспечения безопасности проведения как самостоятельных занятий, так организованных мероприятий на площадках. Для чего целесообразно привлекать профессиональные организации в области охраны и медицины. Также необходимо обеспечить наличие на площадках информативных стендов с правилами безопасности (возможно в цифровом формате).

Для определения заинтересованности населения в проекте предлагается использовать методы опроса с помощью портала Красноярского края «Активный гражданин» и/или «Государственные услуги». Для чего предложить главам муниципальных образований разместить на своих официальных сайтах оповещение о голосовании за проект умной площадки. Проект для обсуждения должен предусматривать конкретные виды, размеры и функциональные возможности различных вариантов площадок.

Вопросы про «начинку» спортплощадки, ее конфигурацию целесообразнее определять на основе результатов маркетингового исследования в каждом отдельно взятом регионе. Стритбол, панна, уличный футбол и воркаут – это возможно определить базовым предложением для подростков и молодежи. Эти виды популярны и являются микроформатными.

Для привлечения к занятиям на площадке целесообразно располагать на прилегающей территории дополнительную уличную инфраструктуру и клиентские сервисы.



Рис. 1. Модель умной спортивной площадки

Учитывая специфику умных площадок, предполагающих регулярные самостоятельные тренировки, для обеспечения и поддержания мотивации необходимо предусматривать периодические соревновательные моменты.

Целесообразно на площадках иметь минимальный штат привлекаемых организаторов мероприятий для координации и организации соревнований между занимающимися.

Также можно рассмотреть создание рабочей тематической группы в сети Интернет, где будет отражено расписание занятий на площадке. Помимо этого, можно будет создавать рабочие чаты и собирать команду, организовать товарищеские матчи. Также в этой группе можно договориться о проведении тренировок по командным видам спорта.

Результаты. Результаты данного проекта – строительство не только спортивного объекта, но и создание уникального и доступного для каждого желающего быть здоровым и физически активным независимо от возраста «своего объекта», подстроенного под индивидуальный образ жизни.

Мероприятия могут быть организованы в зависимости от вида спорта или физической активности, категории занимающихся, под разные уровни подготовки.

Возможна организация и проведение мероприятий на спортивных и детских площадках в микрорайонах города выездной бригадой инструкторов. Уникальность данной практики в том, что она охватывает большое количество неорганизованных детей и подростков по месту жительства и может быть использована в любом населённом пункте.

Обсуждение. Преимуществами данного решения являются:

1) уменьшение финансовой нагрузки на население за счет отсутствия необходимости посещения профильных фитнес-залов в тех случаях, когда не ставится цель достижения значительных спортивных результатов;

2) упрощение тренировочного процесса путем применения аудио- и видеоматериалов, демонстрирующих правильную технику упражнений на различные группы мышц;

3) посредством системы видеонаблюдения осуществление контроля за несовершеннолетними и престарелыми посетителями, а также реализация мероприятий по безопасности занимающихся;

4) возможность записи тренировочного процесса, а также достигнутых результатов с целью их дальнейшего анализа и оптимизации;

5) способность оценить количество занимающихся, а также график посещений с целью оптимизации состава и расположения оборудования площадки, а также необходимости внедрения новых спортивных объектов [2].

Новизна такого решения состоит в следующем: универсальность – сегменты, входящие в комплекс многофункциональной площадки, дают возможность занятий по различным дисциплинам, проведения различных массовых спортивных мероприятий; всесезонность, всепогодность, воз-

можность заниматься спортом в любое время суток; комфорт (эргономичность) пребывания для занимающихся различных возрастных групп, в том числе маломобильных групп населения.

Список источников

1. Клочков С. В. Умные площадки как фактор привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом в сельской местности / С. В. Клочков, А. В. Зверева, О. Н. Малах // Наука – образованию, производству, экономике : материалы 75 Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов. / Витебский государственный университет им. П.М. Машерова. Витебск, 2023.

2. Многофункциональная площадка круглогодичного использования // Российская ассоциация спортивных сооружений: официальный сайт. 2017. URL: <https://rasf.ru> (дата обращения: 08.06.2023).

3. Многофункциональная спортивная площадка всесезонного использования // Институт спортивных сооружений. 2021. URL: <https://www.issport.ru> (дата обращения: 09.06.2023).

4. Многофункциональные спортивные площадки. Строительство универсальных спортивных площадок. Об использовании универсальных спортивных площадок // Seldereyclub – Школа здоровья в социальных сетях. 2023. URL: <https://seldereyclub.ru> (дата обращения: 11.06.2023).

5. Приказ Минспорта России от 19.08.2021 № 649 «О рекомендованных нормативах и нормах обеспеченности населения объектами спортивной инфраструктуры».

6. Спортоборудование – Производство и монтаж спортивных площадок и оборудования. Многофункциональная площадка. Многофункциональная спортивная площадка // Babylaguna. 2020. URL: <https://babylaguna.ru> (дата обращения: 11.06.2023).

ЭКСПЛУАТАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ ВФСО «ДИНАМО» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

А. Ф. Казачков¹, О. Н. Блянкинштейн² (научный руководитель)

^{1,2} *Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*akazachkov6@mvd.ru*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос возможности использования спортивных сооружений и объектов ВФСО «Динамо» при организации профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных ведомств. Анализируются нормативно-правовые акты силовых структур, рассматривается существующая практика эксплуатации спортивных объектов, даются рекомендации по комплектованию зала для спортивных единоборств.

Ключевые слова: спортивные сооружения и объекты, ВФСО «Динамо», силовые структуры, физическая подготовка, служебно-прикладные виды спорта.

Введение. Согласно Федеральному закону от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» сотрудник имеет право в определенных случаях применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы [4]. Следует отметить важность умения полицейского качественно применять силу, а именно: законодатель дает право проводить боевые приемы борьбы в отношении нарушителя, в том числе и в тех случаях, когда разрешено применять специальные средства и огнестрельное оружие. Кроме этого, стоит не забывать, что на применение специальных средств и оружия имеются законодательно прописанные ограничения, а

При анализе деятельности силовых структур России можно прийти к выводу, что физическая подготовка для сотрудников очень важна. Так как одной из основных задач органов правопорядка, независимо от сферы их деятельности, является предупреждение противоправных действий и задержание правонарушителей. Сотрудник любого ведомства должен быть физически готов справиться с противником, вступить с ним в схватку для отражения нападения на граждан или самого себя. Для решения данной проблемы в силовых структурах предусмотрена физическая подготовка, которая проводится в течение всего календарного года с принятием итоговых зачетов по нормативам выполнения упражнений.

Многие исследователи, которые рассматривают проблему модернизации процесса профессиональной подготовки, особое внимание уделяют методике обучения сотрудников на занятиях по физической культуре, ссылаясь на то, что отсутствие должной тренировки является причиной неудо-

влетворительной физической подготовки личного состава подразделения. Данную точку зрения нельзя отрицать, но стоит обратить внимание на отсутствие в некоторых территориальных отделах условий для организации занятий по физической культуре, в том числе и отсутствие своего спортивного зала.

В качестве решения проблемы в наличии условий для профессиональной подготовки можно рассмотреть спортивные объекты Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо» (ВФСО «Динамо»).

Согласно Уставу Общественно-государственного объединения ВФСО «Динамо» основной целью общества является развитие служебно-прикладных видов спорта и физической подготовки среди сотрудников силовых ведомств [6]. Еще в СССР между МВД и ДСО «Динамо» было заключено соглашение об организации и проведению работы по повышению уровня физической подготовки личного состава ведомства, особенно в условиях применения физической силы [3].

Кроме того, общество оказывает содействие в предоставлении своей материальной базы для проведения ведомственных спортивных мероприятий.

Цель работы – определить возможность использования спортивных сооружений ВФСО «Динамо» для проведения профессиональной подготовки среди личного состава правоохранительных структур.

В ходе данной работы будет проведен анализ нормативных актов, научных исследований в данной сфере, а также практического опыта силовых ведомств Красноярского края в использовании спортивных объектов ВФСО «Динамо». Кроме того, рассмотрим пути решения возникающих проблем в эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений.

Методы исследования: анализ литературных источников, анализ нормативно-правовых документов, сравнение, опрос.

Результаты. Согласно Приказу Министерства внутренних дел от 01.07.2017 № 450 занятия для полицейских проводятся по таким дисциплинам, как атлетическая гимнастика, легкая атлетика, боевые приемы борьбы, лыжная подготовка и плавание [5]. Наставления по физической подготовки иных силовых ведомств аналогичны, предусматривают те же спортивные дисциплины для повышения качества профессиональной подготовки сотрудников. При этом спортивные и тренажерные залы можно предусмотреть в территориальных отделах, но, к примеру, наличие бассейна сводится к некоторым проблемам, а именно к его содержанию, наличию соответствующего помещения, персонала и инструкторов. Данный фактор будет нести дополнительные финансовые трудности для отделов и подразделений. Проведение занятий в физкультурно-спортивных центрах, которые не имеют своей целью развитие, к примеру, служебно-прикладных видов спорта, тоже будут иметь свои трудности.

Как было отмечено ранее, одной из целей Общества «Динамо» является развитие служебно-прикладных видов спорта. Данные виды спорта способствуют развитию прикладных качеств и навыков, необходимых для различных специальностей [2], и таким образом влияют на эффективность организации профессиональной подготовки.

Согласно совместному исследованию сотрудников учебных заведений МВД России и ФСИН России о влиянии Общества «Динамо» на развитие лыжного спорта в нашей стране, можно сказать, что лыжники-динамовцы сформировали сильную базу развития данного зимнего спорта [1]. Наличие в Красноярске лыжной базы регионального отдела общества «Динамо» позволяет проводить как занятия по лыжной подготовке для сотрудников ведомств, так и соревнования с их участием. Это, несомненно, снимает с подразделений, отвечающих за профессиональную подготовку кадров, определенную нагрузку, заключающуюся в необходимости комплектования отделов снаряжением для лыжных видов спорта.

Наличие спортивных сооружений ВФСО «Динамо» в регионе позволяет проводить занятия по физической и огневой подготовке силовым ведомствам при отсутствии своих тренировочных залов и тиров. Так, отделы Главного управления Федеральной службы судебных приставов России по Красноярскому краю используют тир ВФСО «Динамо» для занятий по стрельбе из боевого оружия. Кроме того, иные силовые ведомства Красноярского края используют указанный тир при проведении ведомственных турниров.

Проведённый опрос среди сотрудников отделов полиции и строевых подразделений Межмуниципального управления Министерства внутренних дел России «Красноярское» по месту проведения занятий по физической подготовки показал, что 108 респондентов пояснили, что занятия проводятся на открытом воздухе, 21 респондент – в учебных заведениях (школы, техникумы, вузы), 2 ответа – проведение занятий в физкультурно-спортивных центрах, 3 сотрудника ответили, что занятия проводятся в спортивных комплексах ВСФО «Динамо». 37 сотрудников пояснили, что занятия по физической подготовке проходят только в помещениях ОВД.

Таким образом, можно судить, что спортивные сооружения ВФСО «Динамо» используются для проведения занятий по профессиональной подготовке территориальными отделами полиции, при этом некоторые подразделения используют спортивные объекты учебных заведений и в физкультурно-спортивных центров. Данный факт означает, что в некоторых подразделениях и отделах отсутствует свой спортивный зал, а использование объектов Общества «Динамо» является неоптимальным ввиду определенных факторов.

Одним из таких факторов является расстояние. Применительно к Красноярскому краю стоит отметить, что территория нашего региона очень большая, прибывать сотрудникам отдаленных территориальных от-

делов для занятий постоянно в г. Красноярск очень затруднительно. Особенно это касается линейных пунктов полиции отделов полиции на транспорте, которые базируются на железнодорожных станциях, в аэропортах, и при этом у них отсутствуют собственные помещения для занятий по физической подготовке.

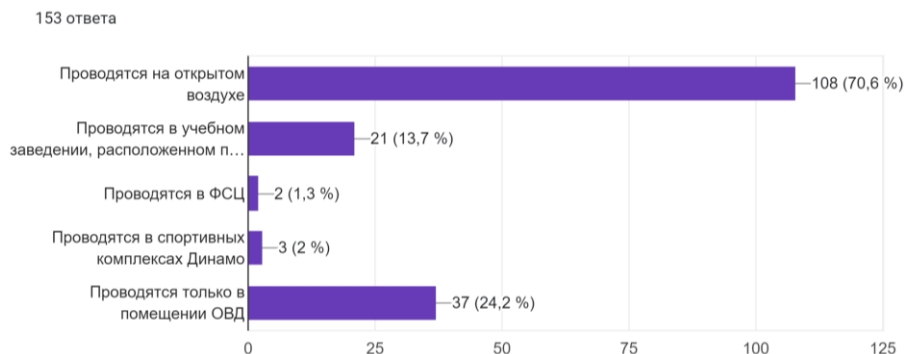


Рис. 1. Результаты опроса «Проводятся ли у Вас занятия физической подготовкой вне помещений ОВД?»

Спортивные сооружения ВФСО «Динамо» способствуют решению вопроса об организации профессиональной подготовки, но при этом имеются некоторые проблемы:

- в общество входит большое количество силовых ведомств, которые имеют свои региональные управления в одном субъекте. При проведении ими постоянных занятий в указанном спортивном сооружении необходимо будет привлечение большого количества сотрудников, так как ежедневно один спортивный зал будет пропускать не менее восьми учебных групп;

- в территориально больших регионах наличие одного спортивного сооружения ВФСО «Динамо» в региональном центре не обеспечивает доступности для районных подразделений.

Обсуждение. На основе изученного материала можно сделать вывод, что использование спортивных сооружений ВФСО «Динамо» позволяет организовать занятия по профессиональной подготовке среди сотрудников различных ведомств, но это не должно быть единственным решением данного вопроса. Наличие собственных территориальных спортивных залов позволяет не отвлекать личный состав от выполнения возложенных на них служебных задач. В то же время стоит рассматривать спортивные объекты общества как альтернативу проведению занятий по отдельным видам спорта (лыжные гонки, плавание), а также как центр развития служебно-прикладных видов спорта.

Необходимо рассмотреть возможность развития региональных отделений общества «Динамо» на всех территориях отдельно взятого субъекта Российской Федерации. Наличие спортивных сооружений общества в каж-

дом районном центре большого по территории региона не является финансово обоснованным. В данном случае стоит территорию разбить на оперативные зоны с административным центром в каждой, где рассмотреть возможность создания указанных спортивных объектов.

Полученные результаты будут предложены для развития динамовского движения на территории Красноярского края, а также дальнейшей исследовательской работы для совершенствования процесса физической подготовки сотрудников полиции.

Список источников

1. Иванников С. В. Развитие лыжного спорта в обществе «Динамо». История и современность / С. В. Иванников, Н. В. Анкудинов, П. С. Соколов // Власть истории и история власти. 2022. № 5 (39). С. 26–35.

2. Кулиничев А. Н. Служебно-прикладные виды спорта, как основа профессионального становления сотрудника ОВД / А. Н. Кулиничев, Б. А. Клименко, А. Н. Воротник, И. И. Лопатин // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина. 2016. № 1. С. 71–73.

3. Питомцев М. Н. Подготовка инструкторов по физической подготовке для территориальных органов МВД России (история и современность) [Электронный ресурс] / М. Н. Питомцев, А. А. Сысоев, В. А. Разницын // Психология и педагогика служебной деятельности. 2019. № 3. С. 68–71. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podgotovka-instruktorov-po-fizicheskoy-podgotovke-dlya-territorialnyh-organov-mvd-rossii-istoriya-i-sovremennost/viewer> (дата обращения: 03.06.2023);

4. О полиции: федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ // КонсультантПлюс: сайт. URL: <https://www.consultant.ru> (дата обращения: 15.06.2023).

5. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 // КонсультантПлюс: сайт. URL: <https://www.consultant.ru>. (дата обращения: 15.06.2023).

6. Устав Общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо» : постановление XVII внеочередной Всероссийской конференции ОГО ВФСО «Динамо» от 10.06.2014 // КонсультантПлюс : сайт. URL: <https://dynamo37.ru/ustavdynamo.pdf> (дата обращения: 15.06.2023).

СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА НА ТЕРРИТОРИЯХ

Е. Ю. Казачкова

*КРСОО Федерация гиревого спорта, Дивногорск
and-kazak@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы развития гиревого спорта на различных территориях муниципальных образований. Решением данной проблемы предлагается использование спортивных клубов по месту жительства для пропаганды занятий с гирями. Рассматриваются опыт организации спортивной секции на примере городского и сельского поселения.

Ключевые слова: гиревой спорт, спортивный клуб по месту жительства, населенный пункт, массовый спорт, гиря.

Введение. В настоящее время в России широко распространяется пропаганда ведения здорового образа жизни, занятия физической культурой и спортом. Популяризируются новые виды спорта, активно развиваются адаптивные направления, проводятся спортивные фестивали, рассчитанные на различные слои населения и их различную подготовленность.

Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года одной из основных ценностей является доступность спортивных объектов для максимального удовлетворения всех категорий граждан в занятиях [4].

Создание спортивных клубов по месту жительства является отличным решением для развития физической культуры на территориях населенных пунктов, в том числе и национальных видов спорта.

В данной исследовательской работе перед нами стоит цель рассмотреть спортивные клубы по месту жительства с точки зрения основного решения проблемы развития гиревого спорта в населенных пунктах, независимо от численности населения.

Для достижения указанной цели будут проанализированы исследовательские работы в данной области, рассмотрены конкретные примеры развития гиревого спорта среди населения с использованием данных спортивных помещений.

Методы исследования: анализ литературных источников, сравнение.

Результаты. Число привлеченных граждан к занятию физической культурой зависит от развития государством массового спорта. Участие

государственных органов в данном направлении деятельности предполагает государственное финансирование спортивных клубов и организаций, а также пропаганду и популяризацию доступных видов спорта для населения [3].

Гиревой спорт является национальным видом спорта, его развитие в нашей стране также связано с патриотическим воспитанием молодежи. Развитие данного вида спорта в зарубежных странах ввиду его доступности, а также зрелищности проводимых соревнований, позволяет нам надеяться на признание со временем гиревого спорта олимпийским видом и включение его в программу Олимпиады [2].

Как было отмечено некоторыми исследователями, целесообразно создавать и внедрять физкультурно-оздоровительные клубы в муниципальных образованиях с целью организации и проведения регулярных занятий спортом с населением по месту жительства [1]. При этом в указанной работе делают акцент на проведение тестирования граждан, а не на развитие различных видов спорта. Основную проблему спортивных клубов по месту жительства видят в отсутствии квалифицированных инструкторов, которые будут осуществлять постоянную работу в данных организациях.

С проблемой нехватки кадров на местах нельзя не согласиться. В таком контексте уместно организовывать занятие по гиревому спорту в специализированных спортивных школах или в спортивно-тренажерных комплексах. Но стоит не забывать про специфичность упражнений с гириями: спортсмен должен выполнять большое количество подъемов указанного снаряда в течение длительного времени. Для новичка это проблематично ввиду отсутствия должной подготовки. Поэтому тренажерные залы в населенных пунктах с небольшим населением, которые будут специализированы для занятий гиревым спортом, окажутся не востребованы ввиду малой популярности указанного спортивного вида, а также необходимости оплаты занятий. К тому же для проведения тренировок с гириями с различными категориями населения необходимо приобрести комплекты гирь различного весового номинала, что окажется экономически невыгодно для тренажерного зала.

Как указывалось ранее, что в настоящее время гиревой спорт не включен в список олимпийских видов, а значит создание спортивных школ в регионах страны, где гири не совсем популярны, приведет лишь к отсутствию к ним большого интереса среди граждан.

В этом случае спортивные клубы по месту жительства способны, если не исключить полностью указанные проблемы, то минимизировать их влияние на развитие интереса населения к гиревому спорту.

В Красноярском крае секции по гиревому спорту широко пользуются наличием в населенных пунктах спортивных клубов. Этому способствует то, что, в отличие от тренажерных залов в больших спортивных комплексах, посещение указанных клубов для населения является бесплатным

и доступным. В настоящее время данные спортивные помещения имеются практически в каждом населенном пункте независимо от численности проживающего населения.

Также в спортивных клубах по месту жительства отсутствуют, как правило, дорогие тренажерные устройства, наличие гирь способствует уменьшению затрат для муниципалитета при приобретении тренировочного инвентаря. Гиря является универсальным снарядом, который можно использовать для тренировки различных групп мышц.

Особенно стоит отметить спортивные клубы по месту жительства города Дивногорска и села Филимоново Канского района. Организация секции гиревого спорта в данных клубах для населения указанных населенных пунктов способствует развитию вида спорта в краевом масштабе.

В Дивногорске занятия с гирями проводятся в двух физкультурно-спортивных клубах, направленных на привлечение к массовому спорту граждан. В настоящее время в городе проживают и тренируются победители первенства мира и Европы, международных соревнований по гиревому спорту, победители и призеры первенства России и всероссийских соревнований, проводятся краевые турниры по различным гиревым дисциплинам. Доступность занятий с гирями позволяет увеличивать с каждым годом количество занимающихся.

В селе Филимоново Канского района занятия по гиревому спорту проходят в физкультурно-спортивном клубе по месту жительства «Звездный». В данном селе к вопросу наличия квалифицированных инструкторов по спорту подошли определенным способом: в клуб привлекались на добровольных началах для занятий с молодежью действующие спортсмены, которые помогали молодым начинающим гиревикам. В результате этого в течение года гиревики села Филимоново стали абсолютными победителями районных соревнований, неоднократными победителями и призерами краевых соревнований, а также были присвоены спортивные и юношеские разряды по гиревому спорту.

Обсуждение. На примерах указанных населенных пунктов Красноярского края можно утверждать о большой роли спортивных клубов в пропаганде гиревого спорта. Особенно стоит отметить доступность тренировок для различных групп населения.

Выводы. В настоящее время спортивные клубы по месту жительства способствуют развитию гиревого спорта на территориях как городских, так и сельских поселений. Данный факт позволяет увеличивать количество проводимых турниров с качественным выступлением спортсменов, способствует возрастанию конкуренции, развитию новых спортивных дисциплин.

Список источников

1. Гаврилов Д. Н. Проблемы организации физкультурно оздоровительной работы с населением по месту жительства [Электронный ресурс] / Д. Н. Гаврилов, Д. Н. Пухов // Наука-2020. 2016. № 3 (9). С. 30–39. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemny-organizatsii-fizkulturno-ozdorovitelnoy-raboty-s-naseleniem-po-mestu-zhitelstva/viewer> (дата обращения: 25.06.2023);
2. Переплеткин А. Ю. Анализ популярности гиревого спорта в современной России [Электронный ресурс] / А. Ю. Переплеткин, А. С. Хлопцов // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=17795> (дата обращения: 25.06.2023).
3. Самыгин С. И. Массовый спорт и его роль в социализации молодежи в современной России [Электронный ресурс] / С. И. Самыгин, П. С. Самыгин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/massovyy-sport-i-ego-rol-v-sotsializatsii-molodezhi-v-sovremennoy-rossii/viewer> (дата обращения: 25.06.2023);
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р.

ДИСТАНЦИОННЫЕ СЕРВИСЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ЭКСПЛУАТАЦИОННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА

С. В. Клочков¹, О. А. Голубович²

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*TheRealArts@mail.ru*, ²*89131964367@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты опроса сотрудников и посетителей плавательного бассейна «Краевая СШ», подтверждающие необходимость автоматизации деятельности спортивного сооружения. Определены преимущества использования на спортивном объекте электронной платежно-пропускной системы. Также составлен примерный перечень необходимого оборудования для внедрения такой системы в плавательном бассейне «Краевая СШ».

Ключевые слова: плавательные бассейны, спорт, физическая культура, объекты спорта, спортивные сооружения.

Введение. В настоящее время в Российской Федерации большое значение уделяется популяризации физической культуры и спорта среди населения. Спортивная индустрия продолжает активно развиваться – открываются новые стадионы, спортивные залы, фитнес-клубы, плавательные бассейны. Одной из задач этого процесса является совершенствование материально-технической базы спортивных объектов [6].

Плавательные бассейны являются доступными спортивными сооружениями для всех категорий граждан, как профессионально занимающихся спортом, так и лиц, использующих эти сооружения для занятий физической культурой, активного отдыха и оздоровления. Для посетителей таких объектов всегда важна тема безопасности оставленных в раздевалке личных вещей и денег, ведь каждый хочет заниматься спортом, а не беспокоиться о сохранности своего имущества. Кроме того, в подобных учреждениях всегда большой поток клиентов, а это требует от руководства эффективного контроля над работой персонала и бизнес-процессов в целом. Актуальной становится задача по оборудованию объектов современными автоматизированными платежно-пропускными системами, так как их внедрение способно решить эти и многие другие задачи.

Нами была рассмотрена возможность внедрения такой системы в плавательном бассейне «Краевая СШ» в г. Красноярске, так как автоматизация процессов в нем, на основании проведенного ранее опроса сотрудников и посетителей, является особенно актуальной [4].

Цель исследования – определить преимущества дистанционного сервиса обслуживания посетителей, такого как электронная платежно-пропускная система, и оценить необходимость ее внедрения в плавательном бассейне «Краевая СШ», г. Красноярск.

В ходе работы применялись следующие **методы** исследования: изучение научно-методической литературы и нормативно-правовых документов, анализ статистических данных, сравнение, обобщение, представление полученной информации в виде диаграмм и таблиц, прогнозирование.

Результаты. Согласно международным и российским маркетинговым исследованиям (MarketsandMarkets, TechNavio, Memoori, Secuteck.ru), а также экспертным оценкам, рынок систем контроля и управления доступом (СКУД) в 2020 г. в Российской Федерации оценивался ориентировочно в 14,6 млрд руб., в 2021 г. – порядка 15,5 млрд руб. с прогнозируемым среднегодовым ростом 9,3 % до 2025 г. Основные товары на данном рынке – это контроллеры СКУД, бесконтактные считыватели, программное обеспечение, преградительные (турникеты, шлагбаумы) и исполнительные (замки) устройства, биометрические устройства, а также идентификаторы и др. Основными конечными заказчиками на рынке СКУД выступают объекты промышленности, транспорта, социальной инфраструктуры, в том числе объектов, предоставляющих физкультурно-оздоровительные услуги населению [1].

Авторами исследования оценена необходимость введения в действие электронной платежно-пропускной системы в плавательном бассейне «Краевая СШ» в г. Красноярске. На основании проведенного ранее опроса (рис. 1) выяснилось, что посетители спортивного сооружения считают необходимым модернизировать процесс оказания услуг путем автоматизации его деятельности [4].

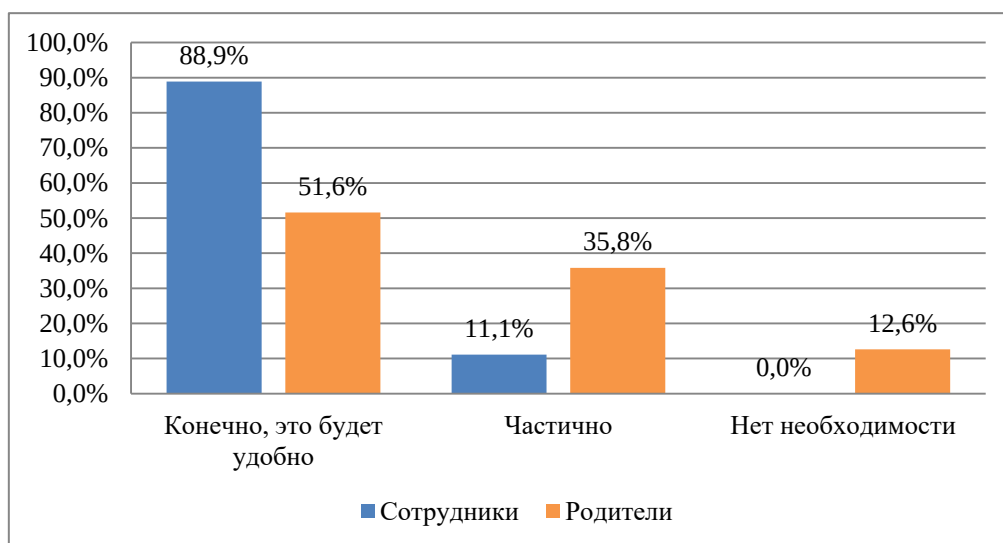


Рис. 1. Оценка необходимости автоматизации деятельности спортивного сооружения путем внедрения электронной платежно-пропускной системы

Также во время исследования был определен ряд преимуществ внедрения такой системы на спортивном объекте [3]:

- создание единого информационного пространства;
- возможность получать точные данные о количестве посетителей и их нахождении на территории в любой момент времени.
- исключение оплаты услуг комплекса наличными средствами за счет введения депозитной системы безналичных расчетов с помощью электронных водонепроницаемых браслетов или бесконтактных карт;
- автоматические шкафчики для раздевалок с электронными замками, управляемыми браслетом посетителя;
- автоматические платежные терминалы и терминалы выдачи электронных браслетов, браслетоприемники;
- автоматические кассы самообслуживания: продажа услуг спортивного сооружения, проверка и пополнение баланса браслетов, информационные услуги;
- дистанционная продажа абонементов.

Несмотря на перечисленные преимущества автоматизации работы плавательного бассейна, стоит отметить и недостатки:

- высокая цена программного обеспечения;
- дополнительные затраты на покупку оборудования в случае пользования всеми услугами, которые предоставляет программа;
- сопротивление сотрудников и сложность в изучении нового оборудования.

Учитывая архитектурные особенности объекта, а также пропускную способность, был определен перечень необходимого оборудования для автоматизации деятельности плавательного бассейна «Краевая СШ», который представлен в табл. 1.

Таблица 1

Примерный перечень оборудования, необходимого для автоматизации деятельности плавательного бассейна «Краевая СШ»

Оборудование	Описание	Кол-во
Электронные носители информации	Входные электронные влагозащищенные браслеты; бесконтактные пластиковые карты. Используются как входные билеты (абонементы), ключ от персонального шкафчика	250
Автоматические кассы самообслуживания	Используется как дополнительная точка продаж услуг плавательного бассейна	1
Пункты прохода – турникеты	Автоматизированные пункты прохода на территорию плавательного бассейна	2
Браслетоприемник	Используется для автоматического сбора и учета сданных браслетов после посещения бассейна	2
Электронная замковая система	Электронные замки для эксплуатации на шкафчиках и ячейках	200

В рамках исследования также был проведен анализ существующих на российском рынке отечественных производителей платежно-пропускных систем для организаций, предоставляющих услуги в области физической культуры и спорта. Наиболее популярными и подходящими для автоматизации деятельности плавательного бассейна «Краевая СШ» были определены системы «Лайм» и «Барс» [2; 5]. Их основное преимущество – это большой опыт по установке платежно-пропускных систем именно на сооружениях для водных видов спорта, что имеет определенную специфику. Также к плюсам этих производителей можно отнести быстрое внедрение, современное программное обеспечение, возможность использования пропускного оборудования различных производителей, относительно доступная стоимость установки и обслуживания, по сравнению с зарубежными производителями.

Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение электронной платежно-пропускной системы имеет ряд неоспоримых преимуществ для руководителя, особенно в сегменте бюджетных спортивных организаций. Также, безусловно, автоматизация процессов оказания услуг в плавательном бассейне может представлять собой определенную привлекательность для посетителей при выборе спортивного сооружения для занятия спортом. Но при этом подбор программного обеспечения и оборудования к нему необходимо делать с учетом разнообразных факторов. В этом случае все процессы предоставления физкультурно-оздоровительных услуг будут работать максимально эффективно, что обеспечит спортивному сооружению достойную динамику развития и в дальнейшем более значительную прибыль.

Список источников

1. RUBEЖ. Информационно-аналитический журнал. [сайт]. 2023. URL: <https://ru-bezh.ru/journal-43/49987-trendy-skud-v-2022-godu> (дата обращения: 14.05.2023).
2. Барс. Платежно-пропускные системы: [сайт]. 2023. URL: <https://www.bars-it.com/aquapark> (дата обращения: 15.05.2023).
3. Интемс, 2023: СКУД от «А» до «Я», регулярно обновляемый гайд по выбору систем контроля и управления доступом, 2023 [Интернет-ресурс]. URL: https://securityrussia.com/blog/vibrat_skud.html#top (дата обращения 01.05.2023).
4. Клочков С. В. Оптимизация деятельности краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Краевая детско-юношеская спортивная школа» (на примере оказания физкультурно-оздоровительных услуг по плаванию в Красноярске) / С. В. Клочков, Н. В. Соболева, О. А. Голубович // Вестник СибГУФК. 2022. № 4(5). С. 78–83.

5. Лайм. Билетно-пропускная система для современного бизнеса: [сайт]. 2023. URL: <https://lime-it.ru> (дата обращения: 15.05.2023).

6. Шлее И. П. Вопросы совершенствования деятельности фитнес-центров // Наука и спорт. Современные тенденции. 2021. № 2(9). С. 146–153

О ВОПРОСАХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА ПЛАВАТЕЛЬНЫМИ БАССЕЙНАМИ

С. В. Клочков¹, О. А. Голубович²

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*TheRealArts@mail.ru*, ²*89131964367@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты сравнения двух регионов Российской Федерации на предмет обеспеченности их спортивными сооружениями для плавания. Проанализированы географические и демографические показатели Новосибирской области и Красноярского края, а также количество плавательных бассейнов в них. Определено влияние обеспеченности объектов спорта и их близость расположения к столице региона, на уровень спортивных результатов.

Ключевые слова: плавательные бассейны, спорт, физическая культура, объекты спорта, спортивные сооружения.

Введение. На сегодняшний день в РФ активно продолжается развитие отрасли физической культуры и спорта. Государство предпринимает новые шаги по привлечению граждан к здоровому образу жизни, а также создает условия для повышения места России в рейтинге самых спортивных держав.

В 2022 г. президент Российской Федерации В. В. Путин поручил Правительству разработать совместно с органами исполнительной власти при участии общественной организации «Всероссийская федерация плавания» и утвердить межведомственную программу, направленную на всеобщее обучение детей плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку [5].

Согласно данным Департамента физической культуры и массового спорта Минспорта РФ, до 2030 г. в России планируется обучить всех школьников в общеобразовательных учреждениях плаванию. Для реализации плана запущена программа «Плавание для всех» [4].

Приказом Министерства спорта РФ от 24.02.2021 № 108 «О рекомендованных нормативах и нормах обеспеченности населения объектами спортивной инфраструктуры» установлены рекомендуемые нормы обеспеченности населения объектами спорта. Так, в городах федерального значения рекомендуется размещать 4 крытых плавательных бассейна на 100 000 жителей [6].

Согласно статистическим данным, на территории Российской Федерации функционируют более 250 тысяч объектов спорта, способных одновременно принять более 6 млн человек. При этом обеспеченность спортивными залами составляет около 58 %, плоскостными спортивными сооружениями – 25 %, а бассейнами – всего 6 %. Часть этих объектов не предназначены для осуществления тренировочного процесса в них, многие имеют достаточно длительный срок эксплуатации и требуют капитального ремонта.

Таким образом, недостаточная обеспеченность регионов России бассейнами является актуальной проблемой [1].

Цель настоящей работы – анализ уровня обеспеченности города Красноярска плавательными бассейнами как фактора, влияющего на развитие вида спорта «плавание».

В ходе работы применялись следующие **методы** исследования: изучение научно-методической литературы и нормативно-правовых документов, анализ статистических данных, сравнение, обобщение, представление полученной информации в виде диаграмм и таблиц, прогнозирование.

Результаты. В исследовании для сравнения обеспечения плавательными бассейнами населения были рассмотрены схожие по количеству населения два соседних региона Сибири – Красноярский край и Новосибирская область (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика Новосибирской области и Красноярского края по географическим и демографическим показателям

Показатель	Новосибирская область	Красноярский край	Новосибирск	Красноярск
Население, млн чел	2,78	2,845	1,635	1,196
Площадь, кв. км	172 000	2 366 000	502	379
Плотность населения, чел/кв. км	15,74	1,2	3257	3158
Дети и подростки, тыс. чел	537,7	631,6	–	–

Площадь Новосибирской области значительно уступает площади Красноярского края. Соответственно, плотность населения в Новосибирской области гораздо выше, однако столицы регионов практически равны по этому показателю.

Так как основным континентом населения, занимающимся спортом на профессиональном уровне, являются дети и подростки, отдельно была изучена статистика по этим показателям. Так, по последним данным статистических организаций, по итогам переписи населения на начало 2022 г., в Новосибирской области проживало 537,7 тыс. детей и подростков.

В Красноярском крае этот показатель составил 631,6 тыс. детей в возрасте до 18 лет [3]. Стоит учитывать также тот факт, что имеется тенденция перемещения представленного контингента из удаленных городов регионов в столицы для поступления в средние и высшие профессиональные учебные заведения.

Далее была изучена обеспеченность этих субъектов и их столиц спортивными сооружениями для плавания (табл. 2). Согласно данным Всероссийской Федерации плавания на 2019 г., общее количество плавательных бассейнов в Красноярском крае незначительно выше, чем в Новосибирской области [2].

Таблица 2

**Сравнительная характеристика Новосибирской области
и Красноярского края по обеспеченности плавательными бассейнами**

Показатель	Новосибирская область	Красноярский край	Новосибирск	Красноярск
Норма	112	114	64	48
Факт	56	60	422	15
Дефицит, %	50	47,7	34,4	68,6

При этом в столице Новосибирской области по данным сайта администрации г. Новосибирска расположено в три раза больше плавательных бассейна, чем в г. Красноярске. По информации Системы подготовки спортивного резерва Красноярского края, в нем находится 15 объектов для водных видов спорта, то есть большинство бассейнов, расположены в отдаленных частях края, в которых в том числе наблюдается нехватка квалифицированных специалистов по подготовке спортсменов определенного уровня.

Учитывая показатель «количество спортивных объектов на 100 тыс. человек», была определена рекомендуемая норма обеспечения плавательными бассейнами каждого из регионов и их столиц [6].

Также авторами был определен значительный дефицит плавательных бассейнов в городе Красноярске, по сравнению с городом Новосибирском, в котором он выражен в гораздо меньшей степени.

Далее в исследовании был проведен сравнительный анализ результатов спортивных соревнований и количества спортивных званий по плаванию для определения общего уровня развития этого вида спорта в регионах. Авторами проанализированы данные по распределению медалей на чемпионате и первенстве Сибирского федерального округа за последние 2 года и получены результаты, представленные в табл. 3.

Согласно наградным приказам по виду спорта «плавание» количество спортсменов, имеющих звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный Мастер спорта

России», в Новосибирской области больше, чем в Красноярском крае (табл. 4).

Таблица 3

**Сравнительный анализ результатов Новосибирской области (НО)
и Красноярского края (КК) на СФО по плаванию**

Место на соревнова- ниях	Чемпионат и первенство СФО по плаванию 25.10–28.10.2022, г. Иркутск (п/б 25 м)		Чемпионат и первенство СФО по плаванию 21.03–24.03.2023, г. Абакан (п/б 50 м)	
	НО	КК	НО	КК
1 место	24	3	20	2
2 место	13	8	15	4
3 место	14	5	16	5

Таблица 4

**Сравнительный анализ количества спортивных званий пловцов
Новосибирской области и Красноярского края**

Регион	МС	МСМК	ЗМС
Новосибирская область	106	13	3
Красноярский край	83	8	1

Обсуждение. Несмотря на тот факт, что в настоящее время государство уделяет достаточно большое внимание вопросам развития спорта и его популяризации среди населения, существует проблема обеспечения некоторых регионов объектами спорта. Особенно эта проблема выражена в регионах с большой площадью, так как, несмотря на достаточно высокое общее количество сооружений, они непропорционально распределены по всей территории. Соответственно в городах с большим населением появляется дефицит спортивных сооружений и возможности заниматься спортом в них.

Полученные данные позволили авторам определить, что уровень подготовки спортсменов-пловцов, а также развитие вида спорта «плавание» в Новосибирской области гораздо выше, чем в Красноярском крае, о чем свидетельствуют результаты на соревнованиях, а также количество спортсменов, имеющих высокие спортивные звания. На эти показатели, а также на уровень развития плавания как вида спорта в регионе, по мнению авторов, существенно влияют несколько факторов, а именно:

- недостаточное количество плавательных бассейнов в городе Красноярске, большинство из которых требуют обновления материально-технической базы и капитального ремонта;
- удаленность основного числа плавательных бассейнов от столицы региона, где проживает основной контингент для занятия профессиональным спортом – студенты;

– низкий профессиональный уровень тренерского состава в удаленных городах края, что, несомненно, влияет на качество тренировочного процесса.

Для решения этой проблемы был составлен ряд предложений для дальнейшего развития вида спорта «плавание» в Красноярском крае.

1. Необходимо увеличивать долю финансирования на строительство новых плавательных бассейнов, а также проведение модернизации существующих.

2. Привлекать детей и подростков к занятию плаванием в городах Красноярского края – создание основы для дальнейшего совершенствования в этом виде спорта в студенчестве.

3. Создавать условия для работы в удаленных от столицы городах Красноярского края квалифицированным специалистам в области плавания, в том числе молодым специалистам.

4. Перенять опыт деятельности Федерации плавания Новосибирской области в некоторых вопросах организации и развития вида спорта «плавание».

Список источников

1. Булгакова Н. Ж. Современное состояние и пути развития спортивного плавания в России. – Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов; под общ. ред. А. В. Петряева. СПб., 2005. С. 20–25.

2. Всероссийская федерация плавания : официальный сайт. URL: https://new.russwimming.ru/regional_federations (дата обращения: 05.04.2023)

3. Демография России: Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. URL : <https://rosstat.gov.ru/folder/12781> (дата обращения: 02.04.2023).

4. Межведомственная программа «Плавание для всех» от 30.04.2019 № Пр-759 // По итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. 2019 // Консультант Плюс. URL: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=738417#mhD74iTuGnuENmHv> (дата обращения: 01.04.2023).

5. О всеобщем обучении детей плаванию : перечень поручений по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта от 07.10.2021 № Пр-1919. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_397457 (дата обращения: 05.04.2023)

6. О рекомендованных нормативах и нормах обеспеченности населения объектами спортивной инфраструктуры : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.08.2021 № 649-о. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_396565 (дата обращения: 20.05.2023).

МОДЕРНИЗАЦИЯ ПРИЛЕГАЮЩЕЙ ТЕРРИТОРИИ СТАДИОНА «ПЕРЬЯ-3» ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ НА НЕМ ПОПУЛЯРНЫХ ВИДОВ СПОРТА

А. А. Курбатова¹, К. А. Мануйлова²,
С. В. Клочков³ (научный руководитель)

^{1,2,3}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*kurbatova.aleksasha@bk.ru*, ²*manuylova-1998@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос модернизации прилегающей территории стадиона «Перья-3». Авторы анализируют существующую инфраструктуру стадиона и определяют необходимость ее доработки для проведения спортивных мероприятий по популярным видам спорта. Рассматриваются такие аспекты, как создание дополнительных спортивных секторов, установка нового оборудования для проведения соревнований и мероприятий.

Ключевые слова: легкая атлетика, баскетбол 3×3, стадион, оборудование, прилегающая территория, спортивно-массовая работа.

Введение. Сибирский федеральный университет (далее – СФУ) – это один из крупнейших университетов в России, расположенный в Красноярске. Университет является ведущим центром образования, науки и спорта в регионе Сибири и Дальнего Востока. СФУ также имеет развитую инфраструктуру для спортивных мероприятий. Крупным спортивным сооружением университета является стадион «Перья-3», который предоставляет возможности для проведения массовых спортивных мероприятий, включая футбол, легкую атлетику, баскетбол и другие виды спорта [6]. Однако, как указано в литературных источниках, университет сталкивается с рядом проблем, связанных с организацией спортивных мероприятий. К ним относятся, например, нехватка оборудования и оснащенности прилегающих территорий, низкий уровень участия студентов в спортивных мероприятиях. В связи с этим предлагается провести дополнительный анализ и разработать рекомендации по улучшению организации спортивных мероприятий и видов спорта на территории СФУ [6]. Это может включать в себя оценку оборудования, выявление проблем и разработку плана мероприятий по улучшению организации спортивных мероприятий на территории университета.

Развитие студенческого спорта является одним из приоритетов университета, использование стадиона «Перья-3» как центрального объекта спортивной жизни студентов может стать хорошим стимулом для развития этой сферы. Стадион, построенный и введенный в эксплуатацию в 2017 г., находится на территории Сибирского федерального университета в Крас-

ноярске по адресу: ул. Борисова, д. би. Комплекс сооружений включает в себя универсальную спортивную площадку: открытая хоккейная коробка 60×30 кв. м.; стационарные трибуны на 48 посадочных мест; административно-бытовой блок 2 487,8 кв. м.: административные помещения и учебные аудитории на 30 человек (1 шт.), шесть раздевалок, два тренажерных зала площадью 72 кв. м., оснащённые современными тренажёрами.

Цель нашего исследования – создать рекомендации по улучшению прилегающей территории и оборудования стадиона «Перья-3» для реализации следующих видов спорта: легкая атлетика и баскетбол 3×3, а также для осуществления спортивно-массовых мероприятий по данным видам спорта.

Методы исследования: анализ литературных источников, наблюдение, сравнение.

Результаты исследования. Легкая атлетика является одним из самых популярных видов спорта среди студентов во многих странах. Это связано с тем, что легкая атлетика – это доступный и универсальный вид спорта, который не требует больших затрат на оборудование и может быть занимался в любом месте с площадкой для бега. Согласно статье «Анализ состояния занятий легкой атлетикой студентов вузов в России» авторов А. А. Гусева, легкая атлетика является одним из наиболее популярных видов спорта среди студентов вузов в России [2]. В статье, опубликованной в журнале *Journal of Physical Education and Sport* авторами И. А. Булатовой, Л. К. Жуковой и М. А. Карякиной, исследована популярность легкой атлетики среди студентов вузов в России и Беларуси. Основными мотивами для занятий легкой атлетикой студенты называли поддержание здоровья, улучшение физической формы и повышение самооценки [1]. Для реализации легкой атлетики на стадионе «Перья-3» необходимо оборудование, соответствующее требованиям стандартов по виду спорта и требованиям федерации по виду спорта. Некоторые из необходимых элементов оборудования могут включать в себя:

1. Беговые дорожки: стандартный размер для беговых дорожек – 400 м с 8 дорожками шириной 1,22 м. Для тренировок и небольших мероприятий может быть достаточно и меньшего количества дорожек.

2. Сектора для метаний: сектора для метаний могут включать в себя сектор для метания копья, сектор для метания молота, круг для метания диска и круг для метания ядра.

3. Сектор для прыжков: сектор для прыжков может включать в себя сектор для прыжков в высоту, сектор для прыжков в длину и тройной прыжок.

4. Различные маркировки и знаки: на стадионе необходимо иметь маркировки для беговых дорожек и знаки, указывающие на различные сектора для метаний и прыжков.

Что касается анализа оборудования, которое уже есть на стадионе, авторами была проведена инвентаризация и оценка оборудования, которое

подходит стандартам по виду спорта. Стадион «Перья-3» имеет четыре беговые дорожки, имеющие специальное (резиновое) покрытие; сектор для прыжков в длину и сектор для прыжков высоту. После инвентаризации выдвинуто предложение приобрести недостающее оборудование и обустроить прилегающую территорию для полноценной реализации вида спорта «легкая атлетика». На стадионе «Перья-3» на данный момент отсутствует сектор для метания, сектора для прыжков с шестом, маркировка и знаки, зона приземления, яма для прыжков в высоту, планки, стойки и барьеры. На основе собранных данных мы подготовили следующие рекомендации: существует множество массовых мероприятий, связанных с легкой атлетикой, для полной их реализации нужно улучшить прилегающую площадь и приобрести недостающее оборудование. Чтобы оценить бюджет рекомендаций и оценить возможность применения их на практике прилагается детализированная смета расходов (табл. 1).

Таблица 1

Детализированная смета расходов по легкой атлетике

Наименование	Ед. изм.	Количество	Средняя цена (на основе расценок не менее пяти поставщиков)	Сумма, руб.
Дальномер электронный для измерения результатов в метании	шт.	1	2 300	2 300
Гранаты для метания	шт.	4	550	2 200
Яма для прыжков в высоту	шт.	1	101 470	101 470
Стойки для установки планки		4	3 590	14 360
Держатели планки (кронштейны)	шт.	2	690	1 380
Планки для прыжков в высоту	шт.	2	4 250	
Место для приземления	шт.	1	49 260	49 260
Ящик для упора шеста	шт.	1	35 000	35 000
Копье для метания	шт.	2	4 400	8 800
Ядро для метания	шт.	4	950	3 800
Диск для метания	шт.	4	4 200	16 800
Молот для метания	шт.	2	14 000	28 000
Проволока	шт.	2	800	1 600
Рукоятка	шт.	2	600	1200

Обсуждение. Таким образом, стадион «Перья-3» может быть хорошим местом для проведения соревнований по легкой атлетике, так как на стадионе уже имеется оборудование для этого вида спорта, если к нашим предложениям отнестись положительно и сформировать полную базу: оборудовать территорию и приобрести инвентарь, то на стадионе можно реализовывать потенциал спортивно-массовой работы и провести следующие массовые мероприятия: легкоатлетический кросс, спортивный день, «День Спорта» Сибирского федерального университета, легкоатлетиче-

ский турнир среди вузов Красноярска. На стадионе «Перья-3» присутствуют зрительные трибуны для комфортного просмотра соревнований, которые открывают вид на все четыре беговые дорожки.

Баскетбол 3×3 популярен среди студентов по многим причинам. Во-первых, это более быстрый и динамичный вид баскетбола, который требует от игроков высокой физической подготовки и технических навыков. Во-вторых, в баскетбол 3×3 можно играть на любой открытой площадке, что делает его доступным для студентов, которые не имеют доступа к закрытым спортивным залам. В-третьих, это социальная игра, которая позволяет студентам укреплять связи, работать в команде и развивать лидерские качества. В своей статье Е. В. Макарова отмечает, что в последние годы баскетбол 3×3 стал одним из самых популярных видов спорта среди студентов в России. Автор указывает на доступность и простоту организации игры, а также на возможность заниматься спортом на свежем воздухе [4]. На Олимпийские игры в Токио в 2021 г. баскетбол 3×3 ввели официальной дисциплиной, что привлекло еще больше внимания к этому виду спорта. Автор Д. А. МакМэнуса в своей статье пришел к выводу, что баскетбол 3×3 – это игра для всех, вне зависимости от возраста, пола, роста и веса. Для реализации игры в баскетбол 3×3 на стадионе «Перья-3» необходима соответствующая материально-техническая база. Она должна включать в себя:

1. Игровую площадку: для баскетбола 3×3 размеры игровой площадки должны быть 15 × 11 м.

2. Баскетбольные щиты: для соревнований по баскетболу 3×3 необходимо иметь два баскетбольных щита с кольцами и сетками, установленными на противоположных концах игровой площадки.

3. Линии для разметки игровой площадки.

4. Баскетбольные мячи: для соревнований по баскетболу 3×3 необходимо иметь несколько баскетбольных мячей, чтобы игроки могли заменять мячи во время игры.

5. Табло: для отображения текущего счета и времени игры необходимо иметь табло, которое может быть электронным или механическим.

6. Звуковая система: для объявления игровых моментов и времени игры необходимо иметь звуковую систему, которую можно использовать для трансляции музыки и объявлений.

Для проведения игры в баскетбол 3×3 на стадионе «Перья-3» авторы провели инвентаризацию. Выяснилось, что для игры в баскетбол 3×3 на данный момент есть только подвижные кольца для уличного баскетбола, а сама площадка практически не используется. Присутствуют линии для разметки, но они находятся в ненадлежащем состоянии. Баскетбол пользуется большой популярностью у студентов, согласно данным приведенным в статье М. В. Дедловской и М. В. Беликова, поэтому мы предлагаем рекомендации по замене оборудования и прилагаем детализированную смету расходов материалов и оплаты труда привлекаемых сторон [3].

Детализированная смета по баскетболу 3×3

Наименование	Ед. изм.	Количество	Средняя цена (на основе расценок не менее пяти поставщиков)	Сумма, руб.
Линии для разметки игровой площадки	кол-во	1	52 500	52 500
Оплата труда линии (разметки)	руб.	2	4 000	4 000
Баскетбольные мячи	шт.	8	2 700	21 600
Табло	шт.	1	120 000	120 000
Звуковая система	шт.	1	400 000	400 000

Следовательно, определив текущее состояние инфраструктуры стадиона, включая наличие и состояние оборудования, авторы разработали рекомендации по улучшению организации видов спорта и спортивных мероприятий. Если к рекомендациям отнестись положительно, улучшить прилегающую территорию, приобрести инвентарь, это может привести к увеличению числа систематически занимающихся физической культурой и спортом. Модернизация территории приведет к благоприятной обстановке для проведения легкой атлетики и баскетбола 3×3. Новое оборудование может значительно улучшить качество проведения тренировок и соревнований, а также повысить безопасность занятий спортом.

Список источников

1. Булатова И. А. Популярность легкой атлетики среди студентов вузов в России и Беларуси / И. А. Булатова, Л. К. Жукова, М. А. Карякина // Journal of Physical Education and Sport. 2017.
2. Гусева А. А. Анализ состояния занятий легкой атлетикой студентов вузов в России / А. А. Гусева, А. С. Ларичева // Теория и практика физической культуры. 2018. № 9. С. 12–14.
3. Дедловская М. В. Значение хорошей физической формы для человека и роль физической культуры в ее формировании / М. В. Дедловская, Е. В. Беликова // Современное общество, образование и наука. 2013. С. 56–58.
4. Макарова Е. В. Популярность баскетбола 3×3 / Е. В. Макарова // Теория и практика физической культуры. 2016. № 7. С. 50–52.
5. Кремнева В. Н. Физическая культура и спорт как учебный предмет в Петрозаводском государственном университете и университете Орегона / В. Н. Кремнева, Д. С. Евтропова // Научно-информационный издательский центр «Институт стратегических исследований». 2020. № 6. С. 168–170.
6. Kolmakov V. I. The impact of the winter universiada-2019 on Russian university sport development / V. I. Kolmakov // Journal of Siberian federal university. Humanities and social sciences. 2021. N 2. P. 266–273.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПУТЕЙ ЭВАКУАЦИИ В ФИТНЕС-ЗАЛАХ

Е. А. Кутергина¹, Н. А. Кученекова², Э. Е. Слободчикова³,
С. В. Клочков⁴ (научный руководитель)

^{1,2,3,4}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*kuterginakata@mail.ru, ²kuchenekova@inbox.ru,*

³*sloboda220404@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности эвакуации людей из фитнес-залов. Были выявлены предпочтительные характеристики эвакуационных выходов, сделаны рекомендации для собственников спортивных сооружений.

Ключевые слова: фитнес-зал, эвакуация, эвакуационный выход, спортивное сооружение.

Введение. Организация путей эвакуации является одной из составляющих процесса эксплуатации спортивного объекта. При проектировании фитнес-зала необходимо учитывать возможность быстрой эвакуации посетителей в случае чрезвычайной ситуации. Пути эвакуации должны быть ясно обозначены и свободны от препятствий [1]. Авторы делают предположение, что люди выбирают пути эвакуации по признакам, которые могут создавать ощущение безопасности и уверенности.

Целью данной работы – изучение особенностей организации путей эвакуации в фитнес-залах.

Метод. Чтобы определить предпочитаемые людьми признаки при выборе пути эвакуации, было проведено исследование среди респондентов разных возрастных групп. Предлагалось выбрать один из двух эвакуационных выходов фитнес-залов, которые отличаются по различным характеристикам, и объяснить причину своего выбора. Проанализированы ответы мужчин и женщин, а также людей разных возрастов, значимых отличий не обнаружено.

Результат. По результатам анкеты было выявлено, что большая часть отвечающих (54 %) не посещает фитнес-залы (рис. 1). Чаще всего человек, впервые оказавшись в помещении, при эвакуации будет ориентироваться на движение толпы [2]. Это может привести к ситуации, когда большое количество людей сконцентрируется у одного эвакуационного выхода из здания, что может быть опасным.

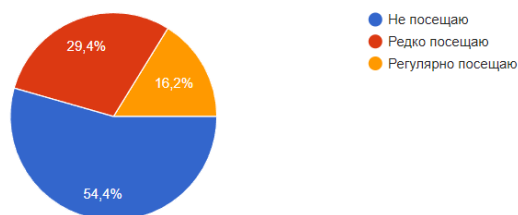


Рис. 1. Частота посещения фитнес-залов

В следующих вопросах предлагалось выбрать наиболее предпочтительные варианты эвакуационных выходов (рис. 2–5).

На основании диаграммы (рис. 2) выявлено, что первый выход выбрали 25 %, второй выход выбрали 75 % респондентов. Большинство отдали свое предпочтение отсутствию коридора, наличие светового табло «выход» и естественному освещению.

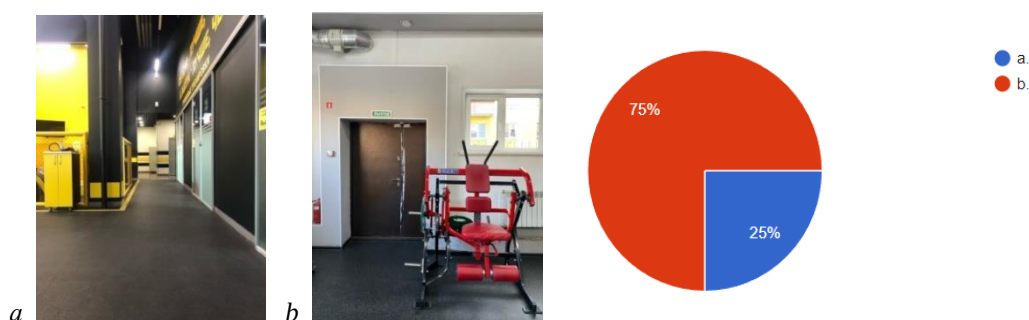


Рис. 2. Вопрос 1 «Какой из выходов вы выбрали бы в случае эвакуации?»

В следующем вопросе первый выход выбрали 85 % опрошенных, второй – 15 %. Из характера ответов видно, что респонденты не отдают предпочтение выходам, вблизи которых располагается спортивное оборудование, в особенности такое, как стойки для приседаний, лавки для жима, зоны хранения блинов или гантелей (рис. 3, b). Стоит отметить, что некоторых привлек ярко-желтый цвет двери (рис. 3, a).

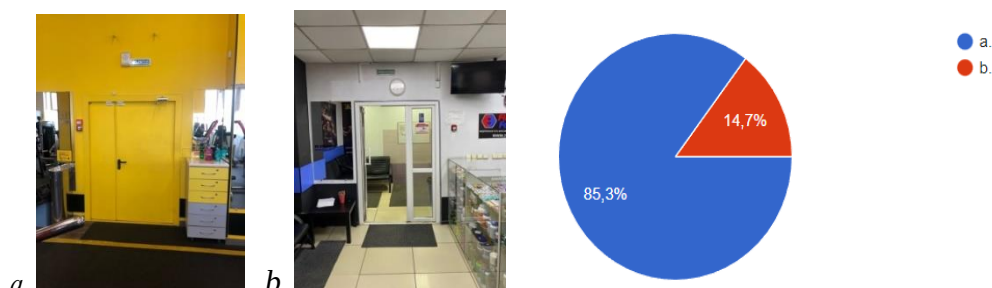


Рис. 3. Вопрос 2 «Какой из выходов вы выбрали бы в случае эвакуации?»

Ответы на третий вопрос были распределены следующим образом: первый выход выбрали 25 %, второй выход выбрали 75 % (рис. 4). Боль-

большинство опрошенных привлекла открытая дверь, на которой снят доводчик, что в свою очередь является нарушением. По мнению авторов, это сделано для обеспечения дополнительной вентиляции.

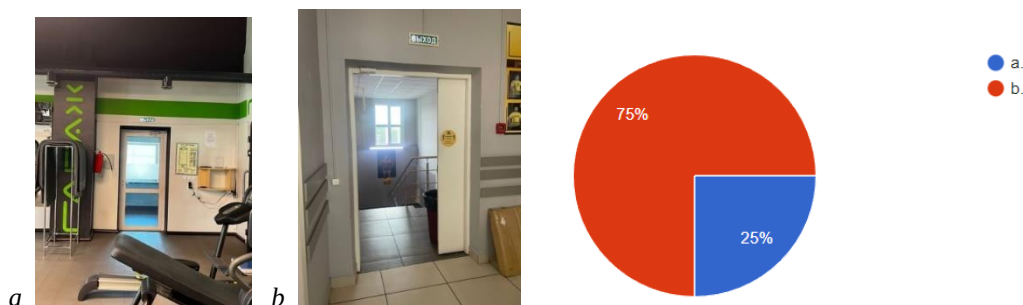


Рис. 4. Вопрос 3 «Какой из выходов вы выбрали бы в случае эвакуации?»

Данные, приведенные на диаграмме (рис. 5), свидетельствуют, что первый выход выбрали 62 %, второй выход выбрали 38 % респондентов. Этот пример показывает, что люди обычно выбирают эвакуационный выход, который не имеет лестниц на пути к нему.

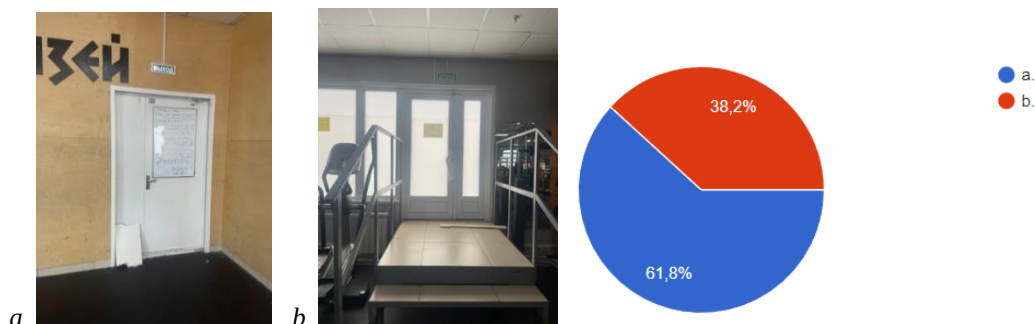


Рис. 5. Вопрос 4 «Какой из выходов вы выбрали бы в случае эвакуации?»

Для определения ключевых характеристик, которые влияют на выбор эвакуационного выхода, был построен график, содержащий информацию о наиболее упоминаемых признаках (рис. 6). Таким образом, если эвакуационный выход имеет остекление, хорошее освещение, не содержит лестниц, а также ведёт непосредственно наружу, то он будет предпочтительным выбором для того, чтобы покинуть здание.

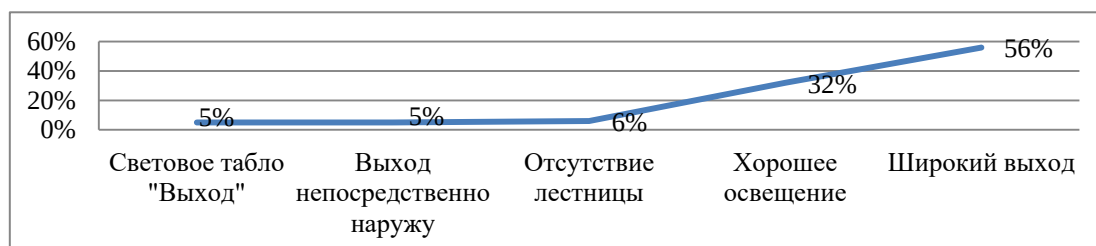


Рис. 6. Распределение по наиболее частым критериям

Обсуждение. Таким образом, для оптимизации эксплуатационных характеристик спортивного объекта авторами предложены следующие рекомендации:

- регулярно проверять состояние дверей и преград на эвакуационных путях, чтобы гарантировать их надежность и свободный доступ в случае необходимости;

- проводить регулярные тренировки и обучение персонала по правилам эвакуации и использованию эвакуационных выходов, чтобы повысить их готовность к действиям в случае аварии.

При проектировании фитнес-залов, согласно проведенному исследованию, следует отдавать предпочтение эвакуационному выходу с остеклением и хорошим освещением, а также ведущему непосредственно наружу.

В результате проведенного исследования получены следующие выводы:

- разработана анкета, которая позволяет определить признаки, влияющие на выбор эвакуационного выхода;

- предложены рекомендации по оптимизации эксплуатационных характеристик фитнес-залов в части организации путей эвакуации.

Результаты могут быть использованы при проектировании фитнес-залов для улучшения безопасности людей в процессе эксплуатации спортивного объекта.

Список источников

1. СП 1.13130.2020 Системы противопожарной защиты. Эвакуационные пути и выходы : дата введения 2020-09-19.

2. Подлиняев О. Л. Психология толпы и специфика её разновидностей // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2017. № 2 (81).

3. Забарин А. В. Психология толпы и массовых беспорядков : учебник и практикум для вузов / А. В. Забарин. М., 2023. 137 с.

4. СП 3.13130.2020 Системы противопожарной защиты. Система оповещения и управления эвакуацией людей при пожаре. Требования пожарной безопасности : дата введения 2009-05-01.

5. СП 383.1325800.2018 Комплексы физкультурно-оздоровительные. Правила проектирования : дата введения 2018-11-25.

6. СП 332.1325800.2017 Спортивные сооружения. Правила проектирования: дата введения 2018-05-15.

О ВОЗМОЖНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА НА БАЗЕ СТАДИОНА «ПЕРЬЯ-3»

К. А. Мануйлова¹, А. А. Курбатова²,
С. В. Ключков³ (научный руководитель)

^{1 2,3}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*manuylova-1998@mail.ru, ²kurbatova.aleksasha@bk.ru*

Аннотация. Статья посвящена анализу возможности эксплуатации помещений стадиона «Перья-3» в качестве базы для организации тренировочных занятий по компьютерному спорту. Оценено состояние киберспорта в Российской Федерации в целом и ФГАУ ВО «Сибирский федеральный университет» в частности, выявлены технические аспекты и собрана материально-техническая база для реализации тренировочного процесса. В ходе исследования создана и описана примерная схема расположения тренировочного пространства по киберспорту на базе стадиона «Перья-3».

Ключевые слова: компьютерный спорт, спортивная подготовка, модернизация спортивного сооружения, студенческая киберспортивная лига.

Введение. Компьютерный спорт (киберспорт) – вид соревновательной деятельности и специальной подготовки к соревнованиям на основе компьютерных видеоигр, где игра представляет собой среду взаимодействия объектов, управляемых человеком [1]. На сегодняшний день он является одним из динамично развивающихся дисциплин, число его поклонников во всем мире не уступает количеству любителей наиболее популярных видов традиционных соревнований [3].

В России киберспорт был признан и включен в первый раздел Всероссийского реестра видов спорта в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2016 № 470, а с 2017 г. компьютерный спорт был переведён в раздел «виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне». Учитывая данный факт, по итогам соревнований и после выполнения установленных квалификационных нормативов, спортсменам могут присуждаться спортивные разряды и звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России».

Киберспорт в России находится в настоящее время на достаточно высоком уровне [4]. Существует несколько крупных организаций, которые занимаются поддержкой профессиональных киберспортивных команд и проведением соревнований, некоторые из них являются членами между-

народных киберспортивных организаций, таких как World Cyber Games и Electronic Sports League. Сегодня самыми важными и крупными соревнованиями являются: кубок России, где по итогу 2022 г. приняли участие свыше 2 700 участников, Всероссийская киберспортивная студенческая лига (более 450 вузов-участников в сезоне 2021/2022), чемпионат России (более 20 000 участников) и открытые киберспортивные игры (более 25 000 участников в 2022 г.).

Главной студенческой спортивной лигой по киберспорту в России является Всероссийская студенческая киберспортивная лига, которая занимается созданием единой системы соревновательной деятельности по компьютерному спорту, а также выявлением сильнейших учащихся и команд среди студентов образовательных организаций высшего образования и учащихся профессиональных образовательных организаций. Наиболее успешные результаты участия в чемпионатах наблюдаются у следующих вузов: СПбПУ, КГУ, УрФУ, МИРЭА.

В ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» (далее – СФУ) решением актуальных вопросов по развитию компьютерного спорта является Киберспортивная лига СФУ, которая была создана в 2016 г. В ее состав входят обучающиеся, проявившие желание и активность.

По итогам финальных соревнований Всероссийской киберспортивной студенческой лиги 2023 команда СФУ заняла 4 место, что доказывает факт развития и качественной подготовки спортсменов вуза. Спортсмены вынуждены проводить командный тренировочный процесс отдельно, собираясь в одно время, но в разных помещениях, так как в СФУ нет помещения для организации централизованного процесса подготовки спортивного резерва по компьютерному спорту. Таким образом, цель исследования состоит в анализе возможности эксплуатации помещений стадиона «Перья-3» в качестве базы для организации тренировочных занятий по компьютерному спорту.

В качестве объекта исследования был выбран стадион «Перья-3», поскольку его расположение является достаточно удобным в связи с близостью к учебным зданиям, общежитиям, остановкам общественного транспорта, имеет удобную транспортную доступность, а также развитую инфраструктуру для реализации тренировочного, соревновательного и событийного процесса по различным видам спорта.

Стадион имеет площадь 16 700 кв. м и вмещает около 2 500 зрителей. На территории стадиона есть поле для футбола, легкоатлетический манеж, трибуны, общественные зоны и административно-бытовой блок: административные помещения, учебная аудитория на 30 человек, шесть раздевалок, два тренажерных зала, оснащённых современными тренажёрами.

Методы исследования: анализ литературных источников, анализ нормативно-правовых документов, моделирование.

Результаты. Согласно Программе развития Института физической культуры, спорта и туризма на 2022–2026 годы СФУ компьютерный спорт является культивируемым видом спорта и видом двигательной активности, развиваемым в университете в порядке приоритета [6].

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 900 (далее – Федеральный стандарт), на этапе начальной спортивной подготовки наполняемость группы соответствует 10 спортсменам, в связи с этим в требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки входит наличие помещений для игры, тренажерного спортивного зала, раздевалок, душевых комнат и медицинского пункта, а также оборудование и спортивный инвентарь (персональный компьютер – 11 комплектов, монитор, кресло, стол, клавиатура полноформатная, мышь проводная, гарнитура проводная с полноразмерными наушниками и регулируемым микрофоном, коврик для мыши, операционная система для персональных компьютеров с учетом спецификации видеоигр; 2 комплекта игровых консолей и жидкокристаллических телевизоров) [7].

Пространство для тренировочного и соревновательного процесса по киберспорту необходимо размещать на объектах спорта или специально подготовленных площадках, соответствующих законодательству в области физической культуры и спорта в России и регионе. Инфраструктура для занятий компьютерным спортом представлена на рис. 1.

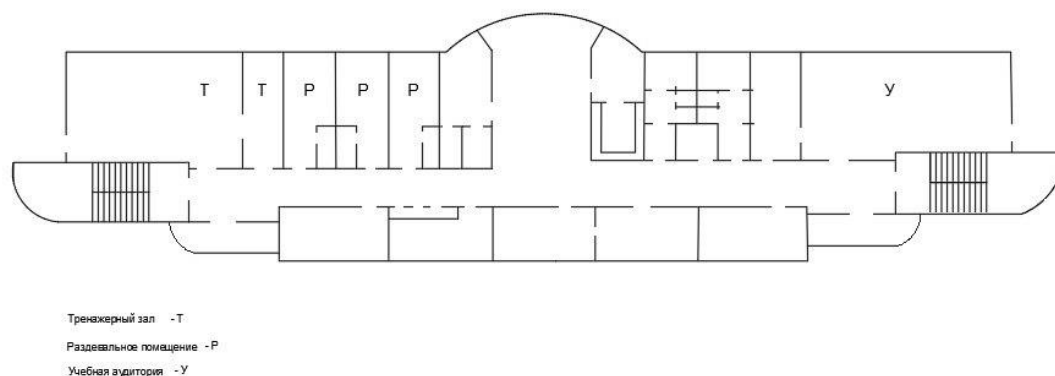


Рис. 1. Схема расположения аудиторий стадиона «Перья-3» (3 этаж)

На третьем этаже стадиона «Перья-3» расположено два тренажерных зала (Т), а также два раздевальных помещения с душевыми комнатами (Р), которые могут использоваться спортсменами в соответствии с расписанием. Также, хотим отметить, что на объекте имеется помещение для медицинского пункта, которое на данный момент не функционирует. Наличие данных пространств соответствует требованиям Федерального стандарта,

а их использование обеспечит качественную подготовку спортсмена к соревнованиям.

Каждый спортсмен должен быть обеспечен индивидуальным игровым местом. Размеры мебели индивидуального игрового места, оборудованного персональным компьютером: стол: ширина не менее 800 мм (одно игровое место), глубина не менее 650 мм, высота от 700 до 800 мм; стул с сиденьем 200–300 мм ниже уровня стола, рекомендуется с регулируемой высотой. При проведении тренировочных мероприятий с использованием игровой приставки (один монитор для обеих сторон) высота стола подбирается так, чтобы центр дисплея находился на высоте 1000–1200 мм [5].

Учитывая изложенное выше, мы можем предложить размещение зоны для проведения тренировочных мероприятий в административно-бытовом блоке в учебной аудитории № 318 (рис. 1, У), размером 12×6 кв. м, где может разместиться 11 столов.

На схеме (рис. 2) отметкой «С.01» расположено 10 игровых столов 800×650×700 мм для расположения одной или двух команд в зависимости от игровой дисциплины. «С.02» – стол тренера, который расположен между двумя рядами спортсменов для быстрого взаимодействия с командами. Также, с левой стороны размещена игровая зона с двумя игровыми консолями и жидкокристаллическими телевизорами, а также «Бин-Бэгами» (пуфик-мешками).

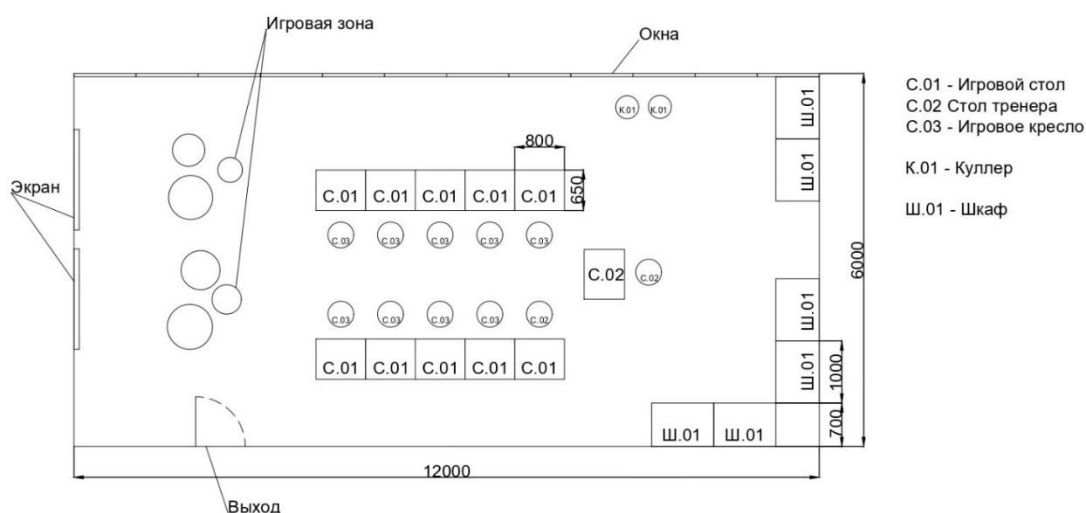


Рис. 2. Схема расположения тренировочного пространства по киберспорту на базе стадиона «Перья-3»

Для удобства хранения необходимых материалов для техники, завоеванных кубков и памятных призов, хранения вещей и прочих материалов в аудитории расположено шесть шкафов размерами 1000×700 мм и обозначенных отметкой «Ш.01». В связи с напряженными, длительными и непрерывными матчами спортсмены могут не успевать налить воды из дру-

гих мест, по этой причине было принято решение в аудитории поставить кулеры с водой («К.01»).

Хотим отметить, что, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», спортсменам необходимо сдавать нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на следующий этап. В данные испытания входят такие упражнения, как бег на 100 м, 2000 м, 3000 м, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине и приседания без остановки. Стадион «Перья-3» – это место, где можно свободно реализовывать подготовку к сдаче, а также прием данных нормативов.

Обсуждение. В заключение стоит отметить, что административно-бытовой блок на базе стадиона «Перья-3» является достаточно хорошим местом для проведения тренировочных мероприятий, так как в его состав входят учебная аудитория и комплекс спортивных объектов: стадион и тренажерные залы. Близость к учебным зданиям, а также к общежитиям делает данный объект легкодоступным. Посредством введения компьютерного спорта на объект, увеличится единая пропускная способность, что имеет важное значение для развития спортивной культуры в СФУ и регионе в целом. Развитие и введение секции компьютерного спорта является целесообразным, учитывая популярность этого вида спорта в мире и возможность привлечения новых любителей среди студентов.

Список источников

1. Арбузов С. С. Развитие универсальных компетенций студентов технических специальностей средствами киберспорта и стриминга на занятиях физической культурой / С. С. Арбузов, М. В. Панкращенко, С. В. Томилова // Педагогическое образование в России. 2018. № 8. – С. 28–33.
2. Банников В. Д. Тенденции и перспективы развития студенческого компьютерного спорта / В. Д. Банников, Л. К. Тропина, В. М. Кормышев // Электронный научный журнал. 2018. № 1(22). С. 71–75.
3. Исхаков Д. А. Киберспорт: проблемы и перспективы развития / Д. А. Исхаков // Молодежь, наука, творчество – 2019 : материалы XVII межвуз. науч.-практ. конференции студентов и аспирантов, Омск, 22–23 мая 2019 года. Омск: Омский государственный технический университет, 2019. С. 405–409.
4. Корчемная Н. В. Социально-педагогические функции компьютерного спорта как инструмента интеллектуального развития личности / Н. В. Корчемная // Вестник педагогических инноваций. 2019. № 1(53). С. 24–31.
5. Правила вида спорта «компьютерный спорт» : утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.01.2020 № 22.

6. Программа развития Института физической культуры, спорта и туризма на 2022–2026 годы. URL: https://ifksit.sfu-kras.ru/node/page_files/programma_razvitiya_ifksit.pdf.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» : утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 900.

ОСОБЕННОСТИ ИНЖЕНЕРНО-ЭКСПЛУАТАЦИОННЫХ ТРЕБОВАНИЙ К СПОРТИВНЫМ СООРУЖЕНИЯМ С ЕСТЕСТВЕННЫМ ЛЕДОВЫМ ПОКРЫТИЕМ

И. Ю. Пугачев

*Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина, Тамбов
pugachyov.i@yandex.ru*

Аннотация. Представлены актуальные положения особенностей инженерно-эксплуатационных требований к спортивным сооружениям с естественным ледовым покрытием во взаимосвязи с необходимостью развития и поддержания современных мультиспецифических координационно-моторных навыков человека на скользкой опоре как для непосредственно спортивной деятельности, так и для прикладно-бытовых контентов.

Ключевые слова: спортивные сооружения, естественное ледовое покрытие, инженерно-эксплуатационные параметры, особенности.

Введение. В настоящее время в Российской Федерации имеется 61 каток с натуральным льдом, а также крытые катки с искусственным льдом в Коломне (Московская обл.), Москве, Челябинске, Нижнем Новгороде, Архангельске и Иркутске, на которых занимается около 20 000 конькобежцев. Конькобежный спорт активно развивается в 43 республиках, областях и краях РФ. В то же время важное значение имеют естественные катки, которые адаптированы к размерам имевших место площадок на стадионах, парках, а также в зимнее время – на речных массивах и других водоёмах. Последние объекты имеют более широкую доступность населения, служат не только непосредственно тренировочным контентом людей, но и средством активного отдыха, эмоционального регулирования состояния, особенно семей с детьми. На этих площадках, как правило, играет музыка, включается шоу-освещение, проводятся мероприятия народных гуляний, ярмарок и др.

Все это в целом активно и благоприятно способствует развитию детско-юношеского спорта [1; 7; 10], а также здоровьесбережению населения [4–6; 9].

Ценность различных катков с естественным ледовым покрытием для детей заключается в формировании координационной устойчивости нижних конечностей к воздействию и контакту со скользящей опорой не только в плане подготовки к непосредственно бегу на коньках, игре в хоккей, фигурному катанию, но и для переноса навыков динамической устойчивости в прикладной быт (при нападении грабителей и соответствующей дра-

ке), на более успешную реализацию контрприёмов в дзюдо, вообще в смешанных боевых единоборствах. Эти действия и многоразовые незначительные падения создают предпосылки к уяснению механизмов правильной самостраховки при ударах о твердые объекты; осознании и закреплении во второй сигнальной системе автоматических нейроусловных сигналов двигательного опережения.

Занятия на катках эффективно проявляют себя не только в показателях мультисопрежения средств рукопашного боя, но даже и гиревого спорта [2].

Цель работы – уточнение особенностей инженерно-эксплуатационных требований к спортивным сооружениям с естественным ледовым покрытием.

Методы исследования: метод «сжатия информации» [8]; теоретический анализ и обобщение; методы логической обработки и интерпретации информации; теоретическое прогнозирование; контент-анализ; методы квалиметрии; педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ характеристики оборудования, способов подготовки к эксплуатации спортивных сооружений с естественным ледовым покрытием был рассмотрен нами на основании изучения преимущественно учебника для институтов физической культуры [3].

Так, естественный лёд по своим свойствам подходит только для любительского катания, так как в зависимости от погодных условий его качество непостоянно. При выборе места для катка необходимо найти ровную площадку, расположенную вблизи водопроводных колодцев, небольших рек, родников, прудов и защищенную от господствующих ветров. Верхний слой площадки для катка может быть любым: земля, песок, глина и т. п.

Широко используются под небольшие катки летние игровые площадки. С окончанием летнего сезона все оборудование с площадки убирают в складские помещения. Ямы для прыжков засыпают песком или утрамбовывают снегом. Поверхность площадки очищают от мусора и листьев, после чего приступают к подготовке льда. Каток необходимо устраивать вблизи от воды и линии электропередачи. Учитывают также защищенность участка от господствующих ветров, удобство подхода. Площадь под заливку подготавливают осенью, освобождая ее от посторонних предметов.

Во многих городах и селах имеются благоприятные условия для устройства катков массового использования на естественных водоемах: прудах или озерах, а также на реках, глубина которых не должна превышать 1,5–2 м. Пригодность льда водоема для устройства на нем катка определяется следующим образом. В нескольких местах водоема вырубают куски льда размером 25×25 см и осматривают их. При плотной, моно-

литной структуре лед пригоден для устройства катка, при игольчатой – не пригоден.

Заливка катков производится вручную из шлангов или с помощью поливочной машины или насосов с механическим или электрическим приводом. Площадку, выбранную для катка на стадионе, подготавливают к заливке, за 2–3 месяца до наступления морозов. Желательно, чтобы длина дорожки была 400 м с радиусами поворотов 25 и 30 м.

Перед заливкой катка на поворотах и прямых частях дорожки насыпают земляной валик (соответственно 30 и 20 см) для задержания воды. Для качественной подготовки льда применяют специальную технику и машины, однако неплохой лед можно приготовить и вручную. На стадионах с большой площадью заливаемого участка используют автомашину с цистерной емкостью 3–5 м³. Для подготовки качественного льда необходимо иметь два комплекта прицепного оборудования (передний снегоочиститель, ледоструг, шабер, поливочное корыто, корыто для шлифовки льда), а также движки дюралюминиевые или из другого материала, тротуарные скребки, тазы, ведра, лейки, волосяные кисти для разлиновки льда, шнур толщиной 1,5–2 мм и длиной 200 м, две геодезические ленты или 50-метровые рулетки, лопаты деревянные или железные, брандспойты, запасные гайки «ротт» (обыкновенные пожарные гайки) с резиновыми прокладками, прорезиненные шланги длиной 300–400 м.

Размер дюралюминиевого движка 100×800 см; его нижний край должен быть заточен под углом 45°. Подобный движок можно также изготовить из фанеры или листового железа. Размер деревянного движка 120×100 см. Он подбивается снизу губчатой резиной. Такие движки предназначены для уборки небольшого слоя легкого снега. Обыкновенными тротуарными скребками снимают со льда бугорки и грязь.

Вода для подготовки качественного льда должна быть чистой, мягкой, не иметь большого количества солей железа и других металлов, извести. От качества воды в значительной мере зависит качество льда. При заливке льда к крупным соревнованиям пользуются артезианской водой. Образовавшийся лед должен выстоять 5–6 ч, пока не окрепнет. Затем производится окончательная «доводка» беговой дорожки с помощью поливочного корыта, заполненного водой из растопленного снега. Чистый снег загружают в цистерну и превращают в воду под действием пара. Для 4–5-разовой поливки беговой дорожки достаточно 3 м³ воды. После этого лед шлифуют фирновым (сыпучим, кристаллическим) снегом. Для повседневной, «грубой», подготовки льда применяют водопроводную или горячую воду (30–100°).

Первоначальная заливка катка производится непосредственно на грунт или на уплотненный снег. При заливке используют брандспойт или резиновый шланг, длина которого не менее 150–180 м. Воду наливают на грунт постепенно, тонким слоем, из двух точек, начиная с виражей. Рези-

новые шланги передвигают осторожно, избегая скучивания около них снега. Заливка на уплотненный снег производится только с помощью брандспойта, дождеобразно.

После первичной заливки, при образовании ледяной корки, заливку льда проводят круглые сутки. Неровные места заливаются водой несколько раз. Футбольное поле нормальной конструкции имеет уклон в сторону беговой дорожки. После первой заливки толщина льда на всей площади поля должна составить 4–5 см. Преимущественно лед наращивают на беговой дорожке, пока уклоны не будут ликвидированы. Линии беговой дорожки размечают красящим раствором при толщине льда 3–4 см, после чего лед продолжают наращивать.

Чтобы достигнуть хорошей толщины льда (4–6 см), каток начинают заливать при температуре -1° . Потепление на 5–7 дней сохранит основную массу льда, и при последующем похолодании можно продолжить наращивание льда. При таянии верхнего слоя льда в оттепель поверхность катка выравнивается. Однако в этих условиях при сильном снегопаде чистить поверхность льда невозможно. Приходится ждать, пока вода замерзнет, и только после этого приступать к чистке льда от снега с помощью механизмов. Если ожидается вторичное потепление, то очищать каток от снега не следует, так как снег предохранит лед от таяния. В установившуюся благоприятную погоду весь процесс первоначальной заливки повторяют. При своевременной подготовке площадки под каток и четкой организации заливки из двух точек потребуется всего 5–6 суток для подготовки катка к эксплуатации.

Площадь залитого катка нуждается в постоянном уходе. Для поддержания высокого качества льда используются различные механизмы, в частности ледоуборочные машины. Ледоструг – механизм, срезающий неровности льда. Особенно нужен ледоструг в условиях снегопада, сильного ветра или густой изморози, покрывшей лед. Лед, обработанный ледостругом, нуждается в дальнейшем улучшении – шлифовке. С этой целью пользуются шлифовальными корытами, которых на стадионе должно быть два. Особенно полезны шлифовальные корыта в сильный ветер, когда заливка льда поливочным корытом не дает хороших результатов. В этом случае шлифовальные корыта прицепляют к машине после строгания льда. Даже в плохую погоду с помощью шлифовальных корыт можно подготовить качественный лед. Длительная шлифовка хорошо полирует лед, что положительно сказывается на скорости конькобежцев.

В условиях оттепели тренировки и соревнования лучше перенести на вечерние часы, когда температура воздуха понижается. В такую погоду грязные пятна на льду особенно сильно принимают на себя солнечные лучи. Бурный выход «блинов» длится 3–5 ч, и в это время удобнее всего срезать их шабером. При дальнейшем понижении температуры бугорки снимают ледостругом. Затем каток заливают с помощью поливочного корыта.

В тихий зимний день, когда над стадионом нависает густой туман с изморозью, на лед оседает много сажи от близлежащих промышленных предприятий (таковыми насыщен, например, конгломерат Красноярска, Ачинска и др.). В туманный день в каждую трещину и даже царапину на льду въедается сажа со снегом. Лед становится грязным, в результате чего сильно ухудшается скольжение. Поэтому уборке сажи до заливки катка приходится повседневно уделять пристальное внимание. Для уборки сажи применяют металлические или капроновые щетки. В обычной металлической щетке заводского выпуска заменяют толстую проволоку на более эластичную и тонкую, толщиной не более 0,3 мм. Вновь изготовленную щетку обкатывают за пределами катка. Металлические и капроновые щетки очень эффективны. Они выметают сажу не только с поверхности льда, но и из трещин.

Выводы. Таким образом, следует резюмировать, что спортивные ледовые объекты с ледовым естественным покрытием предпочтительны. В представленных концентрированных характеристиках инженерно-эксплуатационных требований к данным объектам отражены аспекты: оптимального выбора места площадки; порядок и алгоритм действий по предварительной заблаговременной подготовке; технические размеры положенной глубины водоёмов; контроля вырезанного льда; порядок заливки и сроки реализации мероприятий; рекомендуемые химические свойства заливочной воды; требования к обслуживающей спецтехнике. Учёт вышеизложенных положений позволит максимально избежать травм, несчастных случаев, усилит соблюдение мер безопасности.

Список источников

1. Захарова С. А. Совершенствование правового регулирования детско-юношеского спорта в Российской Федерации / С. А. Захарова, И. Ю. Пугачев // Спорт: экономика, право, управление. 2021. № 3. С. 16–19.
2. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих / Г. Г. Дмитриев, И. Ю. Пугачев, В. Э. Щепинин [и др.] // Мат-лы итог. науч. конф. ин-та за 2003 г. СПб.: ВИФК, 2004. С. 90.
3. Конькобежный спорт : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Е. П. Степаненко. М. : «Физкультура и спорт», 1977. С. 58–89.
4. Османов Э. М. Факторы, влияющие на эффективность физической подготовки специалистов-преподавателей старших возрастов инженерно-технических вузов министерства обороны / Э. М. Османов, Ю. Ю. Кораблев, И. Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2009. Т. 14, № 1. С. 57–61.
5. Пугачев И. Ю. Формирование коллектива корабля Военно-Морского Флота РФ к боевым действиям / И. Ю. Пугачев, Э. М. Османов,

Ю. Ю. Кораблев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. № 12-1(104). С. 147–152.

6. Пугачев И. Ю. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики / И. Ю. Пугачев, С. Ю. Дутов, Э. М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2012. Т. 17, № 2. С. 791–796.

7. Пугачев И. Ю. Преимущественные установки использования дидактических принципов обучения в теории и методике физического воспитания / И. Ю. Пугачев, Л. Г. Рубис // Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов : сб. тр. Междунар. науч.-прак. конф. СПб, 2017. С. 143–148.

8. Пугачев И. Ю. Авторский принцип «сжатия информации» как инновационная технология в системе спортивной подготовки / И. Ю. Пугачев // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта : сб. мат. Всерос. науч.-прак. конф. с междунар. уч. СПб., 2019. С. 116–119.

9. Упреждающая адаптация и перекрестная сенсibilизация в онтогенезе человека в физкультурно-образовательном пространстве / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т. 22, № S2. С. 124–130.

10. Эффективность комплексного применения дыхательных упражнений в процессе адаптации обучающейся молодежи к условиям среднегогорья на лыжных сборах / В. Б. Парамзин, И. Ю. Пугачев, О. С. Васильченко [и др.] // Современный ученый. 2021. № 4. С. 18–24.

О СПОСОБАХ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЛУАТАЦИИ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

О. Б. Сагды¹, М. В. Левченко²,
С. В. Клочков³ (научный руководитель)

^{1,2,3}Сибирский федеральный университет, Красноярск
¹ochini@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрена спортивная инфраструктура Красноярска после проведения Зимней универсиады в 2019 г., которая дает возможность для развития спортивной дисциплины «мини-футбол». Рассмотрен вопрос о способах повышения эффективности эксплуатации спортивных сооружений для проведения соревнований по мини-футболу. Изучены МФК «Сопка» и МФК-1.

Ключевые слова: мини-футбол, спортивные сооружения, эксплуатация, модернизация, эффективность.

Введение. Спортивное событие влияет не только на сознание людей, укрепление и развитие спортивных традиций, но и на целый город, принявший масштабные соревнования. Каждое мероприятие подразумевает создание эффективных условий. Соответственно, важную роль играют экономические факторы развития города. Со 2 по 12 марта 2019 г. Красноярск был столицей XXIX Всемирной зимней универсиады. Основной базой этого спортивного мероприятия стала инфраструктура Сибирского федерального университета. К Универсиаде были построены спортивные сооружения высокого уровня, что дает возможность городу в дальнейшем принимать международные соревнования. Универсиада-2019 для Красноярска – это не только возможность развития зимних видов спорта, но и командных, таких как мини-футбол, волейбол, баскетбол, которые проводятся на игровых площадках. Что касается мини-футбола, то среди перечисленных видов спорта он является менее развитым, так как не создана команда профессионалов, как, например, команды по баскетболу (выступает в Единой лиге ВТБ) и волейболу (выступает в Суперлиге). После Универсиады появились возможности для развития дисциплины «мини-футбол» в городе. Например, многофункциональный комплекс «Сопка» (игровой зал с трибунами вместимостью 200 человек), Многофункциональный комплекс-1 (игровой зал с трибунами вместимостью 500 человек).

Методы. Изучение научно-методической литературы, анализ статистических данных, наблюдение.

Результаты и их обсуждение. А. И. Тимохина в своей работе проанализировала международный опыт эксплуатации спортивных сооружений после масштабных событий (соревнований) [5]. Автор отмечает, что у каждой страны собственный метод использования наследия Олимпиады, чемпионата мира и т. д. Приведем классификацию этих методов:

- 1) перепрофилирование спортивных объектов и сооружений;
- 2) сдача в долгосрочную аренду частным компаниям;
- 3) разбор на материалы для строительства других сооружений;
- 4) изначальное строительство объектов на территории заинтересованных учреждений (например, университетов, для создания учебной спортивной инфраструктуры) [5].

Таким образом, для МФК-1 и МФК «Сопка» характерен четвертый метод: их передали Сибирскому федеральному университету по территориальному принципу.

Далее автор выделяет два способа эффективности эксплуатации стадионов [5]:

- 1) с точки зрения проводимых в дальнейшем мероприятий;
- 2) с точки зрения объекта недвижимости.

Первый способ подразумевает проведение спортивных матчей или соревнований (как по основному виду спорта, для которого строился объект, так и по другим), а также использование в альтернативных целях (event-management). МФК «Сопка» используется под различные виды спорта.

Второй способ (как недвижимость) подразумевает под собой диверсификацию функций спортивного объекта за счет достижения multifunctionality. МФК-1 используется как место для проведения КЭФ.

Далее проанализируем возможности эффективной эксплуатации спортивных сооружений (МФК «Сопка», МФК-1) для проведения соревнований по мини-футболу.

На рис. 1 приведена классификация спортивных сооружений [1].

Спортивные объекты Универсиады относятся к комплексным универсальным крытым сооружениям. В МФК «Сопка» покрытие игрового поля – деревянный паркет, в МФК-1 – резиновая плитка.

В научной работе о вариантах эксплуатации Академии борьбы им. Д. Г. Миндияшвили авторы отмечают, что в типовых проблемах спортивных сооружений, деятельность которых связана с единоборствами, можно определить приоритетные направления, оптимизация которых позволит наиболее полно раскрыть потенциал исследуемого объекта [3]:

- 1) перегруженность спортивных сооружений;
- 2) устаревшее или неисправное оборудование;
- 3) недостаточная привлекательность для населения.

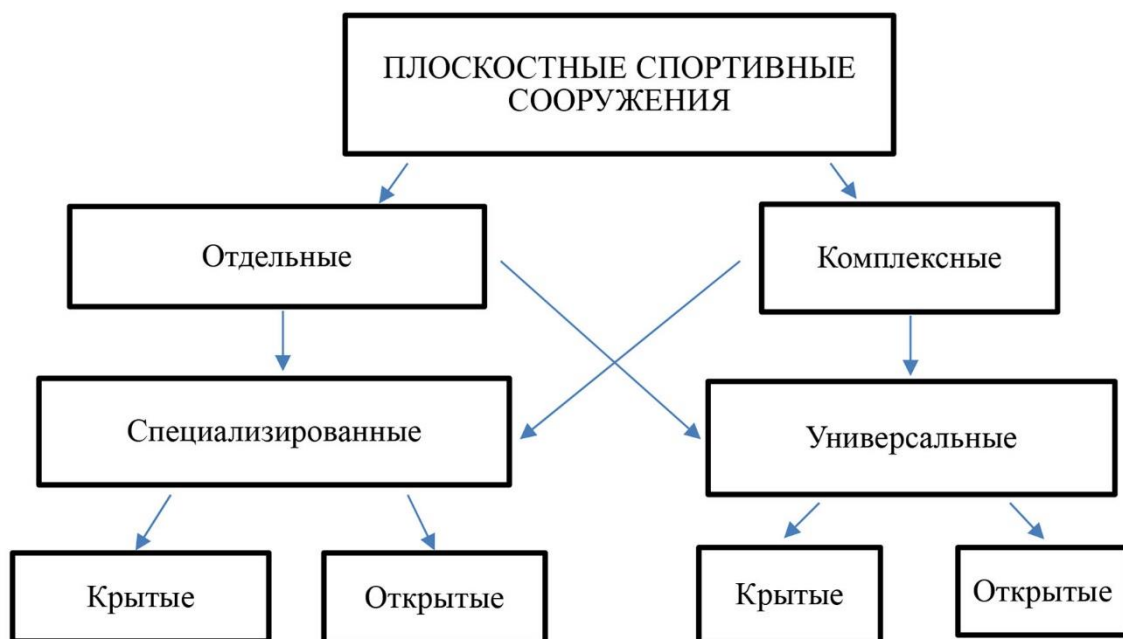


Рис. 1. Классификация спортивных сооружений

Таким образом, если сравнивать с универсальными залами для проведения тренировок и соревнований по мини-футболу, то можно выделить:

1) данные о перегруженности спортивных сооружений (табл. 1). Исходя из представленных данных, автор делает вывод, что спортивные сооружения неэффективно используют для развития дисциплины «мини-футбол». В МФК-1 осуществляется проведение занятий по специализации «футбол» для студентов, в МФК «Сопка» проводятся занятия по специализации «Гимнастика» и в вечернее время зал используется для тренировок дублирующей команды по мини-футболу «Норильский никель».

Таблица 1

Перегруженность спортивных сооружений

Объект	До 17:30	После 17:30
МФК-1 (центральная игровая площадка)	Учебные занятия	Тренировки/арендаторы
	За день до 200 человек	За день до 80 человек
МФК «Сопка» (универсальный зал)	Учебные занятия	Тренировки/арендаторы
	За день до 60 человек	За день до 40 человек

2) устаревшее или неисправное оборудование: в МФК-1 и МФК «Сопка» установлено новейшее оборудование, что привлекает любителей спортивной дисциплины;

3) недостаточная привлекательность для населения: вместимость МФК-1 около 500 человек, МФК «Сопка» – около 200 человек.

Стабильно в МФК «Сопка» тренируются 15 футболистов, на домашних матчах спортивный объект принимает 45 футболистов, также могут проводиться официальные футбольные соревнования (например, по фи-

джитал-спорту) – около 50 футболистов. Итого МФК «Сопка» принимает около 100 футболистов. Данный показатель не является одним из лучших. В городе проходят различные соревнования по мини-футболу, для проведения которых привлекают организаторов в универсальный зал, оставшийся от Всемирной зимней универсиады.

В МФК «Сопка» в течение года проводят следующие соревнования:

1) туры Первенства России по мини-футболу (PARI-Высшая лига. Конференция «Восток»);

2) соревнования по фиджитал-спорту (около 50 участников).

В МФК-1 в течение года проводят следующие соревнования:

1) чемпионат города по мини-футболу среди мужчин;

2) 1 тур чемпионата Сибири по мини-футболу среди женщин (1 лига);

3) чемпионат города по мини-футболу среди детей (мальчики/девочки);

4) Краевая Универсиада среди вузов (юноши и девушки).

Таким образом, МФК-1 более популярен среди организаторов, чем МФК «Сопка». Хотя последний представляет больший интерес для проведения соревнований по мини-футболу, поскольку на данном спортивном объекте существуют условия для профессионального развития этой дисциплины.

Автором были разработаны следующие рекомендации для наиболее эффективной эксплуатации МФК «Сопка»:

- усовершенствовать транспортную инфраструктуру местности;
- организовать в течение года различные городские соревнования по мини-футболу;

- организовать тренировочный процесс для команд города;

- организовать проведение фестивалей по мини-футболу от команды «Норильский никель-д»;

- организовать учебно-тренировочные занятия университета в дневное время;

- дать возможность тренироваться и проводить сборы студенческим командам по мини-футболу;

- привлекать для занятий различные возрастные группы населения на платной основе.

Список источников

1. Бурлаков И. Р. Специализированные сооружения для игровых видов спорта : учеб. пособие / И. Р. Бурлаков, Г. П. Неминуший. М. : СпортАкадемПресс, 2001. С. 184.

2. Васильева З. А. Использование наследия Универсиады 2019 года для развития Красноярска / З. А. Васильева, Г. Ф. Каячев, В. И. Колмаков,

А. В. Москвина, В. В. Бородкина // Сибирский аэрокосмический журнал. 2012. № 1. С. 43–46.

3. Клочков С. В. О способах повышения эффективности эксплуатации Академии борьбы им. Д. Г. Миндияшвили / С. В. Клочков, Н. В. Соболева, О. В. Булгакова, С. В. Соболев // Журнал Сибирского федерального университета. Гуманитарные науки. 2023. № 16 (2). С. 255–262.

4. Тельных Д. А. Наследие Чемпионата мира по футболу FIFA-2018 для городов-организаторов / Д. А. Тельных // Карельский научный журнал. 2019. № 1 (26). С. 106–109.

5. Тимохина А. И. Эксплуатация спортивных объектов после проведения мегасобытий зарубежный опыт и российские перспективы / А. И. Тимохина // Международный журнал прикладных наук и технологий «Integral». 2019. № 3. С. 526–534.

6. Фаррахова Р. Р. Влияние масштабных спортивных мероприятий на социально-экономическую ситуацию в субъекте Российской Федерации (на примере Республики Татарстан) / Р. Р. Фаррахова // Интерактивная наука. 2023. № 2 (78). С. 82–89.

РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА СПОРТИВНОГО СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ БАСКЕТБОЛА 3×3 ПО МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАНДАРТАМ В ГОРОДЕ КРАСНОЯРСКЕ

Е. В. Шульмин¹, А. И. Картавцева²

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*shulmin_evgenii@mail.ru, ²anna3532@mail.ru*

Аннотация. В данной статье будет рассмотрено обоснование открытия спортивного сооружения для баскетбола 3×3 по международным стандартам в городе Красноярске. Работа будет посвящена изучению потенциальной аудитории, разработке концепции проекта, определению экономической и финансовой целесообразности и оценке эффекта от создания нового спортивного сооружения. Эта идея возникла из-за повышенного интереса к этому виду спорта и его динамичности. Баскетбол 3×3 является молодым и быстроразвивающимся видом спорта, который уже включен в программу Олимпийских игр.

Ключевые слова: спортивное сооружение, баскетбол 3×3, международные стандарты, проект, SWOT-анализ, экономическая и финансовая эффективность, окупаемость.

Спортивные сооружения играют важную роль в физическом и социальном развитии общества. Баскетбол 3×3 – это динамичная, зрелищная и быстроразвивающаяся дисциплина, которая становится все более популярной. В России и мире появляются все больше и больше сооружений для проведения различных мероприятий. Однако в Красноярске отсутствуют специализированные сооружения, соответствующие международным стандартам для проведения таких мероприятий. Исходя из этого, можно выделить **проблему исследования** – увеличение количества специальных спортивных сооружений для баскетбола 3×3, следствием этого станет повышение доступности спортивных услуг в Красноярске [1; 2].

Объектом исследования является открытие спортивного сооружения для баскетбола 3×3 по международным стандартам в городе Красноярске.

Предметом исследования являются технические, финансовые и организационные аспекты проекта спортивного сооружения для баскетбола 3×3 по международным стандартам.

Цель исследования – обоснование открытия спортивного сооружения для баскетбола 3×3 по международным стандартам в городе Красноярске.

Методы исследования включают в себя анализ научно-методической и нормативно-правовой литературы, экономический анализ и математическая обработка результатов исследования.

В рамках исследования нами был разработан дизайн проекта спортивного сооружения в Красноярске. В сооружении мы предусмотрели две игровые площадки. На рис. 1 представлен один из спортивных залов для баскетбола 3×3.



Рис. 1. Спортивный зал для баскетбола 3×3

Благодаря анализу мы смогли подсчитать и сделать главный вывод исследования – при учете затрат на строительство и эксплуатацию сооружения в размере 61,5 млн руб. и ожидаемую годовую прибыль в размере 22,2 млн руб., то время окупаемости проекта составит 2 года и 8 месяцев без учета издержек. В табл. 1 представлена оценка экономического эффекта проекта.

Таблица 1

Экономический эффект проекта

Показатель	Значение
1. Стоимость строительства	61,5 млн руб.
2. Потенциальный доход от соревнований	1,8 млн руб.
3. Потенциальный доход от аренды площадки	18,25 млн руб.
4. Потенциальный доход от продажи продукции	7,2 млн руб.
5. Операционные расходы	5 млн руб.
6. Годовая прибыль	22,2 млн руб.
7. Срок окупаемости	2,8 года

Международные требования – требования, которые устанавливает и определяет международная федерация баскетбола. Основные технические требования, которые необходимы для строительства спортивного со-

оружения относим размеры сооружения, его значения должны быть 30 м в длину и 20 м в ширину, высота в зале до низа выступающих конструкций 7 м, а также различные системы эксплуатации здания: водоснабжение, электроснабжение, освещение, отопление, вентиляция, звуковое оповещение, противопожарной системы. Для реализации проекта спортивного сооружения были учтены следующие финансовые стороны: покупка земельного участка, проектирование и строительство, приобретение оборудования и инвентаря, реклама и маркетинг, эксплуатационные расходы.

Было установлено, что специальные спортивные сооружения по баскетболу 3×3 в Красноярске отсутствуют. Для определения эффективности, окупаемости проекта спортивного сооружения для баскетбола 3×3 в Красноярске был произведен экономический анализ и это позволило сделать следующие выводы: проект по созданию спортивного сооружения для баскетбола 3×3 в Красноярске имеет потенциал для успешной реализации. Экономический анализ показал, что затраты на строительство составляют 61,5 млн руб., а годовая прибыль – 22,2 млн руб., что подтвердило эффективность и окупаемость проекта через 2 года 8 месяцев после открытия спортивного сооружения без учета издержек.

Список источников

1. Левченко Г. Н. Перспективные направления развития и совершенствования функционально-технологических параметров уличной (дворовой) сети спортивных площадок на этапах их проектирования, строительства, благоустройства и эксплуатации / Г. Н. Левченко, О. С. Зайцев, К. А. Федоров // Развитие научного знания в глобализирующемся мире : сб. науч. тр. по материалам междунар. науч.-практ. конференции / под общ. ред. Е. П. Ткачевой. Белгород : Агентство перспективных научных исследований, 2020. С. 159–166.

2. Кузьмина Е. В. Технические требования к сооружению для баскетбола 3х3 / Е. В. Кузьмина // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnicheskie-trebovaniya-k-sooruzheniyu-dlya-basketbola-3h3> (дата обращения: 11.04.2023).

**Физическая культура и спорт
в период глобальных изменений
в сфере образования**

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ

Р. С. Абсалямов

*Тюменский государственный институт культуры, Тюмень
absalyamov66@list.ru*

Аннотация. Развитие интернет-технологий оказывает влияние на все стороны жизнедеятельности человека. Процессы цифровизации привели к возможности популяризации физической культуры. Это позволяет внедрить совершенно новые подходы в систему образования, соответствующие современным знаниям и технологиям, повышающие мотивацию обучаемых к занятиям физической культурой. В статье проанализирован опыт использования челленджа как инструмента, повышающего мотивацию и интерес к занятию спортом.

Ключевые слова: челлендж, мотивация, активность, способность.

Введение. Процесс повышения качества образования в средних специальных учебных заведениях (ссузах) должен опираться на совершенствование форм и методов обучения, на отбор содержания образования и на использование цифровых инструментов. Внедрение образовательных технологий должно быть направлено на формирование и развитие комплекса личностных качеств обучающихся, на эффективное формирование физической культуры личности обучаемого.

Основной целью физического воспитания в ссузе является привитие студентам интереса к физическим упражнениям и положительного отношения к физической культуре. Для достижения этой цели необходимо сосредоточиться: 1) на задачах, связанных с развитием мотивации и формированием ценностного отношения к физической культуре; 2) в внушении стремления к здоровому образу жизни, самосовершенствованию и самодисциплине; 3) на развитии потребности в регулярной физической активности.

Однако на практике мы сталкиваемся с трудностями в достижении желаемого поведения, связанными с формированием привычки к здоровому образу жизни. Многочисленные причины включают в себя недостаток мотивации для сохранения и укрепления своего здоровья и принятия здорового образа жизни.

Одной из главных причин является то, что здоровье не занимает высокого приоритета в иерархии потребностей у студентов. Это связано с отрицательными тенденциями в общей культуре современного общества.

Следовательно, ключевым фактором для формирования здорового образа жизни является личная мотивация каждого человека. Важно начать с развития мотивации в отношении здоровья и здорового образа жизни, так как она является основополагающим фактором, определяющим систему ценностей.

Активное внедрение информационных технологий, цифровизация учебного процесса, мобильные приложения оказали влияние на все сферы жизни, включая физическое воспитание. Это позволяет посмотреть с другой стороны на организацию учебного процесса и внедрить совершенно новые методы и приемы в систему образования, соответствующие современным знаниям и технологиям.

Цель данной работы заключается в выявлении современных цифровых инструментов, направленных на повышение интереса учащихся к урокам и занятиям физической культурой.

Методы исследования: теоретический анализ методической литературы по теме исследования, метод наблюдения, опросные методы.

Результаты исследования и их обсуждение. В свете ситуации, когда студенты не проявляют достаточную заинтересованность в систематических занятиях физическими упражнениями, то есть снижается их мотивация заниматься физкультурной деятельностью и спортом, это ведет к ухудшению их индивидуального здоровья, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития. Большое значение приобретает поиск методов усиления мотивации поскольку мотивация является неотъемлемой составляющей успешной физкультурно-спортивной практики.

Как известно, к основным группам мотивов, которые стимулируют студентов к занятиям физической культурой в вузе, относятся оздоровительные мотивы; двигательно-деятельные мотивы, соревновательно-конкурентные мотивы, эстетические мотивы, коммуникативные мотивы, познавательно-развивающие мотивы, творческие мотивы, профессионально-психолого-значимые мотивы, связанные с будущей профессиональной деятельностью в области спорта и физической культуры.

Как было сказано выше, в качестве инструментов повышения мотивации к занятиям физкультурой являются инновационные технологии, к ним можно отнести:

1. Виртуальные тренировки и онлайн-платформы. Предоставление доступа к виртуальным тренировкам и онлайн-платформам, где студенты могут выбирать различные виды физической активности и участвовать в интерактивных занятиях, может быть мотивирующим; это дает студентам возможность заниматься физкультурой в удобное для них время и собственным темпом.

2. Групповые активности и социальные медиа. Организация групповых занятий физкультурой, которые студенты могут посещать вместе

с друзьями или другими студентами, может быть мотивирующим фактором. Использование социальных медиа для обмена достижениями, фотографиями или видео тренировок может также способствовать вовлечению и поддержке других студентов.

3. Геймификация. Использование элементов игры и геймификации в физкультурных занятиях может сделать их более интересными и мотивирующими. Например, можно создать систему наград, достижений или рейтингов, чтобы стимулировать студентов к активному участию и достижению поставленных целей.

Целесообразно в новообразованиях, возникших в информационной среде интернета, искать и находить инструменты обучения, которые можно эффективно применить для обучения в современных условиях, использовать бинарность: групповые активности и социальные медиа. Среди этих инструментов успешно применяемых в колледже искусств является «челлендж». Фитнес-челлендж – один из самых популярных на сегодняшний день (из-за сформировавшегося культа тела и стремления хорошо выглядеть, в любом возрасте быть продуктивным и активным).

Анализ научных публикаций разных областей знаний и обзоров дискуссий в социальных сетях показал, что челлендж (также известный как вызов) представляет собой специальный сценарий, включающий последовательность ответных действий. Организатор челленджа выполняет определенное действие, требующее ответной реакции.

Для проведения исследования было выделен челлендж как одна из возможных мотивационных составляющих у обучающихся ссузов: челлендж как жанр интернет-роликов, в которых выполняется задание на видеокамеру и размещается в Сети, предлагается повторить это задание своим однокурсникам.

Челлендж создает особое напряжение и активизирует эмоциональную и физическую активность, стимулируя участников приложить особые усилия для достижения выдающихся результатов, превышающих достижения их конкурентов в повседневной жизни. В центре внимания находится действие, которое сначала инициируется отдельным лицом в качестве вызова обществу и самому себе, а затем приобретает статус значимого события. В результате такой активности личность преобразуется, возникают новые положительные эмоции и чувства, а также дополнительная энергия, которая не проявлялась бы в обычных условиях. Все это укрепляет уверенность в собственных способностях.

Приводим спортивные челленджи, организованные в колледже искусств Тюменского государственного института культуры в период с 2020 по 2023 г.

Челлендж на количество шагов. Устанавливается цель для студентов сделать определенное количество шагов в течение недели. Они используют фитнес-трекеры или мобильные приложения для отслеживания своей

активности, соревнуются друг с другом, чтобы достичь наивысшего результата.

Челлендж на преодоление дистанции. Студентам задается цель – преодолеть определенную дистанцию, например в нашем формате, 2 км, также используются мобильные приложения.

Челлендж по выполнению определенного количества тренировок. Задание – выполнить определенное количество тренировок в определенный период времени.

Челлендж по достижению нового спортивного результата. Задание – установить цель по достижению нового спортивного результата, например, улучшить время забега на определенную дистанцию, увеличить количество отжиманий или подтягиваний, улучшить гибкость и т. д.

Челлендж по выполнению разнообразных физических упражнений. Выставляется список разнообразных физических упражнений. Задача – выполнить их в течение определенного периода. Это может быть список упражнений на силу, гибкость, кардио и т. д.

Методом исследования стал опрос обучающихся трех направлений обучения 1-2-х курсов, общее число выборки составило 67 человек. Опрос основывался на выделении мотивационных направлений. Оценка мотивации студентов рассматривалась, как стремление обучающихся к физической деятельности; социальная значимость дисциплины в жизни студента; частота посещения занятий и самостоятельных тренировок; интерес обучающихся к физической культуре и спорту; проблемы занятий, определяемые студентами.

Опросы студентов показали:

- челлендж создает своеобразную напряженную эмоциональную и деятельностьную эстафету (57 % опрошенных);
- челлендж предполагает активное пользование социальными сетями как следствие повышенного внимания к необходимости выполнения спортивных упражнений как составляющей здорового образа жизни (29 %);
- челлендж побуждает к особой мобилизации сил для получения результатов, значительно превышающих соответствующие показатели однокурсников (12 %);
- челлендж похож на соревнования и конкуренцию (2 %).

Этот инструмент становится важным в настоящее время, так как осуществляется: поддержка интереса к дисциплине, выработка положительного мотивационно-ценностного отношения, выработка потребности в регулярных занятиях, в самосовершенствовании и поддержание благоприятной атмосферы на занятиях для повышения настроения и работоспособности обучающихся.

Таким образом, челлендж является хорошим триггером для развития мотивации студентов к занятиям физической культурой

Список источников

1. Лотоненко А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. В. Лотоненко. Краснодар, 2014. 39 с.
2. Миронова Г. Л. Самостоятельные занятия физическими упражнениями – важный фактор подготовки специалистов аграрного сектора экономики / Г. Л. Миронова, С. В. Антонов, И. М. Джолиев и др. // Аграрное образование и наука. 2017. № 3. С. 27.
3. Рогов М. Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования : дис. ... д-ра психол. наук / М. Г. Рогов. Казань, 2013. 349 с.
4. Ягудин П. П. Применение метода челленджа для развития мотивации и конкурентоспособности в обучении / П. П. Ягудин. URL: https://tsutmb.ru/nauka/internet-konferencii/2020/03062020_lich_i_prof_razvitie/7/Yagudin.pdf.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ФОНЕ ИЗМЕНЕНИЙ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Л. Ю. Аверина

*Кубанский государственный университет, Краснодар
angel_90_angel@mail.ru*

Аннотация. Рассмотрено отношение студентов к занятиям физической культурой на фоне глобального сокращения практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в вузе. Представлены результаты анкетирования студентов первого и второго курса Кубанского государственного университета. Изучены интересы, цели и удовлетворенность студентов занятиями физической культурой и спортом в вузе. Даны рекомендации.

Ключевые слова: студенты, вуз, здоровье, мотивация, интерес, занятия физической культурой и спортом.

Введение. Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально значимых проблем. В настоящее время отмечается снижение уровня здоровья населения России, в частности молодежи. Об этом свидетельствуют многочисленные работы, характеризующие соматическое и физическое здоровье студенческой молодежи и факторы, способствующие его снижению на современном этапе развития общества [1–3]. Более того, в вузах наблюдается тенденция выведение практических часов, отведенных на реализацию дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на самостоятельную работу студента, что может отрицательно сказаться на двигательной активности и в последствии на уровне их здоровья в ближайшем будущем.

Студенты, особенно первых курсов, считаются наиболее уязвимой составляющей молодого поколения, так как сталкиваются не только с проблемами адаптации и социализации в вузе, но с проблемами, связанными с ограничением двигательной активности, которые ведут к гиподинамии и, как следствие, к снижению уровня здоровья [4; 5].

Состояние здоровья является одной из основных ценностей человека и является гарантией полной и эффективной жизнедеятельности, а активные занятия физическими упражнениями противостоят снижению уровня здоровья студента, способствуют формированию привычки вести здоровый образ жизни. В связи с этим необходимо выявить мотивацию студен-

тов, понять, какой процент студентов активно занимается физической культурой и спортом самостоятельно.

Цель исследования – изучить отношение студентов к занятиям физической культурой на фоне глобального сокращения практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в вузе.

Организация и методы исследования. В процессе практического исследования было выдвинуто суждение – мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом находится в зависимости с возрастными отличительными чертами обучающихся, а также организационно-педагогических условиями реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Опытно-экспериментальная работа, согласно определению отличительных черт мотивации молодежи в сфере физкультурно-спортивной деятельности, заключалась в проведении исследования, которое включало в себя следующие методы: анализ научно-методической литературы, наблюдение, анкетирование и методы математической статистики.

Нами была разработана анкета, содержащая 10 вопросов закрытого типа. В анкетировании приняло участие 99 студентов I и II курса Кубанского государственного университета (КубГУ), из них 37 юношей и 62 девушки в возрасте от 18 лет до 21 года. К основной медицинской группе из респондентов было отнесено 58 студентов, к специальной – 38, 3 студента были освобождены от физических нагрузок по медицинским показаниям. Отметим также, что для студентов I и II курса реализация дисциплины осуществлялась с одним практическим занятием в неделю с вынесением львиной доли часов на самостоятельную работу, которая никак не контролируется преподавателем.

Результаты исследования. В ходе нашего исследования мы хотели выяснить мнение студентов о необходимости занятий физической культурой и спортом в вузе и получили следующие результаты: 95 % опрошенных студентов считают необходимым занятия физической культурой и спортом, 4 % считают, что необходимости в физической культуре и спорте нет, 1 % респондентов затруднился в ответе.

Затем анализировалось, с какой целью студенты посещают занятия по физической культуре и спорту в вузе. Выяснилось, что большинство студентов посещают занятия для получения зачета – 37 %; 23 % опрошенных студентов считают полезными занятия физической культурой и спортом для физического здоровья; 15 % ответили, что они активно занимаются для развития физически и формирования своего характера; 12 % респондентов занимаются с целью улучшения телосложения и 2 % затруднились ответить на этот вопрос (рис. 1).

Не пропускать занятия и регулярно посещать их стараются 44 % опрошенных студентов. Большая половина студентов (48 %) посещают за-

нятия нерегулярно, 3 % освобождены от занятий физической культурой по состоянию здоровья, 5 % респондентов не посещают занятия вообще по разным причинам.

Далее предполагалось выяснить уровень интереса к занятиям физической культурой и спортом: 53 % – имеют большой интерес, у 24 % опрошенных интерес к занятиям физической культурой и спортом отсутствует, 23 % затруднились в ответе. Причем интерес у студентов первого курса выше, чем интерес у студентов второго курса.

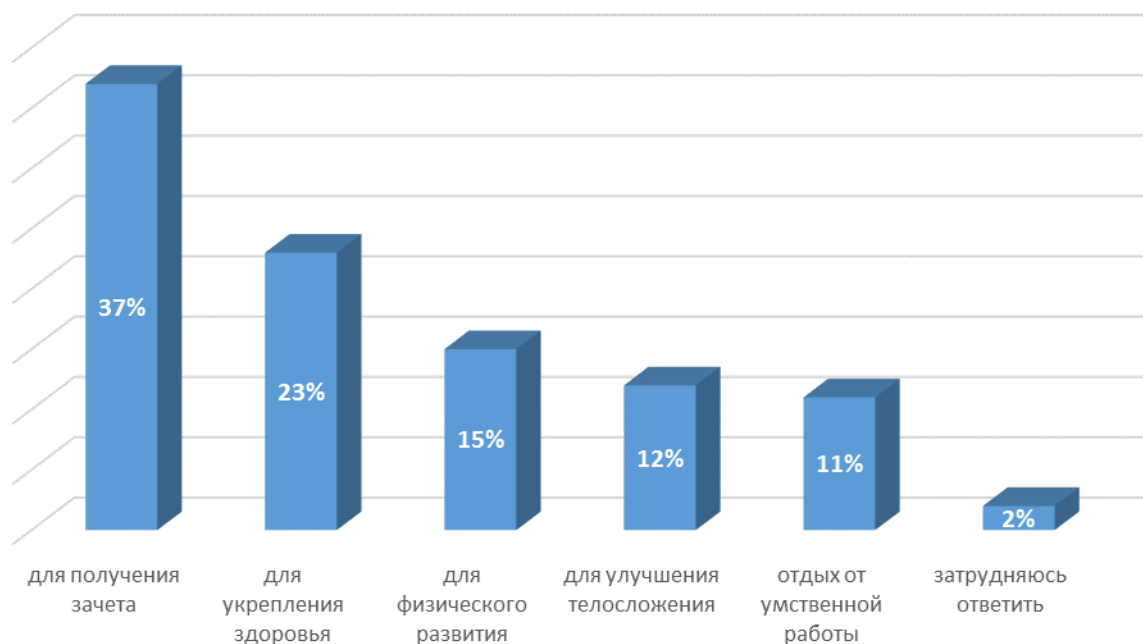


Рис. 1. Сравнительный анализ ответов на вопрос «С какой целью вы посещаете занятия физической культурой?»

Далее необходимо было проанализировать, удовлетворены ли студенты местом и качеством проведения занятий по физической культуре и спорту. Мы выяснили, что 59 % студентов удовлетворены полностью, 24 % – не удовлетворены занятиями, 17 % затруднились в ответе. На вопрос «Достаточно ли вам одного занятия в неделю?» большинство респондентов ответило «недостаточно» (63 %), «вполне достаточно» – 25 %, 12 % студентов затруднились ответить на данный вопрос.

Обсуждение. Проанализировав многочисленные исследования, мы пришли к выводу, что основные причины снижения здоровья студенческой молодежи можно разделить на поведенческие (вредные привычки, недостаточная физическая активность, расстройство пищевого поведения и т. д.) и причины, связанные с загрязнением окружающей природной среды (неблагоприятные природно-климатические условия, нарушение технических условий в пищевой и легкой промышленности, интенсивное сельское хозяйство, загрязнение мирового океана и т. д.).

Реализация дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в вузе в полном объёме (без вывода часов на самостоятельную работу студента) может способствовать устранению поведенческих причин снижения здоровья студентов, формированию у них привычки заниматься физическими упражнениями и после окончания вуза.

В результате анализа полученных данных мы также пришли к выводу, что у первокурсников желание заниматься физической культурой и спортом выше чем у студентов второго курса. Было выявлено, что студентам второго курса важнее получить зачет по дисциплине, что нельзя сказать про первокурсников, у которых желание поддерживать свое физическое здоровье находится на первом месте.

Повышение интереса к физической культуре и спорту со стороны молодежи – это не быстрый, а многоэтапный процесс: с первых базовых физкультурных знаний и двигательных умений, и навыков до приобретения глубоких познаний теории и методологии физической культуры и активного разностороннего двигательного багажа.

Поэтому для повышения мотивации и поддержания интереса к занятиям физической культурой у студентов старших курсов, необходим переход от старых методов передачи готовых знаний и целенаправленного формирования двигательных умений и навыков к новым технологиям, таким как проблемное обучение, проектная деятельность, фиджитал-технологии, форсайт-сессии и т. д.

Выявлено, что студенты получают удовлетворение от занятий физической культурой и спортом, однако не стоит забывать о том проценте студентов, которые не удовлетворены местом и качеством занятий (24 %). На это могут влиять как субъективные факторы, такие как неуверенность в себе, личность преподавателя, недоброжелательное отношение со стороны группы, большой процент стеснения перед группой, так и объективные – низкая плотность занятия, однообразие средств и методов, отсутствие современного спортивного оборудования и инвентаря, отсутствие возможность выбрать тот или иной вид спорта и т. д. Устранение данных факторов хотя бы частично повысит удовлетворенность студентов занятиями и увеличит их посещаемость.

Более того, наблюдается «неравномерное» анкетирование: многие студенты считают важным заниматься физической культурой и спортом (95 %), но занятия посещают нерегулярно от случая к случаю по различным причинам (48 %). Поэтому необходимо на практических занятиях сместить акцент с целенаправленного прямого воздействия на физические и функциональные свойства организма студента (тем более это невозможно сделать при одном занятии в неделю) на вовлечение его в самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность с помощью выявления у него слаборазвитых физических качеств и сторон двигательной сферы, совместного проектирования зоны ближайшего развития и моделирования

индивидуальной траектории тренировочного процесса с набором конкретных средств, методов, режимами физической нагрузки в недельном, месячном и семестровом циклах, соответствующих поставленным целям и задачам. Плановое вовлечение студентов в проектирование своего физического статуса и самостоятельную деятельность по достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности повысит не только интерес и мотивацию к занятиям, но и изменит отношение студентов к «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту».

Список источников

1. Кабышева М. И. Биологические и социальные аспекты экологии двигательной активности студентов: современные тенденции и технологии / М. И. Кабышева // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : сб. материалов Всерос. науч.-метод. конф. 2023. С. 4376–4379.

2. Коновалова Н. Г. Функциональные резервы организма студентов, отнесенных по состоянию здоровья к спецмедгруппе / Н. Г. Коновалова, Е. В. Красильникова // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. № 1. С. 85–91.

3. Ольховский Р. М. Физическое воспитание как приоритетная составляющая воспитательной работы с обучающимися / Р. М. Ольховский, М. А. Ермакова, Д. И. Воронин, Е. А. Еремина // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1 (77). С. 144–148.

4. Слепченко А. Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А. Л. Слепченко, Р. К. Краснов, В. В. Вольский // Молодой ученый. 2019. № 19 (257). С. 388–390. URL: <https://moluch.ru/archive/257/58864/> (дата обращения: 04.06.2023).

5. Смутина А. О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой / А. О. Смутина // Молодой ученый. 2020. № 4 (294). С. 316–318. URL: <https://moluch.ru/archive/294/66860/> (дата обращения: 04.06.2023).

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

С. А. Архипова

*Тульский государственный университет, Тула
Arkhipov777@gmail.com*

Аннотация. Обоснована актуальность исследования в области повышения эффективности управления развитием физкультурно-спортивного движения в системе высшего образования за счет создания благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом. Определены цель и задачи развития студенческого спорта. Предложена система показателей, с помощью которых можно оценить эффективность реализации программы развития физической культуры и спорта в вузе.

Ключевые слова: физкультурно-спортивное движение, высшее учебное заведение, развитие, управление, программно-целевой подход.

Введение. Система образования становится одной из важнейших ценностей, слагаемым качества жизни и ведущим фактором роста человеческого потенциала. Развитие образования отражается в различных программах федерального уровня и имеет в своем составе стратегические задачи, одной из них является необходимость обеспечить высокий образовательный уровень населения страны. Содержание образования изменилось в связи с социальными и экономическими преобразованиями, которые характерны для РФ в настоящее время. В итоге она модернизировалась, на каждом уровне подчинения были созданы новые управленческие подходы. Физическое воспитание, физическая культура и спорт студентов также затрагиваются проблемами высшей школы.

Несмотря на усилия, предпринимаемые как высшими учебными заведениями, так и органами власти и управления на всех уровнях государственного устройства РФ, снижается заинтересованное отношение к физической культуре и спорту, сокращается количество студентов в спортивных секциях, ухудшается физическая подготовленность и здоровье студентов. Так, по данным органов здравоохранения и медицинских осмотров за последние годы доля здоровых студентов снизилась до 32 %, более 80 % студентов страдают гиподинамией [5]. С одной стороны, такая ситуация связана с тем, что в процессе социально-экономических и политических преобразований советская система физического воспитания и многие физкультурно-спортивные элементы управления в вузах были упразднены,

а новая структура управления до настоящего времени находится в процессе становления. С другой стороны, низкая двигательная активность студентов, связанная с отсутствием устойчивых привычек и мотивационного комплекса, а также низкой сформированностью компетенции личности, которые складывается на протяжении дошкольного и школьного периодов [2–4].

Сегодня в развитии физической культуры и спорта России четко проявляется тенденция, в соответствии с которой любительский спорт в основном будет студенческим. Поэтому в качестве одного из главных направлений в совершенствовании работы со студентами следует выделить создание управленческих структур в вузе, отвечающих за физическую культуру и спорт, проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий, курирование спорта высших достижений. При этом в рамках вуза с помощью студенческого спорта может развиваться и массовый спорт, и спорт высших достижений. С одной стороны, студенты приобщаются к массовому спорту посредством обязательного посещения занятий по физической культуре, а также посещения спортивных секций по различным видам спорта. С другой стороны, студенты, являющиеся профессиональными спортсменами, продолжают заниматься профильным видом спорта, обучаясь в вузе. При этом данные спортсмены имеют возможность участвовать как во всероссийских, так и международных соревнованиях, защищая честь вуза и тем самым создавая спортивный резерв региона.

Это отражено в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р, государственной программе «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302; межотраслевой программе развития студенческого спорта, утвержденной совместным приказом Министерства спорта Российской Федерации, Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации и от 09.03.2021 № 141/167/90. Исследование состояния рассматриваемой проблемы показывает, что нормы, регулирующие студенческий спорт, также закреплены в региональном законодательстве. Так, утверждено Постановление Правительства Тульской области от 17.01.2023 № 11 «Об утверждении региональной программы развития студенческого спорта в Тульской области до 2026 года».

Нами поставлена **цель работы** – разработать, обосновать и апробировать механизм управления развитием студенческого спорта в условиях образовательной организации высшего образования на основе программно-целевого подхода, позволяющего учесть интересы участников системы управления и за счет этого повысить его эффективность.

Методы, которые применялись в процессе работы над статьей, – теоретические (анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; изучение нормативно-правовых документов) и аналитические (анализ содержания программ развития физической культуры и спорта).

Результаты исследования и их обсуждение. Управление физкультурно-спортивным движением в вузе предполагает специфическую структурно-функциональную организацию, действующую в рамках единой региональной стратегии управления целостной системой развивающейся сферы физической культуры и спорта. В этой связи идет процесс формирования новых управленческих структур и развиваются современные методы управления. Сложность и многоаспектность управленческих проблем, определяющих характер практических преобразований управления физической культурой и спортом на всех уровнях, требует новых подходов, раскрывающих пути повышения эффективности управления физической культурой и спортом, в том числе и в вузах. Изучению различных аспектов управления физической культурой и спортом посвящены работы отечественных и зарубежных авторов

Однако до сих пор малоисследованной остается проблема разработки методических подходов к формированию и реализации программ развития физкультурно-спортивного движения как инструмента управления отраслью на уровне вуза, позволяющих в условиях ограниченности бюджетных средств создавать студентам наиболее благоприятные условия для физкультурно-спортивных занятий, учитывая уровень их компетенций.

В качестве такого инструмента можно рассматривать программу развития физкультурно-спортивного движения в вузе.

С целью формирования программы необходимо:

- исследовать подходы, связанные с созданием программ развития спорта и физической культуры как управленческого средства в российских высших учебных заведениях;
- организовать и провести социологическое исследование с целью выявления интересов участников управления физкультурно-спортивным движением;
- создать модель, на основе которой будут взаимодействовать участники системы управления спортивной деятельностью с учетом интересов органов власти;
- апробировать сформированную программу развития студенческого спорта на уровне высшего учебного заведения.

Апробация предложенного в проекте инструментария позволит привлечь к занятиям физической культурой и спортом 95 % студентов Тульского государственного университета (достичь главный критерий развития физкультурно-спортивного движения), увеличить численность подготовленных спортсменов-разрядников; увеличить количество проведенных физкультурно-спортивных мероприятий от местного до международного

уровня; увеличить доли участия студентов во внеучебное время; повысить двигательную подготовленность и уровень здоровья студентов. Поставлены показатели для их достижения (табл. 1).

Таблица 1

**Оценка реализации программы развития физической культуры
и спорта в вузе (на примере Тульского государственного университета)**

Показатель	2023	2025	2027	2028	2029	2030
1. Увеличение количества разработанных курсов/модулей для занятий физической культурой и спортом, в т. ч. и для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья	2	7	15	20	25	30
2. Разработка онлайн-курсов, мотивирующих студентов на ведение здорового образа жизни	2	7	15	20	25	30
3. Увеличение доли преподавателей и работников студенческого спортивного клуба ТулГУ, прошедших повышение квалификации по специализированным программам в сфере студенческого спорта	10	30	55	70	85	100
4. Расширение перечня физкультурно-спортивных мероприятий по формированию здорового образа жизни	40	45	55	60	65	70
5. Увеличение количества спортивных секций	19	22	26	28	30	32
6. Увеличение численности занимающихся в спортивных секциях	730	1000	1400	1600	1800	2000
7. Увеличение процента студентов от общего числа обучающихся очной формы в вузе, принявших участие в физкультурно-спортивных мероприятиях ТулГУ	10	30	50	60	70	80
8. Увеличение доли студентов ТулГУ, выполнивших нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	5	20	40	50	65	80
9. Увеличение процента от общего числа обучающихся очной формы в вузе, принявших участие в мероприятиях по формированию здорового образа жизни	5	20	40	50	65	80
10. Увеличение численности студентов, участвующих в мероприятиях студенческих спортивных лиг	5	10	16	20	25	30

Показатель	2023	2025	2027	2028	2029	2030
11. Увеличение численности студентов, задействованных в качестве: волонтеров, пресс-атташе, администраторов, менеджеров сборных команд университета и при организации спортивных мероприятий	45	50	70	80	90	100

Повышение эффективности управления развитием физкультурно-спортивного движения в системе высшего образования за счет создания благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом на основе разработки программно-целевого подхода будет способствовать достижению основной цели управления развитием физической культуры и спорта на государственном уровне – положительная динамика уровня здоровья, увеличение численности молодых людей, занимающихся физической культурой и спортом, проведение мероприятий различного уровня.

Список источников

1. Архипова С. А. Управление развитием физической культуры и спорта на основе программно-целевого подхода (на примере Тульской области) : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Архипова Светлана Анатольевна ; Тульский государственный университет. Тула, 2009. 26 с.

2. Астапенко А. А. Влияние гиподинамии на состояние здоровья школьников / А. А. Астапенко, В. Ю. Бозаджиев // Международный школьный научный вестник. 2021. № 5. URL: <https://school-herald.ru/ru/article/view?id=1469> (дата обращения: 27.04.2023).

3. Гарифуллин И. И. Компоненты мотивации обучающихся к выполнению норм ГТО / И. И. Гарифуллин, Ф. А. Газимов // NovaInfo. 2021. № 128. С. 71–72. URL: <https://novainfo.ru/article/18784> (дата обращения: 07.04.2023).

4. Ильин А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 360. С. 143–147.

5. Меерманова И. Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И. Б. Меерманова, Ш. С. Койгельдинова, С. А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 2. С. 193–197. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> (дата обращения: 12.03.2023).

ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ВНЕДРЕНИЯ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Т. И. Березовская¹, Л. А. Коновалова²

^{1,2}*Поволжской государственной университет физической культуры,
спорта и туризма, Казань*

¹*gim.tanya@gmail.com*

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования родителей младших школьников и специалистов в области спорта о необходимости внедрения средств художественной гимнастики в физическое воспитание младших школьников, а также показатели гибкости, функции равновесия, статокINETической устойчивости, мелкой моторики и успеваемости мальчиков и девочек, учащихся 4-х классов, на начало учебного года. Предполагается, что использование средств художественной гимнастики в физическом воспитании младших школьников позволит повысить данные показатели в период их сенситивности.

Ключевые слова: физическое воспитание, художественная гимнастика, младшие школьники, гибкость, функция равновесия, статокINETическая устойчивость, мелкая моторика.

На сегодняшний день в России физическое воспитание в системе общего образования развивается в единстве социокультурных изменений. В ходе проводимой реформы системы образования происходит переосмысление целей, принципов, направленности, содержания и организации физического воспитания. Особое внимание направлено на повышение качества физического воспитания в общеобразовательных организациях, что обусловлено ухудшением состояния здоровья школьников, снижением уровня их физической подготовленности, интереса учащихся к урокам физической культуры, несформированностью у них потребности в здоровом образе жизни. Вместе с тем ряд исследований показывает, что занятия художественной гимнастикой способствуют развитию психических процессов, участвующих в обеспечении умственной и физической деятельности детей, а также развитию способностей, необходимых для обучения в начальной школе. Нами была разработана модульная программа интеграции средств художественной гимнастики в физическое воспитание младших школьников, цель которой – формирование разносторонне и гар-

монически развитой личности, способной к самосовершенствованию и ведению здорового образа жизни на основе использования потенциала художественной гимнастики [3]. В статье представлены результаты проведенного анкетирования родителей младших школьников и специалистов в области спорта о необходимости внедрения средств художественной гимнастики в физическое воспитание младших школьников, а также показатели гибкости, функции равновесия, статокINETической устойчивости, мелкой моторики и успеваемости мальчиков и девочек учащихся 4-х классов на начало учебного года. Предполагается, что использование средств художественной гимнастики в физическом воспитании младших школьников позволит повысить данные показатели в период их сенситивности.

Для решения поставленных в работе задач нами были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое тестирование, математико-статистические методы.

С целью выявления особенности реализации программ физического воспитания с использованием средств художественной гимнастики в общеобразовательных учреждениях нами было проведено анкетирование среди тренеров и родителей гимнасток 7–8 лет. В опросе приняло участие 16 тренеров и 48 родителей детей 7–8 лет. Анкеты содержали вопросы, касаемые форм организации занятий физической культурой, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, особенностей внедрения средств художественной гимнастики в систему физического воспитания школьников, материально-технического оснащения учебных заведений, а также вопросы, касаемые пользы данного вида спорта как для мальчиков, так и для девочек.

В результате проведенного опроса нами были получены следующие результаты. На вопрос «Как Вы относитесь к использованию средств определенного вида спорта в рамках уроков физической культуры в школе?» были получены следующие ответы: 95,8 % родителей положительно относятся к занятиям определенным видом спорта в рамках уроков физической культуры в школе, 4,2 % родителей дали отрицательный ответ.

На вопрос «Как Вы относитесь к использованию средств художественной гимнастики на уроках физической культуры в начальной школе?» были получены следующие ответы: 95,8 % родителей положительно относятся к возможности использования средств художественной гимнастики на уроках физической культуры в начальной школе, 4,2 % родителей к возможности использования средств художественной гимнастики на уроках физической культуры относятся отрицательно. При этом 100 % опрошенных родителей согласны с тем, что средства художественной гимнастики способствуют формированию правильной осанки, развитию координационных способностей, ловкости и внимания ребенка; 91,1 % родителей, принявших участие в опросе, считают, что их ребенку было бы инте-

ресно освоить базовые навыки художественной гимнастики в рамках школьных уроков физической культуры; 8,3 % респондентов ответили, что данные навыки были бы неинтересны для их ребенка; 56,3 % родителей считают, что материально-техническая база их школы подходит для занятий художественной гимнастикой; 43,7 % ответили, что материально-техническая оснащенность их школы не соответствует требованиям вида спорта.

На вопрос «Как Вы считаете, возможно ли гендерное равенство при занятиях физической культурой с использованием средств художественной гимнастики?» мы получили следующие ответы: 55,3 % респондентов дали ответ «нет»; 44,7 % респондентов дали ответ «да». 51,1 % опрошенных считают, что средства художественной гимнастики будут способствовать гармоничному развитию в физическом воспитании мальчиков и 48,9 % придерживаются противоположного мнения.

Также мы задали вопрос «Какие трудности, по вашему мнению, могут возникнуть при внедрении художественной гимнастики в рамках третьего урока физической культуры в начальной школе?». Самыми распространенными ответами стали: отсутствие необходимого материально-технического оснащения, трудности в подготовке педагогического состава, отсутствие интереса к занятиям гимнастикой у мальчиков.

В ходе опроса тренеров по художественной гимнастике были получены следующие результаты. Все тренеры, принявшие участие в опросе, согласны с тем, что средства художественной гимнастики способствуют гармоничному развитию школьников младших классов, при этом тренеры особо отметили такие характеристики и физические качества, как правильная осанка, подвижность суставов, развитие мелкой моторики, координационных способностей. Почти все специалисты ответили, что видят возможным внедрение средств художественной гимнастики в уроки физической культуры в начальных классах. Большинство тренеров отметили следующие сложности, которые могут возникнуть при внедрении средств художественной гимнастики в уроки физической культуры школьников начальных классов: подходящая материально-техническая база, мнение родителей, гендерное неравенство, подготовка педагогического состава. 90,9 % тренеров отметили, что внедрение средств художественной гимнастики в уроки физической культуры может помочь при выборе избранного вида спорта в дальнейшем, все опрошенные тренеры согласны с тем, что занятия художественной гимнастикой будут способствовать повышению уровня общей физической подготовленности школьников начальных классов.

В результате проведенного анкетирования мы выявили основные особенности внедрения средств художественной гимнастики в систему физического воспитания младших школьников: гендерное превосходство девочек в освоении навыков художественной гимнастики, а также более

сильный интерес и мотивация к занятиям художественной гимнастикой; требования к материально-техническому оснащению мест занятий; наличие специально-подготовленного преподавательского состава.

Для определения уровня физического и интеллектуального развития младших школьников нами было проведено тестирование гибкости, функции равновесия, статокINETической устойчивости, мелкой моторики и успеваемости учеников параллели четвертых классов в начале учебного года [1; 2; 4; 5]. Тестирование проходило на базе МБОУ «Школа № 70» г. Казани. В тестировании приняло участие 72 ученика: 36 мальчиков и 36 девочек. Данные качества были выбраны для тестирования ввиду их сенситивности развития в возрасте 10 лет, что соответствует выбранной нами возрастной группе школьников, а также именно на данные показатели разработанная нами программа интеграции средств художественной гимнастики в физическое воспитание младших школьников предположительно должна оказать положительное влияние (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели уровня физических качеств, мелкой моторики
и успеваемости младших школьников**

Показатель	Уровень развития	Мальчики, %	Девочки, %	Общее, %
Гибкость	Высокий	6 %	19 %	12,5 %
	Средний	61 %	64 %	62,5 %
	Низкий	33 %	17 %	25 %
Функция равновесия	Высокий	17,7 %	22,22 %	19,40 %
	Средний	50 %	19,44 %	34,70 %
	Низкий	33,3 %	58,33 %	45,80 %
СКУ	Высокий	5,60 %	13,90 %	9,70 %
	Средний	50%	44,40 %	47,20 %
	Низкий	44,40 %	41,70 %	43,10 %
Мелкая моторика	Высокий	0 %	8,30 %	4,20 %
	Средний	61,10 %	86,10 %	73,60 %
	Низкий	38,90 %	5,60 %	22,20 %
Уровень успеваемости	Отлично	8,30 %	8,30 %	8,30 %
	Хорошо	75 %	75 %	75 %
	Удовлетворительно	16,70 %	16,70 %	16,70 %

В результате полученных показателей уровня развития физических качеств мелкой моторики и успеваемости мы можем сделать следующие выводы: 25 % школьников 10 лет имеют низкий уровень развития гибкости при том, что данный возраст является сенситивным периодом развития данного качества. Лишь 12,5 % школьников имеют высокий уровень развития гибкости, согласно школьным нормативам. При этом лучше развита гибкость у девочек, чем у мальчиков. Среди младших школьников 10 лет больше развита функция статического равновесия у мальчиков, чем у де-

вочек. Общие показатели говорят нам о том, что большинство школьников имеют низкий уровень статического равновесия. В результате оценки статокINETической устойчивости выяснилось, что лишь у 5,6 % мальчиков и 13,9 % девочек высокие показатели статокINETической устойчивости. При этом 47,2 % школьников имеют средний уровень развития данного качества и 43,1 % – низкие показатели развития СКУ. По результатам оценки мелкой моторики можно сделать вывод, что у девочек мелкая моторика и навыки письма развиты лучше, чем у мальчиков. Исходя из общих показателей мы видим, что лишь 4,2 % детей показали высокий уровень развития мелкой моторики, у 73,6 % испытуемых функции мелкой моторики развиты на среднем (удовлетворительном) уровне и 22,2 % школьников имеют низкие показатели развития мелкой моторики. Множество исследований говорит нам о том, что функции мелкой моторики значительно влияют на развитие когнитивных способностей. Таким образом, у школьников отсутствуют предпосылки к развитию когнитивных функций на достаточном уровне ввиду низких показателей уровня развития мелкой моторики рук. По результатам оценки успеваемости школьников из 72 испытуемых лишь 8,3 % детей имеют отличные оценки, 75 % школьников показали хорошую успеваемость и у 16,7 % школьников удовлетворительный средний балл на период конца первой четверти учебного года. По результатам оценки физических качеств и мелкой моторики младших школьников 10 лет можно сделать вывод о том, что у большинства школьников недостаточно высокие показатели гибкости, функции равновесия и статокINETической устойчивости, однако именно возраст 9–11 лет является сенситивным периодом для развития данных качеств. Также мы наблюдаем недостаточный уровень развития мелкой моторики младших школьников и, как следствие, недостаточный уровень общей успеваемости по итогам образовательного процесса. При этом мы выяснили, что девочки значительно превосходят мальчиков в развитии гибкости и мелкой моторики. Интегрированная нами программа физического воспитания направлена на повышение уровня вышеперечисленных показателей с учетом их сенситивности [3].

Список источников

1. Винер И. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой : учеб. пособие / И. А. Винер, Л. А. Карпенко, В. А. Сивицкий // Всероссийская федерация художественной гимнастики. С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. М., 2007. 75 с.
2. Дроздова Е. В. Методы диагностики физического состояния младших школьников / Е.В. Дроздова // Концепт. 2013. № 8. С. 1–6.
3. Коновалова Л. А. Программа интеграции художественной гимнастики в физическое воспитание младших школьников / Л. А. Коновалова,

Т. И. Березовская // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе. 2022. № 1. С. 105–109.

4. Храмцов П. И. Модифицированная методика оценки психомоторного развития младших школьников / П. И. Храмцов, Н. О. Березина // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2021. № 2. С. 48–52.

5. Храмцов П. И. Оценка развития мелкой моторики, функции равновесия и статокINETической устойчивости у младших школьников / П. И. Храмцов, Н. О. Березина, А. М. Курганский // Здоровье населения и среда обитания. 2021. № 12. С. 41–47.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ

Н. А. Беспалова¹, А. В. Сибирцев²

^{1,2}*Сибирский государственный университет
телекоммуникаций и информатики, Новосибирск*
¹*bes_dlina@mail.ru, ²antonsibircev3@yandex.ru*

Аннотация. В статье поднимается вопрос социальной адаптации студентов и факторов, влияющих на нее. Главное внимание уделяется такому фактору, как физическое развитие студентов. Автором рассмотрены проблемы физической культуры в высших учебных заведениях, осложняющие процесс социальной адаптации, приведены оптимальные пути решения.

Ключевые слова: социальная адаптация, физическая культура, студенты, активность, адаптация.

Введение. Важную роль в обучении играет физическая культура и освоение различных навыков и способностей в рамках данной дисциплины. Попадая в высшие учебные заведения, студенты сталкиваются с рядом проблем и непривычными ситуациями, которые могут приводить в некоторых случаях к нервным срывам и стрессам. Именно поэтому период адаптации очень важен для каждого студента.

Социальная адаптация представлена способностью приспосабливаться к общественным изменениям и отношениям, которые окружают студента [1].

Наряду с социальной адаптацией появляется и такое понятие, как социализация. Два этих термина имеют большую схожесть, так как оба они характеризуют процесс взаимодействия студента и общества. Но несмотря на схожесть, два эти понятия имеют и свои различия. Под адаптацией, как было сказано выше, представлено приспособление к общественной среде студента, в то время как социализация – одно из условий, необходимых для социальной адаптации. Можно сказать, что социализация и социальная адаптация дополняют друг друга и имеют общую цель в образовательном процессе.

Говоря о длительности адаптации студентов, стоит сказать, что она в большей степени зависит от того, сколько внимания со стороны студента уделяется физической подготовке. Это обусловлено тем, что между активностью и физической подготовкой студентов есть тесная связь. Соответственно, при должной физической подготовке, активность студентов будет

больше, а значит и приспособление будет происходить более быстрыми темпами [2].

Основные проблемы, связанные с адаптацией студентов. Есть ряд факторов, которые могут, наоборот, замедлить процесс адаптации. К таким факторам можно отнести низкие волевые качества, неорганизованность образа жизни, низкий уровень физической подготовки и т. д. Для того чтобы весь образовательный процесс проходил продуктивно и не вредил социальным и биологическим характеристикам, необходимо уделять больше внимание восстановлению.

Восстановительная функция у студентов, у которых есть проблемы с питанием, сном и физической активностью, происходит намного медленнее, а значит сказывается в будущем на успеваемости. Для нормального функционирования мозга недостаточно только умственной активности, так как достаточно большую роль играет именно физическая культура и физическое здоровье студентов. Исходя из этого, можно сказать, что для скорейшей адаптации, в особенности это касается студентов первого курса, необходимо сохранять баланс и включать в учебный процесс физическую активность и физические упражнения [2].

Несмотря на то, что в последние годы вопрос физического развития в учебных заведениях остается актуальным, он по-прежнему остается на втором плане. Из-за этого возникает ряд проблем не только с адаптацией, но и со здоровьем студентов. На первом же плане остаются показатели научной деятельности и государственная аккредитация высших учебных заведений.

Из этой проблемы следует и снижение мотивации самих преподавателей по физической культуре, так как преподаватели с каждым годом уделяют больше внимания научно-исследовательской деятельности, нежели самим занятиям и методикам. Все эти проблемы приводят к снижению внимания к физическо-оздоровительным дисциплинам, а следовательно, и адаптации студентов к новым условиям [3].

В этих условиях поднимается вопрос эффективности проведения занятий по физической культуре и создания альтернативы привычной системы. Такой альтернативой стало создание различных элективных курсов, однако далеко не каждое учебное заведение способно обеспечить должные условия для создания различных элективных курсов, в результате чего большая часть вузов отдает предпочтение поточным занятиям, которые все больше теряют свою эффективность.

Исходя из всех приведенных фактов, можно сделать вывод о том, что физическое планирование и реальные результаты очень различны и не имеют единой цели.

Пути решения проблем и перспективы развития физической культуры. Для того чтобы улучшить образовательный процесс, который будет направлен на сохранение и укрепление здоровья, а также на соци-

альную адаптацию студентов, необходимо предпринять оптимальные решения.

Первым шагом необходимо обеспечить выбор студентов в области физической культуры и позволить им выбирать между разными дисциплинами и видами занятий для повышения мотивации со стороны студентов.

Необходимо дополнить существующие программы физического развития новыми методиками и новым материалом, которые будут основаны на новых исследованиях и знаниях в рамках физической культуры. Сюда могут относиться новые упражнения, новые виды спорта и улучшенный инвентарь. При этом обучение должно происходить по всем направлениям. Студенты должны получать не только практические навыки, но и понимать важность этих навыков, правильную технику выполнения упражнений. Поэтому оптимальным решением в данном случае будет разделение занятий на практические и теоретические.

И не менее важным шагом будет уделение большего внимания дисциплинам по физической культуре и их интеграции в общий образовательный процесс. Это необходимо для того, чтобы физическая культура не воспринималась как второстепенная, а была едина в соотношении с другими учебными дисциплинами и помогала студентам в их физическом развитии, а также в адаптации к изменяющейся окружающей среде и общественным отношениям.

Заключение. Несомненно, адаптационный период должен сопровождать и другие социальные действия со стороны учебных заведений, куда могут относиться, например, общественная и научная деятельность. Такое сочетание позволит сделать адаптацию студентов более комфортной для студентов и улучшить их показатели в разных направленностях.

Список источников

1. Андреева Д. А. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учёбы в вузе / Д. А. Андреева // Человек и общество: учёные записки. Вып. XIII Проблемы интеллектуального и культурного развития студенчества. Л.: Изд-во ленингр. ун-та, 1973. С. 62–69.

2. Милехин А. В. Некоторые аспекты социальной адаптации обучающихся в высшей школе / А. В. Милехин, М. П. Коновалова, И. А. Милехина // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2019. № 1 (75). С. 168–171

3. Чертенков А. В. Физическая и умственная работоспособность / А. В. Чертенков, Е. В. Иванова // Вопросы психологии экстремальных ситуаций, 2022. № 1. С. 41–45.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

М. К. Болгарова

*Алметьевский государственный нефтяной институт, Алметьевск
bnms4@mail.ru*

Аннотация. В статье рассмотрены и исследованы особенности планирования и организации физической культуры в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физическая культура, занятие, упражнения, студент.

Физическая культура в вузе – одна из самых трудоемких по количеству вложенных сил преподавателем и студентом. И это неудивительно, ведь дисциплина направлена на цели, которые в итоге способствуют формированию личности и улучшению физических показателей студента. Для более подробного рассмотрения планирования и организации физической культуры в высшем учебном заведении рассмотрим такие задачи, которые включают в себя физическую культуру в целом. В процессе занятия ставятся следующие задачи:

1) оздоровительная – укрепление здоровья за счет физической активности, улучшение телосложения, увеличение работоспособности;

2) образовательная – формирование и совершенствование прикладных и спортивных навыков и умений, развитие осознанности по отношению к спорту;

3) воспитательная – формирование моральных и волевых качеств, привитие здорового образа жизни и физического воспитания.

Дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в общем занимают около 400 часов. Занятия подразделяются на вводную, подготовительную, основную и заключительную части.

На занятиях не только учат умению выполнять движения, но и развивают двигательные качества. Эту задачу помогают решать общеразвивающие упражнения, их применяют в подготовительной части занятия, а также происходит организация студентов, их психологический настрой на сознательное и активное выполнение упражнений, функциональная подготовка организма к более высоким нагрузкам основной части. Подготавливают центральную нервную систему, двигательный аппарат к дальнейшим нагрузкам в течение занятия. Используют строевые, беговые, общеразви-

вающие упражнения. Например: стойки, положения лежа, седы, приседы, наклоны, повороты, упоры.

Основная часть занятия – самая длительная, обычно включает игры, подготовку и сдачу нормативов. Развивает волевые и физические качества, формирует полезные жизненные и спортивные умения и навыки. Принцип проведения основной части основывается на принципе сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуальности, систематичности, непрерывности и постепенности.

В заключительной части в результате интенсивности упражнений у студентов снижается физическая активность. Главная задача этой части – ускорение процессов восстановления. Выполняются упражнения на повышение эмоционального состояния занимающихся, на расслабление и дыхательные упражнения.

С 01.09.2019 по 31.05.2022 проведено исследование совместно со студентами Альметьевского государственного нефтяного института (АН-ГИ). Была определена последовательность упражнений, которые чаще всего используются в подготовительной части занятия (табл. 1).

Таблица 1

Описание выполнения упражнений

Название упражнения	Примеры упражнений
Упражнения для рук и плечевого пояса	Повороты головы влево, вправо; круговые вращения головой, круговые вращения плечевым суставом, круговые вращения локтевым суставом и т. д.
Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	Наклоны туловища влево и вправо; наклоны туловища вперед-назад; подтягивание на брусках; отжимание и т. д.
Упражнения для мышц ног	Присед, бег, выпады вперед; выпады влево, вправо, прыжки и т. д.
Упражнение на расслабление	Дыхательная гимнастика

Упражнения для рук и плечевого пояса: маховые и круговые движения руками, сгибание и разгибание рук, одновременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в висах и упорах) [1].

Упражнения для туловища: наклоны вперед, назад, в сторону из различных исходных положений ног, с различными движениями руками; дополнительное движения туловищем (пружинящие) вперед, в стороны, круговые движения туловищем; из положения лежа лицом вниз прогибание в различных условиях опоры; из положения лежа на спине поднимание туловища, не отрывая ног от пола, поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др.

Упражнения для ног: маховые и медленные движения согнутой и прямой ногой из различных исходных положений (стоя) в различных

направлениях. Приседание на обеих ногах и на одной, выпады вперед, в стороны и пружинящие движения в выпадах. Прыжки на обеих ногах и на одной, на месте и в движении.

Упражнения для всего тела: различные сочетания движений (ногами, туловищем, руками) во всех направлениях с изменением исходных положений [2].

Общеразвивающие упражнения применяются в виде комплексов, содержащих 6–15 упражнений. При выборе конкретных упражнений и установлении последовательности их выполнения следует руководствоваться методическими положениями.

1. Содержание упражнений должно соответствовать назначению комплекса.

2. Необходимо чтобы упражнения оказывали всестороннее воздействие на основные мышечные группы.

3. Каждое предыдущее упражнение должно облегчить выполнение последующего:

а) следует чередовать упражнения для различных мышечных групп; это позволит увеличить физическую нагрузку, так как упражнения для одних и тех же мышц быстро местного характера;

б) если даются два упражнения для одной и той же части тела, то второе упражнение должно быть для мышц-антагонистов. При таком чередовании нагрузки создаются лучшие условия для развития мышц;

в) следует изменять характер физических усилий;

г) упражнения на расслабление целесообразно включать непосредственно после силовых упражнений для данной части тела. В данном случае эффект расслабления больше;

д) нельзя начинать комплекс с упражнений на растягивание. Предварительно следует выполнить ряд упражнений для разогревания мышц, в противном случае они почти не поддаются растягиванию [3].

Общеразвивающие упражнения являются фундаментом для дальнейшего проведения занятия. Оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся, особенно на опорно-двигательный аппарат. Они довольно просты и не требуют продолжительного разучивания.

После рассмотрения теоретических аспектов и принятия во внимание итоги исследования, делаем вывод, что классификация по анатомии является необходимой, чтобы упражнения использовались для избирательного воздействия на организм занимающихся, особенно на опорно-двигательный аппарат.

Список источников

1. Болгарова М. К. Средства, методы и формы проведения подготовительной части занятия по физической культуре. Учебно-методическое

пособие / М. К. Болгарова, Г.А. Камалиева // Альметьевск: Альметьевский государственный нефтяной институт. 2017. С. 6–8.

2. Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология / А. Т. Брыкин. М. : ФиСП, 1969. С. 188.

3. Камалиева Г. А. Подготовительная часть урока физической культуры : учеб.-метод. пособие / Г. А. Камалиева, Т. В. Цыпина // Альметьевск: Альметьевский государственный нефтяной институт. 2002. С. 20.

СОВРЕМЕННЫЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО И АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТОВ

Е. А. Бондарь, Е. А. Пилипенко

¹Белгородский государственный технологический университет, Белгород

²Белгородский государственный аграрный университет, Белгород

¹bondar49@inbox.ru, ²pilipenko_ea@bsaa.edu.ru

Аннотация. В рамках статьи рассмотрены вопросы социально-психологической адаптации студентов-первокурсников двух вузов: Белгородского государственного технологического университета и Белгородского государственного аграрного университета.

Ключевые слова: студенты, социально-психологическая адаптация, психологическая, физкультурно-спортивная деятельность.

Введение. Актуально задачей обучения в вузе является процесс социально-психологической адаптации студентов первокурсников. Известно, что наивысшая эффективность любой деятельности человека наблюдается только при оптимуме его психоэмоционального состояния. Его недостаточность характеризуется состоянием апатии, а избыточность – лихорадкой. Специфика процесса адаптации объясняется слабой преемственностью между средней и высшей школами, своеобразием методики и организации учебного процесса в вузе, большим объемом информации, отсутствием навыков самостоятельной работы. Все это вызывает большое эмоциональное напряжение у первокурсников.

Цель работы – исследовательский поиск эффективных средств и методов социально-психологической адаптации студентов первокурсников.

Методы исследования: изучение литературных источников, многолетний опыт педагогической деятельности в вузах, опросы и анкетирование студентов.

Результаты исследования. В Белгородском государственном технологическом университете им. В. Г. Шухова (БГТУ) на кафедре физического воспитания и спорта проводилось исследование по выявлению влияния методов психической саморегуляции на студентов первого курса [1; 2]. Студенты, помимо общефизической подготовки, обучались простейшим приемам психической регуляции и саморегуляции. Они обучались воздей-

ствию на самих себя с помощью слов или соответствующих им мысленных образов. Овладение приемами психорегуляции помогало эффективнее контролировать свое физическое и психологическое состояние. Релаксация, которая проводилась в заключительной части каждого занятия, позволяла достигнуть не только мышечного, но и психического расслабления.

Анализ результатов педагогического исследования показал эффективность применения средств и методов психической саморегуляции, релаксации как на учебных, так и на самостоятельных занятиях. У юношей и, особенно, девушек снизилась тревожность и повысилась мотивация к процессу обучения в вузе [3]. Студенты охотно записывались в различные спортивные секции по интересам.

Работа по социально-психологической адаптации первокурсников ведется в Белгородском аграрном университете им. В. Я. Горина (ГАУ). Проводят ее психологи психологической службы управления социально-психологического сопровождения. Анализ специальной литературы показал, что социально-психологическая адаптация является приспособлением индивида к группе и взаимоотношения с ней, выработка собственного стиля поведения [3].

В процессе адаптации студенты испытывают следующие основные трудности: неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней; поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта и самообслуживание, особенности перехода из домашних условий в общежитие; отсутствие навыков самостоятельной работы; новизна социального окружения для студентов, которые перешли из сельской среды в городскую [2].

С психологической точки зрения процесс адаптации сопровождается повышенным уровнем тревоги; неуверенностью в себе, агрессивным поведением; соперничеством в группе; конфликтным поведением. Для решения приведенных проблем были использованы следующие методики исследования: «Анкета первокурсника», тест «Адаптированность студентов в вузе», «Паспорт психологического здоровья студентов» [3].

Исследовательской группой ГАУ было выявлено, что у студентов первого курса уровень адаптированности к учебной группе превалирует над уровнем адаптированности к учебной деятельности. Это связано с тем, что, попадая в новую среду, студент стремится к установлению в большей степени социальных связей, приспособлению к условиям группы. При этом уровень адаптированности к учебной деятельности повышается вместе с уровнем информированности студента об особенностях учебного процесса в вузе.

По результатам анкетирования к основным факторам, замедляющим процесс адаптации, студенты отнесли: излишнюю заботу, чрезмерный контроль либо его отсутствие со стороны родителей; неудовлетворенность своей учебой; напряженные отношения с однокурсниками; предстоящую сессию; страх отчисления; неуверенность в своих знаниях; критику со стороны пре-

подавателей. Анализ результатов анкетирования по «Паспорту психологического здоровья» показал, что периодические нарушения состояния здоровья, перепады настроения связаны с напряженной учебной деятельностью, сложными отношениями в семье. В качестве средств, снимающих напряжение, стресс и укрепляющих здоровье, были указаны: занятия спортом и здоровый образ жизни, участие в культурной жизни университета.

Обсуждение. Проведенная психодиагностика позволила эффективно вести работу по адаптации первокурсников, в нее вошли следующие направления:

- 1) развивающая и коррекционная работа со студентами;
- 2) психологическая профилактика;
- 3) психологическое просвещение;
- 4) психологическое консультирование;
- 5) здоровый образ жизни, занятия в спортивных секциях (совместно с кафедрой физического воспитания и спорта).

В Белгородском государственном технологическом университете (БГТУ), разработаны оздоровительные технологии физического воспитания студентов кафедры физического воспитания и спорта [2]. В специальном учебном отделении проводятся следующие оздоровительные технологии:

- мониторинг показателей физической подготовленности и функционального состояния студентов;
- проводится целенаправленное положительное воздействие средствами физической культуры на основные физиологические системы организма;
- применение средств и методов психической саморегуляции на учебных и самостоятельных занятиях позволило снизить тревожность у студентов и повысило мотивацию к процессу обучения в вузе [4; 5].

Проведенное педагогическое исследование показало существенную положительную динамику в процессе адаптации студентов первокурсников к условиям обучения в вузе.

Однако жизнь ставит новые задачи. Дистанционная форма обучения не позволяет в полной мере использовать все разработанные методики. Перед нами стоит задача по усилению теоретической подготовки студентов первокурсников. В БГТУ разработаны лекции по теоретическим основам дисциплины «Физическая культура и спорт». Разработаны тесты к каждой лекции, большинство студентов успешно справлялись с вопросами тестов. В течение 2022/2023 учебного года студенты вели дневник самоконтроля с показателями пульса после выполнения определенной самостоятельной двигательной нагрузки. В период зачетной сессии студенты выполняли определенные нормативы, записывали на видео и пересылали своим преподавателям.

В свою очередь, специалистами психологической службы Белгородского ГАУ в течение второго полугодия проводились специальные онлайн-

тренинги, направленные на самопознание, отработку навыков уверенного поведения, саморегуляции. Наряду со старшекурсниками и кураторами академических групп в тренингах принимали активное участие студенты-первокурсники.

Выводы

1. Проведенное исследование показало, что повысить эффективность адаптации студентов первокурсников в вузе возможно с помощью взаимодействия двух подразделений – психологической службы и кафедры физического воспитания и спорта.

2. Работа психологической службы позволяет повысить мотивацию студентов к учебной деятельности, улучшить межличностные отношения.

3. Занятия физической культурой и спортом эффективно замещают вредные привычки, укрепляют здоровье и повышают умственную работоспособность.

4. Введение дистанционной формы обучения повысило требования по организации и разработке новой программы проведения работы по психологической и физической подготовке студентов.

Список источников

1. Бондарь Е. А. К вопросу об адаптации студентов первокурсников / Ек. А. Бондарь, Евг. А. Бондарь // Современные тенденции физической культуры и спорта : сб. статей междунар. науч.-практ. конф. М.: Изд-во: НИУ МГСУ, 2016, вып. 9. С. 271–274.

2. Бондарь Е. А. Здоровье сберегающие технологии в физическом воспитании и психологической подготовке студентов вузов / Е. А. Бондарь, Е. А. Пилипенко // Профессиональное становление личности XXI века в системе непрерывного образования: теория, практика и перспективы : материалы науч.-практ. семинара. Т. 2 / Филиал МГУ им. Ломоносова. Ташкент, 2017. С. 158–160.

3. Бондарь Е. А. Место и роль психологической и физической подготовки студентов вузов в становлении современных специалистов / Е. А. Бондарь, Е. А. Пилипенко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. ст. XIV междунар. науч.-практ. конф. (Белгород, 19–20 апр. 2018). Белгород, Изд-во: БГТУ, 2018. С. 286–291.

4. Бондарь Е. А. Контроль за функциональным состоянием студентов специального учебного отделения в 2017/2018 уч. г. / Е. А. Бондарь, И. А. Амельченко, Е. С. Замчевская // Современные проблемы физической культуры и спорта в XI веке : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. вып. II. М., 2018. С. 55–59.

5. Крамской С. И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза / С. И. Крамской, Е. А. Бондарь, И. А. Амельченко, И. В. Куликова. Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. 172 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПЕРИОД ГЛОБАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОБРАЗОВАНИИ: ИННОВАЦИИ И АДАПТАЦИИ В СВЕТЕ COVID-ОГРАНИЧЕНИЙ

В. В. Буркова, С. В. Абзалова

^{1,2}*Казанский государственный энергетический университет, Казань*

¹*lera.burkova.2018@bk.ru, ²svabzalova@gmail.com*

Аннотация. Данная статья исследует влияние глобальных изменений, затронувших такие сферы деятельности человека, как физическая культура и спорт, особенно в контексте COVID-ограничений. Рассматриваются новшества, внедренные в систему образования, и их влияние на физическую активность, тренировки и психологическое состояние студентов и спортсменов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, глобальные изменения в образовании, COVID-ограничения, новшества, гибкие модели обучения, технологические инновации, психологическая поддержка, коммуникация, сотрудничество.

Введение. В период глобальных изменений в образовании, вызванных пандемией COVID-19, физическая культура и спорт оказались на переднем плане. Ограничения, связанные с вирусом, повлияли на физическую активность и спорт в системе образования. Цель данной статьи – исследовать инновации и адаптации, внедренные в систему образования в связи с ограничениями, их влияние на развитие физической культуры и спорта. Мы рассмотрим новые подходы к обучению, технологические разработки, а также психологические и социальные аспекты. Это поможет нам лучше понять, как физическая культура и спорт могут справиться с вызовами пандемии и стать более эффективной и доступной формой обучения и развития для студентов.

Результаты. Для начала затронем систему образования. Учебные заведения были вынуждены переходить на дистанционное обучение, что оказало значительное влияние на образовательный процесс в целом. Однако, когда мы говорим о физической культуре и спорте, эти ограничения оказались особенно существенными.

В период пандемии групповые занятия, соревнования и тренировки столкнулись с вызовами. Ограничения, такие как физическое расстояние и минимизация контактов, привели к отмене или сокращению массовых

мероприятий. Однако физическая культура и спорт не исчезли из системы образования, а стали сферой инноваций и адаптаций. Виртуальные тренировки и уроки физической культуры стали популярными, позволяя студентам участвовать в активностях из дома. Одним из главных преимуществ является их гибкость и доступность. Студенты могут выбирать время и место для занятий, а также подбирать тренировки и программы, соответствующие их индивидуальным целям и уровню физической подготовки. Это особенно важно для тех, кто имеет ограничения в посещении спортивных объектов или живет в удаленных районах, где доступ к тренировкам может быть ограничен.

Онлайн-платформы и приложения предлагают широкий спектр тренировочных программ, от общих физических упражнений до специализированных тренировок по определенным видам спорта. Видеоматериалы, инструкции и демонстрации упражнений позволяют студентам получать четкое представление о правильной технике выполнения упражнений и следовать им безопасно и эффективно.

Важно отметить, что дистанционные тренировки и уроки физической культуры развивают самодисциплину и самоорганизацию студентов. Они учат планировать время и соблюдать график тренировок, что способствует ответственности и самоконтролю. Однако отсутствие прямого взаимодействия может снизить мотивацию и социализацию. Важно использовать виртуальные платформы для организации интерактивных занятий и поддержки коммуникации и мотивации студентов.

Немаловажным аспектом является адаптация учебных программ в области физической культуры. Образовательные учреждения столкнулись с необходимостью пересмотреть свои подходы и методы обучения, чтобы соответствовать новым условиям и требованиям, а именно:

- переход к индивидуальным занятиям и активностям на открытом воздухе обеспечил соблюдение социального дистанцирования и минимизацию рисков передачи инфекции;
- изменение формата оценки и организации соревнований включал в себя виртуальные соревнования и челленджи, которые стали альтернативным способом проверки навыков и мотивации студентов;
- использование технологий, таких как видеоконференции и онлайн-инструменты, обеспечило коммуникацию и обратную связь между преподавателями и студентами, а также предоставило возможность проведения дистанционных уроков и получения индивидуальных рекомендаций [1].

Эти изменения способствовали разнообразию физической активности студентов, применению новых технологий и развитию здорового образа жизни.

Одной из ключевых ролей технологий является доступ к онлайн-ресурсам и приложениям, которые предлагают разнообразные тренировки, видеоуроки и инструкции по выполнению упражнений. Обеспечивают воз-

возможность отслеживания прогресса, мониторинга пульса, количества пройденных шагов и других показателей физической активности, что способствует более точной оценке и контролю над своими достижениями.

Виртуальная реальность (VR) стала еще одним инновационным средством в физической культуре и спорте. С помощью VR-технологий студенты могут погрузиться в уникальные тренировочные среды, которые симулируют реальные спортивные площадки и условия. Это позволяет им тренироваться в различных видах спорта, улучшать свои навыки и соревноваться с виртуальными соперниками.

Обсуждение. Технологии играют важную роль в организации коммуникации и сотрудничества между преподавателями и студентами. Видеоконференции, онлайн-чаты и форумы обеспечивают возможность общения, задавания вопросов и обмена опытом. Это способствует созданию сообщества, поддержке и мотивации студентов в процессе физической культуры и спорта.

Однако, несмотря на все преимущества технологий, важно находить баланс между использованием технологий и прямым физическим взаимодействием. Личное присутствие тренера, физический контакт и общение с одноклассниками имеют свое значение для развития социальных навыков, командной работы и мотивации. Поэтому важно комбинировать различные подходы и использовать технологии как дополнительный инструмент в образовательном процессе по физической культуре и спорту.

Важно отметить психологическую составляющую. Глобальные изменения в образовании, вызванные COVID-ограничениями, существенно повлияли на психологическое состояние студентов и спортсменов. Социальная изоляция, ограничения в активной физической деятельности и изменение учебного процесса могут оказывать негативное влияние на эмоциональное и психическое благополучие.

В свете этих вызовов возникла необходимость в психологической поддержке и тренировке, чтобы помочь студентам и спортсменам успешно адаптироваться и справиться со стрессом. Многие учебные заведения внедрили программы психологической поддержки, предоставляя студентам доступ к профессиональным психологам и консультантам, которые помогают им справляться со стрессом, тревогой и эмоциональными трудностями. Регулярные групповые и индивидуальные сессии помогают студентам развивать навыки эмоционального интеллекта, улучшать коммуникацию и развивать самосознание.

Одним из успешных примеров является включение психологической поддержки и тренировки в тренировочные программы для спортсменов. Педагоги и тренеры работают над развитием навыков психологической устойчивости и позитивной ментальности у спортсменов. Это позволяет им лучше справляться с соревновательным давлением, сохранять мотивацию и достигать высоких результатов [2].

Однако в ходе адаптации к новым условиям во время пандемии возникли ценные уроки и рекомендации для будущего развития физической культуры и спорта. Важно осознать, что подобные ограничения могут возникнуть в будущем, и необходимо быть готовыми к их преодолению. Выводы, которые мы можем сделать из опыта COVID-ограничений, включают следующее:

- развитие онлайн-ресурсов и виртуальных платформ: обеспечение доступности физической активности и тренировок было одним из основных вызовов в период ограничений;
- значение ментальной подготовки: ограничения, вызванные COVID-19, подчеркнули важность ментальной подготовки и психологической устойчивости у студентов и спортсменов;
- гибкость и адаптация: глобальные изменения в образовании и спорте подчеркнули важность гибкости и способности к адаптации;
- важность коммуникации и сотрудничества: ограничения, вызванные COVID-19, привели к уменьшению физического контакта и коммуникации между студентами и спортсменами [3].

В данной статье мы рассмотрели физическую культуру и спорт в период глобальных изменений в образовании, особенно в свете COVID-ограничений. Мы изучили новшества, которые вошли в систему образования, а также их влияние на физическую культуру и спорт. Разработанные и внедренные в процесс обучения онлайн-ресурсы, приложения и виртуальные платформы стали неотъемлемой частью образовательного процесса в период ограничений.

Опыт, полученный в условиях глобальных изменений, открывает новые возможности для развития физической культуры и спорта. Время ограничений показало необходимость активной коммуникации и сотрудничества между образовательными учреждениями и спортивными организациями с целью сохранения и развития физической активности и поддержки ментального благополучия студентов и спортсменов.

Список источников

1. Козлова М. С. Организация дистанционного обучения физической культуре в условиях пандемии Covid-19 / М. С. Козлова, А. А. Красильников // Trends in science and practice of today : Abstracts of V International Scientific and Practical Conference Ankara, Turkey, 19–22 октября 2021 года. Ankara, Turkey, 2021. С. 271–278.
2. Косинцева С. А. Информационные технологии в физической культуре и спорте в условиях пандемии COVID-19 / С. А. Косинцева // Студенческий. 2021. № 39-3(167). С. 76–78.
3. Ремнев А. С. Занятие физической культурой в условиях пандемии COVID-19 / А. С. Ремнев // Молодой ученый. 2021. № 3(345). С. 70–71.

КЛАССИФИКАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ КАК СПОСОБ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова, И. Л. Бондарчук

^{1,2,3}Санкт-Петербургский политехнический университет

Петра Великого, Санкт-Петербург

¹bushmat@mail.ru, ²Lena031954@yandex.ru, ³bondi2004@mail.ru

Аннотация. С целью оптимизации учебно-педагогического процесса по элективной физической культуре на основе таксономии Блума авторы классифицировали учебные задания, что способствует объективности оценивания результатов обучения на специализации «Аэробика». Приведены примеры классификации учебных заданий, сформулированы критерии их оценивания.

Ключевые слова: аэробика, критерии оценивания, студенты, таксономия Блума, учебные задания.

Введение. Учебные задания являются системообразующей единицей организации образовательной деятельности в вузе. Эти задания направлены на развитие личностных способностей студентов, умение мыслить, принимать решения, на формирование навыков поведения и потребности в обучении на протяжении всей жизни [4; 6].

Классификация и систематизация учебных заданий являются важными компонентами в оценивании результатов обучения любой дисциплины, в том числе элективной физической культуры. Особенности данной дисциплины определяются видом двигательной активности, многообразием применяемых методов и средств обучения, выполнением большого объема учебных заданий и самостоятельных работ, внедрением новых креативных технологий обучения [2; 5; 7].

Цель исследования – классификация учебных заданий как способ оценивания результатов обучения на специализации «Аэробика».

Методы. Решение поставленных в работе задач осуществляется на основе применения общенаучных методов исследования в рамках сравнительного, логического и статистического анализа, а также педагогического наблюдения и таксономии Блума.

Таксономия – это учение о принципах классификации и систематизации. Таксономия Блума, благодаря иерархии вопросов, позволяет оценивать результаты обучения, в которой учебные задания подразделяются на шесть уровней возрастающей сложности: от простого воспроизведения на нижнем уровне до оценки на высшем [1; 4].

Результаты. На специализации «Аэробика» студенты в процессе обучения, выполняя программу учебных заданий, учатся: анализировать и отбирать необходимый материал; использовать современные средства, методы, технологии для выполнения задания; умению работать в коллективе; проявлять личный энтузиазм; работать в команде [2; 5; 7].

В соответствии с уровнями учебных целей таксономии Блума учебные задания для студентов формируют различные знания, умения и навыки (табл. 1).

Таблица 1

Учебные задания для студентов на специализации «Аэробика»

Уровни	Цель	Примеры учебных заданий
1. Знание	Формирование знаний и умений	1. Выполнить в роли ведущего фрагмент базовой программы по аэробике перед учебной группой. 2. То же, фрагмент силового комплекса на конкретную группу мышц перед учебной группой
2. Понимание	Закрепление знаний, формирование умений, навыков	1. Индивидуально выполнить танцевальную композицию перед зеркалом (группа повторяет движения за ведущим). 2. Предложить несколько упражнений на конкретную группу мышц
3. Применение	Использование полученных знаний в новых ситуациях	1. Провести разминку с группой в стиле «нон-стоп», выполняя упражнения, используя интервальный метод. 2. То же, соединив все упражнения в одну последовательную цепочку
4. Анализ	Разделение информации на составные части, выявление взаимосвязей	1. Разобрать танцевальную композицию по видео, составить конспект, выполнить композицию по частям и в целом, обучить группу. 2. То же, силовой комплекс, объясняя особенности выполнения каждого движения
5. Синтез	Создание нового продукта, проекта	1. Составить танцевальную композицию, по ЧСС определить зоны ее интенсивность. 2. Составить силовой комплекс на определенную группу мышц под выбранное музыкальное сопровождение, по ЧСС определить зоны интенсивности нагрузки
6. Оценка	Оценивание материала на основе определенных критериев	1. Оценить музыкальное сопровождение и хореографию движений танцевальной композиции. 2. Оценить оригинальность и творческий компонент самостоятельной работы

Первые три уровня таксономии Блума – знание, понимание и применение – формируют репродуктивные навыки – виды деятельности, заключающиеся в умении повторить или воспроизвести усвоенный ранее или только что полученный материал.

На первом уровне студенты учатся технически грамотно выполнять упражнения комплекса учебной программы по аэробике с музыкальным сопровождением и проводить разбор возможных ошибок при их выполнении. На втором уровне студент осознанно выполняет комплексы танцевальных и силовых упражнений, выступает в роли ведущего при выполнении отдельных комплексов, учится работать в мини-группе на основе сотрудничества. На третьем уровне студент конструирует комплекс из нескольких упражнений, подбирает цепочку переходов между движениями, перемещениями, сменами исходных положений.

На четвертом уровне студенты проводят разбор упражнений по видео, составляют конспект комплекса, используя доступ к учебно-методическому материалу, разделяют на музыкальные квадраты, выстраивают последовательность разучивания упражнений. В то же время студенты, работая совместно в мини-группах, выступают в роли ведущих, используя различные методические приемы.

На пятом уровне студенты готовят танцевальную композицию в любом стиле, силовой комплекс на выбранную группу мышц, по ЧСС демонстрируют умение определить зоны интенсивности выполненной самостоятельной работы. При этом использование ранее изученных упражнений должно сводиться к минимуму, а уровень сложности соответствовать уровню подготовленности учебной группы.

На шестом уровне студент анализирует, оценивает, высказывает свое мнение, рекомендует. Цель этого вида работ – обсуждение и объективная аргументация оценки выполненных учебных заданий. Для оценки самостоятельных работ студентов на специализации «Аэробика» разработаны критерии:

- музыкальное сопровождение имеет начало, окончание, фразы, акценты; упражнения последовательно объединены друг с другом в согласованности со структурой музыки и выполнены в полном соответствии со стилем и характером выбранной музыки;
- правильное положение тела, упражнения выполняются с максимальной точностью, четкой траекторией, как с правой, так и с левой ноги;
- одновременное участие в упражнении большого количества частей тела, использование асимметричных движений, смена направлений движения, изменение ритма или амплитуды движения;
- в работу включены новые и уникальные движения, упражнения соединены в связки;
- выразительное и эмоциональное исполнение, с самоотдачей и энергией, упражнения выполняются с высокой степенью совершенства и виртуозности [3].

Обсуждение. Самостоятельная работа студентов требует взаимодействия преподавателя и студента на основе партнерства. Важным условием

успешности этой работы является наличие образовательной среды, созданной преподавателями специализации:

- наличие учебных программ по аэробике разного уровня сложности для студентов 1 и 2 курсов;
- комплексы разминок, танцевальных композиций, отражающих различные направления аэробики;
- комплексы для развития двигательных качеств, силовые упражнения, направленные на развитие конкретных групп мышц;
- учебные пособия, разработанные преподавателями [3; 5].

Информационные технологии позволяют оперативно вносить изменения, корректировать и адаптировать задания к уровню физической и функциональной подготовки студентов, формируют новый стиль работы преподавателя и студента. Поэтапное выполнение учебных заданий, грамотно выстроенная классификация позволяют студенту чувствовать себя активным участником учебного процесса на каждом занятии.

Список источников

1. Бактыбаев Ж. Ш. Использование технологии таксономии Блума в учебном процессе вуза / Ж. Ш. Бактыбаев // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 1. С. 150–153.

2. Бондарчук И. Л. Формирование устойчивой мотивации студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями / И. Л. Бондарчук, Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвузовский сборник научно-методических работ. СПб.: ПОЛИТЕХПРЕСС, 2022. С. 89–92.

3. Бушма Т. В. Самостоятельная работа студентов на специализации «Аэробика»: учеб.-метод. пособие / Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова, О. Н. Устинова, И. Л. Бондарчук, А. Ю. Липовка. СПб.: СПбГПУ, 2021. 118 с.

4. Гаврилова И. В. Применение таксономии Б. Блума в процессе обучения решению алгоритмических задач / И. В. Гаврилова // Академия педагогических идей «Новация». 2019. № 2. С. 39–43.

5. Зуйкова Е. Г. Управление самостоятельной работой студентов при организации учебных занятий аэробикой / Е. Г. Зуйкова, Т. В. Бушма // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения : труды XI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. СПб., 2016. Т. 11. № 1. С. 308–311.

6. Кларин М. В. Инновационные модели обучения: Исследование мирового опыта / М. В. Кларин. М.: Луч, 2016. 640 с.

7. Липовка А. Ю. Технология проектной деятельности студентов на специализации «Аэробика» / А. Ю. Липовка, Е. Г. Зуйкова, Т. В. Бушма, В. П. Липовка, Н. И. Перевозникова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». 2019. № 10 (176). С. 209–214.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» НА ПРИМЕРЕ СТАДИОНА «ПЕРЬЯ-3» СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

В. Н. Демонов

*Сибирский федеральный университет, Красноярск
sfu-rugby@yandex.ru*

Аннотация. Современные тенденции развития спортивной и оздоровительной тренировки определяют два направления – это универсализация с одной стороны, а с другой стороны – углубление специализации в том или ином направлении.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, подвижные игры, мотивация, выбор, совершенствование, популяризация.

Введение. Физкультурно-спортивные занятия студентов Сибирского федерального университета (СФУ) строятся на самостоятельном определении ими индивидуальной траектории освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт». Начинается учебный процесс с выбора специализации (направления тренировок) из семнадцати, предлагаемых на настоящее время [2]. При определении такого направления и самозаписи студента для занятий прикладной физической культурой и спортом применяются современные технологии электронного обучения, что предоставляет большую гибкость выбора, чем в традиционной форме работы. Расписание и темп прохождения занятий также могут варьироваться с учетом объема, предусмотренного учебным планом той или иной специальности.

Численность занимающихся на специализации «Подвижные игры», которая базируется на стадионе «Перья-3» второго территориального подразделения СФУ, достигает 100 человек. В процессе тренировок студенты осваивают широкий комплекс двигательных умений, формируют и совершенствуют навыки, в том числе прикладного характера, снабжаются специальными знаниями.

Цель данной работы состоит в формировании модели комплексной тренировки, направленной на гармоничное физическое развитие обучающихся в соответствии с современными тенденциями развития физической культуры и спорта.

Методы. В процессе исследования были применены такие методы, как:

1) опрос – проводился среди студентов специализации «Подвижные игры» второго территориального подразделения СФУ на добровольной основе в устной форме по окончании занятий каждого потока;

2) изучение рабочей документации – журналов учета посещаемости занятий, как и опрос, проводилось в течение 2022/2023 учебного года;

3) тестирование уровня физической подготовленности – определялись показатели студентов специализации в тестах посредством сдачи нормативов [1], в которые входят бег на 100 и 2000 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье и подъемы туловища из положения лежа на спине.

Результаты

1. По данным проведенного опроса (опрошен 81 студент), в специализации «Подвижные игры» респондентов привлекают такие факторы, как разнообразие занятий, отсутствие их монотонности – 46 чел., т. е. 58 % от общего числа опрошенных; возможность развивать различные физические качества – 14 чел. (17 % респондентов); близость места тренировок к месту учебы – 20 чел. (25 % от общего числа участников опроса). Другие ответы, в частности, возможность тренироваться вместе с друзьями или отрицательная мотивация к другим доступным специализациям, были единичными.

2. Анализ журналов посещений занятий прикладной физической культурой и спортом указывает на то, что среди выбравших рассматриваемую специализацию по причине ее комплексности и разностороннего развития физических качеств, количество пропущенных без уважительных причин занятий минимально – 12 из 100 человек. При этом среди тех, кто записались на подвижные игры случайным образом, наблюдается наибольшее количество пропущенных занятий – 23 из этого же общего количества.

3. Наилучшие результаты в тестах комплекса ГТО были представлены студентами специализации в прыжках в длину с места (от 160 до 200 см) и наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами – от +7 до +16.

Обсуждение. Проведенное исследование дает возможность заключить, что при выборе специализации для освоения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» значительная часть студентов второго территориального подразделения руководствуется стремлением к гармоничному физическому развитию, комплексной физической подготовке и разнообразным формам физической активности. В процессе занятий данной специализацией помимо собственно различных подвижных игр

применяются (рис. 1) упражнения легкой атлетики и атлетической гимнастики, йоги и спортивных игр, что обеспечивает положительный эмоциональный фон и смену окружающей обстановки.



Рис. 1. Модель оптимального построения комплексной тренировки спортивно-оздоровительной направленности

Таким образом, модель оптимального построения комплексной тренировки спортивно-оздоровительной направленности можно представить в следующей форме:

- общая физическая подготовка как база любой тренировки;
- циклические локомоции как средство повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;
- подвижные и спортивные игры как средство развития координации и источник положительных эмоций;
- йога, упражнения для растягивания и дыхательная гимнастика как средство снятия избыточных напряжений и саморегулировки;
- статические и динамические упражнения, развивающие силовую выносливость как средство улучшения осанки и укрепления мышечного корсета.

Список источников

1. Нормативы ГТО. [Электронный ресурс]. URL: <https://gtonorm.ru>.
2. Специализации дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. URL: <https://u-sport.sfu-kras.ru>.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Г. Ф. Жован

*Белгородский государственный технологический
университет им. В. Г. Шухова, Белгород
jowan@mail.ru*

Аннотация. В статье сделана попытка обобщить научный опыт классификации инновационных технологий физической культуры. Описаны примеры с краткими характеристиками. Подчеркнуты основные составляющие при организации и выборе видов для использования в физическом воспитании студентов.

Ключевые слова: инновационные технологии, классификация, характеристика, условия, студенты.

Введение. Одним из наиболее эффективных путей в решении оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач физической культуры современной молодежи является использование фитнес-технологий. Фитнес обладает всеми признаками инновации и гармонично интегрирует в себе современные достижения науки и техники, использует средства и методы, формы занятий физическими упражнениями, дающие значительные результаты – повышение уровня физической подготовленности, оздоровление и коррекция на высоком эмоциональном фоне, личная заинтересованность участников педагогического процесса [1; 2; 5].

Организация и методы исследования. Используя анализ научной, научно-методической литературы и описанный научно обоснованный положительный опыт работы коллег в инновационной области оздоровительной физической культуры, мы предприняли попытку обобщить информацию и проанализировать возможности классификации разновидностей фитнес-программ. В том числе, опираясь на личный опыт выделить факторы, влияющие на выбор той или иной программы в физическом воспитании студентов.

Результаты исследования и обсуждения. Обобщая информацию о характеристиках существующих инновационных технологий, следует выделить две условные группы – занятия, проходящие в помещении, и занятия на свежем воздухе, открытых площадках. Каждая группа подразделяется на групповые и индивидуальные программы. Следует отметить, что в разделении индивидуальных и групповых программ в литературных источниках нет единообразия. Так, Ю. В. Менхин, классифицируя виды

оздоровительной гимнастики, объединял фитнес, аэробику и ритмическую гимнастику в одну группу, а атлетическую и корригирующую – в другую. Следующая группа, по мнению автора, – шейпинг, изотон, калланетика, стретчинг. Другая – цигун, йога, ушу. Отдельные группы представляют дыхательная гимнастика, батутная, вольная, гигиеническая, профессионально-прикладная и общефизическая подготовка [3].

Многообразие программ и множественное сочетание видов двигательной активности в них не позволяют полно классифицировать только по цели и видам применяемых упражнений. Автор учебной и учебно-методической литературы по оздоровительной аэробике, мастер спорта СССР по художественной гимнастике, кандидат биологических наук, профессор Т. С. Лисицкая классифицирует групповые программы фитнеса на базовые виды (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые программы, координационные виды, комбинированные программы, циклические виды, программы на гибкость), танцевальные (латина, джаз, хип-хоп и др.) занятия в воде (с инвентарем, оборудованием, на тренажерах), ментальные виды (йогалатес, Les Mills и др.) и так называемые «Martial arts» (боевые искусства, йога, китайские виды гимнастики и др.). Одна из ее авторских оздоровительных программ называется «Баланс тела и души». Программа направлена на развитие и сохранение физической формы, гибкости во всем теле, легкости движений в равновесии с духом и психикой. В своей научной работе О. Н. Степанова и С. В. Савин (2015) выделяют основные виды фитнес-программ и используют одновременно несколько критериев классификации.

По целевой ориентации: оздоровительные (коррекционные) – Healthy Back (система упражнений для профилактики заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата, укрепления мышечного корсета и улучшения осанки); кондиционные – шейпинг (авторская программа физических упражнений, индивидуальная система питания, нацеленная на коррекцию форм тела и оздоровления организма); спортивно-ориентированные – бодибилдинг (культуризм) (система упражнений с отягощениями, выполняемых с целью наращивания мышечной массы, объема и рельефа пропорциональной мускулатуры с дальнейшей ее демонстрацией на соревнованиях).

По виду двигательной активности: атлетические – Body Pump (силовая тренировка под музыкальное сопровождение с применением специальной штанги с регулируемым весом (памп)); циклические – Indo-Row (групповые занятия на гребных тренажерах); гимнастические – тай-чи (основана на применении упражнений из арсенала китайской традиционной гимнастики); танцевальные – боди-балет (система упражнений на основе классической хореографии (у балетного станка) под классическую музыку); водные – аквашейп (программа специальных упражнений в водной среде с применением оборудования и инвентаря); с элементами боевых искусств

– body combat (сочетание элементов тайского бокса, карате, айкидо, ушу); игровые – «Смешарики» (специальная программа для детей с мячами различного диаметра).

По преимущественной направленности на развитие физических качеств: силовые – muscle toning (силовые занятия средней интенсивности для укрепления мышц тела с собственным весом и применением внешних отягощений); гибкость – стретчинг (программа для улучшения гибкости тела в целом, подвижности в отдельных суставах, снятие мышечного напряжения); выносливость – сайклинг, или сайкл-аэробика (групповые программы тренировки на специальном велотренажере); координационные способности – instability training (упражнения на неустойчивых поверхностях (полусфера, подвижные скамьи и пр.).

По преимущественному воздействию на системы и функции организма: кардиореспираторная система – bodyjam (кардиотренировка с повторением популярных (базовых) танцевальных движений); мышечная система – tabs (силовой класс на проработку мышц брюшного пресса); опорно-двигательная – core training (силовая тренировка с использованием балансирующей платформы (core); центральная нервная система – relaxation (комплексы упражнений на расслабление и нормализацию психоэмоционального состояния).

По преимущественному режиму работы мышц: динамические – степ-аэробика (танцевальные занятия с подъемами на специальную платформу (степ) высотой 20–30 см); статические – калланетика (гимнастика специальных поз, названная именем автора Каллан Пинкней); комбинированные – изотон (статодинамическая тренировка в сочетании со стретчингом, аэробными и дыхательными упражнениями).

По доминирующему типу движений: циклические – треккинг (программа занятий на беговой дорожке); ациклические – капоэйра (основа движений из бразильского национального боевого искусства капоэйры, сочетающего элементы танца, акробатики, игры).

С устройствами, тренажерами и специальными приспособлениями: с использованием тренажеров – кинезис (система функциональных упражнений (на силу, гибкость и координацию), на блочном тренажере «Кинезис»); с техническими приспособлениями и, или инвентарем – фитбол-аэробика (комплекс общеразвивающих, гимнастических, танцевальных и других упражнений с большим эластичным мячом); без тренажерных устройств и приспособлений – фитнес-йога (система специальных упражнений в сочетании растяжки (стретчинга), специальных поз (асаны), дыхательных упражнений (пранаямы).

По доминирующему механизму энергообеспечения мышечной деятельности: аэробные – spinning track (имитация групповой шоссейной гонки на велотренажерах с контролем сердечного ритма); анаэробные – rover training (высокоинтенсивная программа силовой тренировки всех мышеч-

ных групп с различным инвентарем (гантели, боди-бары, амортизаторы и др.); аэробно-анаэробные – interval training (программа, чередующая блоки интенсивной аэробной (кардио) и анаэробной (силовой) нагрузки).

По уровню локализации: на основные мышечные группы – функциональный тренинг (разновидность силовой аэробики, предусматривающая выполнение упражнений с предметами (гимнастические палки, амортизаторы и пр.) имитирующих повседневные движения человека и способствующих вовлечению в работу всех мышечных групп); для отдельных участков тела – ABL (abdominal buttocks legs) (силовые тренировки для укрепления мышц ног и брюшного пресса).

По комплексности содержания: комплексные или комбинированные – аеро-sculpt (интенсивная фитнес-тренировка с чередованием аэробной и силовой нагрузки); однопредметные – слайд-аэробика (система упражнений на скользящей поверхности (слайде)).

По степени прикладности: общие – bodi balance (общеразвивающая фитнес-программа, сочетающая движения из кинезитерапии, йоги, пилатеса, стретчинга); прикладные – фит-бо (разновидность «боевого фитнеса», сочетание базовых движений из аэробики, бокса, каратэ, тхэквандо).

По ориентации на определенный контингент занимающихся: для детей, женщин в до и после родовом периоде, пожилых людей, лиц с высоким риском заболеваний, с избыточной массой тела и др. – aqua prenatal (аквааэробика для беременных. упражнения низкой интенсивности на укрепление мышц ног, рук, расслабление, растяжку и дыхание), men only (программа для мужчин с координационно простыми упражнениями средней и высокой интенсивности. Направлена на развитие у мужчин силы, силовой и общей выносливости, улучшение рельефа мышц).

По уровню сложности: начального уровня – aqua basic (аква-аэробика для начинающих. предусматривает освоение базовых движений и проработку основных мышечных групп); среднего уровня – step middle (степ-тренировка для подготовленных. включает упражнения средней (mix impact) и высокой (high impact) интенсивности, повышенной координационной сложности); высокого уровня – RPM (Revolutions Per Minute) (высокоинтенсивная программа занятий на стационарных велотренажерах).

По степени индивидуализации: групповые – zumba (танцевальная программа, включающая в себя движения меренге, сальсы, самбы, кумбии и других танцевальных направлений); индивидуальные – персональные тренировки с тренером (занятия, предусматривающие индивидуальный подбор упражнений, параметров нагрузки и отдыха в зависимости от личных задач занимающегося и его состояния здоровья).

Выводы. Даже такой большой перечень критериев классификации и соответствующих им программ не может считаться полным и исчерпывающим. Возможно выделить и другие классификационные признаки. Эта задача остается актуальной в научной среде – появляются новые исследо-

вания и научные обоснования, а также новые виды двигательной активности, используемые в оздоровительных программах, фитнес-технологиях различной направленности.

На выбор той или иной технологии влияет возраст занимающихся, исходное состояние здоровья, поставленные цели, планируемые результаты. По функциональному воздействию наиболее интенсивные программы – табата, кроссфит, функциональный тренинг, сайкл, степ-аэробика, слайд, беговые на тренажерах и прыжковые со специальным инвентарем. Для работы со студентами необходимо ориентироваться не только на желания участников образовательного процесса, но и на материально-технические возможности спортивной базы. В этой связи наиболее часто используемые инновационные оздоровительные технологии с несложным оборудованием и доступным инвентарем: занятия на степ-платформах, с большим швейцарским мячом (фитбол), гантелями, резиновыми амортизаторами, гимнастическим обручем. Используются интервальные, круговые тренировки, фитнес-йога, пилатес, стретчинг [1; 2; 5].

Вместе с тем большое значение имеет уровень владения технологией преподавателем. Его желание обучаться, возможность владеть инновационными знаниями, готовность расширять свой профессиональный кругозор и ставить новые цели для достижения результатов.

Список источников

1. Крамской С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учеб. пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко и др.; под ред. С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. Белгород: БГТУ, 2020. 148 с.

2. Пивнева М. М. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы: монография / М. М. Пивнева, О. Г. Румба. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. 188 с.

3. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 384 с.

4. Сайкина Е. Г. Технология повышения физической и умственной работоспособности студентов средствами пилатеса и степ-аэробики : монография / Е. Г. Сайкина, В. И. Бочарова. Белгород: ЛитКараВан, 2014. 150 с.

5. Шуняева Е. А. Средства фитнеса в физическом воспитании студентов вуза / Е. А. Шуняева, А. В. Кокурин, Е. Н. Иванова // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 76–78.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНА ИЗ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ И ДОСТУПНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

А. Ф. Закиров¹, Е. В. Смелкова²

^{1,2}*Казанская государственная академия ветеринарной медицины
им. Н. Э. Баумана, Казань*
¹*zakirov-alfred@mail.ru*

Аннотация. В статье рассмотрена утренняя гигиеническая гимнастика – одна из наиболее распространенных и доступных форм занятий физической культурой. Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя гигиеническая гимнастика. Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений утренней гимнастики увеличивает уровень общей физической активности человека. Автор приводит комплексы простых физических упражнений утренней гимнастики, дает советы по правильному использованию утренней зарядки в укреплении здоровья.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, физическая культура, двигательная активность, физические упражнения, здоровый образ жизни, сохранение и укрепление здоровья.

Введение. В настоящее время в нашей стране весьма остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья населения в возрасте от 18 до 35 лет. Данная категория граждан, как показывают специальные исследования, не уделяет должного внимания вопросам своего здоровья, занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни в силу нехватки времени, занятости профессиональной деятельностью и т. д.

Утренняя гигиеническая гимнастика – одна из наиболее распространенных и доступных форм занятий физической культурой. Проводимая обычно после сна зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься физической культурой). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. Поскольку организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике про-

тивопоказано, по крайней мере, в начале занятия. Не следует упражнениями утренней гимнастики доводить организм до состояния выраженного утомления, так как это отрицательно скажется на умственной и физической работоспособности в течение дня [4].

У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Особо необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности («сидячие» профессии). Физические упражнения зарядки – простые и доступные для людей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья – подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности [1].

При этом не следует путать зарядку с физической тренировкой, цель которой – получение более или менее значительной нагрузки, а также развитие необходимых человеку физических качеств.

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки:

- 1) устранение некоторых последствий сна (отечности, вялости, сонливости и др.);
- 2) увеличение тонуса нервной системы;
- 3) усиление работы основных систем организма.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни современного человека. После хорошей зарядки исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие.

Поскольку выполнение любых физических движений сопровождается повышенным выделением тепла, утренняя гимнастика приводит к умеренному повышению температуры тела. В определенных физиологических пределах повышение температуры тела является положительным фактором. При повышении температуры ускоряются процессы обмена веществ, интенсифицируется деятельность всех органов [6].

Методические указания. Наиболее подходящими упражнениями для утренней гимнастики являются:

- упражнения на потягивание;
- различные виды ходьбы;
- общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.);
- упражнения на растягивание (на развитие гибкости);
- танцевальные движения;

- бег трусцой и легкие прыжки;
- дыхательные упражнения.

Здоровому человеку (без отклонений в состоянии здоровья) начать комплекс гимнастики можно с упражнений на потягивание, затем выполнить различные виды ходьбы (простая ходьба, ходьба с различными движениями руками, ходьба в полуприседе, танцевальные шаги, элементы степ-аэробики и др.), потом – общеразвивающие упражнения на основные мышечные группы, закончить которые можно легким бегом или прыжками. Завершить комплекс гимнастики полезно дыхательными упражнениями.

К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах и др. Начать комплекс общеразвивающих упражнений целесообразно с движений в мелких мышечных группах (вращения в голеностопных, лучезапястных суставах) и постепенно увеличивать нагрузку, переходя к средним мышечным группам (мышцы рук, мышцы ног), а затем – к крупным мышечным группам (мышцы туловища). Особое внимание целесообразно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса и вращениям головой. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, что, в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма. Вращения головой (повороты, наклоны, круговые движения) нужно выполнять плавно, в невысоком темпе [3].

Упражнения, используемые в комплексе, полезно периодически менять, чтобы зарядка не превращалась в скучное и малоинтересное занятие. После завершения комплекса общеразвивающих упражнений организм подготовлен к выполнению более интенсивных нагрузок. Бег и прыжки в большей степени, чем другие упражнения, интенсифицируют процессы жизнедеятельности, способствуя переходу организма на новый, более высокий уровень функционирования. Медленный бег развивает общую выносливость – способность длительно и эффективно выполнять работу умеренной интенсивности. В определенной степени бег или прыжковые упражнения можно заменить интенсивными танцевальными движениями, выполняемыми не менее 5–7 минут [2].

Здоровым людям дыхательные упражнения, выполняемые после комплекса общеразвивающих, беговых или прыжковых движений, служат, в основном, для восстановления ритма дыхания после нагрузки.

К специальным дыхательным упражнениям можно отнести:

- брюшное (диафрагмальное) дыхание;
- различные виды задержек дыхания в фазе вдоха или выдоха;
- сочетание вдоха или выдоха с движениями рук или туловища;
- выполнение дыхательных движений из различных исходных положений;

– другие дыхательные упражнения (например, протяжное пение и др.).

В комплексе физических упражнений утренней гимнастики можно использовать упражнения на развитие подвижности в суставах (гибкости): наклоны к прямым ногам из положений стоя и сидя, глубокие выпады и др. Эти упражнения схожи с упражнениями на потягивание, но являются более интенсивными и травмоопасными, поэтому их целесообразно применять после предварительного «разогрева» мышц, то есть в завершение комплекса общеразвивающих упражнений. Использование в утренней зарядке упражнений на растягивание обусловлено еще и спецификой биологических ритмов человека. Наибольшие показатели гибкости регистрируются у людей в утренние часы [5].

Для занятий утренней гимнастикой предпочтительнее одежда из натуральных материалов (например, из хлопковых тканей). Натуральные материалы не затрудняют процессы испарения пота с поверхности кожи и обеспечивают задержку тепла, выделяемого организмом, способствуя его согреванию после сна. Кроме того, одежда для занятий должна быть свободной, удобной, легкой, не стесняющей движения. Хорошо, когда одежда для занятий отвечает не только гигиеническим, но и эстетическим требованиям. В красивой одежде заниматься приятней, при этом в большей степени повышается настроение. Если занятие проходит на улице, аналогичные требования предъявляются и к обуви. При занятии в помещении на теплом чистом полу обувь можно не надевать. Помещение для занятий должно быть относительно просторным, хорошо проветриваемым, чистым, с хорошим освещением. В теплое время года зарядку можно проводить на улице. В этом случае организм испытывает на себе не только действие физических упражнений, но и естественных природных факторов – солнца, воздуха, которые оказывают закаливающий эффект.

Здоровым людям, хорошо переносящим утренние нагрузки, можно выполнять зарядку на свежем воздухе не только в теплое время года, но практически в любую погоду.

Упражнения утренней гимнастики лучше проводить под ритмичную, веселую музыку. Громкость музыки не должна быть слишком низкой, но и не должна быть слишком высокой.

Бодрая ритмичная веселая музыка увеличивает тонус нервной системы, поднимает настроение, вызывает желание двигаться. Она в существенной мере облегчает процессы пробуждения, снижая вялость после сна [7].

Результаты исследований. Таким образом, комплексы утренней гигиенической гимнастики рекомендованы для людей без отклонений в состоянии здоровья, составляются в соответствии с приведенными выше общими методическими требованиями и правилами для организации занятий физическими упражнениями. При этом степень и характер физической

нагрузки определяются главным образом индивидуальными физиологическими характеристиками занимающихся, а также степенью их физической подготовленности. Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утренней зарядки не вызывает отрицательных эмоций, наоборот, повышает настроение, самочувствие и активность человека. Утренняя физическая зарядка необходима каждому человеку для улучшения и поддержания нормального состояния здоровья.

Список источников

1. Ананьев В. А. Общая валеология : конспект лекций / В. А. Ананьев, Д. Н. Давиденко, В. П. Петленко. СПб. : БПА, 2000. 162 с.
2. Бухало Б. Ю. Влияние утренней зарядки на работоспособность человека / Б. Ю. Бухало, С. В. Парфенов // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : сб. материалов IX Междунар. заочной науч.-практ. конференции, посвященной 165-летию В. Г. Шухова, Белгород, 17 ноября 2017 года. Белгород, 2017. С. 81–85.
3. Воронкова В. А. Роль утренней зарядки в жизни человека / В. А. Воронкова, Р. Г. Папулов // Модернизация и устойчивое развитие современного общества: экономические, социальные, философские, политические, правовые, общенаучные тенденции : материалы Междунар. науч.-практ. конференции : в 3 ч. Новосибирск; Тихорецк; Саратов; Краснодар, 2017. С. 46–48.
4. Закиров А. Ф. Здоровый образ жизни как основа профилактики заболеваний среди студентов высших учебных заведений / А. Ф. Закиров // Карбышевские чтения. Наука на службе обществу : сб. научных трудов международной научно-практической конференции / под общ. ред. Грошевой Л.И. в 5 т., Т. 1 Тюмень: ТВВИКУ, 2022. С. 167–171.
5. Роль утренней гимнастики в повышении физической активности / И.В. Сиваков, Л.Н. Слепова, Т.Н. Хаирова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2. – С. 309-310.
6. Солодовников Д. С. Утренняя зарядка / Д. С. Солодовников // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. № 30. С. 112–114.
7. Физиология мышечной деятельности : учебник для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 2002. 347 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Е. Г. Зуйкова¹, Т. В. Бушма², И. Л. Бондарчук³

^{1, 2, 3}*Санкт-Петербургский политехнический университет
Петра Великого, Санкт-Петербург*

¹*Lena031954@yandex.ru, ²bushmat@mail.ru, ³bondi2004@mail.ru*

Аннотация. Статья посвящена изучению отношения обучающихся Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого к здоровому образу жизни. Представлены результаты опроса среди студентов первого и второго курсов. Проанализированы причины, мешающие студентам вести здоровый образ жизни, даны практические рекомендации.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, студент.

Введение. Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами. Другими словами, здоровый образ жизни – список правил, соблюдение которых обеспечит сохранение и укрепление как физического, так и психологического здоровья [1; 5; 6].

Многие начинают изнурять себя выматывающими тренировками и считают себя привлекательными и здоровыми, когда видят результат напряженного труда – стройное тело и рельефные мышцы. Однако здоровый образ жизни не пропагандирует изматывающие тренировки и жесткие диеты. По информации с официального сайта Роспотребнадзора РФ, главными составляющими здорового образа жизни являются:

- умеренное и сбалансированное питание;
- достаточная двигательная активность;
- закаливание организма;
- отказ от вредных привычек;
- режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов;
- личная гигиена;
- умение управлять своими эмоциями;
- безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в вузе, обеспечивающее предупреждение травматизма.

Для того чтобы укрепить здоровье студентов и мотивировать их вести здоровый образ жизни, нужно, чтобы две стороны образовательного процесса: педагоги и обучающиеся были заинтересованы в достижении

конечных результатов. Студенты высших учебных заведений не всегда бережно относятся к своему здоровью и не понимают последствий, которые могут возникнуть у них уже в ближайшем будущем от неправильного образа жизни [4–6].

Цель данной исследовательской работы – изучение отношения студентов Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого к здоровому образу жизни.

Методы: решение поставленных в работе задач осуществлялось на основе применения общенаучных методов исследования в рамках сравнительного, логического и статистического анализа, а также посредством анализа графической интерпретации информации.

Нами была разработана анкета о здоровом образе жизни студента. В опросе приняли участие 158 обучающихся первого и второго курсов Санкт-Петербургского политехнического университета, среди них 134 девушки и 24 юноши.

Результаты. Современный ритм обучения студентов в вузе диктует свои условия, поэтому изучение физического и психологического здоровья становится востребованным. 98,1 % респондентов нашего исследования ответили положительно на вопрос «Нужно ли заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни?» и придерживаются данной точки зрения. Однако результаты анкетирования показали, что только 114 человек (72,2 %) занимаются в свободное время физическими упражнениями, такими как аэробика, пилатес, стретчинг, бег, танцы, тренажерная подготовка. Из этого числа 33,3 % занимаются в домашних условиях.

Что вкладывают студенты в понятие «здоровый образ жизни»? (рис. 1). Для большинства респондентов представление о здоровом образе жизни связано, прежде всего, с занятиями физическими упражнениями (74,7 %), отказом от вредных привычек (65,2 %), правильным питанием (61,4 %) и здоровым сном (51,9 %).

По результатам многочисленных исследований для студентов рекомендуемая продолжительность сна составляет 7,5–9 часов. Здоровый сон – одна из главных составляющих здорового образа жизни. Недостаточное количество сна приводит к снижению умственной деятельности и истощению организма. Недосып ведет к следующим проблемам:

- к снижению успеваемости;
- нарушению биологических ритмов;
- ухудшению физического и психоэмоционального состояния;
- депрессии;
- ухудшению памяти;
- расстройству внимания [3].

Согласно анкете, лишь 50,6 % всех опрошенных спят необходимое для здоровья количество часов и только 24,1 % всех опрошенных ложатся спать до полуночи.



Рис. 1. Факторы здорового образа жизни по мнению студентов

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Кафе быстрого питания, перекусы на ходу, замороженные полуфабрикаты ухудшают состояние пищеварения, что сказывается на внешнем виде студентов. Согласно опросу 30,4 % опрошенных студентов часто питаются фастфудом. Путем изменения характера и режима питания можно положительно влиять на обмен веществ, приспособительные возможности организма и, наоборот, нерациональное питание и нарушение его режима могут стать источниками различных заболеваний [2].

Одним из факторов здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. 29,1 % – курит (в том числе электронные сигареты и кальян), 75,9 % – иногда употребляют алкоголь. Вредные привычки ухудшают состояние всего организма, разрушая внутренние органы: головной мозг и нервную систему, печень, почки, желудок и поджелудочную железу, сердечно-сосудистую систему, легкие, зубы. Важно не только отказаться от вредных привычек, но и регулярно следить за собственным состоянием. Только 36,4 % респондентов для поддержания здоровья принимают витамины, 29,8 % посещают врача для профилактики.

Обсуждение. Увеличение учебной нагрузки заставляет студентов сидеть в одной и той же статической позе на протяжении длительного периода времени, нанося вред опорно-двигательному аппарату, мышечному тонусу, кровеносной системе. Из числа опрошенных 58,2 % делает разминку в течение дня, чтобы снизить негативное влияние сидячего образа жизни.

Высокие требования образовательных стандартов, интенсивная учебная деятельность, ограничение двигательной активности оказывают негативное влияние на психоэмоциональное состояние студентов. Психологическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья в целом, наравне с физическим здоровьем, если не важнее. Поэтому необходимо следить за его состоянием наравне с состоянием тела [3].

Результаты опроса, проведенного среди студентов, позволили определить значимые стресс-факторы, оказывающие, по мнению студентов, отрицательное воздействие на психологическое здоровье: большая учебная и интеллектуальная нагрузка (81,2 %), психоэмоциональное напряжение (64,2 %), неумение рационально организовать свой режим дня (58,6 %), недостаточный опыт самостоятельной деятельности (56,7 %).

Опрос студентов первого и второго курсов показал, что 73,7 % не видят взаимосвязи физического и психологического здоровья, не рассматривают двигательную активность, как способ достижения психологического благополучия. Чаще студенты борются со стрессом крепким сном (84,1 %), общением с друзьями (57 %), компьютерными играми (36,1 %). Таким образом, для увеличения числа студентов, соблюдающих принципы здорового образа жизни, необходимо вдохновлять и мотивировать их на занятия физическими упражнениями в свободное время. Преподавателям физической культуры на занятиях необходимо рассказывать о положительном влиянии двигательной активности на организм.

Выводы

1. Основными составляющими здорового образа жизни студенты считают занятия физическими упражнениями, отказ от вредных привычек, правильное питание и здоровый сон. Подавляющее большинство опрошенных (79,1 %) стараются вести здоровый образ жизни.

2. Большое влияние на желание следить за своим здоровьем и укреплять его оказывает психологическое самочувствие. Первокурсники, нашедшие контакт и взаимопонимание во взаимоотношениях с преподавателями и однокурсниками, чаще остальных стараются вести здоровый образ жизни, занимаются спортом, избегают вредных привычек.

3. Анализ ответов показал, что 81,6 % респондентов хотели бы получать информацию от преподавателя по физической культуре о влиянии рационального питания на совершенствование их физического состояния и развитие двигательных качеств, возможность изменения веса тела, коррекцию отдельных частей фигуры.

4. Полученные в результате опроса данные обозначили перспективу дальнейшей работы преподавателей по элективной физической культуре СПбПУ в изучении формирования у студентов здорового образа жизни.

Список источников

1. Белоусова К. В. Опрос студентов Нижнего Новгорода: отношение к занятиям физической культурой и спортом / К. В. Белоусова, А. Е. Терёхина, А. М. Емельянова, А. Е. Булганина, Н. В. Фролова // Молодежь и XXI век. материалы IX Международной молодежной научной конференции. 2019. С. 33–36.

2. Бушма Т. В. Рациональное питание – важный компонент здорового образа жизни студенческой молодежи / Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения : труды XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. СПб. 2021. Т. 16, ч. 3. С. 1019–1023.

3. Зуйкова Е. Г. Изучение стрессоустойчивости студентов в учебной деятельности / Е. Г. Зуйкова, Т. В. Бушма, А. Ю. Липовка, В. П. Липовка // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения : труды XIV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. СПб., 2019. Т. 14, ч. 2. С. 759–765.

4. Иващенко В. П. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на основе физкультурной грамотности студенток-медиков / В. П. Иващенко, Т. В. Бушма, Л. И. Халилова, Е. О. Ковшура, О. А. Комиссарова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». 2020. № 4(182). С. 185–190.

5. Петровский А. М. Популяризация здорового образа жизни в студенческой среде / А. М. Петровский, М. М. Кутепов, А. М. Емельянова // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С. 210–213.

6. Скворцова Т. В. Представления подростков о здоровом образе жизни / Т.В. Скворцова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № 2. С. 41–45.

РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

М. П. Кашкова¹, Е. Е. Лукашина²

^{1,2}Государственный университет по землеустройству, Москва

¹mikhailova-marishka@yandex.ru, ²omp67@mail.ru

Аннотация. Фитнес-аэробика – это сложнокоординационный вид спорта, включающий в себя богатый арсенал доступных общеразвивающих упражнений из различных видов физической культуры. Статья посвящена анализу адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам фитнес-аэробики. В работе представлены результаты одномоментной пробы студенток основного отделения «Физической культуры» и занимающихся в спортивной секции. Определен уровень реакции сердечной мышцы на нагрузку (двадцать приседаний). Авторы уделяют внимание недостатку объема предмета «Физическая культура». На основе исследования сделан вывод о положительном влиянии фитнес-аэробики на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, двигательная активность, студентки, физическая культура, одномоментная проба, здоровый образ жизни.

Введение. Молодежь сегодня, как и во все времена, интересуется новым. Касается это и физической культуры, спорта. С каждым годом появляются новые виды спорта и двигательной активности [3; 8; 9]. Увеличивается арсенал у эстетических видов спорта. Так, фитнес-аэробика – синтез спортивной аэробики и танцев – давно завоевала сердца тысячи спортсменов и любителей [1]. Фитнес-аэробика входит в программу Московских студенческих спортивных игр [2; 6].

Во время занятий фитнес-аэробикой в активную работу вовлекается большая группа мышц. Нагрузка не уступает таковой в гимнастике, акробатике, спортивных танцах. У спортсменов улучшается быстрота и точность движений, силовая выносливость, гибкость, а также концентрация и переключение внимания [1; 4].

Цель: улучшение состояния сердечно-сосудистой системы студенток фитнес-аэробикой.

Методы. Для этого мы использовали одномоментную пробу. Сначала в состоянии покоя у испытуемых измеряли частоту сердечных сокращений, затем замер производился сразу после 20 приседаний.

Организация исследования. Студентки контрольной группы посещали занятия по физической культуре один раз в неделю согласно распи-

санию. Выполняли ОФП, специальные беговые упражнения, ОРУ, готовились к сдаче контрольных нормативов. В экспериментальной группе девушки занимались три раза в неделю по два часа. Они учили соревновательную композицию, «отрабатывали» точность и красоту движений, синхронную работу. В конце учебного года приняли участие в четырех городских соревнованиях.

Результаты. Из полученных данных видно, что студенты контрольной группы (табл. 1), не прошедшие отбор в спортивную секцию, имеют слабую адаптацию сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке. Выполнить двадцать приседаний в достаточно быстром темпе является для них серьезной нагрузкой. Преподавателям пришлось вносить корректировки в учебные планы, следить за состоянием обучающихся [5]. Уровень физической подготовленности в группах различна. В табл. 2 показано, что средние значения частоты сердечных сокращений (ЧСС) в группе студентов, желающих заниматься фитнес-аэробикой, близки к нормальным значениям. Реакция на нагрузку одномоментной пробы показала, что спортсменки сбоят в адаптационных механизмах сердечно-сосудистой системы не имеют.

Таблица 1

Результаты одномоментной пробы в контрольной группе

Период	Начало эксперимента			Конец эксперимента		
ЧСС	ЧСС в сост. покоя, уд/мин	ЧСС нагрузки, уд/мин	Учащение ЧСС, %	ЧСС в сост. покоя, уд/мин	ЧСС нагрузки, уд/мин	Учащение ЧСС, %
Ср. знач.	80	123	52	76	120	45,4

Таблица 2

Результаты одномоментной пробы в экспериментальной группе

Период	Начало эксперимента			Конец эксперимента		
ЧСС	ЧСС в сост. покоя, уд/мин	ЧСС нагрузки, уд/мин	Учащение ЧСС, %	ЧСС в сост. покоя, уд/мин	ЧСС нагрузки, уд/мин	Учащение ЧСС, %
Ср. знач.	71	91	27	70	95	24,7

Примечание. Выделены значения, имеющие достоверность различия $P \geq 0,05$.

Для того чтобы оценить уровень учащения ЧСС на нагрузку одномоментной пробы, мы воспользовались табл. 3. Проанализировав результаты, можно сказать, что значимых сдвигов функционального развития ССС в контрольной группе не произошло. Это подтверждают результаты статистической обработки данных.

Оценка учащения ЧСС

Учащение ЧСС, %	Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку
До 20	Отличная
От 21 до 40	Хорошая
От 41 до 65	Удовлетворительная
От 66 до 75	Плохая
От 76 и более	Очень плохая

Примечание. Все учащения ЧСС округлены до целых значений.

В группе студенток, посещающих тренировки по фитнес-аэробике, значения учащения ЧСС улучшились. Можно сказать, что студентки стали выносливее и к концу учебного года и в соревновательный период «вышли в хорошей форме». Т- Стьюдента 2,46 ($P \geq 0,05$).

Если сравнивать две исследуемые группы (рис. 1, 2), можно сказать, что студенты основного отделения имеют низкий уровень адаптации сердечно-сосудистой системы еще при поступлении в вуз. Это необходимо учитывать при составлении рабочей программы и планов занятий. Одного раза в неделю предмета «Физическая культура» явно недостаточно для улучшения функционального состояния будущих специалистов. Также необходимо мотивировать молодежь для самостоятельных занятий и увеличения двигательной активности. Студентки, посещающие секцию по фитнес-аэробике, значительно улучшили свое функциональное состояние. Они также освоили новую программу и успешно выступали с ней в конце учебного года.



Рис. 1. Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку у контрольной группы в начале и конце эксперимента



Рис. 2. Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку у экспериментальной группы в начале и конце эксперимента

Обсуждение. Несомненно, любая двигательная активность положительно сказывается на здоровье человека. В век компьютеризации и информатизации, а также все увеличивающейся учебной нагрузки молодым людям необходимо поддерживать свое здоровье. Предмет «Физическая культура» всегда помогал в этом. Фитнес-аэробика – эстетический вид спорта, отлично развивает физические качества и функциональную подготовленность молодежи. Высокий темп соревновательной композиции способствует тренировке сердечной мышцы, улучшает адаптационные механизмы организма к экстремальным условиям, необходимым во многих профессиях [2; 8].

Список источников

1. Биндусов Е. Е. К вопросу об эффективном подходе к преподаванию физической культуры в вузе / Е. Е. Биндусов, Д. А. Марьянкова, Ю. Н. Павлова, М. А. Овсянникова // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения : сб. материалов I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Волгоград, 6–7 декабря 2018 года. Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2018. С. 289–294.
2. Биндусов, Е. Е. Показатель уровня постоянного потенциала головного мозга как характеристика эффективности воздействия на организм различных средств гимнастики / Е. Е. Биндусов, Е. А. Котова, М. А. Овсянникова // Теория и практика физической культуры. 2011. № 11. С. 28–31.
3. Непомнящих Т. А. Индивидуальный профиль физической подготовленности спортсменов, занимающихся в студенческой секции легкой атлетики / Т. А. Непомнящих, И. Ю. Горская, М. А. Овсянникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4(206). С. 285–290.
4. Овсянникова М. А. Внедрение новых видов соревновательной деятельности в спортивно-массовую работу вуза / М. А. Овсянникова, Е. Е. Биндусов, Е. А. Янкина, Е. А. Поздеева // Мировые тенденции и перспективы развития науки в эпоху перемен: от теории к практике : Материалы I Международной научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 30 января 2023 года. Ростов-на-Дону, 2023. С. 215–217.

5. Овсянникова М. А. Скайраннинг и трейлраннинг как способ повышения физической активности / М. А. Овсянникова, Е. Е. Биндусов, З. Ф. Зверева // Экономика и менеджмент в XXI веке: информационные технологии, биотехнологии, физкультура и спорт : сб. науч. ст. по итогам работы IV Международного круглого стола, Москва, 18 мая 2020 года. Часть 2. Москва, 2020. С. 80–82. EDN DREFZL.

6. Овсянникова М. А. Сохранение психоэмоционального состояния студентов вуза различными видами спорта / М. А. Овсянникова, Е. Е. Биндусов, З. Ф. Зверева [и др.] // Здоровый образ жизни и охрана здоровья : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Сургут, 14–15 октября 2022 года / Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, БУ «Сургутский государственный педагогический университет». Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2022. С. 80.

7. Овсянникова М. А. Спортивное волонтерское движение в России / М. А. Овсянникова // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : сб. материалов III Междунар. науч.-практ. конф., посвящённой 90-летию кафедры «Физическая культура и спорт», Москва, 20–21 октября 2021 года. М. : Российский университет транспорта, 2021. С. 122–126.

8. Пушкин А. С. Повышение безопасности обучения травмоопасным элементам, выполняемым на заднем колесе, в велоспорте BMX / А. С. Пушкин, И. Ю. Горская, М. А. Овсянникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11(201). С. 360–365.

9. Стрельникова И. В. Срочное влияние циклических упражнений на изменение энергетического метаболизма головного мозга студентов / И. В. Стрельникова, М. А. Овсянникова, Г. В. Гелерт, Д. А. Марьянкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3(145). С. 188–192.

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ СТРЕССУ ПУТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И САМОРЕГУЛЯЦИИ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

С. В. Кононов¹, Т. Е. Веселкина²

^{1,2}*Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I, Санкт-Петербург*
¹kononow@list.ru, ²belomoina@yandex.ru

Аннотация. Представлены результаты опросов и анкетирования обучающихся о психофизических реакциях организма, характеризующих состояние студентов в экзаменационный период. Проведен анализ воздействия физических нагрузок на эмоциональное состояние путем сравнения стрессовых реакций студентов-спортсменов и тех обучающихся, кто не ведет физически активный образ жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, экзаменационный период, стресс, студенты.

Экзаменационный период в учебных заведениях, когда умственная и психическая нагрузка обучающихся наиболее высока, всегда вызывает повышенное эмоциональное напряжение у студентов, что может привести к стрессовым реакциям. Стресс – это неспецифическая реакция организма, возникающая при действии различных экстремальных факторов, угрожающих нарушением гомеостаза и характеризующаяся стереотипными изменениями функции нервной и эндокринной системы. Стресс оказывает как положительное влияние – мобилизует организм к предстоящей деятельности, так и отрицательное – снижает работоспособность и производительность труда. Влияние стресса в экзаменационный период затрудняет качественную подготовку обучающегося к экзаменам и зачётам. Стресс угнетает физиологические и психические функции организма, снижает эмоциональную доминанту, вызывает апатию и снижение работоспособности.

Цель нашей работы – определить, как способность противостоять стрессовым реакциям организма в соревновательной деятельности помогает студентам-спортсменам справляться с эмоциональным напряжением в экзаменационный период.

В работе были использованы следующие методы исследования: опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение. Исследование проведено на базе Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I, в анкетировании приняли участие 316 обучающихся первых – третьих курсов, из них 172 студента занимают-

ся физической культурой и спортом только на учебных занятиях, а 144 человека тренируются в сборных командах университета и имеют первый спортивный разряд и выше.

В ходе педагогического наблюдения мы заметили, что обучающиеся, активно занимающиеся физической культурой и спортом, эмоционально легче переносят экзаменационный период и в меньшей степени подвержены негативным воздействиям стресса, чем обучающиеся не занимающиеся физической культурой и спортом на постоянной основе. Экзаменационную сессию как причину возникновения стресса отмечают более половины опрошенных (57,8 %). В ходе опроса первой и второй группы студентов были определены основные отрицательные факторы воздействия стресса в экзаменационный период на обучающегося: беспричинный страх и чувство тревоги часто испытывают 13 % опрошенных; иногда – 39,1 %; редко – 17,4 %; не испытывают совсем 30,4 % студентов. Ощущение усталости и разбитости, даже после полноценного сна, часто возникает у 34,8 % респондентов; иногда – у 39,1 % опрошенных; редко – у 17,4 %; никогда – у 8,7 % обучающихся. Интересно отметить, что 87 % опрошенных испытывают эти симптомы именно в период экзаменационной сессии. Кроме того, студенты отмечают: учащение сердцебиения и дыхания 13,1 %; тремор мышц 9,4 %, ухудшение внимания и концентрации 7,3 %.

На студентов-спортсменов и занимающихся физической культурой и спортом на постоянной основе перечисленные факторы воздействовали в меньшей степени. Такие показатели, как уровень тревожности, частоты сердечных сокращений в покое (особенно перед экзаменом), частоты дыхания и другие, изменялись в меньшей степени, чем у студентов, не занимающихся физической культурой и спортом помимо учебных занятий. С учётом того, что в экзаменационный период практические занятия по физической культуре не проводятся, у обучающихся отсутствует возможность восстановить свои функциональные показатели с помощью двигательной активности.

Общаясь с обучающимися, мы установили, что у каждого студента существует своя методика подготовки к экзаменам и зачётам, способы противостоять негативным последствиям стресса и методы восстановления.

Обучающиеся университета используют следующие методики противодействия стрессу во время экзаменационного периода: саморегуляция и управление эмоциями – 15,2 % опрошенных; формирование уверенности в достижении цели – 19,6 %; стараются соблюдать оптимальный режим дня – 41,7 %; занимаются физической активностью – 44,5 %; указывают различные хобби (кино, музыка, игры и т. д.) как фактор противодействия стрессу – 12,8 % опрошенных.

Студентам-спортсменам легче справляться со стрессовыми ситуациями. Как правило, студенты-спортсмены имеют большой опыт трениро-

вочной деятельности и выступления на соревнованиях. Рекомендации тренера и личный опыт спортсмена определяет индивидуальный подход к предстартовому (предсоревновательному) периоду подготовки к соревновательной деятельности, основанной на базовой тренировочной подготовке. Предстартовый период подготовки спортсмена характеризуется снижением объёма и интенсивности тренировочного процесса, психологическим настроем на соревновательную деятельность, формированием мотивационно-ценностного отношения к тренировочному процессу и соревнованиям.

Опрос студентов-спортсменов по теме подготовки к экзаменам и зачётам показал, что тренировочный процесс спортивной деятельности не мешает полноценно готовиться к экзаменационному периоду, при этом интенсивность тренировочного процесса в данный период, как правило, снижается. Принципы подготовки к соревнованиям и к экзаменам имеют общие тенденции – использование тренировочного потенциала, формирование положительного настроения на деятельность, концентрация внимания, стремление к успеху. Продолжение двигательной активности в экзаменационный период позволяет сбалансировать функциональные системы организма обучающегося, контролировать эмоциональное состояние, стабилизировать физиологическое состояние, быстро восстанавливаться.

Опрос студентов, не являющихся спортсменами, выявил факторы для успешного преодоления экзаменационного периода без повышенного эмоционального напряжения: хорошо знать экзаменационный материал; соблюдать режим дня, питания, отдыха; предусматривать в режиме дня двигательную активность, прогулки; соблюдать нормы ночного сна.

Какие выводы из исследования, опроса обучающихся можно сделать:

- 1) стресс – неизбежное и объективное состояние обучающегося в экзаменационный период;
- 2) стресс, с одной стороны, мобилизует студента к работе, с другой – ограничивает работоспособность;
- 3) занятия физической культурой и спортом не только не мешают процессу подготовки к зачётам и экзаменам, но и создают условия эффективного режима труда и отдыха учебной деятельности;
- 4) в экзаменационный период необходим подбор средств и методов физической культуры с учётом стрессовых ситуаций, связанных с эмоциональным напряжением.

Несмотря на большую занятость обучающихся подготовкой к экзаменам и зачётам, необходимо выделять время для физической активности и рекреации. Занятия физической культурой и спортом должны стать потребностью для обучающихся, в этом и заключается основная задача каждого педагога в области физического воспитания. Умение самостоятельно формировать программу физического развития и совершенствования, осу-

ществлять самоконтроль занятий физической культурой и спортом – задача физического воспитания каждого вуза.

Список источников

1. Соколов Е. А. Стратегия преодоления стресса в экстремальных ситуациях : монография / Е. А. Соколов, В. И. Мельников. Новосибирск, 2006. 368 с.
2. Головнина А. П. Спорт как лекарство от стресса // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований / А. П. Головнина, Л. Д. Батыркаева. 2013. № 10-2. С. 324–325.
3. Мельников В. И. Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации / В. И. Мельникова // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения. 2007. № 18. С. 295–304.

АЛГОРИТМ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ИНТЕНЦИОННЫХ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О. В. Косарева

*Волжский государственный университет
водного транспорта, Казань
kov716@mail.ru*

Аннотация. Представлен алгоритм формирования у студентов интенционных ценностей физической культуры, представляющий собой моделирование реальной ситуации и помогающий оценить точность полученных результатов. Алгоритм, разработанный на основе системного, средового и ценностно-деятельностного подходов, способствует последовательному представлению взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов формирования у студентов интенционных ценностей физической культуры.

Ключевые слова: интенционные ценности, физическая культура, студенты, алгоритм формирования.

Введение. В настоящее время физическая культура и спорт в период глобальных изменений в сфере образования претерпевает значительные преобразования. Одной из приоритетных задач молодежной политики является повышение роли физической культуры в жизни студентов. Занятия физической культурой являются прямыми предпосылками к профессиональной самореализации студентов, а также к формированию у них культуры здорового образа жизни, в основе которой лежат интенционные ценности физической культуры (мотивация, личностная ценность физической культуры, престижность занятий физической культуры и др. [5]). Актуальность данного исследования подтверждается и утвержденной Правительством РФ Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2030 года, согласно которой основная государственная миссия заключается в эффективном формировании у общества ценностей здорового образа жизни; повышении экономической привлекательности и престижности сферы физической культуры и спорта; укреплении международного авторитета занятий физической культуры и спорта.

Несмотря на то, что имеется достаточно много исследований по интенционным ценностям физической культуры, до сих пор остаются вопросы, связанные именно с определенными этапами формирования интенционных ценностей физической культуры.

В связи с этим, целью нашего исследования является построение алгоритма формирования у студентов интенционных ценностей физической культуры.

Методы исследования. Нами был проведен ретроанализ научной литературы по данной проблеме исследования и обобщение научных данных. Методологической базой исследования являются концепции теории и методики физического воспитания (Булкин В. А. [2] и др.), концепция физической активности человека, активного отношения личности к процессу физического совершенствования (Бальсевич В. К. [1], Шестаков М. П. [1]), интенционные ценности физической культуры и основ физкультурного образования (Лубышева Л. И. [4]).

Результаты исследования. Алгоритмом формирования у студентов интенционных ценностей физической культуры является точная и определенная последовательность этапов процесса формирования данного феномена, приводящая к развитию у студентов всех компонентов интенционных ценностей физической культуры: мотивационно-ценностный, эмоционально-волевой, деятельностно-смысловой, рефлексивно-оценочный [3].

Этапы формирования у студентов интенционных ценностей физической культуры:

1-й этап (проблемно-поисковый) – определение цели, задач, подходов и принципов исследования.

Цель исследования – формирование у студентов интенционных ценностей физической культуры. В соответствии с данной целью определены задачи исследования, направленные на достижение данной цели – выполнение одной из основных государственных миссий в сфере физической культуры и спорта – формирование у общества интенционных ценностей физической культуры в контексте современных требований в данной сфере.

Подходы и принципы формирования у студентов интенционных ценностей физической культуры представлены в табл. 1.

Таблица 1

Основные методологические подходы и принципы формирования у студентов интенционных ценностей физической культуры

Подход	Принципы
Системный	Принципы целостности, системности, структуризации
Средовый	Принципы прогнозирования, саморазвития, мотивационного обеспечения
Ценностно-деятельностный	Принципы ценностного отношения, высокой мотивированности, сознательности и активности

2-й этап (моделирующий) – моделирование содержания процесса формирования у студентов интенционных ценностей физической культуры.

На данном этапе происходит отбор форм, методов и средств, исходя из технологии формирования у студентов интенционных ценностей физической культуры, направленных на развитие их структурных компонентов.

Содержание процесса формирования у студентов интенционных ценностей физической культуры представлено в табл. 2.

Таблица 2

**Основные формы, методы и средства формирования
у студентов интенционных ценностей физической культуры**

Структурный компонент	Формы	Методы	Средства
Мотивационно-ценностный	индивидуальные; групповые; индивидуально-групповые	наглядные (интерактивные); словесные (беседы, лекции, дискуссии); практические (проекты; практические задания; игры; анализ и решение проблемных ситуаций)	информационные; технические; цифровые ресурсы; учебно-методические пособия
Эмоционально-волевой			
Деятельностно-смысловой			
Рефлексивно-оценочный			

3-й этап (оценочный) – оценивание уровней сформированности компонентов интенционных ценностей физической культуры.

Результат сформированности у студентов интенционных ценностей физической культуры оценивается с помощью критериев, таких как мотивационно-ценностный, эмоционально-волевой, деятельностно-смысловой, рефлексивно-оценочный, для каждого из которых определены основные показатели.

Для мотивационно-ценностного критерия – наличие самомотивации, понимания мотивационной направленности, ценностных установок студентов в процессе занятий физической культурой.

Для эмоционально-волевого критерия – умение владеть своими эмоциями и действиями, способность проявлять выдержку, прилагать волевые усилия для выполнения заданий по физической культуре, а также подчиняться нормам и требованиям.

Для деятельностно-смыслового критерия – готовность студентов к анализу, синтезу, обобщению знаний, умений и навыков, осознанное вовлечение в процесс занятий физической культурой, а также осмысление важности и значимости процесса занятий физической культурой.

Для рефлексивно-оценочного критерия – готовность к проявлению ответственности за свои поступки; осмысление и осознание процессов самопознания, саморазвития и самосовершенствования.

По показателям данных критериев оцениваются у студентов уровни сформированности каждого компонента интенционных ценностей физической культуры: низкий, средний, высокий.

Все представленные этапы формирования у студентов интенционных ценностей физической культуры взаимосвязаны и взаимообусловлены (рис. 1).

Обсуждение результатов исследования. Разработанный алгоритм формирования у студентов интенционных ценностей физической культуры будет способствовать устранению актуальной представленной проблемы, так как его результатом является оценка сформированности компонентов интенционных ценностей физической культуры у студентов.



Рис. 1. Алгоритм формирования интенционных ценностей физической культуры (основные этапы)

Предлагаемый алгоритм является основой для дальнейших будущих исследований по проблеме формирования у студентов интенционных ценностей физической культуры.

Результаты и материалы исследования могут быть использованы педагогами высших учебных заведений, специалистами учреждений дополнительного образования, системы дополнительного профессионального образования.

Список источников

1. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания школьников / В. К. Бальсевич, М. П. Шестаков // Спорт, дух. ценности, культура. М., 1997. Вып. 7. С. 232–237.
2. Булкин В. А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов : дис. ... д-ра пед. наук / Булкин Валентин Алексеевич; Ленинград. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. Л., 1984. 348 с.

3. Косарева О. В. Структурные компоненты интенционных ценностей физической культуры студентов / О. В. Косарева, Ю. А. Белов // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии: материалы Всерос. с междунар. участием заоч. науч.-практ. конф. Казань: КГЭУ, 2023. С. 117–121.

4. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 4–12.

5. Пономарева Т. А. Интенционные ценности физической культуры студенческой молодежи / Т. А. Пономарева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. Т. 12, № 1. С. 74–81.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА

С. И. Крамской¹, И. А. Амельченко², И. С. Крамской³

^{1,2}Белгородский государственный технологический
университет им. В. Г. Шухова, Белгород

³Главное Управление по работе с личным составом МВД России, Москва

¹sport.kafedra@yandex.ru, ²amelchenko67@bk.ru, ³sport.kafedra@yandex.ru

Аннотация. В статье изучена проблема повышения эффективности учебного процесса по дисциплинам физической культуры и спорта. Показана роль правильно организованной активной пропаганды физкультурно-спортивной деятельности с использованием современных информационных ресурсов для формирования здорового образа жизни у студентов вуза.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, здоровье, вуз.

Введение. На современном этапе перед вузом стоят ответственные задачи – совершенствование уровня образовательных услуг, подготовка конкурентоспособных молодых специалистов, воспитательная деятельность. Среди приоритетных целей – развитие студенческого спортивного потенциала. Современный российский вуз – это не только образовательный центр и платформа для научно-исследовательских разработок, но и сфера реализации программ по формированию здорового образа жизни молодежи.

Современный темп обучения в вузе предполагает освоение большого объема информации, в том числе в онлайн-формате [1]. Учеба в таком режиме связана с высокой интеллектуальной и психической напряженностью и, как правило, сопровождается снижением уровня физической активности. Именно поэтому физическая культура и спорт занимают одно из приоритетных мест во всех вузах. Когда в образ жизни студента включены регулярные занятия физической культурой и спортом, он имеет возможность не только поддерживать физическую форму, но и снизить психическую нагрузку, стабилизировать общее состояние организма и реализовать свой потенциал.

Важным фактором физической культуры вузов является вовлечение как можно большего числа студентов, преподавателей и сотрудников в систематические занятия физической культурой, спортом, привлечение их к активному участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, утверждение в коллективе вуза здорового образа жизни [5].

Целью работы – анализ организации физкультурно-спортивной деятельности на примере БГТУ им. В. Г. Шухова в контексте здоровьесбережения.

Исследование проведено на основе изучения литературных источников, первичной документации кафедры физического воспитания и спорта, педагогических наблюдений.

По большей части в техническом вузе именно коллектив кафедры физического воспитания и спорта занимается формированием оздоровительной культуры студентов, развитием их физических качеств, организацией спортивно-массовой работы, ростом мастерства студентов-спортсменов. Управленческая деятельность должна включать и творческий компонент, генерацию перспективных идей [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Проблема повышения эффективности учебного процесса постоянно находится в центре внимания преподавателей кафедры физического воспитания и спорта БГТУ им. В. Г. Шухова. Основные направления данной работы – качественная (творческая) подготовка и проведение занятий с учетом интересов студентов. Для обеспечения необходимой моторной плотности при поточной системе используется метод круговой тренировки. Анализ практических занятий показал, что круговая тренировка способствует улучшению организации и методического обеспечения учебного процесса. Главное преимущество заключается в том, что она позволяет одновременно охватить большое количество занимающихся студентов физическими упражнениями с использованием разнообразного инвентаря и оборудования. Проведение занятий по методу круговой тренировки требует определенной организационной перестройки, это касается четкого планирования работы преподавателей на станциях, подготовки спортивного инвентаря, формирования контингента студентов с учетом пропускной способности залов.

В воспитании внутренних качеств личности существенное влияние оказывают требования дисциплинарного характера в период обучения, что является составной частью воспитательной работы. Преподаватель – заинтересованный участник системы контроля успеваемости студентов, поэтому в практической работе серьезное внимание уделялось учету показателей посещаемости занятий студентами. Дважды в каждом семестре выставлялась текущая аттестация, реализовывалась система требований при выставлении зачета в период сессии, а также при проведении итоговой аттестации в конце VI семестра, включая теоретический раздел.

Повышению действенности контроля способствовало и развитие форм самоконтроля, например, заполнение разработанной формы для оценки посещаемости практических занятий, самоанализ преподавательской деятельности. При дистанционной форме обучения отчет составлялся еженедельно с расчетом процента посещаемости занятий. Осуществлялась связь с директоратами институтов о принятии соответствующих мер к сту-

дентам, не приступившим к занятиям в установленные сроки. Реализовывались различные формы «отработки» пропущенных занятий для студентов, имеющих академические задолженности. Проведенная работа осуществлялась в рамках выполнения задачи повышения успеваемости студентов, поставленной перед кафедрами ректоратом университета.

В системе требований, обеспечивающих эффективную реализацию образовательных технологий, одним из приоритетных является отлаженная система контроля знаний студентов. Формирование универсальной компетенции – умения поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на современном этапе – предполагает модернизацию информационного поля высшего учебного заведения. Одно из направлений данной деятельности – создание условий для саморазвития личности в ходе обучения в вузе. Ориентироваться в информации, анализировать и применять на практике полученные знания студентам помогает освоение разработанного на кафедре онлайн-курса по дисциплинам физической культуры и спорта. Для оценки знаний по лекционному курсу предусмотрено выполнение тестов, составленных в соответствии с тематическими разделами.

Белгородский государственный технологический университет имени В. Г. Шухова – ведущий технический вуз региона с богатыми спортивными традициями и современной спортивной базой. Это современный стадион, игровые залы, спортивные площадки, теннисные корты, два бассейна. Всего в вузе представлены 40 секций: гандбол, баскетбол, водное поло, аквааэробика, атлетическая гимнастика, кикбоксинг, стрельба, футбол, самбо, плавание, шахматы, легкая атлетика и др. Тренируются и регулярно участвуют в соревнованиях 26 сборных команд вуза. Существенный вклад в пропаганду занятий физической культурой и спортом в вузе вносит участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях. Огромное внимание кафедра уделяет проведению своей университетской Спартакиады, в которой участвуют команды всех институтов в 14 видах программы [3]. Это самые массовые соревнования, в которых участвуют более 1200 студентов в каждом учебном году.

Развитая спортивная инфраструктура университета используется как региональная и городская площадка для проведения различных соревнований, формирования групп общефизической подготовки, организации площадок приема норм ГТО. Спортивные объекты включены в реестр Министерства спорта России, что дает право проводить спортивно-массовые мероприятия различного уровня, вплоть до всероссийских включительно. В настоящее время значимым является использование исследований поведенческой экономики для мониторинга и прогнозирования поведения людей в различных ситуациях. Это может помочь увеличить эффективность спортивных мероприятий и дать им более привлекательный облик.

Кадровый потенциал тренерского состава позволяет достичь высоких результатов в соревнованиях различного уровня. Спортсмены нашего уни-

верситета регулярно выигрывают не только городские и областные соревнования, но и достойно выступают во всероссийских и международных соревнованиях. Выступление на столь важных соревнованиях способствует формированию положительного имиджа вуза, где студенты могут достичь различных высот в спортивных соревнованиях.

В популяризацию спорта и пропаганду здорового образа жизни вносят значительный вклад и современные медиаплощадки вуза, на которых размещают самую важную и интересную информацию, в том числе и о спортивных событиях и достижениях студентов-спортсменов. Когда речь идёт о популяризации спорта и пропаганде здорового образа жизни, мы рассматриваем информационную политику не только как инструмент продвижения вуза, но и как метод формирования мотивации к занятиям спортом [2].

Проведенный анализ деятельности кафедры физического воспитания и спорта показал, что в современных условиях делается акцент на качественное проведение учебных занятий, разработку современных средств контроля успеваемости студентов, развитие спортивной инфраструктуры, привлечение большего количества студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Организация спортивно-массовой работы кафедры и различных мероприятий является значимой для вовлечения студентов в полезную, привлекательную для них деятельность, содействующую укреплению здоровья и успешному профессиональному становлению личности.

Список источников

1. Воробьев А. Е. Тенденции инновационного развития высшего образования в XXI веке / А. Е. Воробьев, В. М. Муров, С. Б. Алиев, О. В. Ваккер. Калининград : Издательство ФГОУ ВПО «КГТУ», 2010. С. 8.
2. Долиненко А. А. Вклад современных медиа вуза в популяризацию спорта в студенческой среде на примере БГТУ имени В. Г. Шухова / А. А. Долиненко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. статей XIX Междунар. науч. конф., Белгород, 25–26 апр. 2023 г. / Белгор. гос. технол. ун-т. Белгород: Изд-во БГТУ, 2023. С. 199–205.
3. Крамской С. И. Спортивно-массовая работа в контексте формирования здоровья студентов (на примере БГТУ им. В. Г. Шухова) / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, И. С. Крамской // Культура физическая и здоровье. 2016. № 1(56). С. 53–55.
4. Резник С. Л. Управление кафедрой : учебник / С. Л. Резник. М. : ИНФРА-М, 2008. 635 с.
5. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской и др. М. : Издательство МИСИ, 2021. URL: <http://lib.mgsu.ru>.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ НА РАЗНЫХ КУРСАХ

М. А. Кузнецов

*Сыктывкарский государственный университет
им. Питирима Сорокина, Сыктывкар
strizh-93@yandex.ru*

Аннотация. Рассматриваются особенности уровня физической подготовленности студентов учреждения специального профессионального образования, занимающихся спортом в процессе обучения на разных курсах.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, показатели.

Введение. С каждым годом преподаватели физической культуры все чаще отмечают несоответствие нормам показателей физического развития и физической подготовленности значительной части обучающихся, в связи с этим в последнее время повышенное внимание со стороны государства уделяется вопросу совершенствования физического воспитания в образовательных организациях различного профиля.

Результаты исследования Т. А. Рачковой [2] выявили довольно низкий уровень физической подготовленности абитуриентов и тенденцию к его дальнейшему снижению с каждым годом.

В своем исследовании А. Ш. Демина и Е. М. Кириллов установили недостаточно высокий уровень физической подготовленности студентов, что снижает возможности организма к противостоянию неблагоприятным факторам внешней среды, в том числе трудностям, которые возникают в процессе жизнедеятельности [1].

Анализ физической подготовленности обучающихся показывает несоответствие между потребностями человека в здоровье и усилиями, которые он прилагает для его сохранения и укрепления, так как это необходимо в профессиональной деятельности в будущем [3].

Цель исследования – изучить динамику показателей уровня физической подготовленности студентов учреждения специального профессионального образования, занимающихся спортом в процессе обучения.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в мае 2023 г. на базе ГПОУ «Сыктывкарский лесопромышленный техникум».

Учебные занятия по физической культуре в учреждении специального профессионального образования проводятся один раз в неделю, их продолжительность составляет два академических часа.

Студенты первых и третьих курсов, занимающиеся спортом, сдавали обязательные нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне»: бег на 60 м, бег на 3 км, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Всего были протестированы 30 студентов мужского пола (15 человек – первый курс, 15 человек – третий курс).

У всех студентов был пройден ежегодный медицинский осмотр, который не выявил противопоказаний к занятиям спортом и сдаче обязательных нормативов, они относились к основной группе здоровья. Студенты имели третий, второй и первый юношеские спортивные разряды, их возраст – 14–15 лет на первом курсе, 16–17 лет – на третьем курсе.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты теста в беге на 60 м были обработаны методом математической статистики, после чего был проведен сравнительный анализ полученных групповых показателей студентов первых и третьих курсов, занимающихся спортом (табл. 1). Полученные данные позволяют нам сделать вывод о незначительных отличиях уровня физической подготовленности по показателю скоростных способностей студентов-спортсменов разных курсов.

Таблица 1

Среднегрупповые показатели и их различие у студентов в беге на 60 м (с) (при $t_{крит} = 2,00$)

Группа	n	$\bar{X}$	σ	m	t	p
Первый курс	15	8,3	1,86	0,50	0,30	>0,05
Третий курс	15	8,1	1,58	0,42		

Результаты теста в беге на 3 км исследуемых студентов представлены в табл. 2. Полученные данные позволяют нам сделать вывод о незначительных отличиях уровня физической подготовленности по показателю выносливости студентов-спортсменов разных курсов.

Таблица 2

Среднегрупповые показатели и их различие у студентов в беге на 3 км, мин.,с

Группа	n	$\bar{X}$	σ	m	t	p
Первый курс	15	12,17	2,73	0,73	0,26	>0,05
Третий курс	15	12,44	2,85	0,76		

Результаты теста в подтягивании из виса на высокой перекладине исследуемых студентов представлены в табл. 3. Полученные данные позволяют нам сделать вывод о незначительных отличиях уровня физической подготовленности по показателям силовой выносливости мышц пояса верхних конечностей студентов-спортсменов разных курсов.

Таблица 3

**Среднегрупповые показатели и их различие у студентов
в подтягивании из виса на высокой перекладине, количество раз**

Группа	n	$\bar{X}$	σ	m	t	p
Первый курс	15	16	8,50	2,27	0,23	>0,05
Третий курс	15	17	15,04	4,02		

Результаты теста в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье исследуемых студентов представлены в табл. 4. Полученные данные позволяют нам сделать вывод о незначительных отличиях уровня физической подготовленности по показателю гибкости студентов-спортсменов разных курсов.

Таблица 4

**Среднегрупповые показатели и их различие у студентов
в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см**

Группа	n	$\bar{X}$	σ	m	t	p
Первый курс	15	+10	12,39	3,31	0,48	>0,05
Третий курс	15	+8	9,73	2,60		

Незначительные отличия среднегрупповых показателей в проведенных тестах могут быть связаны с тем, что студенты третьего курса, помимо учебных занятий по физической культуре в учреждении специального профессионального образования, занимаются спортом во внеурочное время, что позволяет им поддерживать показатели физической подготовленности на должном уровне.

Вывод. Уровень физической подготовленности студентов разных курсов, занимающихся спортом, свидетельствует о незначительных отличиях физической подготовленности студентов первого и третьего курсов по показателям скоростных способностей, выносливости, силовой выносливости мышц пояса верхних конечностей и гибкости ($p > 0,05$). Занятия спортом в процессе обучения позволяют сохранять физические кондиции студентов.

Список источников

1. Демина А. Ш. Физическая готовность студентов ЗИМИТ (филиал) КНИТУ – КАИ к сдаче нормативов комплекса ГТО / А. Ш. Демина,

Е. М. Кириллов // Новая наука: Стратегии и векторы развития. 2016. № 5. С. 40–42.

2. Рачкова Т. А. Динамика физической подготовленности абитуриентов, поступающих в вузы физкультурного профиля / Т. А. Рачкова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2008. № 10. С. 93–103.

3. Сидорова Т. В. Информационные технологии в учебном процессе дисциплины «физическая культура» / Т. В. Сидорова, А. Я. Антонов, С. Г. Съёмова // Педагог 3.0: подготовка учителя для школы будущего : сб. ст. по материалам Всерос. науч.-практ. конф. / Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. Н. Новгород, 2016. С. 271–276.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ ТВОРЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

О. Б. Кузнецова

*Уральский филиал Российской академии живописи,
ваяния и зодчества Ильи Глазунова, Пермь
o_b_k@bk.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации внеучебной деятельности физкультурно-спортивной направленности в творческом вузе (на примере УФ РАЖВиЗ). Повышению эффективности процесса физического воспитания способствует участие обучающихся в соревнованиях городского уровня, региональной Универсиаде, традиционных всероссийских спортивно-массовых мероприятиях, научно-практических конференциях, волонтерской деятельности. Систематическая работа в данном направлении способствует повышению ценности физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди студенчества.

Ключевые слова: спортивно-массовая работа, физкультурно-оздоровительная работа, региональная Универсиада, спортивное волонтерство, студенты.

В настоящее время в России уделяется большое внимание развитию студенческого спорта: создаются студенческие спортивные лиги по традиционным и новым видам спорта, внедряется Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», проводятся Универсиады всероссийского и региональных уровней, курсы повышения квалификации для преподавателей высшей школы и средних специальных учебных заведений.

Дисциплины «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются обязательными для изучения во всех высших учебных заведениях страны, при этом количество часов контактной и самостоятельной работы может устанавливаться вузами самостоятельно.

В России достаточно много вузов с творческими специальностями. К ним относятся художественные академии, театральные и музыкальные вузы. Как правило, число обучающихся в таких вузах незначительно, спортивная инфраструктура и студенческий спортивный клуб отсутствуют. При этом большинство студентов не имеют спортивного прошлого, опыта участия в спортивных соревнованиях, их мотивация к систематическим за-

нятиям физической культурой достаточно слабая. Все это создает трудности при формировании команд для участия в соревнованиях и мероприятиях спортивно-оздоровительной направленности.

На спортивную конкурентоспособность вуза влияет ряд факторов:

- численность обучающихся в вузе;
- спортивные традиции и инфраструктура региона и вуза;
- квалификация, мотивация и опыт преподавательского состава;
- отношение администрации вуза ко внеучебной работе в целом и спортивно-массовой в частности;
- гендерный состав обучающихся: по ряду технических специальностей обучаются в основном юноши, по педагогическим и творческим – девушки, при этом в зачет Универсиады идут как мужские, так и женские результаты.

В данной статье будут освещены особенности организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в Уральском филиале ФГБОУ ВО «Российская академия живописи, ваяния и зодчества Ильи Глазунова» (УФ РАЖВиЗ).

В УФ РАЖВиЗ обучается около 200 студентов, подавляющее большинство из которых девушки. Возраст обучающихся варьирует от 18 до 30 лет, так как многие поступают после окончания художественных или педагогических училищ, строительного техникума. Несмотря на то, что среди первокурсников очень мало тех, кто систематически занимался спортом в школьные годы, в этом году команды академии приняли участие в 24 мероприятиях физкультурно-спортивной направленности. Спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работой охвачены около 60 % обучающихся.

Прежде всего, это соревнования в рамках Универсиады вузов Пермского края. Универсиада проводилась по 17 видам спорта, её участниками стали 1 500 студентов из 15 вузов региона. Команды УФ РАЖВиЗ участвовали в 11 видах программы: легкоатлетическом кроссе, шахматах, настольном теннисе, дартсе, конькобежном спорте, лыжных гонках, бадминтоне, плавании, легкой атлетике, летнем и зимнем спортивном ориентировании.

К сожалению, отсутствие материальной базы лишает нас возможности подготовки и участия в соревнованиях по игровым видам спорта, тогда как уровень популярности таких видов спорта, как баскетбол, волейбол, футбол в Пермском крае достаточно высок, в том числе среди студенческой молодежи.

По итогам комплексного зачета региональной Универсиады УФ РАЖВиЗ занял 9 место из 15 участвующих вузов, что для самого малочисленного по количеству обучающихся учебного заведения является большим успехом.

И если на этапе организации многие студенты относятся к соревнованиям скептически, то по окончании мероприятий отмечают их образовательную, воспитательную и мотивационную ценность. Студенты старших курсов, в расписании которых нет обязательных часов физической культуры, также с удовольствием участвуют в традиционных соревнованиях, подавая пример и оказывая эмоциональную поддержку первокурсникам.

Помимо Универсиады, студенты с интересом участвуют в традиционных Всероссийских спортивно-массовых мероприятиях: «Кросс нации», «Лыжня России», «Российский азимут», «Лед надежды нашей», «Зеленый марафон», «ЗаБег.РФ».

Кроме Всероссийских, в Пермском крае проводятся свои традиционные массовые соревнования. Так, Пермский международный марафон проводился в 2022 г. в пятый раз и собрал более 12 000 тысяч участников (предлагались дистанции 3, 5, 10, 21 и 42 км). Ежегодный Фестиваль северной ходьбы «Пермская прогулка» также объединяет несколько тысяч участников. Подобные мероприятия показывают, что заниматься физической культурой и спортом, участвовать в соревнованиях могут люди любого возраста и уровня подготовленности, и пользуются популярностью у студентов. Присутствие на соревнованиях олимпийских чемпионов, известных спортсменов и политиков повышает интерес к мероприятию.

Программы и результаты мероприятий широко освещаются в СМИ, социальных сетях, на официальных сайтах образовательных организаций.

Следует отметить также, что если мероприятие проводится в центре города, родители, знакомые и друзья студентов часто становятся зрителями.

Бег остается наиболее доступным видом физической культуры и спорта. Пермские клубы любителей бега регулярно организуют мероприятия для населения, например, забеги «Спартакoвская миля» (1 600 метров), Рождественский пробег (47 км), еженедельные бесплатные мероприятия «5 вёрст» или паркран, на которых любой желающий может преодолеть дистанцию пять километров в комфортном для себя темпе.

Особое внимание в вузе уделяется подготовке к комплексу ГТО, так как он дает возможность всесторонне оценить физическую подготовленность и прикладные навыки студентов.

Увеличение с 1 апреля 2023 г. количества возрастных ступеней ВФСК «ГТО» (деление 6 ступени 18–29 лет на три: 7 ступень 18–19 лет, 8 ступень 20–24 года, 9 ступень 25–29 лет) создало студентам возможность получить за период обучения в вузе несколько знаков отличия. Объединение нормативов в группы по ведущему двигательному качеству, на наш взгляд, также является целесообразным, так как даёт испытуемым широкие возможности выбора нормативов.

Большинство вузов Перми тесно сотрудничают с городским и краевым Центрами тестирования ГТО, регулярно проводят фестивали, регистрируют на официальном сайте ГТО всех первокурсников, допущенных

к сдаче двигательных тестов медицинскими работниками. Студенты УФ РАЖВиЗ начинают выполнение нормативов комплекса со сдачи таких испытаний, как прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, стрельба из электронного оружия, наклон вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на низкой или высокой перекладине [1]. Успешно выполнившие данные нормативы студенты, а их, как правило, около 30 %, переходят к выполнению беговых дисциплин, плаванию и туристическому походу. К сдаче нормативов ГТО привлекаются не только обучающиеся, но и преподаватели и сотрудники филиала.

Помимо мероприятий, непосредственно связанных с двигательной активностью, последнее время набирают популярность открытые межвузовские студенческие научно-практические конференции, на которых в дистанционном формате студенты из разных вузов страны имеют возможность представить результаты своих исследований. Тематика конференций, как правило, охватывает широкий круг вопросов в сфере физической культуры, спорта, здорового образа жизни, психологии, медицины, социологии, творчества.

Ещё одним важным и перспективным направлением работы при проведении спортивно-массовых мероприятий является спортивное волонтерство. На крупных городских мероприятиях может быть задействовано несколько сотен волонтеров в возрасте от 16 до 70 лет. В обязанности волонтеров чаще всего входит сбор и выдача стартовых пакетов накануне забега, навигация и анимация в день соревнований, организация точек питания, работа в стартово-финишном городке, помощь в проведении церемоний награждения [3].

Разнообразие спортивно-массовых мероприятий предоставляет студенту возможность выбора наиболее подходящих видов спорта и двигательной активности, способствует формированию умения работать в команде, корпоративной культуры.

Грамотно спланированный и хорошо организованный учебно-тренировочный и соревновательный процесс способствует не только физическому, но и патриотическому, эстетическому, экологическому воспитанию студентов, формированию широкого круга общекультурных, профессиональных и специальных компетенций. Научно-исследовательская и волонтерская деятельность дают возможность реализоваться студентам с низким уровнем физической подготовленности и ограниченными возможностями здоровья. Универсиады и спартакиады по различным видам спорта, участие в городских, региональных и Всероссийских соревнованиях повышает эффективность процесса физического воспитания студентов [2].

При этом необходимо учитывать специфику избранной профессии и индивидуальные возможности и предпочтения студента.

Список источников

1. Кузнецова О. Б. Результативность выполнения нормативов ВФСК «ГТО» студентами творческого вуза / О. Б. Кузнецова, А. Б. Сиротин // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение : материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. 20–21 апреля 2023. Пермь : ПГГПУ, 2023. С. 87–91.

2. Серебровская Д. Д. Спортивно-массовая работа в высшем учебном заведении как средство формирования и укрепления здоровья студентов (на примере НИУ РАНХиГС при Президенте РФ) / Д. Д. Серебровская, М. Е. Репин // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2016. № 4. С. 42–47.

3. Тихоновская Я. С. Спортивное волонтерство как одна из важных составляющих проведения спортивных состязаний международного уровня / Я. С. Тихоновская, Т. А. Мартиросова, К. М. Евсюкова // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2016. № 4. С. 48–54.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧЕТОМ ГЛОБАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Л. В. Куркина¹, Н. А. Сидорова²

^{1,2}Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия, Кемерово
¹kurkina71@mail.ru, ²sidna0701@bk.ru

Аннотация. Современные мировые тренды образования в области физической культуры направлены на то, чтобы подрастающее поколение вышло в жизнь с высоким показателем физической подготовленности, умело сохранить и укрепить здоровье с помощью систематических занятий физической культурой. Следует отметить, что современные тренды образовательного процесса схожи с трендами физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, тренды в сфере образования, студент, знания, умения и владения основами физического воспитания.

Актуальность. Современная суть мировых трендов образования в области физической культуры, направленная на то, чтобы подрастающее поколение вышло в жизнь с высоким уровнем показателя физической подготовленности. Также необходимо подчеркнуть, что физическая культура занимает главенствующую роль в образовательном процессе при обучении культуре здоровья студентов. Дисциплина «Физическая культура» решает следующие задачи: воспитательные, образовательные и социальные (рис. 1) [6; 7].

Следует отметить, что современные тренды образовательного процесса схожи с трендами физической культуры. Некоторые зарубежные ученые высказывают мнение о физической культуре, что она является главным компонентом системы образования. Поэтому тренды физической культуры отражают все современные тенденции в сфере образования, которые направлены на повышение уровня профессиональной деятельности выпускника вуза [8].

Цель исследования – изучить современные тренды физической культуры в сфере образования.

Задачи исследования: 1) изучить современные тренды физической культуры в сфере образования; 2) проанализировать роль физической культуры в изменившихся современных условиях; 3) разработать мероприятия по повышению культуры здоровья студентов.

Модель при обучении студента дисциплине "Физическая культура"		
Знать	Уметь	Владеть
• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление и сохранение здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы оценки и контроля физического развития и физической подготовленности, свои особенности организма и личностные возможности с точки зрения физической подготовки • Принципы и способы рационального питания, планирование индивидуальных тренировок, различной целевой направленности	• самостоятельно методически рационально использовать средства и методы физического воспитания для повышения показателя адаптационных резервов организма, укрепления и сохранения здоровья, коррекции физического развития и телосложения • использовать систематические занятия физической культурой, различными видами спорта, для укрепления и сохранения здоровья человека в целях сбережения полноценной профессиональной и другой деятельности	• навыками соблюдения здорового образа жизни, поддержание необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности • навыками и средствами разнообразных средств ФКиС для сохранения и укрепления здоровья, и психо-физической подготовки, профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

Рис. 1. Модель при обучении дисциплине «Физическая культура»

Методы исследования: социологическое (анкетирование); статистическое; тестирование физической подготовки; математическая обработка полученных данных.

Результаты исследования: В зарубежных научных источниках делают акцент на цифровизацию и трансформацию образования, это в первую очередь связано с пандемией заболеваний, в частности COVID-19. В этот период возросло использование в образовании инновационных технологий, особенно онлайн-обучения [8]. На сегодняшний момент «инновационные технологии» (как в образовании, так и в производстве) связаны с созданием всевозможных новшеств, которые улучшают возможности жизни в обществе. Они требуют внедрения и реализации в социальную или производственную среду. В новом мире инновационных технологий перед вузом стоит задача поиска трендов и моделей реализации в сфере образования, которые направлены на удовлетворение государственного заказа и потребностей партнеров образовательного процесса. Следует отметить, что в регламентирующих документах неоднократно подчеркивается, что современный вуз должен быть центром формирования цифровизации субъектов в сфере образования. В новой редакции закона «Об образовании в РФ» говорится о трендах и моделях экспериментальной и инновационной деятельности в сфере образования (ст. 20). Данная тенденция предъявляет требования к вузам: они должны быть инновационным и конкурентоспособным в глобальных изменениях мира. Это говорит о том, что вузы должны интегрировать в новых условиях жизни разные тренды и модели

образовательных программ в сфере образования, обеспечивать компетентными педагогическими кадрами, реализовывать возможности корпоративного обучения [1–3].

Кроме того, нам нужно разбираться в понимании термина «инновационное образовательное учреждение» (рис. 2) [4; 5].

Нужно отметить, что в современных мировых трендах экономики, политики, социокультурной сферы общества требуют быстрых мир по повышению уровня подготовки специалистов к новым требованиям жизни общества. Современная система образовательной парадигмы представлена на рис. 3. Также необходимо понимание термина «модель образования» для представления современных трендов образования в направлении физическая культура (рис. 4).

Понятие термина "Инновационное образовательное учреждение"		
это лидер применения инновационных технологий, ведь его характеристика обозначает активную роль академии в лидирующих позициях образовательного пространства города, страны, наличие устойчивых связей с внешними, в том числе и иностранными, партнерами	с применением здоровьесберегающих технологий, с полным инфраструктурным пакетом (медицина, питание, спорт, медиатека, психолого-педагогическое сопровождение, информационный центр и прочее), оно комфортно и безопасно, открыто участию научных, профессиональных сообществ, общественности.	разрабатывает и использует новые образовательные технологии, новые программы и методики, которые ведут к новым образовательным результатам

Рис. 2. Понятие «инновационное образовательное учреждение»



Рис. 3. Современная система образовательной парадигмы

На сегодняшний момент в мире идет обновление моделей образования вузов с помощью комплексного воздействия на внешние и внутренние причины, которые улучшают продукт системы высшего образования. Необходимо добавить, что в сфере образования происходит глобализация, проявления которой приведены на рис. 5. Надо отметить, что существует современная концепция трендов в сфере образования, которая влияет на направление воспитания культуры здоровья и формирование здорового образа жизни у молодого поколения (рис. 6–8).

Понятие термина "Модель образования"	
модель отражающая те или иные представления об организации образовательного процесса в целом включая не только обучение, но и воспитание развитой личности	мысленно представленная система, отражающая тот или иной подход к образованию, взгляд на его роль в жизни человека и общества

Рис. 4. Понятие «модель образования»

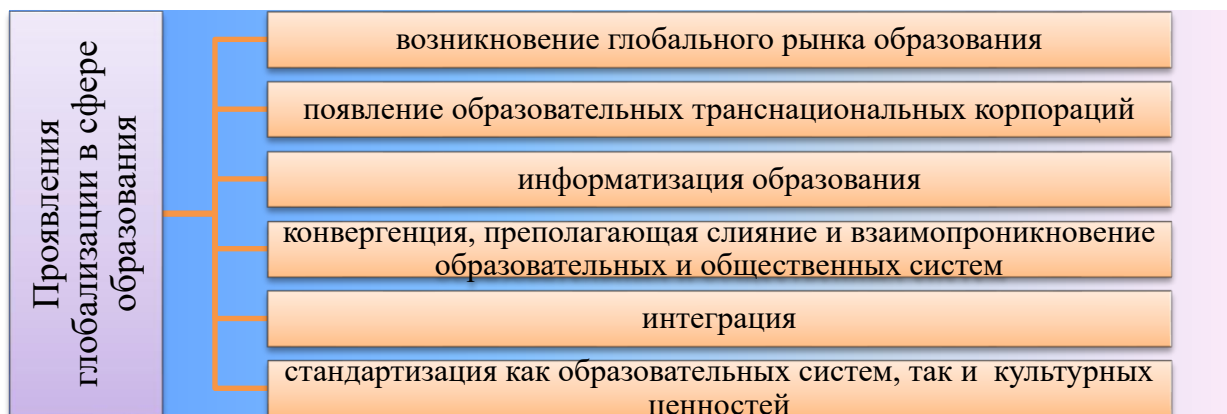


Рис. 5. Проявление глобализации в сфере образования

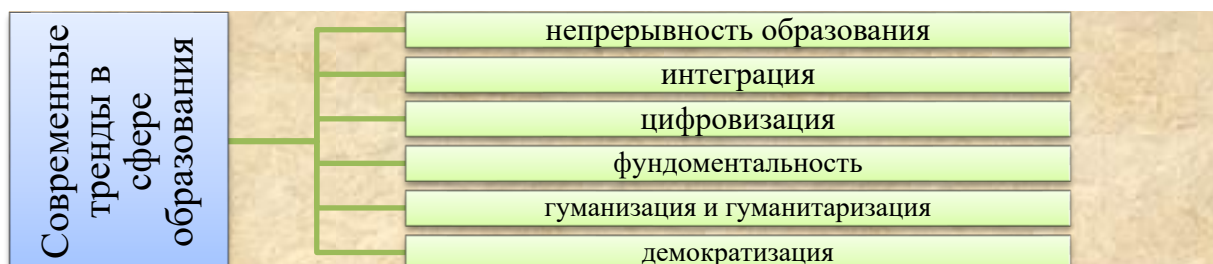


Рис. 6. Структура современных трендов в сфере образования

Изменение роли сторон образовательного процесса		
традиционное образование - источник информации, получатель информации	новое качество образования - использование инновационных технологий в образовательном процессе	новый образовательный продукт - на основе использования цифровизации образовательного процесса

Рис. 7. Изменения роли сторон образовательного процесса

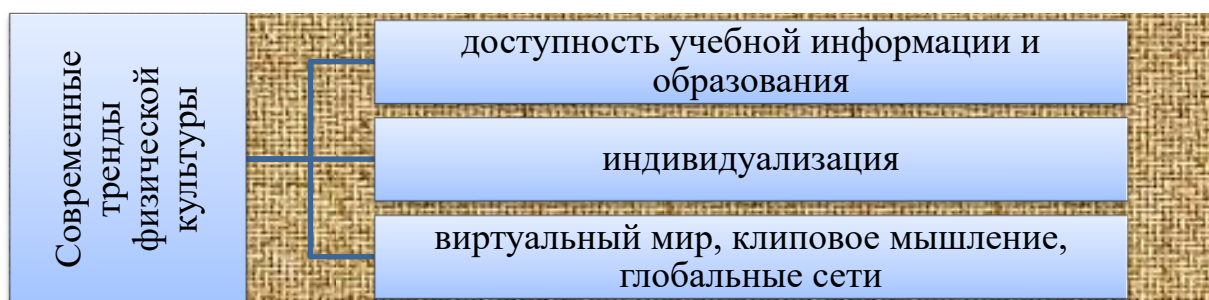


Рис. 8. Современные тренды физической культуры

Подводя итог, следует отметить: с учетом глобальных изменений в сфере образования современные тренды физической культуры являются основополагающими компонентами жизни студентов, необходимыми для гармоничного, физического развития, укрепления и сохранения здоровья, самосовершенствования своего организма, формирование культуры здоровья и принципов здорового образа жизни.

Список источников

1. Куркина Л. В. Проблема физической культуры при формировании здорового образа у студентов и перспектива их решения / Л. В. Куркина // Здоровье и образование в XXI веке : сб. научных тезисов и статей. 2007. Т. 9. № 4. С. 425–426.
2. Куркина Л. В. Модель образовательной системы, при формировании культуры здоровья у студентов / Л. В. Куркина // Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в информационном обществе : материалы Международной научно-практической конференции. 2016. С. 117–122.
3. Куркина Л. В. Влияние образовательного кластера на индекс здоровья студенческой молодежи в вузе / Л. В. Куркина // Здоровьесберегающие технологии работников АПК – залог продовольственной безопасности России : сб. статей II Межрегион. науч.-практ. конф. 2016. С. 150–155.
4. Куркина Л. В. Модель образовательной системы при формировании культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания / Л. В. Куркина, Г. Ю. Аникин // Актуальные научно-технические средства и сельскохозяйственные проблемы : материалы Национальной научно-практической конференции. 2018. С. 272–279.
5. Куркина Л. В. Инновационные технологии в дисциплинах «ФКИС» и «ЭД ПО ФКИС» и их влияние на показатель физической подготовки студента / Л. В. Куркина, Н. А. Сидорова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы Национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 301–311.

6. Куркина Л. В. Современные тренды цифровизации в сфере ФКИС, их положительные и отрицательные стороны, влияющие на индекс здоровья обучающихся в вузе / Л. В. Куркина, Н. А. Сидорова // Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях : материалы ІХХ Всерос. науч.-практ. конф. Кемерово, 2022. С. 200–206.

7. Евстратенко А. Л. Тренд инновационных форм физической культуры / А. Л. Евстратенко, Л. В. Куркина // Актуальные научно-технические средства и сельскохозяйственные проблемы : материалы VIII Национальной научно-практической конференции с международным участием, приуроченной к 20-летию юбилею академии. 2022. С. 273–277.

8. Дипак Пасван Новые тенденции и концепции в физическом воспитании и спорт: Индийский взгляд / Дипак Пасван // International journal of special education. Vol. 37, No. 3. URL: https://www.researchgate.net/publication/359390904_The_Recent_Trends_on_Physical_Education_Subject_with_the_Issues_and_Strategies.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ МОТИВАЦИИ СОТРУДНИКОВ АНО «СШОР «АКАДЕМИЯ БИАТЛОНА»

О. В. Медведцева¹, Д. Ф. Перевозников²,
Н. В. Соболева³ (научный руководитель)

^{1, 2} Автономная некоммерческая организация «Спортивная школа
олимпийского резерва “Академия биатлона”», Красноярск

³ Сибирский федеральный университет, Красноярск

¹olga.medvedtseva@mail.ru, ²perevoznikovdf@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается вопрос совершенствования системы мотивации сотрудников АНО «СШОР “Академия Биатлона”». Для этого было проведено анонимное анкетирование сотрудников организации. На основе полученных данных были предложены способы совершенствования нематериальной мотивации в АНО «СШОР «Академия Биатлона».

Ключевые слова: мотивация, управления персоналом, спортивный менеджмент, спорт, рекомендации.

Введение. В условиях ежегодно нарастающей конкуренции важным элементом развития организации выступает персонал. Наличие высококвалифицированных кадров определяет качество оказания услуг. Это относится как к региональным, так и к российским компаниям из любой сферы: от строительства и консалтинга до медицины и спорта.

Акцентируя внимание на спортивной индустрии города Красноярска, стоит отметить, что на рынке труда существует много предложений по разным видам спорта, где специалист сможет себя реализовать. Изучая платформу HH.ru, было найдено 287 вакансий по ключевому слову «спорт», заработная плата варьируется в среднем от 25 000 до 50 000 руб. [1] Анализируя динамику, отметим, что с каждым днём количество вакансий увеличивается, то есть повышается спрос на компетентных сотрудников, готовых быть не просто исполнителями, а проявлять инициативу и вкладывать свои знания и умения в развитие организации.

Для того чтобы такие сотрудники пришли и остались в команде, необходимо создавать благоприятные условия труда и четкую структуру мотивации для персонала. В данной статье мы затронем второй элемент, а именно систему мотивации сотрудников АНО «СШОР “Академия Биатлона”» [2].

Методы. В период с 24 апреля по 7 мая было проведено анонимное анкетирование в Яндекс-форме на тему «Оценка мотивации сотрудников АНО «СШОР “Академия Биатлона”». В анкетировании приняли участие

15 человек. Респондентам было предложено ответить на 11 обязательных вопросов, представленных ниже:

1. Наша организация для меня – это ...
2. Для меня в нашей организации главное – это ...
3. Я работаю в организации, потому что ... (отметьте 3 самые важные причины).
4. Ощущаете ли Вы зависимость оплаты труда от ...
5. Меня стимулирует к работе ...
6. Каковы, на Ваш взгляд, основные цели организации на ближайший год? (напишите не меньше трех).
7. Есть ли среди этих целей те, которые, на Ваш взгляд, в настоящий момент не реализуются?
8. Если у Вас или Ваших коллег по работе возникают недоразумения, конфликты с руководителями, то по каким причинам?
9. В моей работе руководство отмечает и ценит прежде всего (перечислите хотя бы 3 пункта).
10. Если бы Вас попросили разработать систему мотивации персонала в нашей организации, какие бы Вы взяли критерии оценки эффективности работы специалистов, Вашего уровня и квалификации?
11. Я считаю конкурентными преимуществами организации...

Вопросы были построены в следующей структуре: один закрытый вопрос, три вопроса с вариантом ответа и 7 открытых вопросов. При исследовании нам важно было увидеть основные объединяющие паттерны, отражающие систему мотивации, и понять, какие элементы нуждаются в усовершенствовании.

Ниже рассмотрим некоторые из рассмотренных вопросов.

Результат. Исходя из ответов на вопрос 1, стоит отметить, что большинство сотрудников ассоциируют АНО «СШОР «Академия Биатлона»» с семьей, с местом, куда есть желание возвращаться вновь и вновь, с развитием своих профессиональных навыков. Анонимность анкетирования даёт возможность сотрудникам написать своё искреннее мнение о работодателе и своей организации. Ответы респондентов отображали, что каждому нравится работать в АНО «СШОР «Академия Биатлона»» и они готовы вкладываться в развитие организации.

Для понимания мотивов для работы был сформулирован третий вопрос, результаты на который представлены на рис. 1.

Ответы на вопросы позволяют определить, что наряду с финансовой мотивацией определяющим фактором выступает то, что сотрудникам нравится коллектив, и они могут многому научиться.

При этом стоит отметить, что ни один сотрудник не выбрал ответ «Это временная для меня работа». Это положительно отражается на вовлеченность сотрудников при реализации проектов и операционной деятельности внутри организации.



Рис. 1. Пять популярных ответов на вопрос 3
«Я работаю в организации, потому что ...
(отметьте 3 самые важные причины)», чел.

Анализируя ответы на вопрос 6 «Каковы, на Ваш взгляд, основные цели организации на ближайший год», отметим 3 самые повторяющиеся цели:

1. Вовлечь в занятия биатлоном до 1500 человек в Красноярском крае, включая любителей и профессионалов;
2. Вырастить 15 членов сборной команды края.
3. Организовать открытый школьный фестиваль.

Цели, которые были донесены руководством до команды, масштабные. При этом важно осознавать, из анализа предыдущих вопросов, что каждый член команды разделяет их и чувствует сопричастность единому делу.

Рассматривая ответы на вопрос «В моей работе руководство отмечает и ценит прежде всего... (перечислите хотя бы 3 пункта)», видим наиболее популярные: целеустремленность; оперативность; умение подставить плечо команде. Третий пункт особенно характеризует сплоченность команды, что крайне важно при работе в коллективе.

Ответы на вопрос 4 «Ощущаете ли Вы зависимость оплаты труда от ...» представлены на рис. 2. Стоит отметить, что зависимость оплаты труда большинство (12 человек из опрошенных) ощущает от выполненных задач, при этом стоит отметить, что два человека ответили в разделе «другое», что не понимают, от чего зависит оплата труда.

Анализируя ответы респондентов на вопрос «Если бы Вас попросили разработать систему мотивации персонала в нашей организации, какие бы Вы взяли критерии оценки эффективности работы специалистов Вашего уровня и квалификации?», стоит отметить, что основной акцент был сделан:

- на инициировании новых инструментов, позволивших привести больше клиентов (спортсменов);
- привлечение коммерческих партнеров.



Рис. 2. Ответы на вопрос 4 «Ощущаете ли Вы зависимость оплаты труда от:», чел.

На основе вышеприведенного исследования, стоит отметить, что система мотивации в АНО «СШОР «Академия Биатлона» наряду с другими организациями является конкурентноспособной. Сотрудники получают удовольствие от проделанной работы и достаточное денежное вознаграждение за их труд.

При этом необходимо понимать, что конкуренты развиваются каждый день и внедряют новые инструменты. Именно поэтому, на основе результатов анонимного анкетирования, мы предлагаем внедрить следующие инструменты мотивации (табл. 1), которые позволят быть в лидерах [3; 4].

Таблица 1

Предлагаемые инструменты совершенствования нематериальной мотивации

Описание	Характеристика
Система наставничества	Определить за каждым сотрудником наставника, обладающего большим опытом, который позволит составить дорожную карту развития в обучении, карьерном росте. При этом важно понимать, что один и тот же человек может быть как наставником, так и наставляемым, что поддерживает уровень мотивации
Гибкий график труда	Сформировать гибкий график труда, так как это является привлекательным фактором для многих работников. Это может привлечь высококвалифицированных специалистов и помочь организации удерживать талантливых сотрудников. Предоставление гибкости в рабочем времени может быть значимым фактором при выборе работодателя. Здесь важно определить, что работа при организации мероприятий не подразумевает работу с 9 до 18. Начать можно с формирования графика отдельного подразделения
Корпоративные мероприятия	Обозначить перечень корпоративных мероприятий на год. Сюда включить как спортивные, так и интеллектуальные и культурно-досуговые события. Также предусмотреть участие в соревнованиях между трудовыми коллективами. К примеру, в Фестивале ГТО среди трудовых коллективов, что позволит сблизить команду

Разработанные меры необходимо внедрять постепенно, чтобы изучить реакцию сотрудников. В случае необходимости, увеличить или уменьшить количество инструментов совершенствования нематериальной мотивации АНО «СШОР «Академия Биатлона»». Результаты внедрения предложенной методики будут рассмотрены в следующей научной работе.

Список источников

1. Афанасьева В. С. Эффективные методы мотивации персонала / В. С. Афанасьева // Аллея науки. 2020. Т. 2. № 12(51). С. 456–458.
2. Балаев В. А. Мотивация персонала. Современные подходы в мотивации персонала / В. А. Балаев, В. С. Гридчин, Н. А. Чаплыгин // Молодой исследователь: вызовы и перспективы : сб. ст. по материалам CLX Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 6 апреля 2020 года. М. : Общество с ограниченной ответственностью «Интернаука», 2020. С. 267–271.
3. Гордеева Е. В. Мотивация как важнейший фактор повышения эффективности системы управления персоналом организации / Е. В. Гордеева, Ю. С. Севостьянова // Экономика и бизнес: теория и практика. 2020. № 11-1(69). С. 226–229.
4. Джураева Г. М. Социальный пакет как инструмент повышения мотивации персонала / Г. М. Джураева // Теория и практика управления: ответы на вызовы цифровой экономики : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов и аспирантов, Москва, 4 декабря 2020 года. М. : РЭУ, 2020. С. 58–60.

ОСОБЕННОСТИ УДЕРЖАНИЯ И МОТИВАЦИИ ЛЮДЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В. С. Михайлов¹, Г. В. Федотова², Л. П. Федосова³

^{1,2,3}*Кубанский государственный аграрный университет
им. И. Т. Трубилина, Краснодар*

¹*m.v.s_study@mail.ru, ²galusa67@inbox.ru, ³luda_fedosova@mail.ru*

Аннотация. В данной статье проводится изучение мотивации как фактора, необходимого для достижения необходимых физических результатов. Большое количество людей сталкивается с недостаточной мотивацией в процессе выполнения физических упражнений, что зачастую приводит к прекращению тренировок. Поэтому для достижения поставленных физических результатов и ведения здорового образа жизни необходим комплексный подход, позволяющий внедрить занятия в повседневную деятельность человека.

Ключевые слова: мотивация, тренировочный процесс, социальная поддержка, ориентация на развитие, целеполагание.

Современный образ жизни, характеризующийся наличием большого количества офисной работы, актуализирует вопрос включения в повседневную жизнь занятий физической культурой. Монотонная работа с компьютером и документами приводит к быстрой утомляемости организма человека, провоцирует появление усталости и сонливости. Такой образ жизни непременно приводит к возникновению различных проблем со здоровьем, решение которых может скрываться во включении физических упражнений в повседневную жизнь.

Занятия физической культурой позволяют человеку развить личностные качества самовоспитания, концентрации, укрепить здоровье, улучшить физическую форму, нормализовать режим дня, установить духовную и моральную направляющую [1].

Многочисленные исследования ученых доказывают, что регулярные занятия спортом способны улучшить здоровье человека, сформировать подтянутую фигуру, повысить уровень физической подготовленности. Однако далеко не каждый человек способен долго удерживаться на занятиях физической культурой и сохранять мотивацию для достижения поставленных целей. Наиболее распространенной причиной, по которой люди бросают выполнение регулярных физических упражнений, является недостаток времени. Таким образом, актуальность приобретает проблема удержания и мотивации людей к тренировкам.

Мотивация к тренировочному процессу играет ключевую роль в достижении физических результатов и намеченных целей. Каждый человек, выбирая вид физических нагрузок, находит для себя индивидуальные мотивы для занятий спортом, которые заставляют его ходить на тренировки.

Для избегания недостатка времени необходимо обратить внимание на одну из составляющих физической культуры – планирование распорядка дня. Правильное планирование позволит человеку не перенапрягаться, успевать вовремя выполнять все свои задачи и чувствовать себя при этом хорошо [1].

Условно мотивацию можно разделить на внутреннюю и внешнюю. Внутренняя мотивация исходит из душевных побуждений человека, его интереса. Как правило, этот тип мотивации является наиболее продолжительным и способным приводить к устойчивым результатам. Внешняя же мотивация связана с влиянием окружающих на человека и его восприятие себя как личности. Внешняя мотивация может быть выражена похвалой от других людей, призами или избеганием публичного осуждения. Необходимо отметить, что данный тип мотивации, как правило, не является продолжительным и редко приводит к достижению намеченных целей. Однако для осуществления здорового тренировочного процесса человек должен уметь совмещать внутреннюю и внешнюю мотивации, регулярно ставить перед собой цели тренировочного процесса и отслеживать промежуточные результаты тренировок.

Можно выделить классификацию мотивов занятия физическими упражнениями (рис. 1).



Рис. 1. Классификация мотивов занятия спортом

Физическая культура способна формировать интеллектуальные способности и обучать методам самовоспитания, самоконтроля и коррекции, что положительно сказывается на ходе образовательного процесса. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств объясняется тем, что в ходе повышения результативности в спорте огромную роль играет психологическая подготовка спортсмена [1].

По степени возникновения мотивы могут быть ситуативными (временными), а также постоянными. Для того чтобы мотивы к выполнению физических упражнений приобретали устойчивый и постоянный характер, необходимо проводить глубокую внутреннюю работу по осознанию необходимости включения в повседневную жизнь спортивных упражнений. Поэтому в школах с детства включают не менее трех раз в неделю уроки по физической культуре и спорту.

По характеру направленности мотивы можно разделить на результативные и процессуальные. Процессуальные мотивы выражены удовлетворением потребности в движениях и внутренним интересом человека к выполняемым действиям. Воспитание данного мотива у человека должно происходить с раннего детства. Результативные мотивы выражаются поставленными целями, а также различными соревновательными факторами. Стремление «стать лучше» и победить в конкуренции заставляет людей, занимающихся спортом, прибегать к более активному включению в тренировочный процесс и усилению концентрации на нем. Таким образом, мотивы данной направленности можно связать с необходимостью самосовершенствования, самовыражения и самоутверждения.

По степени осознанности мотивы можно разделить на осознаваемые и неосознаваемые. В детском и юношеском возрасте люди плохо осознают полезность выполнения физических упражнений и тренировок, поэтому важное значение приобретает включение родителей в физическое воспитание детей. С увеличением возраста же у детей появляется осознанность в мотивах к тренировкам. Особую значимость приобретает студенческий возраст, когда человек самостоятельно контролирует включение физических упражнений в повседневную жизнь.

Основная часть студентов вправе выбирать секции и подразделения. Эта система гарантирует максимальный результат в занятиях физической культурой. Персональный подход к каждому обучающемуся поможет выявить сильные качества в определенных видах спорта [2].

Двигательная активность в умеренном количестве способствует повышению успеваемости студентов, вырабатывает в них положительные личностные качества и способствует развитию личности [4].

Большое значение в процессе выполнения физических упражнений играют: достижение целей, социальная поддержка и ориентация на развитие. Правильная постановка целей и отслеживание результатов способны приводить к повышению вовлеченности в тренировочный процесс и, как следствие, получению более прогрессивных результатов. Отсутствие каких-либо спортивных целей может приводить к быстрой потере мотивации и снижению интереса к занятиям спортом, поэтому правильное целеполагание становится одним из ключевых факторов в поддержке регулярного выполнения физических упражнений.

Ориентация на развитие, в первую очередь, связана с желанием расти и прогрессировать в спорте. Когда человек сконцентрирован на своем развитии, он ориентируется на результаты не только других людей, но и на свои собственные, что увеличивает мотивацию «становиться лучше».

Весомое значение в процессе выполнения физических упражнений играет социальная поддержка и окружение. Социальная поддержка помогает создавать конкурентную среду, в которой группа людей способна совместно развиваться более быстрыми темпами, чем по одиночке. Тренируясь в группе, человек может получать поддержку и советы от других, которые помогут повысить уровень мотивации и достигнуть лучших результатов.

Таким образом, мотивация в тренировочном процессе является ключевым фактором для достижения результатов. Правильное целеполагание, социальная поддержка и ориентация на развитие способны поддерживать высокий уровень вовлеченности в занятия спортом и создавать фундамент для ведения здорового образа жизни.

Список источников

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях / Е. В. Желтушкина, А. А. Желтов, Ю. В. Соболев, В. А. Белова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9(211). С. 123–125. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p123-126. EDN LHPTYO.

2. Карачина А. А. Эффективные технологии реализации учебных программ по дисциплинам «физическая культура и спорт» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» / А. А. Карачина, В. А. Белова, А. И. Мельников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. СПб. : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. С. 244–247. EDN EOPNIV.

3. Тарасенко А. А. Антидопинговое воспитание обучающихся в образовательном процессе спортивного вуза / А. А. Тарасенко, С. С. Воеводина, В. А. Белова // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2018. № 4. С. 63–69. EDN VQKOYE.

4. Якимова А. Е. Влияние двигательной активности на успеваемость студентов и формирование их личностных качеств / А. Е. Якимова, В. А. Белова // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации : сб. материалов IX Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 10 ноября 2022 года. М. : АЛЕФ, 2022. С. 130–133. EDN IKLSCX.

ПРЕИМУЩЕСТВА ВНЕДРЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н. Ю. Молчкова

*Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Барнаул
molchkova79@mail.ru*

Аннотация. В статье поднимаются вопросы использования музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре со студентами. Рассматриваются критерии правильного подбора музыкальных композиций для различных частей занятия, позволяющие оптимизировать учебный процесс и, как следствие, повысить мотивационный компонент студентов в отношении двигательной активности.

Ключевые слова: учебное занятие по физической культуре, студент, физическое упражнение, музыкальное сопровождение.

Введение. В современных реалиях в нашем обществе главной остается проблема малоподвижного образа жизни и, как следствие, серьезная недостаточность физической активности у людей разных возрастных групп. Студенческая молодежь не исключение [2; 3]. К тому же вызывает озабоченность тенденция к омоложению заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем, таких как инфаркт миокарда, инсульт, ишемическая болезнь сердца, гипертония, сахарный диабет, гипотиреоз и т. д. В этой связи наиболее актуальным становится вопрос повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов, привлечение их разными средствами к двигательной активности и формирование устойчивого интереса к движению в различных его проявлениях [1; 4].

Мы попытались подойти к решению данного вопроса через внедрение в учебный процесс правильно подобранного музыкального сопровождения в соответствии с задачами конкретного занятия.

Цель исследования – проанализировать влияние музыкального сопровождения на занимающихся в процессе занятий по физической культуре в образовательной организации высшего образования (на примере Алтайского филиала РАНХиГС).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, контрольные испытания (тестирование физической подготовленности), а также педагогическое наблюдение.

Обсуждение. В исследовании принимали участие студенты двух групп первого курса в количестве 52 человека. Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» велись в соответствии с рабочей программой дисциплины, отличие состояло только в том, что в группе А на протяжении всего года присутствовало музыкальное сопровождение учебного процесса по физической культуре, а в группе Б – нет.

В начале учебного года среди исследуемых студентов был проведен опрос, ставивший целью выяснение отношения первокурсников к двигательной активности, а также важности ее для здоровья и активного долголетия. Опрос в группе А показал, что только 38 % респондентов считают, что занятия физической культурой и спортом важны и необходимы для поддержания здоровья и физического развития на должном уровне; 58 % опрошенных относятся нейтрально к двигательной активности, не связывая ее напрямую с показателями своего здоровья. Затруднились ответить о взаимосвязи движения и здоровья 4 % студентов. Данные опроса в группе Б выглядят следующим образом: 46 % респондентов знают о положительном воздействии занятий физической культурой на здоровье; 50 % – не проявляют внимания к физической активности и 4 % затрудняются найти связь между двигательной активностью и собственным здоровьем.

Следует также привести данные о медицинском осмотре исследуемых первокурсников. В группе А 39 % по состоянию здоровья относятся к основной медицинской группе; 46 % – к подготовительной; 11 % отнесены к специальной медицинской группе; имеют полное освобождение от занятий 4 %. В группе Б к основной группе отнесены 34 % студентов, 58 % относятся к подготовительной группе; 8 % – к специальной медицинской группе.

Перед внедрением музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре каждому студенту группы А было предложено подобрать музыкальные композиции в соответствии с его предпочтениями. Количество композиций не ограничивалось. Из предложенных студентами мелодий были составлены музыкальные комплексы, соответствующие разделам рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» (по два комплекса, состоящих из 20–22 песен для следующих разделов программы: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, атлетическая гимнастика, фитнес-аэробика). Для подготовительной части занятия подбирались музыкальные композиции, способствующие настрою организма занимающихся на предстоящую активную деятельность, а также активизирующие концентрацию и внимание студентов. Предполагалось, что такая музыка будет стимулировать характер нарастания усилий при выполнении заданий, а также регулировать плавность при выполнении движений. Для

основной части занятия были подобраны мелодии, которые соответствовали по темпу и звучанию запланированным упражнениям. Причем в промежутке занятия, в котором планировалось объяснение и показ упражнения, а также разбор ошибок при выполнении упражнения, громкость звучания музыкальной композиции снижалась, а при выполнении заданного упражнения студентами – увеличивалась. Заключительная часть занятия сопровождалась музыкой, способствующей расслаблению, снятию усталости, физического и эмоционального напряжения, а также восстановлению сил после полученной в ходе занятия нагрузки. Заключительная часть включала в себя практику дыхательных упражнений и медитацию, а также упражнения на растягивание.

Основываясь на данных педагогического наблюдения, внедрение музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре вызвало большой интерес у студентов. Стала заметна возрастающая с каждым разом активность обучающихся в ходе изучения того или иного раздела дисциплины, освоение техники изучаемых элементов пошло более быстрыми темпами, улучшились показатели физической подготовленности, что подтверждается результатами контрольных испытаний. В целом студенты группы А показали более высокие результаты по нормативам разделов дисциплины, чем обучающиеся группы Б. Но, самое главное, что увеличилась степень активности и заинтересованности студентов в улучшении показателей своего физического развития и укреплении здоровья. Это проявилось в том, что обучающиеся стали чаще принимать участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях, увеличилось число консультирующихся студентов по вопросам организации самостоятельных занятий (подбор упражнений, правильное питание, самоконтроль и т. д.) и число желающих заниматься в спортивных секциях.

В конце учебного года был проведен опрос среди участвующих в исследовании студентов, который предполагал собрать сведения о целесообразности внедрения музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре. В группе А 96 % респондентов отметили положительное влияние правильно подобранной музыки на освоение знаний, умений и навыков в ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт», а также указали неоспоримое воздействие музыкального компонента на увеличение мотивации к двигательной деятельности. В группе Б 77 % опрошенных считают, что музыка помогает во время занятий по физической культуре, но лишь потому, что без музыки скучно и неинтересно выполнять какие-либо упражнения. 23 % отмечают, что благодаря музыкальному сопровождению будут лучше реализовываться образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи занятия. Большинство респондентов обеих групп – 96 % – придерживаются мнения о том, что во время занятий по физической культуре следует использовать музыкальное сопровождение, но причины этого понимает не каждый.

Выводы. Подводя итоги, можно сказать, что использование музыки во время практических занятий по физической культуре способствует увеличению активности и роста интереса к данной дисциплине, содействует повышению работоспособности занимающихся и сохранению ее в течение дня, а также улучшает эмоциональное состояние обучающихся.

Анализируя полученные в ходе исследования данные, можно с уверенностью сказать, что правильно подобранное музыкальное сопровождение, внедренное в занятие по физической культуре, позволяет успешнее решать образовательные задачи, способствует увеличению мотивации студентов к двигательной активности как в учебное, так и во внеучебное время, и, как следствие, ведет к росту процента систематически занимающихся физической культурой и спортом, а также содействует саморазвитию и самовоспитанию.

Список источников

1. Бабина М. К. Роль музыкального сопровождения в занятиях физической культурой / М. К. Бабина, С. В. Гончарук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. Т. 1, № 1. С. 29–31.

2. Карпов В. Ю. Здоровый образ жизни как глобальная проблема современности / В. Ю. Карпов, В. А. Околелова, Г. А. Абрамишвили // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. 2009. № 2(8). С. 161–169.

3. Карпов В. Ю. Современные виды двигательной активности в формировании здорового образа жизни женщины / В. Ю. Карпов, К. К. Скоросов, М. С. Антонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 5 (123). С. 86–91.

4. Карпов В. Ю. Инновационные подходы к преподаванию учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» / В. Ю. Карпов // Социальная политика и социология. 2013. № 4-1 (96). С. 49–58.

5. Смирнова Ю. В. Музыкальное сопровождение в физической культуре : учеб.-метод. пособие / Ю. В. Смирнова, Е. Г. Сайкина, Р. М. Кадыров. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. 107 с.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ГЛОБАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВТОРОГО ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ СФУ

В. В. Накрохин

*Сибирский федеральный университет, Красноярск
nslawan@mail.ru*

Аннотация. В связи с нововведениями в образовательном процессе возникла необходимость проанализировать результаты учебного года. В данной статье проанализирован прирост результатов в жиме лежа, а также результаты специализации на дистанции 3 000 м за 2022/23 учебный год. Сделаны выводы и даны некоторые рекомендации.

Ключевые слова: жим лежа, нормативы, физическое состояние молодежи.

В последнее время физическое воспитание в СФУ претерпевает масштабные реформы, связанные с внедрением электронных ресурсов. Теперь студент может через сайт записаться на любую специализацию без отбора, как это было прежде, единственным критерием является быстрота реагирования во время открытия записи. Студент также может выбрать любое подходящее для него время в сетке расписания. Предмет разделен на два: прикладная физическая культура и физическая культура, которая была выведена в электронную среду. В связи с нововведениями возникла потребность проанализировать эффективность новой системы.

Во время учебного года на специализации были субъективно выявлены следующие проблемы:

1. Произошло смешение всех курсов, в результате стало проблематично обучение. Для тех, кто второй или третий год обучается на специализации, вторично проходить азы не так интересно и, самое главное, не эффективно.

2. В результате того, что преподаватель, который имеет необходимые знания и огромный опыт, теперь не может влиять на формирование группы, на занятия очень часто стали попадать не те студенты, которые действительно хотят заниматься атлетизмом, а те, которые бегут от полезных аэробных нагрузок и свежего воздуха. Студентам же, которые действи-

тельно хотят заниматься, на специализации очень часто приходилось выбирать не то, что им по душе, в связи с ограничением мест. Есть и другие аспекты необходимости отбора, даже в США, откуда частично была скопирована система, в вузах ведется набор на специализации по уровню подготовки (начальный, средний и высокий) [2].

3. В связи с тем, что не до конца руководством продумана логистика, то на определенное время больше желающих записаться, чем на другое. В связи с этим возникают разбалансированные по количеству посещающих занятия по атлетической гимнастике, а также большое количество студентов (приблизительно 60 %) стало ходить не по своему расписанию, что приводит к хаосу, которые мешает образовательному процессу и к тому же является нарушением – студент обязан ходить по установленному расписанию!

4. Не устраненными являются старые проблемы, одна из главных – на специализации нет возможности давать аэробные нагрузки, ввиду конструкции зала и удаленности от стадиона. А это не только противоречит поставленным задачам физического воспитания, но может нанести определенный вред организму [5]. Задачей науки и руководства является решение проблем, а не создание новых. Решением данной проблемы может быть разрешения доступа к выбору специализации только при сдаче 3 000 км на удовлетворительно. Построить зал рядом со стадионом и перенести туда специализацию.

В связи с не очень положительными субъективными ощущениями ухудшения качества образования, возникла потребность проверить гипотезу о том, что новая система нуждается в дальнейшей модернизации. Основными критерием эффективности, по которым можно судить об успешности той или иной системы, являются результаты контрольных испытаний.

Хронология последних событий предоставляет уникальную самоорганизованную череду экспериментальных условий, таких как: 1) обучение с отбором на специализацию; 2) дистанционное обучение, связанное с пандемией; 3) обучение, когда учебные группы полностью ходят на одну специализации 4) электронный набор студентов, по произвольному расписанию, без отбора и разделения на курсы. На специализации помимо общих нормативов имеются специальные, такие как жим штанги лежа, приседание со штангой и становая тяга. Ввиду технических особенностей упражнений для анализа был выбран жим штанги лежа.

Для того чтобы сравнить сегодняшние результаты, обратимся к исследованию проведенном в 2008–2009 гг. [4] Улучшение результатов между первым и вторым семестром равнялось 7,8 %. Данные статистического анализа на специализации, проведенного С. П. Авдеевым в 2008 г. [1], выявили, что на оценку «отлично» сдавали 43,8 %. К 2008 г. существовали следующие показатели: I семестр собственный вес (СВ) + 5 кг; II семестр –

СВ + 10; III – СВ + 10; IV – СВ + 15; V – СВ + 15; VI – СВ + 15. В результате исследований в то время были увеличены требования по сдаче нормативов. К сожалению, в результате реформ теперь придется двигаться в обратном направлении.

В 2021/22 учебном году первый курс перешел на обучение группами. Каждой группе предоставлялась та или иная специализация. На атлетическую гимнастику было выделено две учебные группы, одну из них можно проанализировать, так как военно-инженерный институт практически не уходил на время обучения на карантин. Результаты следующие: средний вес – 67,8 кг ($n = 24$); средний поднятый вес в первом семестре – 59,5 кг; средний поднятый вес во втором семестре – 63,92 кг. Прирост составил приблизительно такие же проценты (7,5 %), но в данном случае он не столь велик из-за очень низкого начального показателя. Известно, что чем ниже начальный результат, при прочих равных составляющих, тем явней прогресс. Низкий начальный показатель свидетельствует о том, что большинство студентов не занималось ранее атлетизмом и соответственно у них не было тяги к нему. Доказательством этому утверждению является то, что всего лишь двое человек из этой группы остались на следующий семестр, на IV семестре один из них ушел, но вернулись трое других.

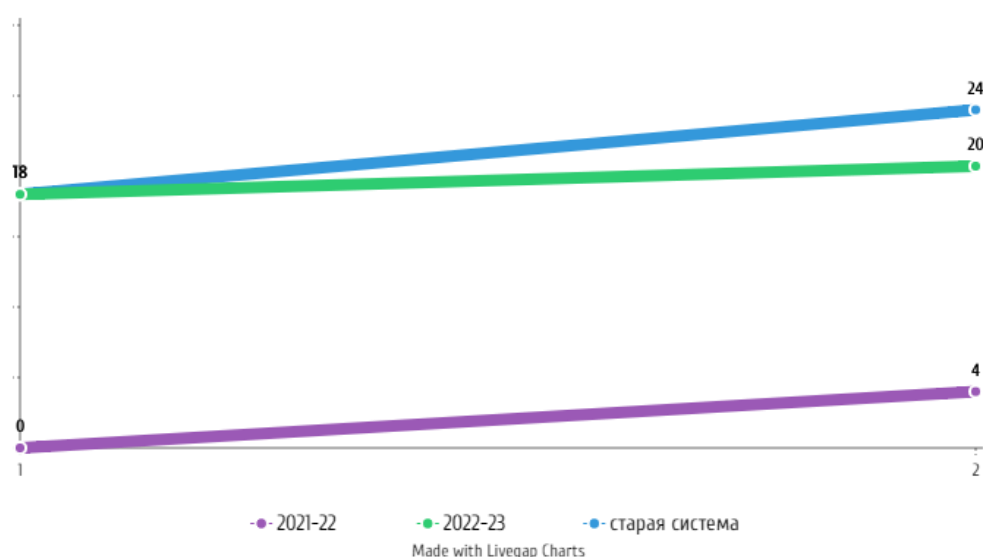


Рис. 1. Сравнение относительного прироста результатов, в зависимости от образовательной системы

В 2022/23 учебном году улучшение результатов в жиме лежа составило 2,1 % ($n = 40$, расчет велся по тем студентам мужского пола, которые занимались в обоих семестрах); средний поднятый вес в осеннем семестре – 75 кг. ($n = 95$); средний собственный вес 72,2 кг; средний поднятый вес в весеннем семестре – 76,4 кг ($n = 61$); средний собственный вес 73,4 кг. Для тех, кто обучался весь учебный год, средний показатель в пер-

вом семестре – 78,66 кг, во втором – 80,35 кг, средний собственный вес – 73,1 кг. Если сравнивать с показателями 2021/22 учебного года, то можно утверждать, что студенты выбрали специализацию в основном осознанно, но если сравнивать с результатами прошлых лет, то можно утверждать, что отбор преподавателем на специализацию является более эффективным.

Средний результат на 3 000 м в 2022/23 учебном году является 15 мин 48 с, если оценить состояние здоровья по тесту Купера, то получаем его в целом крайне плохим. Такое состояние не только в этом году, оно наблюдается и усугубляется в последнее время. По мнению автора, все усилия руководства и преподавателей должны быть направлены на устранение этой проблемы.

Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод, что новой системе требуется глубокая доработка и изменение как в стратегическом масштабе, например сделать контролируемый со стороны преподавателя набор на специализацию, так и перенастройки самих преподавателей. Например, в связи с тем, что методико-практические занятия были перенесены в онлайн-формат преподаватели специализации перестали требовать дневники самоконтроля, которые как известно влияют на мотивацию к регулярным занятиям и повышению уровня подготовки, а также являются замечательным методом не только внутреннего, но и внешнего контроля. Поэтому необходимо вновь требовать дневники, написанные от руки во время занятий. Еще одним стратегическим решением будет расположение тренажерного зала рядом со стадионом. Есть другое решение данной проблемы – сделать окружающую уличную среду благоприятной для бега [3]. Система должна поощрять добросовестных студентов, поэтому в первую очередь открывать выбор специализаций для тех, кто сдал 3 000 м на удовлетворительную оценку, а на следующий день – всем остальным. Это для некоторых послужит стимулом, а также ограничит неподготовленных студентов и направит их на более оздоровительные специализации. Специалистам, внедряющим современные технологии, следует напомнить, что компьютер создавался для того, чтобы помогать в работе, а не человек должен быть рабом бездумной системы.

Список источников

1. Авдеев С. П. Применение статистического метода анализа при разработке оценочной шкалы в жиме штанги лежа // Восток-Россия-Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни : сб. матер. метод. симп. / СГАУ им. акад. М. Ф. Решетнева. Красноярск : ИПК СФУ, 2008.
2. Жигарева О. Г. Физическая культура и физическое воспитание в вузе. Международный опыт / О. Г. Жигарева // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2017. № 4(16). С. 97–101

3. Накрохин В. В. Городская среда здорового образа жизни / В. В. Накрохин // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. по физической культуре, спорту и туризму : в 2 ч. Красноярск, 16–17 сентября 2022 года / отв. редактор М. А. Ермакова. Ч. 1. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2022. С. 337–344.

4. Накрохин В. В. Нормативы по жиму лежа на специализации по физической культуре СФУ «атлетическая гимнастика» // Физическая культура и спорт в системе образования : материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск, 17-19 апреля 2009 г. Красноярск: ИПК СФУ, 2009. С. 167–172.

5. Doyle B. L., & Rosenberg R. S. (2018). Physical Activity and Cardiovascular Disease Prevention: Is Aerobic Exercise All That Matters?. *Circulation*, 137(18), 1903-1905.

УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА

М. А. Овсянникова¹, Е. Е. Биндусов², Е. А. Янкина³

^{1,2,3}*Российский университет транспорта, Москва*

¹*mikhailova-marishka@yandex.ru*, ²*bindusov50@mail.ru*,

³*katyushakmv@yandex.ru*

Аннотация. Как известно, движение – это жизнь. Под влиянием физических нагрузок происходит гармоничное развитие организма, укрепляется его психическое и физическое здоровье. Статья посвящена анализу двигательной активности студентов транспортного вуза. Интерес вызывают вчерашние абитуриенты, молодежь, которая только поступила и начинает обучение. В работе представлены результаты анонимного анкетирования. Определен процент студентов, занимающихся дополнительно физической культурой и спортом, а также уделяемое на это время. Выявлены приоритеты молодых людей при выборе вида спорта. Авторы уделяют внимание сложностям и причинам малоподвижности. На основе исследования сделан вывод об уровне двигательной активности студентов и важности предотвращения гиподинамии.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, физическая культура, анкетирование, здоровый образ жизни, гиподинамия.

Введение. Жизнь современного общества и студенческой молодежи в том числе полна различных неблагоприятных факторов, выстоять против которых помогает именно спорт. Бешеный и все убыстряющийся ритм жизни, в котором сегодня живут студенты, несет с собой перегрузки, перенапряжение, стрессы, агрессию и множественные заболевания. Вместо того, чтобы с этим бороться, человечество, наоборот, отстраняется от способов борьбы. Многие действия, которые еще несколько лет назад люди выполняли сами, теперь благополучно переложены на машины и другую технику, вследствие чего подвижность современного человека в разы снижается. К примеру, простой поход в магазин. Даже если до супермаркета всего несколько сотен метров, сегодня уже немногие решаются прогуляться до него пешком, все больше для этих целей используют автомобили [2]. Лень становится бичом нового времени, нового поколения людей, людей ленивых, утративших самостоятельность действий и мышления. Отсюда порождается безразличие и недостаточность определенных сил и качеств, необходимых для ощущения полноценности своего существования. С неумолимым движением времени вперед человек выполняет все меньше и меньше действий, лишая себя того удовольствия и прилива сил, которые

дает движение. В этом современном мире, где уже почти все за человека делают различного рода машины, спорт и физическая культура становятся необходимы. В противном случае человек перестает быть собой, становясь простым роботом, который день ото дня уже по инерции выполняет необходимую работу, не утруждая себя попытками дальнейшего развития и работой над собой.

В учебных учреждениях спорт и физическая культура – это неотъемлемая часть образовательного процесса. И в целом, как показывают исследования, молодежь положительно относится к занятиям физической культурой [3]. Однако, чтобы процесс обучения был более интересным и приносил как можно больше положительных результатов, студентов необходимо мотивировать на занятия.

Мотивация – это побуждение к определенному действию, т. е. психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий направление деятельности, организацию его дальнейших действий, устойчивость и активность; а также способность человека удовлетворять свои потребности благодаря его действиям [1]. Именно мотивация во многом способствует развитию личности и определённых её качеств.

Цель – определить уровень двигательной активности у студентов транспортного вуза.

Методы. Мы провели анонимное анкетирование. В опросе участвовало 50 первокурсников, девушек и юношей было примерно одинаковое количество. Стоит отметить, что исследование проводилось в начале учебного года. Занятия по физической культуре в вузе построены по типу спортивного ориентирования, т. е. все респонденты выбрали и начали заниматься интересующим их видом спорта.

Результаты. На рис. 1–3 представлены ответы студентов на вопросы. Среди опрошенных студентов Российского университета транспорта РУТ(МИИТ) также большинство поддерживают здоровый образ жизни, занимаются физической культурой и спортом. 60 % респондентов на вопрос, занимаются ли они спортом, ответили положительно. Из них 30 % делают это ежедневно. Большая часть – 40 %, тренируется 2-3 раза в неделю. Ещё 15 % опрошенных уделяют спорту совсем немного времени. Остальные 15 % посвящают спорту только время, отведённое на спортивные занятия в вузе.

Большая часть студентов, как показал опрос, предпочитает заниматься лыжами и настольным теннисом. Менее популярны у обучающихся такие виды спорта, как борьба и волейбол. Также студенты занимаются лёгкой атлетикой, плаванием, баскетболом, футболом, фитнесом.

Те, кто не занимается физической культурой, назвали четыре основные причины, препятствующие этому. Самая главная, которая мешает ровно половине студентов поддерживать себя в спортивной форме, – это отсутствие времени. 30 % респондентов признались, что заниматься спортом

не могут из-за проблем со здоровьем. И по 10 % опрошенных разделились во мнениях по поводу отсутствия воли и накопления усталости.



Рис. 1. Вопросы о частоте занятий физической культурой и спортом

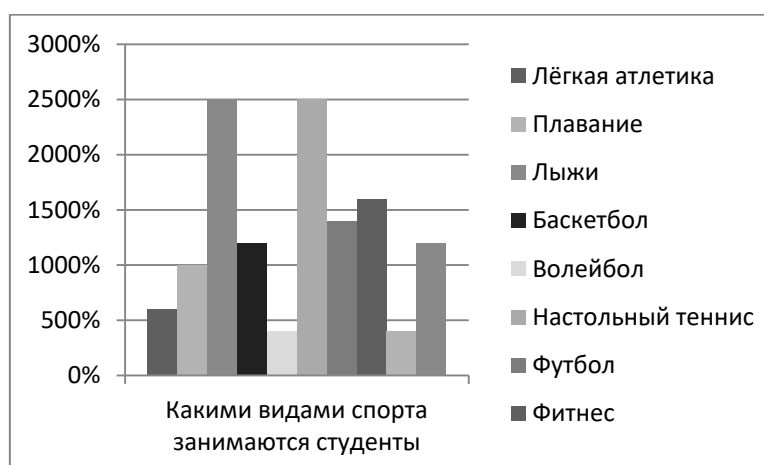


Рис. 2. Приоритетные виды спорта у студентов



Рис. 3. Причины гиподинамии молодежи

Обсуждение. Исходя из опроса студентов видно, что несмотря даже на желание заниматься физической культурой, есть причины, препятствующие этому. Однако, большинство из этих причин вполне решаемы. Возможно, студентам не хватает мотивации. Педагогам, преподавателям высшей школы необходимо быстро реагировать на современные тенденции в области физической культуры и спорта. Молодые люди говорят о недостаточной двигательной активности, поэтому следует увеличить количество часов в неделю по предмету. Значительная часть студентов отличается неумением грамотно планировать свое время, отсутствием полноценного отдыха и включением тренировок в режим дня [4]. Физическая культура всегда помогала им в этом и стояла на страже здоровья будущих специалистов транспортной отрасли.

Список источников

1. Горская И. Ю. Сравнительный анализ показателей физического развития и подготовленности у студентов с разным уровнем двигательной активности / И. Ю. Горская, О. В. Криживецкая, А. Н. Нефедченко // Современные вопросы биомедицины. 2023. Т. 7, № 1(22).

2. Кашкова М. П. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на психоэмоциональное состояние студенток архитектурных специальностей / М. П. Кашкова // Современное состояние и приоритетные направления развития аграрного образования и экономики предприятий : материалы междунар. науч.-практ. конф., пос. Персиановский, 10 февраля 2021 года. С. 82–85.

3. Лукашина Е. Е. Влияние элективных курсов по аэробике на физические показатели студенток архитектурных специальностей / Е. Е. Лукашина, М. П. Кашкова // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2(26). С. 209–213.

4. Плеханова Е. В. Актуальность здорового образа жизни среди молодежи / Е. В. Плеханова // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : сб. тр. IV Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 7–8 декабря 2022 г. / Редколлегия: Т. Ю. Маскаева, М. А. Овсянникова. М. : Российский университет транспорта, 2022. С. 171–175.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СИЛОВОГО ФИТНЕСА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ В ВУЗЕ

Е. И. Ончукова¹, А. А. Черепушкин²

^{1,2}*Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Краснодар*
¹*onchukovaei@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлены итоги практического внедрения содержания занятий на основе силового фитнеса в секционную работу с юношами первых и вторых курсов в рамках повышения спортивного совершенствования. В результате комплексных, разнонаправленных занятий в секции по атлетической гимнастике выявили достоверные улучшения динамики показателей физической подготовленности в соответствии с нормами ГТО седьмой ступени.

Ключевые слова: юноши, силовой фитнес, физическое воспитание в вузе, нормы ГТО.

Введение. Известно, что юношеский возраст характеризуется интенсивным изменением всего организма, что приводит к значительной динамике показателей физического состояния. Данное обстоятельство способствует поиску новых форм организации и содержания двигательной рекреации обучающихся [6]. В настоящее время наблюдается повышенный интерес к занятиям силовой направленности в данной возрастной группе [3]. Это обосновывается тем, что с каждым годом появляются все новые программы, направленные на развитие различных силовых возможностей. При этом ученые, занимавшиеся вопросами закономерностей развития физических качеств, сходятся во мнении, что наиболее подходящий период развития совершенствования силовых возможностей организма приходится именно на юношеский возраст [7].

Различные авторы отмечают особую значимость силовой подготовки в процессе физического воспитания в период обучения в вузе [1; 2]. Особое место в данном процессе должно отводиться развитию силовых способностей. Проведенные исследования подтверждают факт об эффективности занятий силовой направленности и свидетельствуют о востребованности таких форм занятий среди обучающейся молодежи [4; 5].

В связи с этим актуальными становятся разработка методических рекомендаций, особенности организации и содержания силового тренинга рекреационной направленности для обучающихся юношей.

Цель исследования: экспериментально обосновать эффективность организации и содержания занятий силовой направленности с юношами 18–20 лет.

Методы. Для решения поставленной цели применяли следующие методы исследования: аналитический обзор литературных данных, педагогическое тестирование, констатирующий эксперимент, методы математической обработки данных.

Педагогический констатирующий эксперимент проводился на базе фитнес-клуба «ФИТ-лайн» ФГБОУ ВО КГУФКСТ. Занятия были организованы для желающих обучающихся юношей 1-2 курсов во внеурочное время. Использовали специально оборудованный тренажерный зал и спортивную площадку с системой турников и мягким покрытием. Для оценки эффективности занятий было отобрано 14 человек юношей, занимающихся на регулярной основе три раза в неделю по 90 минут.

В зависимости от дня недели в микроцикле использовались упражнения для развития собственно силовых способностей и силовой выносливости.

Первое занятие в недельном цикле было направлено на развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса и кора. Упражнения выполнялись на открытой спортивной площадке с системой турников на территории спорткомплекса вуза. Дозировка составила три подхода по 12–15 повторений либо поточным способом 5–7 раз

Второе занятие было направлено на развитие собственно силовых способностей. В содержание занятий включали упражнения с отягощением (60–70 % от 1 ПМ) на все мышечные группы по системе сплит-тренировки. Дозировка составила 5–8 повторений, 3 подхода.

Третье занятие было построено на основе функционального тренинга силовой направленности. Содержательная часть нагрузка состояла из 8 упражнений длительностью 4 круга. Отдых между кругами 3'1/2'/1,5'.

Результаты исследования и их обсуждение. На начальном этапе был проведен анализ исходных показателей физической подготовленности занимающихся юношей. При сравнении с нормами ГТО седьмой ступени было выявлено отставание по всем физическим качествам. Так, несмотря на сенситивный период, был установлен сниженный результат по показателям быстроты, гибкости, по силовым тестам сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и прыжок в длину с места, что может свидетельствовать о недостаточной тренировочной деятельности. При этом по остальным силовым тестам отставание от бронзового уровня нормативов ВФСК ГТО было не велико.

После проведения промежуточного тестирования выявлено, что через 10 недель занятий по разработанному содержанию силовой направленности достоверное улучшение было выявлено по всем силовым тестам,

кроме сгибания туловища из положения лежа в сед, кол-во раз за 1 минуту. При сравнении с нормами ГТО, юноши достигли бронзового уровня по всему блоку силовых тестов. При оценке показателей гибкости и быстроты достоверных различий выявлено не было в первом периоде занятий.

По результатам итогового тестирования различия между 10 и 20 недель занятий выявляли по всем параметрам силовых возможностей. При сравнении с нормами ГТО седьмой ступени абсолютные показатели соответствовали серебряному уровню подготовленности.

При оценке остальных физических качеств не выявлены достоверные различия между показателями второго и третьего тестирования. Тем не менее при оценке достоверности различий между исходными и итоговыми показателями были выявлены достоверные улучшения. Между тем при сравнении с нормами ГТО только показатель быстроты улучшился до серебряного уровня.

Для оценки динамических изменений результатов был произведен расчет темпов прироста показателей физической подготовленности (рис. 1).

В результате анализа было выявлено, что наибольший прирост в первом рассматриваемом периоде отмечался по параметру гибкости – 78,3 % и силовой выносливости мышц спины – 36,1 %.

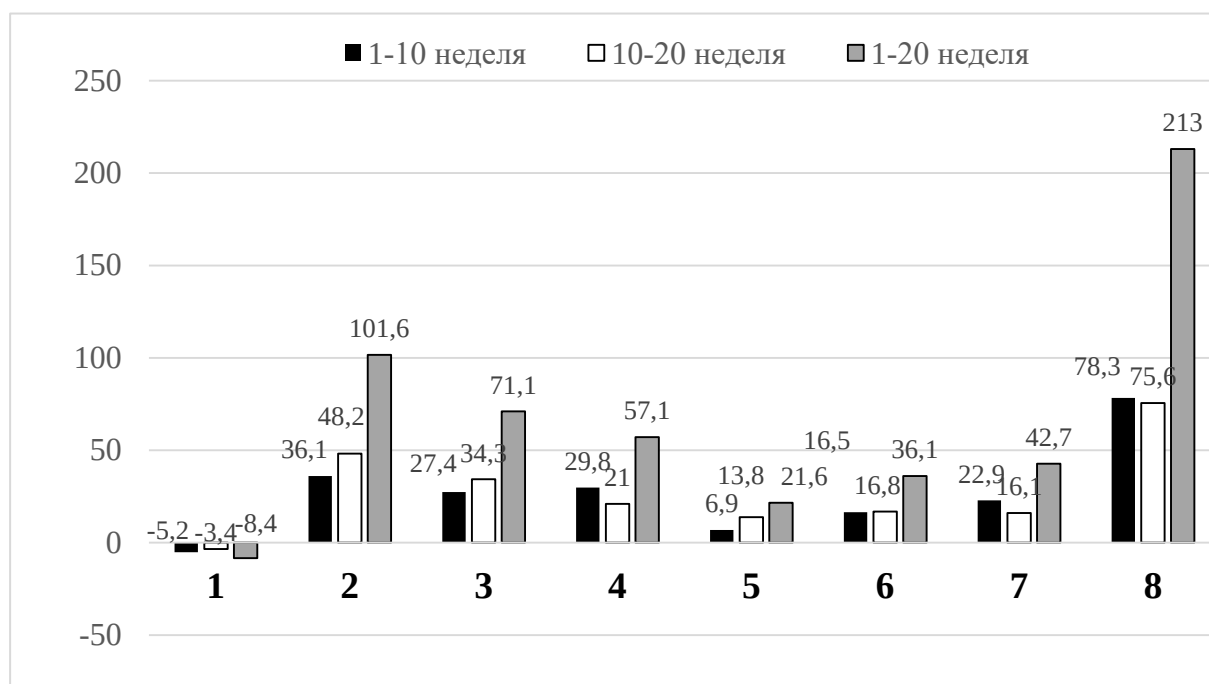


Рис. 1. Динамика относительных показателей физической подготовленности юношей, %: 1 – бег 100 м; 2 – сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине; 3 – рывок гири 16 кг; 4 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 5 – прыжок в длину с места; 6 – сгибание туловища из положения лежа в сед за 1 минуту; 7 – метание спортивного снаряда весом 700 г; 8 – наклон вперед стоя

Во втором рассматриваемом периоде наибольший прирост результата наивысший прирост результата отмечался по показателю гибкости – 75,6 %. Среди силового блока тестов в период с 10 по 20 неделю наибольший прирост результата выявили по тестам сгибание и разгибание рук в висе на перекладине – 48,2 % и рывок гири 16 кг – 34,3 %. Итоговый наибольший прирост результатов через 20 недель по окончании педагогического эксперимента выявили по тем же показателям. При построении графического выражения полученных результатов наглядно видно, что в зависимости от мышечной группы происходит либо плавное повышение результативности исследуемого параметра, либо скачкообразное.

На основании полученных данных можно сделать вывод об эффективности применения системы комплексного подхода в практике организации секционных занятий на основе силовых средств фитнеса с юношами. Проведение регулярных организованных занятий силовой направленности будут способствовать значительному повышению показателей общей и силовой выносливости, гибкости, быстроты и ловкости, а продолжение занятий по разработанному содержанию – качественной физической подготовке.

Список источников

1. Дворкин Л. С. Влияние силовых занятий с использованием шрагов на развитие общей физической подготовленности юношей 17–18 лет / Л. С. Дворкин, Е. Г. Никонов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 189–190.

2. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников (в аспекте личностного развития) / С. А. Хазова, Н. Дворкина, О. С. Трофимова [и др.]. Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. 184 с.

3. Романенко Н. И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н. И. Романенко, Я. А. Манакова, С. А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Казань, 28–29 октября 2022 года. Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. С. 226–228.

4. Сударь В. В. Методика совершенствования силовой подготовленности юношей в условиях тренажерного зала / В. В. Сударь, Я. А. Манакова, Д. Ф. Решетняк // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 233–235.

5. Сударь В. В. Организация и содержание оздоровительных занятий силовой направленности с юношами в современной фитнес-индустрии / В. В. Сударь, К. А. Потягач // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Краснодар, 29 апреля 2022 года / Редколлегия: Е. М. Бердичевская, Н. И. Дворкина, И. Н. Калинина, С. П. Лавриченко. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. С. 229–231.

6. Трофимова О. С. Распространенность избыточной массы тела и ожирения среди студентов вузов / О. С. Трофимова, М. А. Маринович, А. В. Заплетина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары, 22–23 января 2019 года. Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. С. 74–78.

7. Формирование физических и нравственно-волевых качеств у юношей профильного вуза на основе занятий силовым фитнесом / Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, П. В. Головкин // Теория и практика физической культуры. 2021. № 6. С. 15–17.

ОЦЕНКА ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

С. Ю. Орлова

*Российский государственный университет
нефти и газа им. И. М. Губкина, Москва
vrach315@yandex.ru*

Аннотация. Проведено изучение распространенности гиподинамии и курения среди студентов высших учебных учреждений различного профиля обучения. Низкая физическая активность выявлена у менее 20 % учащихся различного профиля обучения. Студенты объясняли это нехваткой времени в связи с чрезмерной загруженностью учебой и вынужденной подработкой. Среди студентов-медиков 11 % занимаются в спортивных секциях, что в два раза меньше, чем среди студентов, не являющихся медиками. Важность приверженности студентов-медиков к здоровому образу жизни обусловлена тем, что будущие врачи должны не только призывать к соблюдению здорового образа жизни, но и быть готовы мотивировать своих пациентов.

Ключевые слова: студенты медики, гиподинамия, распространенность.

Во всем мире растет распространенность сердечно-сосудистых заболеваний. Отмечается тенденция их развития в более молодом возрасте. Факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний являются курение, ожирение [1], дислипидемия [4], наследственность. Отдельно выделяется метаболический синдром, характеризующийся абдоминальным ожирением, нарушением углеводного обмена и артериальной гипертонией [6]. Профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний является ведение здорового образа жизни, который включает отказ от курения, рациональное питание с достаточным количеством овощей и фруктов, режим дня и отдыха, достаточную физическую активность [5]. История физического воспитания показывает, что спорт и медицина имеют давнюю и тесную связь. Для греков идеалом, достойным уважения, был человек с развитым телом и интеллектом. Мифология полна символов красоты, связанных с физической гармонией. Среди греческих богов Аполлон и Афродита являлись символами мужской и женской красоты. Ученые Древней Греции в спорте видели основу профилактики всех заболеваний [2]. Современные исследования свидетельствуют, что спорт улучшает когнитивные функции и успешно борется со стрессом [3]. Занятия спортом являются защитным фактором против начала курения у подростков. Распространенность куре-

ния среди спортсменов ниже, чем в популяции. Бег или езда на велосипеде помогают бросить курить и помогают бороться с зависимостью. Очень важно, чтобы в студенческие годы молодые люди были мотивированы к занятиям спортом и отказались от курения.

Целью нашего исследования явилось изучение распространенности гиподинамии и курения среди студентов высших учебных учреждений.

На начальном этапе исследования было изучено распространение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний среди населения. Проведен опрос 260 жителей Москвы разного социологического статуса. Выявлена зависимость курения от возраста. В возрасте до 30 лет курят 27,4 %; 30–40 лет – 48,4 %; 40–50 лет – 41 %; 50–60 лет – 38,5 %, старше 60 лет – 18,3 %. Анализ распространенности курения среди студентов высших учебных учреждений Москвы выявил, что среди студентов медицинского профиля обучения курят 21 %, среди студентов немедицинских специальностей – 47 %. Очевидно, что более низкая распространенность табакокурения связана с профилем образования, большей информированностью студентов-медиков о влиянии никотина на здоровье человека, а также наметившейся тенденцией негативного отношения к образу курящего врача. Низкая физическая активность выявлена у менее 20 % учащихся различного профиля обучения. Студенты объясняли это нехваткой времени в связи с чрезмерной загруженностью учебой и вынужденной подработкой. Проведенное нами исследование выявило, что среди студентов-медиков 11 % занимаются в спортивных секциях, что в два раза меньше, чем среди студентов немедицинских специальностей (23 %). Анкетирование выявило недостаточную информированность студентов немедицинского профиля о влиянии курения и гиподинамии на риск развития сердечно-сосудистой патологии.

Исследования свидетельствуют о том, что распространенность различных факторов риска имеет взаимосвязанный характер. Люди, приверженные здоровому образу жизни, как правило, придерживаются здорового питания, физически активны и не имеют вредных привычек. Особое значение приобретает приверженность здоровому образу жизни, включая отказ от курения и физическую активность, для студентов медицинского профиля обучения. Привычка к регулярным занятиям спортом формируется в молодом возрасте. Будущие врачи должны быть мотивированы к соблюдению здорового образа жизни и быть готовы мотивировать своих пациентов.

Список источников

1. Орлова Н. В. Влияние ожирения на течение воспалительных реакций у больных острым инфарктом миокарда / Н. В. Орлова // Вестник Российского государственного медицинского университета. 2011. № 2. С. 8–12.

2. Орлова Н. В. История трансформации концепции здоровья / Н. В. Орлова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2022. Т. 30. № 5. С. 1091–1096.

3. Орлова Н. В. Психоэмоциональный стресс в обзоре рекомендаций ESC / Н. В. Орлова // ESH 2018 года по лечению артериальной гипертензии и результатов клинических исследований Медицинский алфавит. 2019. Т. 2. № 30 (405). С. 44–47.

4. Солошенкова О. О. Дислипидемии в клинической практике. Часть 1 / О. О. Солошенкова // Лечебное дело. 2009. № 3. С. 12–17.

5. Сторожаков Г. И. Поликлиническая терапия / Г. И. Сторожаков. М.: ГЭОТАР, 2011. 640 с.

6. Чукаева И. И. Изучение факторов воспаления у больных с метаболическим синдромом / И. И. Чукаева // Лечебное дело. 2010. № 4. С. 50–56.

ВЛИЯНИЕ ПРОФИЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ МОЗГА НА КОГНИТИВНЫЕ И АДАПТАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

М. Д. Ратуев¹, Н. Н. Демидко²

*^{1,2}Сибирский федеральный университет, Красноярск
¹ratuevm@gmail.com, ²ndemidko@sfu-kras.ru*

Аннотация. Профиль функциональной асимметрии студентов оказывает влияние на развитие их когнитивных и адаптационных способностей, которые следует учитывать в системе высшего образования для успешного обучения в вузе.

Ключевые слова: функциональная асимметрия мозга, адаптация сердечно-сосудистой системы, память и внимание студентов.

Введение. Известно, что профиль латерализации человека оказывает влияние на его когнитивные способности [2; 3] и уровень адаптации [4]. Преобладание профиля может сказываться на обучении и практической деятельности человека, в том числе и на адаптации его к профессиональному обучению [3; 4]. Установлено, что правополушарные люди более способны к конкретно-образному мышлению, они оперируют образами реальных предметов и лучше ориентируются в пространстве, в то время как левополушарные люди – склонны к абстрагированию и обобщению, они оперируют словами, условными знаками и символами [1].

Цель работы – выявление влияния, оказываемого профилем моторной и сенсорной асимметрии студента на уровень его когнитивных и адаптационных способностей в процессе обучения.

Для достижения цели было проведено тестирование по определению моторной (двигательной) и сенсорной асимметрии, оценка когнитивных способностей (память и внимание) и измерение показателей сердечно-сосудистой системы для определения уровня адаптационного потенциала у студентов института физической культуры спорта и туризма (ИФКСиТ) направлений подготовки «Физическая культура» и «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Методы. Моторную асимметрию определяли по ведущим конечностям: руке и ноге, сенсорную асимметрию по ведущему уху и глазу. При оценке моторной двигательной асимметрии для выявления ведущей руки применялись тесты «поза Наполеона», «раздача карт», «аплодисменты»,

для выявления ведущей ноги – тесты «нога на ногу», «шаг вперед», «прыжок на одной ноге», «удар по мячу». Для определения ведущего глаза применяли пробу Розенбаха, ведущего уха – тесты «звонок телефона», «поднесите часы к уху» и определяли остроту слуха на каждом ухе при помощи механических часов. Каждый тест оценивался в 1 балл при выборе правой конечности, глаза или уха, или в 0 баллов при выборе левой. По количеству баллов студентов разделили на три основных профиля:

- в группу праволатеральных попали студенты, набравшие 5–7 баллов по моторной и 3–4 балла по сенсорной асимметрии;
- в группу леволатеральных – студенты, набравшие 0–2 балла по моторной и 0–1 балл по сенсорной асимметрии;
- смешанный тип (амбидекстрия) – студенты, набравшие 3–4 балла по моторной и 2 балла по сенсорной асимметрии.

Для оценки когнитивных способностей студентов применяли таблицы Шульте для определения устойчивости внимания, тест «найди слова» – избирательность внимания, тест «запоминание несвязанного материала» – оценка слуховой памяти, тест «запоминание чисел» – оценка зрительной памяти, тест «запоминание рассказа» – оценка смысловой памяти.

Оценку адаптационных возможностей организма проводили при помощи адаптационного потенциала по Р. М. Баевскому.

В качестве описательной статистики при описании профиля латерализации студентов использовали доли. Для сравнения студентов с разными профилями асимметрии по уровню адаптации и когнитивным способностям использовали критерий хи-квадрат. Различия считали доказанными, если уровень значимости был 0,05 или менее.

Результаты и обсуждение. Установлено, что 62,28 % студента имели доминирование левого полушария, 20,00 % человек – доминирование правого полушария; 17,14 % – смешанный тип асимметрии. Не было выявлено достоверных различий между юношами и девушками, хотя ряд авторов в литературных источниках отмечает наличие гендерных различий между студентами. В связи с этим было решено не делить студентов по полу на две группы.

Анализ корреляционных связей позволил установить среднюю степень корреляции преобладающего профиля асимметрии с избирательностью и устойчивостью внимания ($P = 0,016$) и низкую – с показателями зрительной и слуховой памяти.

При оценке внимания установлено, что студенты имели в основном хорошую (65,71 %) и удовлетворительную (25,71 %) устойчивость внимания. Причем хорошая устойчивость чаще (72,23 %) отмечалась у праволатеральных студентов, а у леволатеральных и амбидекстров была примерно одинаковой, 51,14 % и 50 % соответственно. При определении избирательности внимания наблюдалась обратная ситуация – высокая и хорошая из-

бирательность чаще отмечалась в группах со смешанным (50 % и 50 %) и леволатеральным (40 % и 42,86 %) профилем.

Оценка зрительной памяти выше была у праволатеральных студентов. Если отличный уровень был сопоставим во всех группах, то самый низкий (удовлетворительный) отсутствовал только в этой группе, 14,29 % леволатеральных и 16,67% амбидекстров имели удовлетворительную зрительную память.

При оценке слуховой памяти в целом получены неплохие результаты, соответствующие возрастным особенностям, но учет профиля асимметрии позволил установить лучшее развитие показателя у амбидекстров и студентов с преобладанием правого полушария головного мозга.

Важна оценка смысловой памяти, так как этот показатель имеет влияние на успешность обучения. Лучше всего смысловая память развита у леволатеральных студентов, чуть хуже со смешанной асимметрией и самые низкие значения в группе праволатеральных обследованных (табл. 1).

Таблица 1

**Уровень развития смысловой памяти у студентов
с разным профилем функциональной асимметрии**

Уровень развития	Профиль асимметрии студентов		
	праволатеральные	леволатеральные	смешанные
Отличный	13,64 %	42,86 %	33,33 %
Очень хороший	50,00 %	57,14 %	33,33 %
Хороший	27,27 %	0,00 %	33,33 %
Удовлетворительный	9,09 %	0,00 %	0,00 %

Оценка адаптационных способностей по адаптационному потенциалу Р. М. Баевского в целом благоприятная, 71,43 % студентов имеют удовлетворительную адаптацию, 22,86 % – напряжение механизмов адаптации и лишь 5,71 % – неудовлетворительную адаптацию. Анализ адаптационного потенциала в группах с различным профилем асимметрии показал, что чаще напряжение механизмов адаптации встречалось в группе леволатеральных студентов, и неудовлетворительная адаптация – только в этой же группе (табл. 2).

Таблица 2

**Уровень адаптационного потенциала у студентов
с разным профилем функциональной асимметрии**

Уровень адаптации	Профиль асимметрии студентов		
	право-латеральные	лево-латеральные	смешанные
Удовлетворительная адаптация	86,36 %	28,57 %	66,67 %
Напряжение механизмов адаптации	13,64 %	42,86 %	33,33 %
Неудовлетворительная адаптация	0,00 %	28,57 %	0,00 %

Следовательно, студенты с доминированием правого полушария имеют более низкие адаптационные способности сердечно-сосудистой системы, что необходимо учитывать при обучении. Установлена высокая степень корреляции между профилем функциональной асимметрии и уровнем адаптационного потенциала ($P = 0,001$, при значимом уровне $P \leq 0,05$).

Заключение. В целом у студентов хорошо развита зрительная и смысловая память, несколько ниже слуховая. У праволатеральных людей лучше развита зрительная память, а у леволатеральных – слуховая и смысловая память. Необходимо признать снижение адаптационных возможностей у леволатеральных студентов и отметить необходимость контроля их состояния и учета этого фактора в обучении.

Список источников

1. Будук-оол Л. К. Функциональная асимметрия мозга и обучение: этнические особенности : монография / Л. К. Будук-оол, М. В. Назын-оол. М. : Академия естествознания, 2010. URL: <https://www.monographies.ru/book/view?id=71> (дата обращения: 12.03.2023).
2. Зинченко Е. М. Влияние сенсорной асимметрии на мыслительные способности студентов разного профиля обучения / Е. М. Зинченко, Е. Ю. Лыкова // Известия Саратовского ун-та. 2013. Т. 13, № 2. С. 62–66.
3. Кириллова Т. Г. Сравнение умственной работоспособности студентов различных вузов города набережные челны с разным профилем межполушарной асимметрии / Т. Г. Кириллова, Е. В. Ессена // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2007. № 4. С. 1–6.
4. Погоньшева И. А. Влияние полушарной организации мозга на процессы адаптации студентов северного вуза / И. А. Погоньшева. Д. А. Погоньшев // Вестник НВГУ. 2017. № 4. С. 100–104.

ОЦЕНКА ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

С. А. Сапожников

*Российский национальный исследовательский
медицинский университет им. Н. И. Пирогова, Москва
vrach315@yandex.ru*

Аннотация. Анкетирование студентов-медиков выявило, что большинство студентов привержены занятиям физической культурой. Занятия спортом вызывают у студентов положительные эмоции. Мотивация к занятиям физкультурой в университете связана с организационными моментами, а также зависит от программы подготовки на занятиях.

Ключевые слова: студенты медицинского университета, занятия физкультурой.

Недостаток физической активности является проблемой общественного здравоохранения. Во многом это связано со снижением потребности в активности в повседневной жизни. Исследования показывают резкое снижение общего уровня физической активности в странах с высоким уровнем дохода за последние 40 лет. Гиподинамия в настоящее время является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности после высокого артериального давления, употребления табака и высокого уровня глюкозы в крови [5].

Уровень привычной физической активности, рекомендованный для взрослых, независимо от возраста, пола или этнической принадлежности, обеспечивает защиту от сердечных заболеваний и диабета, а также улучшает опорно-двигательный аппарат и психологическое здоровье [2]. Физическая активность снижает риск сердечных заболеваний и диабета, а также метаболические предикторы этих заболеваний, такие как аномальный уровень глюкозы в крови и уровень липидов в крови [6]. Владение личным автомобилем снижает потребность в активном транспорте, таком как ходьба пешком или езда на велосипеде, а телевидение, компьютеры и электронные развлечения сделали все более привлекательным сидячий образ жизни, особенно среди молодежи. Занятия спортом способствуют профилактике заболеваний сердца, нарушений углеводного и липидного обменов, снижают риск развития остеопороза. Отмечается, что 150 минут ходьбы в неделю обеспечивают существенную пользу для здоровья сердца и кровообращения, снижая частоту сердечных заболеваний, снижая арте-

риальное давление и улучшая липидный профиль крови. Оценки по странам показывают, что около трети взрослых в Европе не соблюдают действующие руководящие принципы общественного здравоохранения ВОЗ в отношении физической активности [7]. Гиподинамия способствует преждевременной смерти, развитию сердечных заболеваний и инсульта, ожирению, диабету 2 типа, раку толстой кишки, раку молочной железы, ухудшению здоровья скелета и депрессии. В то же время занятия спортом улучшают эмоциональное состояние и являются мощным фактором профилактики депрессий [3]. Исследователи обнаружили, что молодые спортсмены вырастают активными взрослыми. Многие молодые люди, занимающиеся спортом, обладают более высокой самооценкой, чем их сверстники, более активны, организованы и целеустремленны. Спорт значительно улучшает память и концентрацию внимания. Занятия спортом могут помочь молодым людям выработать здоровые привычки, которые сохранятся на всю жизнь. В период пандемии COVID-19 отмечалось снижение физической активности населения и связанной с ним повышением массы тела [1].

Целью исследования стало изучение факторов приверженности занятиям спортом студентов медицинского университета.

Исследование проводилось на основе онлайн анкетирования и дополнительной устной беседы. В опросе приняли участие 96 студентов: 74 девушки и 22 юноши в возрасте 20–24 лет. Для оценки мотивации к занятиям спорта использовали Шкалу преимуществ упражнений/барьеров для занятий физкультурой. После проведения статистической обработки анкет были получены следующие результаты.

Среди лидирующих ответов на анкеты, определяющие положительное отношение к занятиям спортом, были «мне нравятся физические упражнения» (64%), «занятия спортом улучшают настроение» (58%), «занятия спортом снижают чувство стресса» (56 %), «спорт приносит пользу для здоровья» (54%), «физкультура улучшает фигуру» (52%). На вопросы, связанные с видами спортивных занятий, студенты ответили, что предпочитают коллективные методы обучения – командным составом. Важным фактором также явилась возможность участия в спортивных соревнованиях. Студенты отдавали предпочтение игровым видам спорта. Одним из факторов, влияющих на посещение занятий физической культурой для студентов является то, что это одно из условий получения зачета. Из негативных факторов студенты отметили неудобное расписание или местоположение спортивных комплексов. Большинство студентов выразили неудовлетворенность проведением занятий физкультурой в интерактивной форме во время пандемии COVID-19 [4]. Проведенное анкетирование продемонстрировало, что в целом студенты медицинского университета привержены к занятиям спортом. Они отмечали влияние спорта на улучшение памяти, концентрации внимания, состояние фигуры тела.

Мотивация является ключевым фактором в обучении. Приверженность физическим упражнениям относится к психологическому состоянию желания и решимости человека. Физические упражнения являются не только основной формой социального взаимодействия, но и жизненно важным способом получения социальной поддержки. Таким образом, физические упражнения могут улучшить межличностные навыки людей и качество межличностных отношений, тем самым повышая их психологическую адаптацию. Большинство опрошенных студентов медицинского университета были привержены к занятиям физической культурой. Занятия спортом вызывали у студентов положительные эмоции. Мотивация к занятиям физкультурой в университете связана с организационными моментами, а также зависит от программы подготовки на занятиях.

Список источников

1. Никифоров В. В. Острые респираторные вирусные инфекции в пандемию COVID-19 в практике врача поликлиники / В. В. Никифоров // Медицинский алфавит. 2021. № 11. С. 29–33.
2. Орлова Н. В. Влияние ожирения на течение воспалительных реакций у больных острым инфарктом миокарда / Н. В. Орлова // Вестник Российского государственного медицинского университета. 2011. № 2. С. 8–12.
3. Орлова Н. В. Психоэмоциональный стресс в обзоре рекомендаций ESC / ESH 2018 года по лечению артериальной гипертензии и результатов клинических исследований / Н. В. Орлова // Медицинский алфавит. 2019. Т. 2, № 30 (405). С. 44–47.
4. Пинчук Т. В. Интерактивные методы обучения в высшем медицинском образовании (Аналитический обзор) / Т. В. Пинчук // Медицинское образование и профессиональное развитие. 2020. Т. 11, № 3 (39). С. 102–117.
5. Сторожаков Г. И. Поликлиническая терапия / Г. И. Сторожаков. М. : ГЭОТАР, 2009. 704 с.
6. Чукаева И. И. Воспалительные реакции у больных ишемической болезнью сердца с сопутствующими ожирением и сахарным диабетом 2-го типа / И. И. Чукаева // Клиническая медицина. 2008. Т. 86. № 1. С. 27–30.
7. Чукаева И. И. Основы формирования здорового образа жизни : учеб.-метод. пособие / И. И. Чукаева. М. : Русайнс, 2016. 125 с.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРАКТИЧЕСКОГО ЭКЗАМЕНА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» В ВУЗЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

А. С. Сидоренко

*Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург
thesis@internet.ru*

Аннотация. Каждый преподаватель физической культуры и тренер по любому виду спорта должен, в первую очередь, уметь грамотно планировать и проводить практические учебные или тренировочные занятия в зависимости от поставленных задач, текущих условий и уровня подготовленности занимающихся, уметь выявлять их ошибки и стараться их исправить. Опыт работы с будущими педагогами показывает, что именно практические навыки представляют для них наибольшую сложность, поэтому текущие зачёты и итоговый экзамен по дисциплине «Лёгкая атлетика» для студентов СПбГУ, обучающихся по специальности 49.03.01 «Физическая культура», было решено проводить в практической форме в спортивном зале, при этом 2 из 3 экзаменационных вопросов были практическими. Опыт внедрения данной формы оценивания на протяжении нескольких лет доказал свое преимущество с точки зрения итоговых знаний и умений обучаемых.

Ключевые слова: студенты вуза, преподаватели, тренеры, лёгкая атлетика, практические знания, экзамен.

По какой спортивной специализации и направлению дальнейшей профессиональной деятельности ни учился бы обучение студент специализированного физкультурного вуза, будущий тренер спортивной школы, учитель физической культуры в школе или преподаватель высшего учебного заведения, одно из его самых важных умений будет заключаться в грамотном построении отдельного учебно-тренировочного занятия, соблюдая основные принципы спортивной тренировки и используя весь диапазон известных средств и методов физической культуры [2].

Наблюдения за работой молодых начинающих педагогов физической культуры в разных вузах показывают, что к основным недостаткам на начальном этапе их самостоятельной деятельности относятся проблемы с грамотным применением специальных беговых и прыжковых легкоатлетических упражнений в зависимости от целей и задач конкретного занятия, ограниченный набор двигательных заданий, неумение контролировать ошибки занимающихся и их исправлять, сложности с перестроением по

ходу занятия вследствие каких-либо непредвиденных ситуаций [7]. Большинство начинающих педагогов стараются использовать двигательные задания, которые известны им из того вида спорта, в котором они специализируются, не включая в занятия более полезные для занимающихся общеразвивающие упражнения широкого профиля [3].

Описываемые выше трудности происходят в том числе от недостатка у выпускников физкультурных вузов практических навыков использования в учебном процессе легкоатлетических упражнений различной направленности, являющихся основой современной спортивной тренировки, но которые им мало известны и которые они сами практически не применяли.

Приобретение практических знаний по дисциплине «Лёгкая атлетика» особенно важно, так как она является базовым видом при составлении рабочих программ по физической культуре в учебных заведениях разного уровня, а легкоатлетические упражнения являются основой тренировочного процесса в большинстве видов спорта и средством контрольного тестирования занимающихся.

Одна из основных проблем заключается, на наш взгляд, в не совсем эффективной системе обучения, где теоретические знания часто превалируют над практическими навыками. На это накладывается отсутствие у молодых людей креативного мышления, умения решать задачи на логику и склонности к импровизации.

При преподавании дисциплины «Лёгкая атлетика» автором замечена тенденция, согласно которой самые сильные студенты группы, на отлично сдающие теоретический материал, теряются, когда речь идёт о практической организации занятий, особенно без предварительной подготовки. Выполняя любое задание преподавателя, современный студент старается первым делом найти похожий материал в интернете или тексте лекции и не готов полагаться на свои знания и логически мыслить.

Вследствие этого именно педагогическая практика, при которой обучаемый должен самостоятельно провести фрагмент учебного занятия с реальными занимающимися, представляет для студентов наибольшие сложности. К основным недочётам можно отнести неумение показать технику того или иного упражнения, о котором идёт рассказ; чередовать упражнения на различные мышечные группы и развитие разных физических качеств; предложить обучаемым «правильные» подводящие упражнения перед выполнением упражнения основного: прыжка в длину, высоту, метания и т. д.

Отдельный вопрос касается грамотного использования специальных беговых и прыжковых легкоатлетических упражнений, которые обычно включаются в специальную разминку и в зависимости от целей занятия решают задачи как общеразвивающих и улучшающих физические качества, так и подводящих улучшающих технику движений в спринтерском беге и легкоатлетических прыжках. К сожалению, важная тема использо-

вания специальных легкоатлетических упражнений недостаточно освещается при подготовке молодых специалистов в области физической культуры и спорта, в результате чего начинающие преподаватели не получают достаточные знания, позволяющие им использовать все их функциональные возможности в учебном процессе студентов и тренировочном процессе спортсменов [4].

Анализируя слабые места студентов, будущих педагогов, и причины, их вызывающие, при разработке учебных планов по дисциплине «Легкая атлетика» бакалавриата СПбГУ нами был сделан акцент на выполнение обучаемыми большого числа заданий практического блока, в который входили методики подготовки и отдельные упражнения из личного опыта преподавателей, прошедших подготовку в ШВСМ им. Алексеева, одной из лучших легкоатлетических школ СССР [6]. К сожалению, некоторые из этих уникальных методик практически не находят отражения в современной обучающей литературе и не доносятся до обучаемых.

Практический курс был направлен, в первую очередь, на осмысленное использование тех или иных двигательных заданий и их сочетаний в самостоятельной педагогической или тренерской деятельности молодых специалистов. Самостоятельно показывая то или иное двигательное задание, студент лучше запоминает все тонкости его выполнения и соответственно более качественно может обучать других.

При изучении каждого нового раздела программы обучаемые получали задание на составление конспекта занятия с конкретными локальными целями и должны были грамотно выбрать механизм их реализации с учетом этапа учебно-тренировочного процесса, контингента занимающихся, наличия спортивного инвентаря [1].

В процессе данного курса акцент делался на решение следующих задач:

- максимально возможное самостоятельное освоение обучаемыми техники легкоатлетических видов;
- широкое разностороннее использование специальных беговых и прыжковых подводящих упражнений;
- использование блоков упражнений с различным инвентарем (барьеры, набивные мячи, гимнастические скамейки, резиновые амортизаторы), которые в процессе тренировки выполняют функции как развития физических качеств, так и улучшения техники движений;
- включение в занятие упражнений на восстановление;
- разбор ошибок, занимающихся в процессе занятия и методов их коррекции [5].

Проведение учебных занятий в такой форме представляло для студентов значительные сложности, однако по их же собственному признанию помогло им получить важные знания и умения и лучше разобраться во всех нюансах лёгкой атлетики.

Учитывая важность практической подготовки будущего специалиста в области физической культуры и спорта, преподаватели и доценты кафедры «Физической культуры и спорта» СПбГУ внедрили также и практическую форму проведения семестрового зачёта и итогового экзамена по дисциплине «Лёгкая атлетика».

Зачёт и соответственно итоговый экзамен по нашей методике проводился не в аудитории, а в спортивном зале. В экзаменационном билете содержалось три вопроса.

Первый теоретический вопрос касался знаний основ техники и методики преподавания того или иного вида лёгкой атлетики. В зависимости от типа вопроса экзаменуемый отвечал на него устно или самостоятельно наглядно показывал преподавателю какие-то фрагменты (технику низкого старта, финальную позу метателя, технику преодоления барьера).

Во втором вопросе было необходимо подготовить и продемонстрировать один из комплексов специальных упражнений, являющихся основой любой легкоатлетической тренировки (специальные беговые и прыжковые упражнения, подводящие упражнения для прыжка в высоту, упражнения с барьерами и т. д.), объяснить последовательность данных заданий и функциональное назначение каждого из них.

Третий вопрос касался выявления ошибок техники движений и методов их исправления. С помощью средств мультимедиа студенту демонстрировалось видео выполнения упражнения (разбег и прыжок в длину, передача эстафетной палочки, бег на 100 м). По просмотренному фрагменту он должен был определить ошибки выполняющего и кратко описать методику их исправления.

При данной системе увеличивалось время экзамена, но повышалась объективность оценки студента, так как часть заданий он должен был выполнять без подготовки.

Таким образом, студенту было недостаточно подготовиться к экзамену, изучая по учебнику теоретический материал, он должен был понимать суть той или иной задачи и находить её практическое решение.

Контроль знаний студентов на нашей методике показал, что данный подход является намного более сложным для молодых людей, однако позволяет перестроить свой понятийно-мысленный аппарат и по другим принципам организовывать свою самостоятельную подготовку. Главное преимущество нашего метода – это большая уверенность студентов в своих силах и возможностях при проведении занятий и общении с учебной группой, при показе упражнений и контроле качества их выполнения.

Считаем, что разработанный нами метод оценки практических умений студентов во время сдачи экзаменов и зачетов следует шире внедрять на различных учебных дисциплинах в вузах физкультурного профиля.

Список источников

1. Алхасов Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. М. : Юрайт, 2020. 300 с.
2. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. М. : Юрайт, 2020. 300 с.
3. Пригода Г. С. Особенности работы молодого преподавателя физической культуры в высшем учебном заведении неспортивного профиля / Г. С. Пригода, А. С. Сидоренко, В. С. Сидоренко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». 2019. № 2 (168). С. 287–291.
4. Сидоренко А. С. Необходимость включения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в качестве обязательного раздела курса учебной дисциплины «Лёгкая атлетика» у студентов вузов физкультурного профиля / А. С. Сидоренко // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : сб. матер. II Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. Т. 3. Волгоград : ВГАФК, 2020. С. 259–264.
5. Сидоренко А. С. Оптимизация работы студентов на этапе выполнения выпускной квалификационной работы по специальностям физкультурного профиля / А. С. Сидоренко // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : сб. матер. III Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. Т. 3. Волгоград : ВГАФК, 2021. С. 171–176.
6. Сидоренко А. С. Обучение студентов вузов технике спринтерского бега на основе методики совершенствования внутрицикловой структуры бегового шага : дис. ... канд. пед. наук / А. С. Сидоренко. СПб., 2004. 138 с.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник / под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. 2-е изд. М. : Академия, 2014. 288 с.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Т. В. Сизова¹, Ж. С. Артемьева², Н. С. Лешева³

*^{1,2,3}Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I, Санкт-Петербург*

¹tanya-travel8@yandex.ru, ²janna_art@mail.ru, ³lesheva.1974@mail.ru

Аннотация. В системе высшего образования физическая культура является обязательной дисциплиной, на занятия которой отводится 400 часов. В ряде вузов наряду с другими видами спорта проводятся занятия по художественной гимнастике для девушек. Художественная гимнастика, располагающая богатым арсеналом средств, позволяет решать задачи всех видов физической культуры. Физическое воспитание, где с помощью элементов художественной гимнастики формируется потребность в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности. Средства художественной гимнастики, которые используются для физического воспитания студенческой молодежи, решают множество образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Физическая рекреация, где используются упражнения художественной гимнастики для активного отдыха людей, получения удовольствия от занятий, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от труда и быта. Двигательная реабилитация, где средства художественной гимнастики направляются на восстановление утраченных двигательных способностей.

Ключевые слова: художественная гимнастика, студенты вузов, специальная медицинская группа.

Введение. Универсальность предметов художественной гимнастики позволяет использовать их с целью оздоровления. Средствами художественной гимнастики формируют моторику и комплексно развивают эстетико-психологические способности. Средства художественной гимнастики широко используются для формирования правильной осанки. Художественная гимнастика как вид спорта является видом физической культуры, содержание и направленность которой позволяет привлекать миллионы поклонников этого потрясающего зрелища. Огромный арсенал средств позволяет оптимально и сбалансированно развивать координацию, гибкость, прыгучесть и другие двигательные способности. Поэтому спортсменок отличает высокий темп исполнения отдельных элементов и компози-

ций в целом, виртуозная работа с предметом, большое количество прыжков, равновесий, сложных акробатических связок и бросков.

Спецификой художественной гимнастики является целенаправленное использование музыкального сопровождения и осмысленное выполнение всех движений в строгом соответствии с характером и содержанием музыки. Именно эта специфика определяет популярность занятий художественной гимнастикой среди студенток вузов нефизкультурного профиля. В большинстве вузов художественная гимнастика применяется на занятиях со студентками спортивного и основного отделения. Мы же хотим поделиться опытом применения средств этого вида спорта на занятиях со студентами подготовительной и специальной медицинских групп. Безусловно, студентам, посещающим эти группы, показаны не все виды двигательной активности и подбор средств должен осуществляться с учетом имеющихся противопоказаний.

Методы исследования. Нами применялись следующие методы исследования: изучение специальной литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты. На наш взгляд, наиболее доступными и не предъявляющими высоких требований к уровню физической подготовленности студентов являются базовые элементы с обручами, мячами и скакалками. Речь идет о простейших элементах, выполняемых в стандартных условиях и не требующих предварительной специальной подготовки. Такие «предметные» фрагменты занятия длительностью 5–10 минут гармонично встраиваются в основную часть занятия. Следует отметить, что творческое отношение преподавателей к планированию содержания занятий, использование различных методических приемов позволяют в значительной мере разнообразить стандартные учебные пары, повысить интерес студентов к занятиям, добиться сознательного и старательного выполнения заданий, повысить посещаемость. Помимо этого, упражнения с предметами являются прекрасным средством развития координационных способностей занимающихся. Остановимся подробнее на базовых элементах с обручами, применяемых на занятиях со студентами подготовительной и специальной медицинских групп.

Так, в упражнениях с обручами, базовыми являются вращения обруча на кисти в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях в одну и другую сторону, с остановками и сменой направления вращения [1]. После освоения вращений изучаются «восьмерки», выполняемые во всех плоскостях, а также передачи обруча из руки в руку без остановки вращения предмета. Далее разучиваются вертушки обруча на полу, придерживая обруч ладонью в наивысшей точке, по мере освоения – без контроля кистью. Из бросков наиболее простым и безопасным является бросок обруча в горизонтальной плоскости хватом снизу двумя руками. Высота броска – не более полуметра позволяет постепенно усложнить его выполнением с за-

крытыми глазами. Среди элементов группы катов используется прямой кат вперед, выполняемый в парах. Легко осваиваемым и неизменно вызывающим эмоциональный подъем у занимающихся является прямой кат назад, выполняющийся всеми одновременно, стоя в большом кругу и повернувшись боком к центру. При таком кате каждый ловит обруч впереди стоящего студента. В большом кругу возможно также выполнение передач обруча по кругу, с одновременным приемом предмета от другого студента. Разумеется, приведенными выше примерами не ограничивается все разнообразие элементов с обручами, освоение которых возможно на занятиях. Знания и умения в области художественной гимнастики, а также творческое мышление и фантазия преподавателя позволяют привносить в каждое занятие что-то новое, интересное и полезное.

Помимо обручей мы используем на занятиях со студентами подготовительной и специальной медицинских групп элементы из арсенала художественной гимнастики с мячами и скакалками. С мячами выполняются перекаты по одной и двум рукам, обволакивания, выкруты, восьмерки и другие фигурные движения. Из бросков разучивается бросок махом или толчком от плеча одной с ловлей в две руки, а также с ловлей одной рукой после отбива. В парах и тройках применяются простейшие переброски и каты. Из элементов со скакалками используются вращения во всех плоскостях, удерживая предмет за узелки, зажатые в кисти; восьмерки в сочетаниях с вращениями и передачами из руки в руку; «мельницы», удерживая предмет за середину двумя руками; различные фигурные движения – обводки, закрутки и другие. Все упражнения с предметами выполняются под специально подобранное музыкальное сопровождение.

Следует отметить, что художественная гимнастика, традиционно считавшаяся женским видом спорта, с недавних пор перестала быть чисто женской и пополнилась новым направлением, привнесенным представителями сильного пола из Японии. По мужской художественной гимнастике проводятся чемпионаты мира, в которых с 2005 г. участвуют и российские спортсмены, а в 2009 г. стараниями Ирины Винер в Устав Всероссийской Федерации был внесен пункт о развитии мужской художественной гимнастики. В связи с этим, использование предметов и элементов художественной гимнастики на занятиях со студентами-юношами не представляется чем-то странным и предосудительным. Более того, опыт показывает, что юноши с не меньшим желанием, чем девушки, осваивают новые для них элементы с предметами, особенно со скакалками. Итоговое анкетирование, проводившееся после одного (весеннего) семестра занятий со студентами первого курса подготовительной и специальной медицинских групп, общей численностью 36 человек, показало следующее. 88,9 % респондентов считают, что использование предметов и элементов художественной гимнастики сделало занятия более интересными. 83,3 % опрошенных отмечают улучшение координационных способностей. Посещаемость занятий

улучшилась на 15 % по сравнению с предыдущим семестром. Первокурсники отметили также, что парные и групповые упражнения с предметами позволили студентам ближе познакомиться друг с другом, в особенности студентам разных факультетов, встречающимся вместе только на занятиях по физической культуре.

Обсуждение. Немаловажным представляется вопрос о материально-техническом обеспечении таких занятий. Далеко не все вузы имеют возможность закупить дорогостоящие тренажеры и оборудование для занятий. Покупка же пластмассовых обручей, детских мячей и веревки диаметром 1 см для изготовления скакалок вряд ли нанесет серьезный ущерб бюджету вуза.

В заключение следует отметить, что использование средств художественной гимнастики на занятиях с юношами и девушками подготовительной и специальной медицинских групп представляется интересным и перспективным направлением в развитии физической культуры в вузе.

Список источников

1. Карпенко Л. А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастике : учеб.-метод. пособие / Л. А. Карпенко. СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2002. 40 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Т. В. Сизова¹, Ж. С. Артемьева², Н. С. Лешева³

^{1, 2, 3}*Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I, Санкт-Петербург*

¹*tanya-travel8@yandex.ru*, ²*janna_art@mail.ru*, ³*lesheva.1974@mail.ru*

Аннотация. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования предусматривает выделение 72 часов на дисциплину «Физическая культура» и 328 часов на дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту» на весь период обучения. Содержание этих занятий определяется как возможностями материально-технической базы вуза, так и спецификой спортивной специализации профессорско-преподавательского состава кафедры. В ряде вузов Санкт-Петербурга художественная гимнастика используется на занятиях со студентами основного и спортивного отделения наряду с другими видами спорта. Особенности организации таких занятий посвящена данная статья. Приведены данные о мотивации студенток к занятиям художественной гимнастикой.

Ключевые слова: физическая культура, художественная гимнастика, студенты вузов.

Введение. Целью данной работы является ретроспективное исследование и анализ организации учебных занятий на кафедре «Физическая культура» в Петербургском государственном университете путей сообщения Императора Александра I. С 1953 г. в этом вузе образовалась сначала секция, а затем и отделение художественной гимнастики [1]. Это было первое отделение художественной гимнастики в нашей стране, организованное в техническом вузе. Инициатором и лидером начинания выступила известный тренер и преподаватель Валерия Афанасьевна Молодцова, широко известная в мире художественной гимнастики. Огромный опыт по организации занятий художественной гимнастикой в вузе не физкультурного профиля может быть интересен и полезен тренерам и преподавателям физической культуры.

Методы исследования. Нами использовались анализ и обобщение литературных источников и рабочей документации, педагогические наблюдения, анкетирование и методы математической статистики.

Результаты. В настоящее время ежегодно на отделении «Художественная гимнастика» занимается более 400 студенток 49 учебных групп всех факультетов университета. Долгие годы студенты определялись на отделения по распределению, проходившему в начале учебного года. Система распределения подразумевала прохождение студентами занятий за три года минимум на трех отделениях кафедры. Функционировали следующие отделения: легкая атлетика, плавание, художественная гимнастика, спортивные игры, тяжелая атлетика, единоборства, футбол, ОФП. Студенты, имеющие ограничения по состоянию здоровья по направлению спортивного врача кафедры, направлялись в специальную медицинскую группу. На отделении художественной гимнастики студентки занимались в течение одного учебного года. Из лучших студенток основного отделения формировались сборные команды факультетов в составе 6–10 человек. Эти команды в апреле принимали участие в Первенстве вуза по художественной гимнастике в рамках ежегодной Спартакиады ПГУПС. В этом году проходила юбилейная Спартакиада, отделение художественной гимнастики праздновало 70 лет с момента основания. Девушки соревновались в групповых упражнениях с обручами (1-й курс) и мячами (2-й курс). Каждый из шести факультетов выставляет на соревнования минимум по одной команде от 1-го и от 2-го курса. Соревнования по художественной гимнастике неизменно привлекают внимание студентов, болельщиков, зрителей своей массовостью, красочностью и накалом борьбы.

В настоящее время кафедра отказалась от системы распределения по отделениям. Группы формируются на основе анкетирования студентов при поступлении в вуз с учетом их желания заниматься определенным видом спорта. Студентам предлагается выбрать три вида спорта, указав приоритетное желание. Разумеется, что при распределении студентов по различным отделениям учитываются также возможности вместимости залов, спортивных площадок и бассейна, а также количество преподавателей на каждом конкретном отделении. Сформированные группы занимаются на отделении в течение трех лет. По желанию студентов осуществляются переводы с отделения на отделение, но это явление не носит массового характера. К сожалению, в 2022 г. отделение легкой атлетики прекратило свое существование, так как число желающих заниматься этим видом спорта не позволило сформировать полноценные группы.

Интерес студентов к занятиям физической культурой во многом определяется их личностной мотивацией. Художественная гимнастика располагает большим арсеналом средств, позволяющих удовлетворять различные потребности студенток. Это и гармоничное развитие внешних форм и функций организма, и соразмерное развитие физических качеств, формирование системы знаний, умений и навыков, развитие специальных эстетических качеств – музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма [2]. Именно степень соответствия желаемого и реализуемого

на занятиях является залогом формирования стойкого интереса к занятиям, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, что в конечном счете позволяет решать целый комплекс воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Нам представляется интересным выяснить, каковы ожидания и потребности студенток, выбравших отделение художественной гимнастики. С этой целью было проведено анкетирование на базе Петербургского государственного университета путей сообщения. В анкетировании приняли участие 85 студенток 1-го и 2-го курсов следующих факультетов: промышленного и гражданского строительства, транспортных энергетических систем, транспортного строительства, управления перевозками и логистики, экономики и менеджмента, автоматизации и интеллектуальных технологий. Возраст респондентов – 17–19 лет. Анкетирование проводилось в сентябре 2022 г. Студенткам предлагалось выразить свое мнение о том, какие результаты они ожидают получить от занятий на отделении художественной гимнастики. Вопросы анкеты учитывали содержание занятий на отделении, основные виды подготовки в художественной гимнастике. Варианты ответов на вопросы предлагалось оценить по значимости по шкале от 0 до 10 (0 – не важно, 10 – очень важно). Учитывая специфику художественной гимнастики, неразрывную связь музыки и движения, мы попросили указать в анкете сведения об имеющемся у студенток опыте занятий музыкой с указанием стажа занятий. Аналогичный вопрос касался занятий гимнастикой, хореографией, аэробикой, танцами до поступления в вуз.

Результаты анкетирования показали, что желание улучшить свои двигательные способности выразили все студентки, однако по-разному распределились оценки значимости той или иной двигательной способности. Улучшить гибкость желают 100 % студенток, среднее значение – 9,41 балла. (Под средним значением, выраженным в баллах, мы подразумеваем среднее арифметическое из всех оценок, выставленных студентами при определении значимости той или иной способности.) Координационные способности хотят улучшить 95,3 % респондентов, среднее значение – 7,21 балла. Силовые способности желают улучшить 92,9 % студенток, однако среднее значение составляет лишь 6,01 балла. Улучшить выносливость хотят 98,8 % студенток, среднее значение – 7,96 балла. Скоростные способности желают улучшить 92,9 % респондентов, однако среднее значение составляет лишь 5,79 балла. Таким образом, если расположить результаты по убывающей, на первом месте по значимости для студенток – развитие гибкости, затем следует выносливость и координационные способности, потом – силовые способности, и замыкают список – скоростные способности.

Следующие вопросы анкеты были связаны с интересом студенток к освоению на занятиях по художественной гимнастике элементов беспредметной, предметной, хореографической и музыкально-двигательной подготовки. Желание научиться выполнять базовые элементы упражнения

без предмета (прыжки, повороты, равновесия и наклоны) высказали 83 респондента, что составляет 97,6 %. Среднее значение – 7,26 балла. Упражнения с обручем (на 1-м курсе) и мячом (на 2-м курсе) хотят освоить 80 студенток, что составляет 95,1 % от общего числа респондентов. Среднее значение составило 6,69 балла. Научиться выполнять элементы хореографии и различных танцев (народно-характерных, историко-бытовых, классических и современных) желают 84 студентки, что составляет 98,8 % от общего числа респондентов. Среднее значение – 8,6 балла. Желание заниматься музыкально-двигательной подготовкой и научиться двигаться уверенно и красиво в соответствии с различным музыкальным сопровождением высказали 100 % респондентов. Среднее значение составило 9,47 балла. Таким образом, наиболее интересным видом подготовки для студенток представляется музыкально-двигательная подготовка (9,47 балла), на втором месте – хореографическая подготовка (8,6 балла), на третьем месте – беспредметная подготовка (7,26 балла), и на четвертом – предметная подготовка (6,69 балла).

Последние вопросы анкеты ставились нами с целью определить, насколько студентки выражают желание улучшить свою фигуру, обрести красивую осанку и походку. Учитывая, что студенткам предстоит заниматься минимум два семестра именно художественной гимнастикой, а также пол и возраст респондентов, мы ожидали получить высокие показатели в ответах на эти вопросы. Наши ожидания оправдались. 100 % студенток хотят улучшить фигуру, среднее значение – 9,26 балла. Желание улучшить осанку и походку высказали 97,6 %. Среднее значение составило 9,06 балла. Желание выступить в конце учебного года на соревнованиях по художественной гимнастике в составе сборной команды своего факультета высказали 56 человек, что составляет 65,8 % от общего числа респондентов. Среднее значение – 4,06 балла. Интересным представляется факт, что именно такое количество студентов (от 42 до 56) действительно принимают участие в ежегодных соревнованиях от одного курса (6 сборных команд факультетов по 6–10 человек в каждой).

Обсуждение. При составлении анкеты мы предполагали, что существует некоторый процент студенток, которым безразлично содержание дисциплины «Физическая культура», а их желание связано только лишь со своевременным получением зачета в конце семестра. В анкете был предусмотрен такой вариант ответа. Однако, что удивительно, никто из 85 респондентов не выбрал этот ответ. Учитывая анонимный характер анкетирования, нет оснований не доверять полученным данным.

Анализируя имеющиеся в анкетах сведения о наличии у студенток опыта занятий гимнастикой, хореографией, танцами, аэробикой, мы установили, что 30 респондентов имеют такой опыт, что составляет 35,3 % от общего количества анкетироваемых. 50 % из тех, кто занимался перечисленными видами деятельности, имеют стаж занятий 3–5 лет, остальные 50 % –

от 6 и более. Музыкай занимались только 6 студенток, что составляет 7 %. Трое из занимавшихся музыкой имеют стаж 3–5 лет, трое – от 6 и более. В отдельную группу мы выделили тех, кто занимался и музыкой, и гимнастикой (хореографией, танцами, аэробикой). Таких студенток выявлено 12, что составляет 14,1 % от общего количества респондентов, но из них лишь трое имеют стаж занятий по обоим видам деятельности от 6 лет. Пять студенток имеют преимущественно музыкальный стаж, одна студентка преимущественно хореографическую подготовку, три студентки – незначительный стаж по обоим видам деятельности.

Следует отметить достаточно высокий процент студенток, имевших опыт занятий гимнастикой, хореографией, танцами и аэробикой до поступления в вуз. Для них, и для тех, кто впервые приобщается к художественной гимнастике в студенческом возрасте, открываются широкие перспективы и возможности реализовать на занятиях свои желания, связанные с развитием двигательных способностей, улучшением фигуры, осанки и походки, умением красиво и уверенно выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением, освоением элементов хореографии, упражнений без предмета и с предметами. Музыкально-двигательная подготовка, вызывающая повышенный интерес у студенток, позволит, мы полагаем, не только повысить показатели посещаемости занятий, но и обеспечит повышение общего культурного уровня девушек.

Список источников

1. Бабинцев Н. А. Становление и развитие физического воспитания в Петербургском государственном университете путей сообщения. Ч. 6 / Н. А. Бабинцев. СПб. : ПГУПС, 2009. С. 17.
2. Карпенко Л. А. Спортивно-массовое направление в развитии современной художественной гимнастики / Л. А. Карпенко, Ю. Р. Нигматулина // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 42–44.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЦИФРОВОЙ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В СИБИРСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Н. В. Соболева¹, О. В. Булгакова², А. С. Коновалов³

^{1, 2, 3}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*
¹*premudrayavasa@mail.ru, ²olay--d@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассматривается организация дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в образовательных организациях высшего образования (на примере СФУ) с использованием цифровых технологий в области физической культуры и спорта. Практические занятия по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту в образовательных организациях высшего образования – это важная часть развития общей и профессиональной культуры личности будущего специалиста.

Ключевые слова: цифровая платформа, студенты, дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт», реализация, эффективность, оценка, анкетирование.

Введение. Одной из глобальных проблем в отрасли физической культуры и спорта является осуществление перехода к процессу цифровой трансформации. Однако при рассмотрении данного процесса следует выделить предшествующий этап – цифровизацию. Под цифровизацией спортивной сферы понимают процесс применения информационных технологий в производстве тренировочного, управленческого и образовательных процессов [1]. Отличительным признаком указанного процесса и цифровой трансформации является наличие у последнего изменения принципов работы информационной системы отрасли [2]. Во многих образовательных организациях высшего образования (далее – ООВО) Российской Федерации цифровизация области физической культуры и спорта (далее – ФКиС) активно развивается и внедряется в образовательный процесс. Так и в Сибирском федеральном университете цифровизация области ФКиС продолжает развиваться. С 2022/2023 учебного года в работу внедрена новая цифровая платформа по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» – «U-sport».

Цель работы – оценка эффективности реализации дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» (далее – ПФКиС) в Сибирском федеральном университете посредством цифровой платформы.

Методы: анализ литературных источников, анкетирование, метод математической обработки данных.

Организация исследования. Платформа «U-sport» ориентирована на предоставление информации для студентов в части расписания физкультурно-спортивных специализаций (17 предложенных физкультурно-спортивных специализаций, проходящих в разных микрорайонах города), спортивных объектов и территориального подразделения. Для выбора физкультурно-спортивной специализации представлена инструкция для записи на физкультурно-спортивные специализации, подробные презентации видов спорта с описанием видов деятельности, контрольными нормативами, расписанием занятий и контактами руководителей специализаций [24]. Также на данной цифровой платформе для студентов отражена информация о расписании зачетов по дисциплине ПФКиС. Планируется к размещению – календарь спортивных и физкультурных мероприятий, паспорт физического развития студента.

Для получения информации о первом годовом этапе реализации платформы, нами было организовано исследование по оценке её эффективности при реализации дисциплины ПФКиС. Была разработана анкета для студентов, посещающих специализации преимущественно 2-й площадки Сибирского федерального университета (первый – третий курс) и проведено анкетирование с целью оценки качества организации занятий по «ПФКиС», оценки эффективности работы цифровой платформы «U-sport» и выявления недостатков процесса организации ПФКиС.

Результаты. Затем были подвергнуты анализу статистические данные цифровой платформы по основным показателям: скорость заполняемости физкультурно-спортивных специализаций, количество пропусков студентами занятий за 2022/2023 учебный год.

Всего в опросе принял участие 341 студент Сибирского федерального университета. Из них 53,1 % – молодые люди, 46,9 % – девушки.

Чтобы определить, насколько выбор студентов был в пользу предпочитаемой физкультурно-спортивной специализации, предпочитаемому времени и месту проводимых занятий, студентам был предложен ответить на вопрос: «Хватило ли Вам места для записи на ту физкультурно-спортивную специализацию по дисциплине ПФКиС, которую Вы хотели бы посещать?» (рис. 1).

Далее, анализируя ответы студентов, был сформирован рейтинг физкультурно-спортивных специализаций 2-й площадки (рис. 2). По результатам опроса, большая часть (70,7 %) студентов считают, что данная цифровая платформа удобна в использовании; 26,1 % опрошенных студентов отметили, что цифровая платформа «U-sport» удобно в использовании, но имеет некоторые недостатки и лишь 3,2 % студентов считают данную цифровую платформу не удобной в использовании. Так как большая часть студентов считают цифровую платформу «U-sport» удобной для выбора

физкультурно-спортивной специализации по дисциплине ПФКиС, то можно сделать вывод, что цифровая платформа справляется со своей основной задачей – предоставление возможности удобного выбора физкультурно-спортивной специализации, формирование индивидуального расписания студентов, но нуждается в доработке.



Рис. 1. Выбор студентов желаемой специализации (наличие свободных мест)

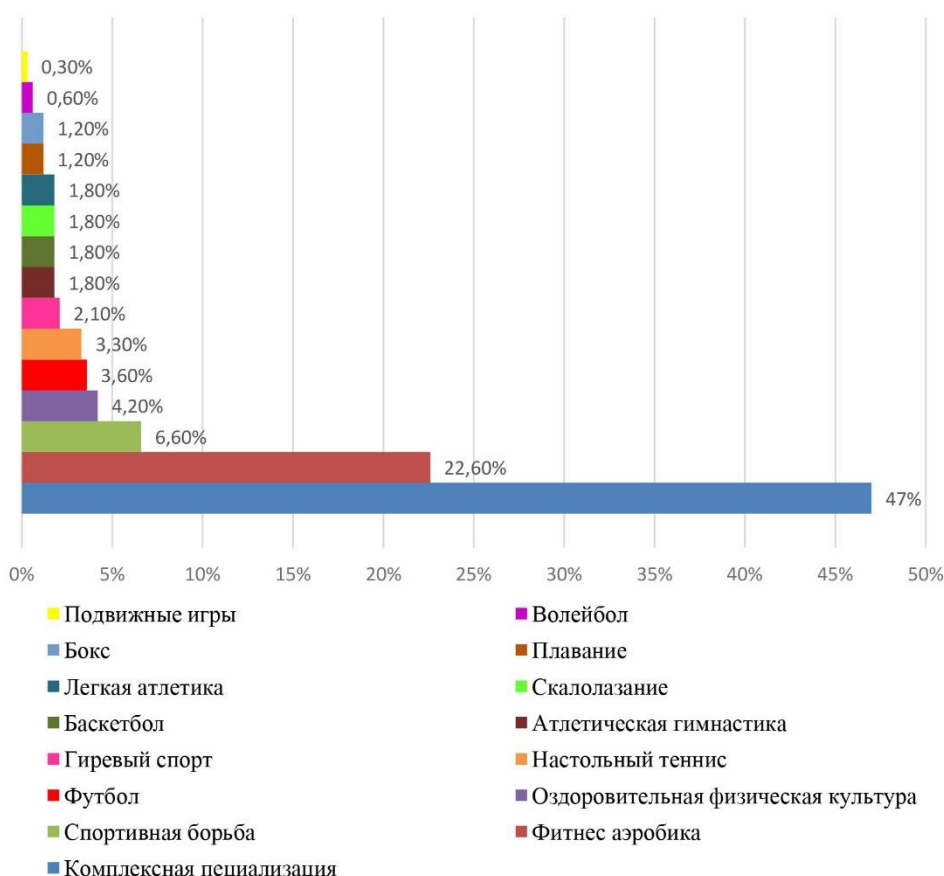


Рис. 2. Рейтинг физкультурно-спортивных специализаций по выбору студентов

Для более точной оценки цифровой платформы «U-sport» студентам предлагалось оценить данную платформу по различным критериям используя пяти бальную шкалу оценки, где 1 – очень плохо, а 5 – очень хорошо (табл. 1).

Таблица 1

**Оценка цифровой платформы «U-sport»
по предложенным критериям в процентном соотношении**

Критерий	Оценка				
	1	2	3	4	5
Удобство интерфейса (расположение разделов, их содержание)	3,8 %	8,5 %	18,7 %	22,2 %	46,6 %
Удобство записи на физкультурно-спортивные специализации	3,8 %	8,5 %	24,3 %	17,8 %	45,5 %
Удобство отслеживания расписания зачетов	4,7 %	10,3 %	22,6 %	18,8 %	43,7 %
Доступность инструкции по записи на физкультурно-спортивные специализации	2,6 %	7,0 %	19,6 %	20,5 %	50,1 %
Содержательная наполняемость платформы	2,9 %	7,9 %	19,9 %	21,1 %	48,1 %
Предлагаемые физкультурно-спортивные специализации (виды)	2,6 %	3,8 %	18,5 %	17,6 %	57,5 %

В целом, исходя из результатов, отраженных в табл. 1, преимущество положительных оценок говорит об эффективной реализации новой цифровой платформы «U-sport» для занятий по дисциплине ПФКиС в СФУ, однако платформа имеет ряд недостатков, требующих их устранения и совершенствования платформы.

Выводы. На основе полученных результатов в ходе проведенного исследования, а также анализа литературы по данному вопросу и примерам внедрения цифровых платформ в образовательный процесс другими ООВО в России, нами были составлены рекомендации по совершенствованию организации дисциплины ПФКиС и цифровой платформы «U-sport», а также ожидаемый результат от их введения (табл. 2).

Таблица 2

**Рекомендации по совершенствованию
организации дисциплины ПФКиС и цифровой платформы «U-sport»**

Рекомендации	Ожидаемый результат
1. Открывать запись на физкультурно-спортивные специализации с 12:00 до 15.55	Время будет наиболее удобно для всех студентов для записи на желаемую физкультурно-спортивную специализацию
2. Расширить, по возможности, количество мест по наиболее популярным физкультурно-спортивным специализациям	Студенты будут иметь возможность посещать предпочтительную физкультурно-спортивную специализацию

Рекомендации	Ожидаемый результат
3. Внедрить бальную систему в прохождении дисциплины ПФКиС: участие физкультурных и спортивных мероприятиях, сдачу нормативов» и т. д.	Обеспечит более удобное получение зачета, снизит количество задолженностей, повысит мотивацию студентов к занятиям
4. В перспективе открыть новые физкультурно-спортивные специализации на основе предпочтений студентов	Повысит мотивацию и интерес к занятиям, снизит количество пропусков
5. Внедрение на цифровую платформу интересных и полезных статей в сфере ФКиС	Повышение интереса студентов к физической культуре и здоровому образу жизни
6. Предоставление возможности посещения дополнительных занятий вне образовательного процесса, на основе предпочтений студентов	Рост показателей студентов, включенных в систематически занимающихся ФКиС
7. Разработка мобильного приложения цифровой платформы «U-sport»	Повышение эффективности работы цифровой платформы «U-sport»

Список источников

1. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. [Электронный ресурс] : Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р.

2. Ким В. О. Влияние цифровой трансформации и цифровизации физической культуры и спорта на спортивную подготовку обучающихся образовательных организаций МВД России / В. О. Ким, А. Т. Биналиев // Современные цифровые технологии в деятельности образовательных организаций силовых ведомств: концепция, практика, инновации. Уфа : Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. С. 120–124.

О ВОЗМОЖНОСТЯХ ПРИМЕНЕНИЯ ШАВАСАНЫ И ЭЛЕМЕНТОВ САМОМАССАЖА ЦИГУН ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ПЕРИОД СЕССИЙ

Н. Ю. Старшова

*Сибирский федеральный университет, Красноярск
Starshova_nataly@mail.ru*

Аннотация. Рассмотрены возможности обучения студентов и преподавателей в рамках учебных занятий по прикладной физической культуре приемам произвольной релаксации (Шавасана) и элементам самомассажа цигун для снятия эмоционального напряжения и укрепления психологического здоровья в период зачетных недель и сессии.

Ключевые слова: эмоциональное напряжение, эмоциональная безопасность образовательной среды, релаксация, хатха-йога, Шавасана, самомассаж цигун, эксперимент, тестовая карта методики САН.

Введение. Проблема эмоций, психического и физического здоровья человека, эмоциональной безопасности образовательной среды вуза в настоящее время становится все более и более актуальной [1]. Исследователи начинают обращать внимание не только на академическую успеваемость студентов, но и на то, какие эмоции они переживают при обучении в вузах [7].

Мониторинг результатов зимней и летней сессий студентов, а именно количества студентов, имеющих зачёт по дисциплине «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт», и количества студентов, «не явившихся» на зачёт, наблюдение за психологическим климатом ППС кафедры выявили некоторые негативные тенденции:

– увеличилось количество студентов, имеющих зачёт, но не явившихся для его проставления в зачётную книжку, чего в предыдущие годы не наблюдалось;

– у преподавателей и студентов наблюдаются: повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; переживания негативных эмоций, чувство неосознанного беспокойства, депрессивные состояния.

Как отмечает В. С. Бойко: «Вся западная культура и цивилизация основаны на усилиях. Но благодаря достижениям технологии за последнюю

сотню лет усилия физические были переброшены, вытеснены в нервно-психическое пространство человеческого бытия. Если раньше гормональное обеспечение полностью «вырабатывалось», пережигалось человеческим организмом в физическом действии, то достижения цивилизации свели эти действия почти к нулю. С одной стороны, нагрузка на нервную систему и психику увеличилась во много раз из-за роста информационного потока, скученности и отрыва от природы, с другой тело вовсе перестало участвовать в «переработке» этой нагрузки. К этому добавились успехи медицины и фармакопеи по уничтожению инфекций. В результате повсеместное и чудовищное развитие приобретают расстройства психосоматики, нервнопсихические заболевания. Ни по телу, ни по психике массы людей не адаптированы к действительным условиям существования» [2, с. 5].

Психоэмоциональное напряжение – психофизиологическое состояние организма, характеризующееся адекватной выраженностью эмоциональных реакций. Такое состояние позволяет наилучшим образом выполнить поставленные цели и задачи. Длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости.

Релаксация – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной или физической деятельности. Релаксация представляет собой состояние, противоположное физической деятельности. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Релаксация может быть как непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну), так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник и вызванной принятием спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных различные виды активности.

Мы будем говорить именно о произвольной релаксации. Она может быть полной, когда весь организм находится в состоянии расслабленности и покоя, а может быть частичной, когда мы расслабляем отдельные части тела с помощью специальных упражнений.

Цель нашего эксперимента – включение в занятие по прикладной физической культуре приёмов релаксации хатха-йоги (Шавасана) и самомассажа цигун («практика простукивания тела») для снятия эмоционального напряжения и укрепления психологического здоровья, как студентов, так и педагогов.

Задачи:

- познакомить участников занятия с указанными приёмами психологической саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Методы: педагогическое наблюдение, опрос, методика САН, обучение приёмам релаксации – методика Шавасана и цигун-массаж («практика простукивания тела»).

Результаты эксперимента и обсуждение. В исследовании приняли участие 30 испытуемых (17 девушек и 13 юношей). Возраст – от 18 до 23 лет.

Перед началом учебного занятия, участники эксперимента заполнили тестовую карту опросника по методике САН [4].

Дополнительно, для того чтобы узнать, как студенты справляются со стрессом во время учебного года, участникам эксперимента были заданы следующие вопросы:

1. Испытываете ли вы эмоциональное напряжение в процессе обучения?
2. Если ответ на первый вопрос положительный, то как вы предпочитаете с ним справляться?

Проанализировав ответы студентов на вопросы, мы сделали следующие выводы:

1. Эмоциональные напряжения во время учебного процесса испытывают все участники эксперимента (30 человек).
2. Большинство студентов (18 человек) – никак не справляется со стрессом. Стараются выспаться – 6 человек, 4 человека – слушают музыку, 2 – смотрят сериалы.

В заключительной части традиционного учебного занятия по прикладной физической культуре участникам эксперимента было предложено выполнить Шавасану.

Шавасана (перевод с санскрита: «поза расслабления»). Это асана из йоги, которая применяется для полного расслабления и используется во время дыхательных упражнений и медитации. Шава – «освобождение», асана – «положение тела». Мы использовали следующую технику выполнения:

- лягте на спину на пол;
- вытяните ноги;
- руки положите вдоль туловища;
- сделайте глубокий вдох и напрягите мышцы всего тела;
- выдохните;
- не расслабляясь, выполните несколько полных дыханий;
- закройте глаза и расслабьтесь;
- позвольте кистям свободно лечь ладонями вверх на некотором расстоянии от бёдер;
- разведите ноги на расстояние в полторы ширины плеч;
- внимательно отслеживайте состояние мышц всех частей тела в следующем порядке: ноги от кончиков пальцев до тазобедренных суста-

вов; руки от кончиков пальцев до плечевых суставов; туловище от промежности до шеи; шеи до основания черепа; голова;

- пройдите по основным суставам и снимите ощущения напряжения в них;

- дышите глубоко, медленно и ритмично;

- постепенно сделайте дыхание естественным;

- некоторое время находитесь в асане;

- плавно выходите из асаны, начиная медленно и не спеша шевелить всеми частями тела.

Для того чтобы из состояния расслабленности перейти в состояние бодрствования и активности, после Шавасаны участникам эксперимента была рассказана и показана техника самомассажа цигун – «практика простукивания тела».

Самомассаж цигун позволяет наполнить тело энергией, очистить кровь и оживить лимфу, запустить процессы обновления организма, чувствовать себя бодрым и свежим [5; 6]. Последовательность массажа представлена ниже:

- растереть ладони до ощущения в них жара, «умыть» ими лицо;

- похлопать мягкими ладонями по голове в направлении от затылка ко лбу;

- «расчесать» волосы подушечками пальцев в направлении от лба к затылку и от висков к затылку;

- растереть ушные раковины, разминая их между пальцами сверху вниз;

- интенсивно прохлопать мягкой ладонью руку, от плеча к запястью по наружной и внутренней стороне (поочередно, сначала левую, потом правую);

- двумя руками синхронно прохлопать туловище сверху вниз (от шеи до лобка) и на уровне поясницы;

- прохлопать ноги сверху вниз со всех сторон и спину, снизу вверх вдоль позвоночника.

Затем участники эксперимента повторно заполнили опросник САН.

Выводы: после проведения приёмов релаксации при изучении количественных показателей психоэмоционального состояния были получены следующие данные:

1. В результате выполнения техники Шавасана у большинства участников эксперимента (25 человек) были отмечены такие эффекты: тело освободилось от напряжений, в утомленном организме наступило «состояние равновесия», расслабленности; у 5 человек показатели улучшились незначительно, так как самым сложным для них оказалось следовать голосу произносящего текст методики преподавателя (мешали посторонние мысли).

2. После самомассажа цигун у всех участников эксперимента отмечено в пределах разных величин возникшее чувство бодрости и свежести.

3. По опроснику САН положительная динамика самооценки всех критериев теста в пределах средних и выше средних величин наблюдалась у 25 человек из 30, у 5 человек отмечено незначительное улучшение.

4. В нашем стрессовом, цифровизированном мире информационной перегрузки, при малоподвижном физически образе жизни данные приёмы восточных оздоровительных систем можно использовать в качестве существенного дополнения к традиционным европейским методам. Мы считаем целесообразным проведение таких занятий с включением приёмов практико-ориентированных на развитие ресурсов человека.

Список источников

1. Березина Т. Н. Эмоциональная безопасность образовательной среды и ее влияние на субъективное состояние здоровья у студентов / Т. Н. Березина // *Alma mater* (Вестник высшей школы). 2014. № 2. С. 36–40.

2. Бойко В. С. Йога. Скрытые аспекты практики / В. С. Бойко. Минск : Вида-Н, 1998. 400 с.

3. Гуревич П. С. Актуальная психология / П. С. Гуревич // *Психология и психотехника*. 2013. № 8. С. 742–749.

4. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. М. : Эксмо, 2007. С. 36–38.

5. Минтан С. Чжун Юань цигун 1 ступень / С. Минтан, Т. Мартынова. Киев : София, 2004. 352 с.

6. Сазонова Е. А. Оздоровительный комплекс упражнений системы Чжун Юань цигун : метод. пособие / Е. А. Сазонова, Р. Г. Габдрафигина. Челябинск : Урал ГУФК, 2008. 20 с.

7. Соколов Г. А. Оптимизация психоэмоционального состояния студентов в период сессии / Г. А. Соколов // *Психолог*. 2015. № 1. С. 28–43. DOI: 10.7256/2409-8701.2015.1.13888. URL: https://e-notabene.ru/psp/article_13888.html.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК 18–20 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НАПРАВЛЕНИЯ ТАЙ-БО

В. В. Сударь

*Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Краснодар
vpona-vvs@mail.ru*

Аннотация. По данным педагогического эксперимента выявлено влияние четырехмесячного цикла систематических занятий фитнес-тренингом с преимущественным использованием средств и методов тай-бо на повышение показателей развития гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой и общей выносливости девушек-студенток 18–20-летнего возраста в условиях физкультурно-оздоровительной деятельности городского фитнес-клуба.

Ключевые слова: фитнес, физическая подготовленность, тай-бо, девушки-студентки 18–20-летнего возраста.

Введение. В настоящее время велика роль использования средств, повышающих объем двигательной активности подрастающего поколения, и не вызывает сомнений, что оптимизация составляющих здоровья человека в молодом возрасте, повышение уровня его физической подготовки и трудоспособности – важнейшая социальная задача нашего государства [7]. Проблема сегодня прослеживается в том, что из-за быстро развивающихся компьютерных технологий и мобильных устройств, молодежь стала чаще страдать от гиподинамии, нежели раньше, когда всё это было менее развито. Отсутствие должного объема физических упражнений повлияло на восприимчивость многих молодых людей к различным видам заболеваний. Болезни, вызванные образом жизни, в наши дни стали обычным явлением. Именно поэтому в наши дни люди больше упоминают о фитнесе в указанном выше контексте, поскольку специалисты обеспокоены уровнем физической подготовленности и здоровья подрастающего поколения [1; 3; 6].

Сегодня занятия на основе восточных практик, в частности восточных единоборств, являются востребованными в российских фитнес-клубах. В отличие от западных методик, они не только заботятся о красоте телосложения, но и благоприятно влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся [3]. Особенно это актуально для девушек-студенток

18–20-летнего возраста, физическая активность которых не является высокой, а психоэмоциональное состояние неустойчивое в силу возрастных причин и нагрузок в образовательной среде.

Также в настоящее время одними из популяризированных и научно обоснованных фитнес-технологий для оздоровления, особенно молодежи, по мнению многих современных авторов, по праву можно считать программы тай-бо [2; 5; 6].

Тае Во (тай-бо) – это система тренировок, которая сочетает в себе элементы оздоровительной или танцевальной аэробики, стандартные упражнения с собственным весом на развитие силы и выносливости, а также движения, заимствованные из мира единоборств. Ударные связки обычно взяты из таких видов боевых искусств, как бокс, тхеквондо, тайского бокса, каратэ, тай-цзы и других [2]. Данное фитнес-направление помогает увеличить мышечную массу, снизить жировую массу тела, улучшить координацию и будет хорошей альтернативой для тех, кто хочет попробовать себя в чем-то новом в мире фитнеса.

По результатам исследований последних лет (О. Г. Лызарь, Т. В. Дорошенко, К. С. Труфановой, 2017; В. А. Кузьминой, Н. И. Романенко, 2019; Ю. В. Кокоевой, 2020; Н. И. Дворкиной, Л. С. Дворкина, И. М. Сиенко, М. В. Карповой, 2020) широко распространенные сегодня фитнес-занятия на основе использования восточных единоборств являются эффективным средством улучшения физического состояния и подготовленности молодежи в юношеском возрасте [1; 2; 4; 5]. Вышесказанное и определило постановку цели и задач в нашей работе.

Цель исследования – научное обоснование эффективности использования методики фитнес-тренировок направления тай-бо в процессе повышения физической подготовленности девушек 18–20-летнего возраста.

Для успешной реализации задач нашей научно-исследовательской работы мы использовали такие методы, как анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование показателей развития основных физических качеств у девушек, методы математико-статистической обработки данных педагогического эксперимента. Для решения цели представленной работы с сентября по декабрь 2022 г. был проведён педагогический эксперимент на базе фитнес-клуба «X-FIT Солнечный» города Краснодара, в котором участвовала группа девушек-студенток разных вузов города. Экспериментальная группа занималась оздоровительной фитнес-тренировкой по направлению тай-бо на основе средств и методов восточных единоборств и классической аэробики. Занятия шли в формате группового тренинга три раза в неделю по 55–60 минут каждое. Все участницы эксперимента не имели противопоказаний к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности, подтвержденные их анкетными данными.

Результаты исследования. Исходный уровень показателей двигательной подготовленности девушек, участвующих в эксперименте, определяли по тестам на развитие скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, подвижности в суставах позвоночника и растяжимости мышечно-связочного аппарата, общей выносливости и физической работоспособности испытуемых. Тесты подбирали исходя из специфики и направленности занятий по направлению тай-бо, возможностей оснащения фитнес-зала, а также направленности разработанной нами методики тренинга.

Через четыре месяца проведения педагогического эксперимента по итогам проведения математического анализа (при помощи Т-критерия Стьюдента) полученных данных средних статистических характеристик указанных параметров физической подготовленности получили результаты, наглядно представленные в табл. 1.

Таблица 1

**Средние показатели результатов тестирования ($M \pm \sigma$)
физической подготовленности девушек 18–20 лет
на разных этапах исследования**

Период исследования	Статистические показатели физической подготовленности по тестам				
	Бросок набивного мяча весом 1 кг, м	Приседания за 30 с, кол-во раз	Наклон вперед, см	Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине в сед, кол-во раз	ИГСТ, у.е.
до начала эксперимента	$5,8 \pm 0,86$	$26,9 \pm 1,85$	$10,8 \pm 3,9$	$38,75 \pm 3,9$	$63,9 \pm 10,8$
по окончании через 4 месяца	$6,9 \pm 0,92$	$29,75 \pm 1,3$	$12,6 \pm 2,5$	$41,6 \pm 3,1$	$79,9 \pm 8,7$
P	< 0,01	< 0,05	< 0,01	< 0,05	< 0,01

Анализируя данные таблицы, мы определили, что:

– значимый, но самый минимальный прирост средних силовых показателей в группе испытуемых был выявлен по тесту «поднимание туловища из и. п. лежа на спине в сед и составил увеличение в количестве раз выполнения за 1 минуту с $38,75 \pm 3,9$ до $41,6 \pm 3,1$ (2,85 р. в среднем), т. е. на 7,3 % ($p < 0,05$);

– большой достоверный прирост показателей у девушек 18–20 лет был выявлен по тесту на гибкость «наклон вперед», лучшее выполнение которого связано с увеличением подвижности у них в суставах позвоночника и растяжимостью мышц сгибателей ног и мышц разгибателей спины ($p < 0,01$): относительный прирост в группе составил 1,8 см, т. е. 16,7 %,

вполне можно связать с внедрением в программу каждого занятия достаточно большого количества упражнений динамического и статического стретчинга, как в начале, так и в конце наших оздоровительных тренировок;

- по тесту на физическую работоспособность девушек и их общую выносливость при подсчете ИГСТ была выявлена максимальная разница в изменении: средний показатель этого индекса улучшился с $63,9 \pm 10,8$ у. е. до $79,9 \pm 8,7$ у. е. при относительном достоверном приросте в 16 единиц, что составило 25,1 % ($p < 0,01$), то есть у испытуемых значительно улучшилась способность продолжительно выполнять нагрузку преимущественно аэробного характера, что безусловно, объясняется использованием поточного способа выполнения упражнений ударной техники средней интенсивности и их комбинаций в процессе наших фитнес-занятий;

- по тесту на определение развития скоростно-силовых способностей «бросок набивного мяча весом 1 кг» прирост составил 18,9 %: было выявлено улучшение в дальности броска с $5,8 \pm 0,86$ м до $6,9 \pm 0,92$ м в среднем ($p < 0,01$), это связано с выполнением девушками четких, точных движений верхними конечностями и их поясом (уклоны) в заданном темпе и ритме под музыку, а именно использование специфической для направления тай-бо ударной техники руками;

- достоверный прирост также был выявлен по показателю развития скоростно-силовых способностей преимущественно мышц нижних конечностей в тесте «приседание за 30 с»: произошло увеличение количества приседов с $26,9 \pm 1,85$ до $29,75 \pm 1,3$ раз, что составило 10,6 % ($p < 0,05$).

Выводы. Таким образом, применение нашей экспериментальной методики тай-бо на основе средств и методов восточных единоборств и классической аэробики позволило улучшить уровень показателей развития гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой и общей выносливости девушек-студенток условиях физкультурно-оздоровительной деятельности городского фитнес-клуба, что полностью подтверждает гипотезу нашей работы.

Список источников

1. Дворкина Н. И. Влияние фитнеса с элементами восточных единоборств на физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние подростков / Н. И. Дворкина, Л. С. Дворкин, И. М. Сиенко, М. В. Карпова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 4. С. 73–76.

2. Кокоева Ю. В. Слияние единоборств и аэробики, как вид фитнес программы в техническом вузе / Ю. В. Кокоева // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : сб. материалов XII Междунар. науч.-практ.

конф., Белгород, 20 ноября 2020 г. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. С. 377–384.

3. Корсакова Л. В. Фитнес в системе физической воспитания населения / Л. В. Корсакова, О. Н. Оплетаева, Н. И. Романенко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конференции, 20 мая 2019 г. Чебоксары : ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2019. С. 181–184.

4. Кузьмина В. А. Методика повышения физической подготовленности девушек 16-17 лет на основе средств фитнеса / В. А. Кузьмина, Н. И. Романенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (163). С. 177–181.

5. Лызарь О. Г. Влияние фитнес-занятий с элементами восточных единоборств на показатели физического состояния студентов / О. Г. Лызарь, Т. В. Дорошенко, К. С. Труфанова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. № 4. С. 74–76.

6. Ончукова Е. И. Современные тенденции фитнес-индустрии в условиях постпандемийного рынка / Е. И. Ончукова, Р. А. Туркин // Трансформация социально-экономического пространства России и мира : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф., Сочи, 29 сентября 2021 года. Краснодар: Просвещение-Юг, 2021. С. 112–115.

7. Сударь В. В. Особенности предоставления фитнес-услуг для молодежи в городской среде / В. В. Сударь // Гуманитарные науки и естествознание: проблемы, идеи, инновации : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Чистополь, 27 сентября 2019 г. Казань, 2019. С. 150–153.

ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

Сянь Вэньюэ¹, Э. П. Федоров²

^{1,2}Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта, Чурапча
¹xianwenyue@163.com, ²ffep@mail.ru

Аннотация. Оценка эффективности фитнес-технологии в учебно-тренировочном процессе студентов, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом, явилась содержательной частью статьи. Выявлено, что в процессе физического воспитания студентов нужны новые технологии, которые способствуют повышению двигательной активности, росту показателей физической подготовленности.

Ключевые слова: фитнес-технологии, студенты, физическая работоспособность, физическая подготовленность.

Введение. Фитнес-технологии, применяемые в высших учебных заведениях, рассматриваются учеными как элемент личностного развития молодежи, а также средство оздоровления студенческой молодёжи на основе применения рациональной двигательной активности [1; 2; 4]. Результаты анализа научных работ по данному направлению позволили установить, что на сегодня подробно рассмотрены отдельные аспекты внедрения технологий оздоровительного фитнеса, однако исследования по направлению оздоровительный фитнес с применением средств фитнес-технологий немногочисленные [2; 3].

Цель исследования – оценить эффективность разработанной фитнес-технологии в учебно-тренировочном процессе студентов, занимающихся оздоровительным туризмом.

Организация и методы исследования. Разработанная фитнес-технология была внедрена в ходе педагогического эксперимента в практику занятий по физической культуре студентов. К педагогическому эксперименту были привлечены 85 студентов (59 – юноши, 26 – девушки). В экспериментальную группу входило 43 студента (29 – юноши, 14 – девушки), а в контрольную – 42 (30 – юноши, 12 – девушки). Студенты контрольной группы посещали занятия по физическому воспитанию по традиционной программе обучения. До и после эксперимента проведены педагогическое тестирование студентов обеих групп.

Результаты исследования. Полученные путем анализа в процессе экспериментальной работы показатели уровня развития физической подго-

товленности студентов убедительно доказывают высокую эффективность внедрения фитнес-технологий в процесс физического воспитания образовательного учреждения. В экспериментальной группе студенты достоверно повысили свои показатели во всех девяти тестах (табл. 1).

Таблица 1

Показатели уровня развития физической подготовленности студентов до и после эксперимента (юноши)

Тест	Группа	До экспери- мента	После эксперимента	Величина изменения	Достоверность отличий	
		X±S	X±S	ΔX	t	p
Бег 100 м (с)	ЭГ	14,52 ± 0,54	13,81 ± 0,76	-0,71	2,73	< 0,01
	КГ	14,49 ± 0,34	14,44 ± 0,45	0,05	1,33	> 0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	ЭГ	6,12 ± 0,22	13,04 ± 0,59	6,92	3,82	< 0,001
	КГ	6,65 ± 0,39	8,17 ± 0,63	1,52	2,25	> 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	ЭГ	28,11 ± 0,98	37,22 ± 1,05	9,11	4,86	< 0,001
	КГ	28,14 ± 0,76	30,67 ± 2,02	2,53	1,91	> 0,05
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	210,77 ± 3,42	227,88 ± 2,88	17,11	2,38	< 0,05
	КГ	210,02 ± 3,56	214,44 ± 3,32	4,42	1,22	> 0,05
Поднимание туловища из положения лежа в сед за 1 мин (количество раз)	ЭГ	28,14 ± 1,67	39,65 ± 1,98	11,51	4,69	< 0,001
	КГ	28,08 ± 1,44	33,89 ± 2,43	5,81	1,56	> 0,05
Челночный бег 4 × 9 м (с)	ЭГ	10,55 ± 0,78	8,73 ± 0,67	-1,82	2,74	< 0,01
	КГ	10,44 ± 0,43	9,81 ± 0,72	0,63	1,24	> 0,05
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	ЭГ	8,85 ± 0,69	14,24 ± 0,33	5,39	4,75	< 0,001
	КГ	9,10 ± 0,34	10,57 ± 0,67	1,47	1,71	> 0,01

Наивысшие показатели по физической подготовленности показали в формирующем этапе экспериментальной работы в подтягивании из виса на высокой перекладине (прирост – 6,73 раза, $t = 3,72$; $p < 0,001$), сгибании и разгибании рук в упоре лежа (прирост – 9,11 раза, $t = 4,86$; $p < 0,001$), поднимании туловища из положения лежа в сед за 1 мин (прирост – 11,51 раза, $t = 4,75$; $p < 0,001$), наклонах туловища вперед из положения сидя на скамейке (прирост – 5,39 см, $t = 3,75$; $p < 0,001$). Однако в контрольной группе результаты достоверно были улучшены только в подтягивании из виса на высокой перекладине ($p < 0,005$). Это свидетельствует о том, что классическая система физического воспитания в образовательных учреждениях не может обеспечить должного уровня физической под-

готовленности студентов. Предлагаемая нами фитнес-технология, внедрённая в образовательный процесс студентов, оказала более выраженный положительный эффект на общую физическую подготовленность юношей.

Девушки экспериментальной группы также достоверно улучшили показатели всех тестов по оценке физической подготовленности. Наилучшие результаты достигнуты: в висе на согнутых руках (прирост – 6,04 с, $t = 5,427$; $p < 0,001$); сгибании и разгибании рук в упоре лежа (прирост – 7,8 раза, $t = 3,96$; $p < 0,001$); поднимании туловища из положения лежа в сед за 1 мин (прирост – 10,79 раза, $t = 5,49$; $p < 0,001$), из положения сидя наклоны туловища вперед (прирост – 4,51 см, $t = 4,13$; $p < 0,001$). Также достоверное улучшение результатов произошло в выполнении других тестов по физической подготовке, а именно в беге на 100 м, прыжках в длину с места и челночном беге 4×9 м ($p < 0,001$). В контрольной группе студентки показали достоверное улучшение результатов только в одном тесте – в висе на перекладине на согнутых руках ($p < 0,05$) (табл. 2).

Таблица 2

Показатели уровня развития физической подготовленности студентов до и после эксперимента (девушки)

Тест	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Величина изменения	Достоверность отличий	
		$X \pm S$	$X \pm S$	ΔX	t	p
Бег 100 м (с)	ЭГ	$18,11 \pm 0,45$	$17,36 \pm 0,38$	-0,75	3,77	$< 0,01$
	КГ	$18,14 \pm 0,38$	$17,94 \pm 0,24$	0,2	1,28	$> 0,05$
Вис на согнутых руках (с)	ЭГ	$4,83 \pm 1,04$	$10,87 \pm 1,52$	6,04	4,42	$< 0,001$
	КГ	$4,21 \pm 1,33$	$7,14 \pm 1,46$	2,93	2,25	$> 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	ЭГ	$8,49 \pm 0,84$	$16,29 \pm 1,27$	7,8	5,27	$< 0,001$
	КГ	$8,75 \pm 0,81$	$12,64 \pm 1,03$	3,89	1,91	$> 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	$173,57 \pm 2,84$	$186,81 \pm 2,38$	13,24	2,39	$< 0,05$
	КГ	$174,21 \pm 2,61$	$178,54 \pm 2,83$	4,33	1,11	$> 0,05$
Поднимание туловища из положения лежа в сед за 1 мин (количество раз)	ЭГ	$26,78 \pm 0,77$	$37,57 \pm 2,22$	10,79	5,49	$< 0,001$
	КГ	$27,24 \pm 0,89$	$30,41 \pm 2,21$	3,17	1,56	$> 0,05$
Челночный бег 4×9 м (с)	ЭГ	$11,02 \pm 0,37$	$10,24 \pm 0,34$	-0,78	2,87	$< 0,01$
	КГ	$10,98 \pm 0,61$	$10,83 \pm 0,68$	0,15	1,21	$> 0,05$
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	ЭГ	$11,94 \pm 1,12$	$16,45 \pm 1,34$	4,51	3,75	$< 0,001$
	КГ	$11,81 \pm 0,98$	$13,75 \pm 0,94$	1,94	1,41	$> 0,05$

Выводы. Показатели физической подготовленности студентов, полученные в ходе педагогического эксперимента, отражают эффективность

применения фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов. Таким образом, выяснена эффективность разработанной нами фитнес-технологии, внедренной в процесс физического воспитания студентов вуза.

Список источников

1. Илларионов П. М. Использование национальных игр якутов на занятиях физической культурой в вузе / П. М. Илларионов, И. А. Черкашин // Теория и практика физической культуры. 2012. № 10. С. 27–29.

2. Платонова Л. Л. Показатели физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы, проживающих в Республике Саха / Л. Л. Платонова, Е. В. Черкашина // Глобальный научный потенциал. 2021. № 7(124). С. 92–97.

3. Сайкина Е. Г. Фитнес как вид физической культуры / Е. Г. Сайкина, Ю. В. Смирнова // Теория и практика физической культуры. 2022. № 1. С. 6–8.

4. Черкашин И. А. Изучение индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций студентов, занимающихся тайским боксом / И. А. Черкашин, Д. Н. Платонов, А. Г. Мигалкин // Успехи современного естествознания. 2015. № 9-3. С. 576–578.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАЗОВОЙ АЭРОБИКОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК ВУЗОВ

О. С. Трофимова¹, М. А. Маринович²

^{1,2}*Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Краснодар*

¹*votrofim@yandex.ru; ²marinovich.rita@mail.ru*

Аннотация. В работе представлены результаты педагогического эксперимента, целью которого было использование современной программы аэробного направления (базовой аэробики) в процессе физического воспитания студенток вузов, эффективность подтверждается достоверным улучшением их функционального состояния.

Ключевые слова: фитнес, аэробные программы, базовая аэробика, функциональное состояние, студентки вуза.

Введение. Сегодня здоровье учащихся средней общеобразовательной школы неуклонно ухудшается [1; 3; 5; 8]. Современные исследования показывают, что 90 % выпускников школ имеют проблемы со здоровьем. Таким образом, количество здоровых выпускников школ колеблется от 5 до 25 %. В то же время более 50 % имеют неудовлетворительную физическую подготовку.

Состояние здоровья девочек старшего школьного возраста вызывает особое беспокойство, потому что негативно сказывается на их будущей репродуктивной функции. Физические упражнения должны играть важную роль в укреплении здоровья, воспитании всесторонне развитой личности, ведь именно в школе формируется ответственное отношение к собственному здоровью, важные теоретические знания и формируются практические навыки по его сохранению [2; 6; 12]. Также имеет место проблема гиподинамии, которая связана, прежде всего, с проведением большого количества времени в социальных сетях [7; 9].

В последние годы было проведено много исследований в различных направлениях, посвященных изучению проблемы совершенствования содержания физической культуры в образовательных организациях, различных методов обучения и мотивации к выполнению физических упражнений. Одной из таких проблем, как констатируют специалисты, является снижение интереса к традиционным занятиям физической культурой [4; 10; 11].

Проблема повышения физического состояния студенческой молодежи может решаться путем повышения интереса у детей к занятиям физической культурой, используя современные нетрадиционные средства физической культуры. Базовая аэробика является одной из эффективных форм, обеспечивающих формирование положительного интереса у студенток к занятиям физической культурой, развития физических качеств и укрепления здоровья, тем самым обеспечивая нормальное их физическое развитие.

Однако, несмотря на важную роль базовой аэробики, использование этой формы как средства формирования мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями у студенток вузов остается на низком уровне. Это определило актуальность выбранной темы исследования.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику использования базовой аэробики на занятиях физической культурой в вузе.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВПО КГУФКСТ со студентками нефизкультурных специальностей. На первом этапе исследования определили исходный уровень функционального состояния занимающихся. Результаты показали нам однородность групп. Далее студентки были распределены на две группы – экспериментальную и контрольную.

Экспериментальная группа студенток занималась базовой аэробикой в четырехмесячный период три раза в неделю. Студентки экспериментальной группы параллельно с двумя традиционными занятиями физической культурой посещали занятия базовой аэробикой. Контрольная группа продолжала заниматься по стандартной программе физического воспитания образовательной организации и дополнительно студентки посещали секцию общей физической подготовки. Занятие включало три блока – аэробный, силовой и растягивающий. В содержание аэробного блока вошли аэробные комбинации, с использованием базовых аэробных шагов и простейших модификаций. Средний темп выполнения комбинаций – 125–130 Врм. Силовой блок состоял из выполнения силовых упражнений на крупные мышечные группы, с использованием различного оборудования – гантелей и бодибаров.

В заключительной части занятия постепенно снижалась нагрузка и проводилась растяжка с задержкой каждого положения до 20 с (икроножную мышцу следует растягивать немного дольше), сочетая с дыхательными упражнениями. Все упражнения были направлены на снятие стресса, восстановление душевного равновесия. Дыхание к концу занятия должно быть спокойным и ровным.

Результаты исследования и обсуждение. По итогам проведения эксперимента у студенток экспериментальной группы мы выявили достоверное улучшение всех изучаемых показателей функционального состоя-

ния. Отмечен самый высокий результат в показателе индекса гарвардского степ-теста – 45,4 %. Показатели жизненного индекса, пробы Штанге и Генчи увеличились на 20,8; 21,3 и 19,6 % соответственно. И последний пятый изучаемый показатель – частота дыхания уменьшилась на 12,5 %.

У занимающихся студенток из контрольной группы в четырех изучаемых показателях из пяти были выявлены положительные достоверные изменения, исключением послужила оценка результатов в пробе Генчи, что не способствовало появлению достоверности различий между начальными и итоговыми результатами ($P > 0,05$).

Выводы. В результате проведенной работы выявлена положительная динамика развития функциональных возможностей занимающихся экспериментальной группы. Показатели, его оценивающие, улучшились достоверно по сравнению с результатами, которые были отмечены у студенток из контрольной группы. Следовательно, разработанное содержание занятий базовой аэробикой можно рекомендовать к внедрению в процесс физического воспитания студенток вузов, а также к применению в современных фитнес-клубах.

Список источников

1. Дворкина Н. И. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности : учеб. пособие / Н. И. Дворкина, Е. И. Ончукова. Краснодар : ФГОУ ВО КГУФКСТ, 2018. 174 с.

2. Никитина Я. А. Влияние занятий аквааэробикой на физическую подготовленность женщин второго зрелого возраста / Я. А. Никитина, М. А. Маринович // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 33. С. 45–48.

3. Ончукова Е. И. Современные тенденции фитнес-индустрии в условиях постпандемийного рынка / Е. И. Ончукова, Р. А. Туркин // Трансформация социально-экономического пространства России и мира : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Г. Б. Клейнера, Х. А. Константиныди, В. В. Сорокожердьева. Краснодар, 2021. С. 112–115.

4. Ончукова Е. И. Методика оздоровительных занятий силовой направленности с девушками, имеющими избыточную массу тела / Е. И. Ончукова, М. В. Черова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 230–234.

5. Романенко Н. И. Влияние занятий функциональной направленности на снижение избыточной массы тела женщин 30–35 лет / Н. И. Романенко, В. В. Сударь, Е. Д. Юркина // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. Краснодар, 2021. № 1. С. 211–213.

6. Романенко Н. И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н. И. Романенко, Я. А. Манакова, С. А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоро-

вительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Казань, 2022. С. 226–228.

7. Сударь В. В. Влияние функционального тренинга на физическую подготовленность девушек 18–20 лет / В. В. Сударь, А. С. Остапчук // Познание и деятельность: от прошлого к настоящему : материалы III Всерос. науч. конф., Омск, 11 ноября 2021 года. Омск, 2021. С. 147–149.

8. Сударь В. В. Повышение физической подготовленности девушек 16–18 лет на основе занятий Body Step направления Les Mills / В. В. Сударь, В. А. Распопова, А. С. Остапчук // Современные проблемы и перспективные направления развития науки : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Чистополь, 27 ноября 2020 года. Казань, 2020. С. 88–92.

9. Тарасенко А. А. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности в сфере фитнеса / А. А. Тарасенко, В. И. Осик, О. Г. Лызарь, С. С. Воеводина, И. И. Гусева // Физическая культура, спорт – наука и практика : науч.-метод. журнал. Краснодар, 2014. № 3. С. 71–76.

10. Токавов А. Б. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на показатели физической работоспособности девушек 16–17 лет / А. Б. Токавов, В. В. Сударь // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа : материалы конференции, Краснодар, 1 февраля 2020 года / редколлегия: И. Н. Калинина [и др.]. Ч. 3. Краснодар: КГУФКСТ, 2020. С. 215.

11. Управленческая подготовка специалистов в сфере физической культуры и фитнеса / С. А. Хазова, Н. И. Дворкина, Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова. Краснодар, 2021. 108 с.

12. Формирование физических и нравственно-волевых качеств у юношей профильного вуза на основе занятий силовым фитнесом / Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, П. В. Головкин // Теория и практика физической культуры. 2021. № 6. С. 15–17.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Л. И. Халилова¹, Л. В. Митенкова², М. Е. Тараканова³

^{1, 2, 3}Санкт-Петербургский государственный педиатрический
медицинский университет, Санкт-Петербург

¹irekovnal@mail.ru

Аннотация. Одним из важнейших условий эффективности педагогической деятельности, направленной на укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни студентов, является индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию студентов, осуществляемый с учетом индивидуальных особенностей уровня их подготовленности и состояния здоровья. Разработанные и внедренные в учебный процесс постоянно действующие проекты позволили организовать образовательное пространство и создать благоприятные условия на кафедре физической культуры для студентов СПбГПМУ и в ЦФКиЗ СПХФУ.

Ключевые слова: студенты, мониторинг, дифференцированный подход, тестирование.

Введение. Студенческий возраст характеризуется наивысшей социальной активностью, высоким уровнем познавательной мотивации, образованности и культуры, что создает благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни и здоровья. Через курс учебной дисциплины «Физическая культура» ставится решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач [1; 2]. Как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, физическая культура своими формами и методами призвана способствовать гармонизации телесного и духовного единства личности и формированию здоровья.

Цель исследования – обоснование педагогических условий реализации индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании студентов медицинских вузов и разработка научно-практических рекомендаций. Для её реализации были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать двигательную активность студентов в динамике обучения и обосновать пути оптимизации двигательного режима студентов, физического воспитания в медицинском вузе.

2. Подготовить и внедрить комплексную программу оздоровления, нацеленную на положительное изменение стиля жизни, увеличение уровня здоровья студентов.

Материалы и методы. Исследования велись в период с 2021 по 2022 г. в два этапа на базе СПбГПМУ и СПХФУ. В качестве субъектов исследования выступили студенты Санкт-Петербургского государственного педиатрического университета (лечебный факультет) и студенты Санкт-Петербургского химико-фармацевтического университета (фармацевтический факультет).

Объектом исследования являлись условия жизнедеятельности, показатели здоровья, отношение профессорско-преподавательского состава университета, качества и образа жизни студентов с выбранных факультетов. Генеральная совокупность всего исследования составляет 180 человек.

На первом этапе (осенний семестр 2021/2022 учебного года) был осуществлен сбор исходной информации для объективного изучения условий обучения, стиля и качества жизни студенческой молодежи, состояния их здоровья.

На втором этапе (весенний семестр 2021/2022 учебного года) были сформированы информационные базы данных и проведена их статистическая обработка; проанализированы и обобщены полученные материалы, реализовано внедрение результатов в практику.

Результаты и обсуждение. Тестирование знаний по сохранению здоровья студентов, отнесенных в специальную медицинскую группу, показало что только 20,9 % респондентов освоили основы составления индивидуальных программ физического развития; 20,5 % респондентов могут дать определение понятию «профессиональная физическая подготовка»; 30,9 % из них освоили компетенции по научной деятельности в области физического воспитания; 27,7 % – знают, как выявить профессионально значимые физические качества и какие упражнения необходимо использовать для их развития.

Анализ вида и распространенности вредных привычек среди студентов-медиков показал: половина анкетированных (56 %) курила, причем с возрастом курящих становилось больше. Уже на первом году учебы курили 36 % девушек и 64 % юношей СПбГПМУ. Постоянно употребляли энергетические напитки 28 % девушек и 60 % юношей; систематичность потребления энергетиков и спиртных напитков также повышалась с возрастом. Среди студентов, употребляющих алкоголь, наблюдался и высокий процент курящих (47,5 %); регулярное потребление алкогольных напитков чаще отмечалось у юношей-студентов, проживающих в общежитии, а курение – у юношей; пробовали снюсы 19,6 % опрошенных.

Анализ бюджетных возможностей учащихся установил, что основными источниками формирования бюджета студентов-третьекурсников являлись: помощь родителей и родственников – 76,5 %, стипендия – 17 %,

работа во внеучебное время – 6,5 %. Первое место составили расходы на питание – 41,2 %, обучение – 24,1 %, дорогу к месту учебы – 21,4 %, оплату жилья – 13,3 %.

Студентов отличала низкая медицинская активность (рис. 1): только 26 % опрошенных обращались за медицинской помощью в случае заболевания; более половины – только в случае тяжелых заболеваний; 68,1 % респондентов обращались в студенческую поликлинику только за получением справок; 5,9 % не понимали необходимости диспансерного наблюдения.



Рис. 1. Медицинская активность

Проведенное анкетирование показало, что среди студентов-медиков сформировалась тенденция нарушать гигиенические требования здорового образа жизни и даже изучение ими основ физиологических механизмов элементов ЗОЖ не дает гарантии его неукоснительного выполнения.

Далее мы предложили учащимся обследование уровня физической подготовки по методике профессора Г. Л. Апанасенко (рис. 2). Выявлено, что на низком уровне физической подготовленности находились 20,1 % студентов, на посредственном уровне – 43,3 %, а на хорошем – 36,6 %.

На втором этапе мы создали комплексную программу оздоровления учащихся лечебного факультета университета.

Осуществление программы происходит в форме методико-практических занятий для основной и подготовительной групп, посещение ЛФК в бассейне и занятий йогой для специальной медицинской группы, а для освобожденных от практических занятий студентов – в форме участия в студенческих научно-практических конференциях, проводимых в медицинских вузах Санкт-Петербурга.



Рис. 2. Уровень физической подготовки

Практические занятия предназначены для овладения навыками проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, формирования знаний умений и навыков сбора научных фактов по вопросам оздоровления студентов, а также построения занятий и методики их проведения с учетом курса. Оценка успеваемости по курсу осуществляется в форме зачета в сроки, предусмотренные учебным планом.

Для повышения физкультурной грамотности будущих врачей необходимо в учебном процессе и вне его рамок разнообразные формы и методики информационной работы по вопросам физической культуры и здорового образа жизни. Мы выделили последующей модели обучения ЗОЖ для студентов СПбГПМУ:

1. Медицинская: основана на информировании студентов, суть её – студент знает, что такое-то поведение вредно, он от него воздерживается. И наоборот, если он знает о чем-то полезном для здоровья, то это автоматически приведет к соответствующему поведению.

2. Образовательная: цель – оказать воздействие на поведение учащегося на занятиях в вузе в отношении своего здоровья, выработать здоровые навыки. Она включает в себя представления о своем здоровье как ценности. Эта модель не затрагивает глубинных представлений о здоровье в юношеском возрасте, так как для молодых людей здоровье выглядит как нечто само собой разумеющееся и не связанное с собственными усилиями, как данность, которая есть у совершеннолетнего.

Улучшение физкультурно-оздоровительной работы в СПбГПМУ осуществляется следующими путями:

- введение в учебные программы расширенной вариативной части, усиление их образовательной направленности, широкое использование новых форм и методик тестирования в ходе занятий

- использование апробированных на практике новых форм вне учебной работы,
- особенное внимание должно быть уделено организации спортклубов по интересам для молодежи, при этом можно использовать не только традиционные, но и новые формы.

Заключение. Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода к физическому воспитанию студентов медицинских вузов важно создать личностно-ориентированную спортивную среду и демократизацию содержания учебно-воспитательной физкультурной работы.

Студенты являются основой генофонда любой страны. Формирование «моды на здоровый образ жизни» среди этой группы населения важно. Физическая культура должна стать второй профессией врача.

Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании студентов может быть успешно осуществлен при создании следующих педагогических условий:

- при создании развивающей, личностно-ориентированной спортивной и физкультурно-оздоровительной среды;
- при индивидуализации и дифференциации учебно-тренировочных заданий с учетом физической, функциональной подготовленности и состояния здоровья каждого студента;
- при оказании педагогической поддержки и индивидуальной помощи студентам и воспитании ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Список источников

1. Халилова Л. И. Здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве в медицинском вузе / Н. Ю. Харитонова, Л. В. Мальцева, А. А. Кряклина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: научно-практический и учебно-методический аспекты : сб. научных трудов по материалам Всерос. науч.-практ. конф. / Под ред. В. А. Липатова, Т. В. Недуруевой, И. А. Авиловой. Курск, 2022. С. 75–79.

2. Иващенко В. П. Оценка эффективности информатизации как способа мотивации студентов специальной медицинской группы к занятиям лечебной физической культурой / Л. И. Халилова, Л. В. Митенкова, И. В. Складорова // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 164–168.

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ

А. В. Шаронова

*Российский государственный гидрометеорологический университет,
Санкт-Петербург
sasha_vgafk@mail.ru*

Аннотация. Структурной единицей любого вуза является кафедра. На примере кафедры физической культуры АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов и права» проведен многосторонний анализ деятельности данного подразделения. В статье представлено сравнение по ряду показателей эффективности с Санкт-Петербургским государственным и Российским государственным гидрометеорологическим университетами. SWOT-анализ позволил выявить сильные и слабые стороны деятельности исследуемой кафедры, что и легло в основу разработанных стратегических направлений развития кафедры.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, кафедра, SWOT-анализ.

Введение. Современные условия предъявляют все больше требований к будущему специалисту, что, в свою очередь, подталкивает к изменениям и системы высшего образования [1, с. 34; 2, с. 82; 5 с. 174]. Актуальной проблемой в данной отрасли является смена традиционной парадигмы (вуз – педагогическая «машина») на современную (вуз – этап стратегического развития государства). В контексте идей новой образовательной парадигмы необходима трансформация не только в управлении образовательной организации, но и методах, и средствах непосредственно самого процесса обучения. Соответственно все трансформации должны начинаться непосредственно со структурной единицы любого вуза – кафедры.

Кафедра физической культуры обеспечивает учебный процесс по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для обучающихся очной, очно-заочной и заочной форм обучения с 1-го по 3-го курс.

Основным приоритетом педагогической деятельности кафедры является проведение практических и учебно-тренировочных (внеучебных) занятий с обучающимися.

Методы исследования. В исследовании приняли участие кафедры физической культуры Российского государственного гидрометеорологического университета (РГГМУ), Государственного института экономики, финансов, права и технологий (ГИЭФПТ) и Санкт-Петербургского государственного университета (СПбГУ). Для оценки эффективности работы

структурного подразделения и разработки путей дальнейшего развития изучалась учебно-методическая документация по организации работы кафедры, сделан анализ отчетов по научно-методической, спортивной и воспитательной разделам работы, а также SWOT-анализ.

Результаты исследования. Проанализировав данные из АС «Нагрузка» за доступные предыдущие два учебных года, выявили динамику изменения учебной нагрузки и, соответственно, количества профессорско-преподавательского состава. Так, в ГИЭФПТ в 2020/2021 учебном году была максимальная нагрузка в 6138,00 ч, на сегодняшний день снижение произошло на практически 700 ч, что также сказалось на штатном расписании – сокращена 1 ставка, на 2023/2024 учебный год планируется снижение ее на 300 ч. Снижение нагрузки в последние годы наблюдается и в Российском государственном гидрометеорологическом университете (РГГМУ), на 2022/2023 учебный год штатное расписание уменьшилось на три единицы, в 2023/2024 учебном году плановая нагрузка снизилась еще две единицы. Изменение можно связать с уменьшением количества студентов и перераспределением часов между самостоятельной и контактной работой, особенно в рамках элективной дисциплины. СПбГУ в последние годы перекрывает снижение учебной нагрузки кафедры за счет открытия выпускающего направления по программам бакалавриата и магистратуры. Несколько вузов Санкт-Петербурга уже отказались от кафедры физической культуры как структурной единицы в сторону развития только студенческого спорта в рамках поддержки спортивных клубов.

Проанализировав различные показатели эффективности работы кафедры, была выявлена следующая закономерность – повышение среднего возраста снижает общий потенциал развития кафедры, это можно проследить по далее представленным данным. На сегодняшний день средний возраст сотрудников кафедры ГИЭФПТ – более 55 лет, а имеющих ученую степень сотрудников около 14,3 % (только кандидаты наук), для примера, в Российском государственном гидрометеорологическом университете (РГГМУ) остепененных преподавателей – 40 % (только кандидаты наук), а средний возраст – 44 года, в Санкт-Петербургском государственном университете (СПбГУ) – 33 % (кандидаты и доктора наук), средний возраст – 46 лет.

Согласно отчетам по научной и научно-исследовательской работе за 2022 г., сотрудниками кафедры СПбГУ подготовлено две диссертации на соискание ученой степени кандидата наук и опубликовано более 50 трудов, сотрудники РГГМУ опубликовали более 40 научных работ, а ГИЭФПТ – 14. Во всех вузах была выявлена следующая закономерность – чем старше преподаватель, а также чем дольше сотрудник занимает должность, тем ниже его публикационная активность.

Исходя из изученных выше показателей эффективности, на основе SWOT-анализа были выделены сильные и слабые стороны кафедры, на ос-

новании чего сформулированы основные направления стратегии развития (табл. 1).

Таблица 1

**SWOT-анализ деятельности кафедры
физической культуры (на примере ГИЭФПТ)**

Сильные стороны кафедры	Слабые стороны кафедры
Кадры – профессорско-преподавательский состав с опытом работы более 10 лет	Средний возраст ППС
	Процент сотрудников кафедры, имеющих ученую степень
	Невыполнение эффективности в разделе публикационной активности, особенно с публикацией в журналах из базы цитирования РИНЦ и включенных в перечень ВАК, а также RSCI, Scopus и WoS
Выполнение ППС планов воспитательной и внеучебной работы со студентами	Отсутствие источников дополнительного финансирования и условий для финансового самообеспечения

Закключение. На основе изученных данных и результата SWOT-анализа были разработаны следующие направления стратегии развития кафедры:

1. Совершенствование учебно-методического сопровождения дисциплин кафедры и обновление материально-технической базы. Расширение программных предложений за счет предоставления обучающимся факультативных дисциплин, например, «Валеология», «Охрана здоровья сотрудников отрасли» и т. д. Это поможет будущим специалистам изучить не только аспекты физической подготовки, но и основы здоровьесбережения и поддержания высокого уровня работоспособности.

2. Повышение квалификации преподавателей, ведущих дисциплины кафедры.

3. Развитие научно-исследовательской работы и повышение показателей публикационной активности. Одним из ключевых элементов успешной кафедры физической культуры является наличие активной научной деятельности. Как правило, профессорско-преподавательский состав кафедры специализируется в различных аспектах сферы физической культуры и спорта, от тренировок до питания. На основании этого совместно с обучающимися можно разрабатывать новые исследования, которые помогут студентам не только приобщиться к науке, но и лучше понимать физическую культуру как науку.

4. Всестороннее содействие развитию спортивного клуба. Например, все крупные областные спортивные мероприятия проводятся на стадионе ГИЭФПТ, поэтому кафедру целесообразно превратить в центр для студенческого спорта в регионе. Налаживание контактов с местными

образовательными и спортивными учреждениями, позволит им рассматривать кафедру как центр для обучения, поддержки и развития спортивных аспектов в регионе. Такая коллаборация позволит создать программы дополнительного профессионального образования для молодежи, старшего поколения и других групп, которые интересуются физической культурой и спортом. Еще одной поддержкой и популяризацией кафедры может стать привлечение спортивных звезд. Приглашенные спортсмены и тренеры могут передать свои знания и личный опыт в мастер-классах, что будет способствовать повышению мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

Список источников

1. Миронова О. В. Модель физической подготовки будущих специалистов таможенной службы / О. В. Миронова, А. В. Шаронова, Л. В. Ярчиковская, О. Н. Устинова // Теория и практика физической культуры. 2022. № 4. С. 34–36.

2. Миронова О. В. Программа тренировок для девушек-первокурсниц, осваивающих раздел самостоятельной работы дисциплины «Физическая культура и спорт» / О. В. Миронова, К. В. Булавченко, А. В. Шаронова, И. И. Кипрушина // Теория и практика физической культуры. 2021. № 12. С. 82–83.

3. Токарева А. В. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы : учеб. пособие / А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская, А. В. Караван, О. В. Миронова; СПбГАСУ. СПб., 2016. 139 с.

4. Токарева А. В. Организации занятий со студентами специальной медицинской группы в вузе / А. В. Токарева // Современные научные исследования и инновации. 2013. № 9. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2013/09/26246> (дата обращения: 07.04.2023).

5. Токарева А. В. Педагогическая модель адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности в вузе / А. В. Токарева // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 9 (103). С. 174–178.

Цифровизация студенческого спорта и образовательной деятельности

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

Н. А. Брюханова, Е. А. Дергач, Е. К. Михайлова

^{1,2,3} *Сибирский федеральный университет, Красноярск*
¹*nbryuhanova@sfu-kras.ru,* ²*dergach_l@mail.ru,*
³*emikhaylova@sfu-kras.ru*

Аннотация. В статье приведены результаты исследования влияния факторов режима дня (учебная деятельность, сон, питание, двигательная активность, досуг и др.) в жизни современного студента очной формы обучения на работоспособность. Проведенный литературный обзор по данной теме и разработанные таблицы для студентов позволили провести обработку и структурирование полученной информации. В результате студентами проанализирован образ жизни и даны рекомендации, как правильно организовать режим дня для сохранения своего здоровья.

Ключевые слова: работоспособность, режим дня, студенты

Введение. Образовательный процесс в вузе отличается от обучения на любой из предыдущих ступеней образования. Стремительный темп жизни, интенсивное развитие новейших информационных технологий приводит к тому, что студентам, как будущим конкурентоспособным специалистам, приходится тратить значительную часть времени на решение профессиональных задач, при этом они сталкиваются с определенными противоречиями между: освоением большого объема учебной и научной информации и существующим дефицитом времени; желанием как можно быстрее проявить себя и самоутвердиться среди сверстников и многолетним процессом становления социальной зрелости будущего специалиста, при этом в современных условиях профессиональная подготовка студентов напрямую зависит от цифровой трансформации [3]. Все перечисленное является испытанием для молодого организма, высокая информационная и эмоциональная нагрузка способствует снижению работоспособности, что сказывается на их здоровье. Состояние здоровья студентов напрямую зависит от работоспособности, которая влияет на успешную учебную деятельность [4]. В процессе учебной деятельности работоспособность подвергается изменениям и зависит от многих факторов. Поэтому привить любовь к здоровому образу жизни и спорту, в большей степени, ложится на плечи такого «социального института», как вуз – высшее учебное заведение [1].

Цель исследования – изучить работоспособность студентов в условиях повышенного информационного воздействия, особенно в связи с последними глобальными событиями, связанными с пандемией, которая повлияла на все сферы нашей жизни (образование, обучение, бизнес и т. д.). Для высокой работоспособности студент должен научиться рационально использовать и ценить время, овладевать навыками организации учебной и самостоятельной деятельности – правильная организация режима дня (режим: сна, труда и отдыха, досуга, питания, двигательной активности), при которой студент способен с высокой производительностью выполнять большой объем работы, развиваться в физическом и психическом плане, обеспечивая высокую эффективность учебной деятельности, сохраняя здоровье.

Материалы и методы. Для повышения работоспособности студентов в условиях повышенного информационного воздействия необходимы данные, которые позволят рационально организовать различные виды деятельности в течение дня. Исследование проводилось на базе Сибирского федерального университета в течение 2022/2023 учебного года. В исследовании приняли участие студенты 1–3 курсов специального учебного отделения. Объем выборки – 40 человек. Преподавателями кафедры были разработаны:

- электронные курсы на платформе e-курсы (<https://e.sfu-kras.ru>) СФУ, на которой были размещены информация для студентов и инструкция по выполнению заданий;
- подбор методов оценки работоспособности – субъективные и объективные показатели;
- таблицы для внесения данных.

Были проведены анализ научно-методической литературы, математическая обработка полученных данных. Исследование всех показателей проводилось в течение всего эксперимента. Полученный цифровой материал группировали в таблицы и обрабатывали статистически. Для обработки результатов исследования использовались методы математической статистики. Полученные данные обработаны с помощью компьютерной программы Microsoft Office Excel.

Студенты экспериментальной группы (20 человек) в течение трех недель должны были посещать учебные занятия два раза в неделю и выполнять норму шагов в день (8–9 тыс. шагов), придерживаться рекомендаций по режиму дня (ночной сон не менее 8 ч; прием пищи: не реже 3-4 раз в сутки, в одно и то же время, питание должно было быть сбалансировано). Студенты контрольной группы (20 человек) должны были посещать учебные занятия два раза в неделю без обязательного выполнения рекомендаций по режиму дня.

Исследуемой группе студентов было предложено в течение семестра каждый день заполнять таблицы: в первой таблице (режим дня) студенты

фиксируют время сна, питания, досуга, учебной деятельности, двигательной активности и др., фиксируется субъективная оценка работоспособности (средняя, высокая, низкая) при этом эта оценка может меняться в течение дня и тогда в таблице должна указываться субъективная оценка во временном режиме; во второй таблице студенты выставляют оценку работоспособности (в виде числового показателя в баллах от 0 до 10, где 0 соответствует отсутствию работоспособности, 10 – высокой работоспособности), недельный график работоспособности выстраивается автоматически).

Заполняя предложенные таблицы в течение всего эксперимента, студентам необходимо было проанализировать внесенные ими показатели и графики оценки работоспособности. Сопоставляя данные таблицы режима дня с графиком работоспособности, студент может определить закономерность влияния режимных моментов дня на работоспособность, определить какой из факторов повлиял на его работоспособность, что позволит корректировать режим дня.

Результаты исследования и их обсуждение. В данной работе была исследована динамика дневной и недельной работоспособности студентов по результатам заполненных ими таблиц. Было выявлено, что многие студенты не умеют грамотно планировать режим дня, что является важным условием высокой работоспособности, которая, в свою очередь, является одним из основных параметров здоровья. Большое количество студентов нарушают режим дня, ведут малоподвижный образ жизни.

Ключевые показатели режима дня, которые влияют на работоспособность – режим сна (подъем, ночной сон, дневной сон); режим питания (завтрак, обед, ужин, перекус); учебная деятельность (время учебы, самоподготовка); двигательная активность (занятия спортом, физическими упражнениями); досуг; субъективная оценка работоспособности (низкая, средняя, высокая).

По результатам исследований нами было выявлено, что 56 % студентов контрольной группы не придерживались какого-либо распорядка дня, что согласуется с данными других исследователей [5; 6].

Важным фактором в режиме дня студентов является сон, что имеет огромное значение для физиологического и психического состояния. Существенное влияние на работоспособность оказывает время засыпания и пробуждения. Нами выявлено, что у большей части студентов контрольной группы ночной сон менее 7 часов.

На поддержание хорошей работоспособности в жизни студента влияет правильное питание [2]. Дефицит времени, неосведомленность во многих вопросах культуры питания, ритм современного учебного дня приводит к неразборчивости в выборе продуктов, поэтому большая часть студентов контрольной группы 62 % с пренебрежением относились к своему питанию.

Не все студенты справляются с учебной нагрузкой, многие из них уже на первом курсе начинают работать (в основном в вечернее и ночное время), что негативно сказывается на их учебной деятельности: 12 % студентов пропускали занятия по расписанию, так как 7 % не могут заставить себя подняться к первой ленте, а 5 % студентов не посещают последнюю ленту.

Ежедневный учебный день студентов не ограничивается только аудиторными занятиями. Во второй половине дня отводится время на самоподготовку и досуговые развлечения. Нами выявлено, что 23 % студентов на самоподготовку тратят менее двух часов, студенческий досуг складывается в основном из пассивного отдыха (социальные сети, компьютерные игры, просмотр фильмов). На занятия физическими упражнениями и спортом в свободное время отводят лишь 34 % студентов, остальные ограничиваются академическими занятиями по дисциплине «физическая культура».

Средняя оценка работоспособности у студентов с различной двигательной активностью представлена в табл. 1.

Таблица 1

**Средняя оценка работоспособности у студентов
с различной двигательной активностью**

День недели	Средняя оценка работоспособности	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Понедельник	6,8	4,2
Вторник	7,0	5,3
Среда	7,6	5,0
Четверг	7,8	5,4
Пятница	7,4	5,2
Суббота	7,1	4,8
Воскресенье	6,7	4,6

Средняя оценка изменения работоспособности у студентов в течение суток и недели, приведенная в табл. 2, показывает, что студенты экспериментальной группы с более повышенной двигательной активностью оценивают свою работоспособность выше. У студентов контрольной группы, с малой двигательной активностью быстрее происходит процесс утомления, которое сопровождается ухудшением общего состояния, вялостью, потерей аппетита, бессонницей.

Анализируя средние показатели оценки работоспособности в течение недели, мы наблюдаем: понедельник – вторник – вхождение в рабочий режим «вработывание»; среда – пятница – устойчивая работоспособность, но уровень не поднимается выше среднего; суббота – воскресенье – период снижения работоспособности.

Таблица 2

Средняя оценка работоспособности

Время суток(час)	День недели						
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
06:00–09:00	3,0	3,6	3,8	3,7	3,3	2,1	1,8
09:00–12:00	5,5	5,8	6,9	6,3	5,3	5,2	3,5
12:00–15:00	6,9	6,0	7,2	7,5	7,0	5,8	4,8
15:00–18:00	6,6	6,5	7,7	7,7	7,3	6,0	5,1
18:00–21:00	5,0	5,1	5,4	6,0	5,9	5,7	4,8
21:00–00:00	3,8	3,9	4,0	4,0	3,9	4,1	3,3
00:00–03:00	1,2	1,8	2,5	1,9	2,3	2	1,7
03:00–06:00	0	0	0	0	0	0	0

В течение дня работоспособность студента проходит несколько фаз: вначале студент с трудом погружается в работу. Далее работоспособность нарастает и стабильно держится на среднем уровне, а иногда и выше среднего. Во второй половине дня происходит незначительное повышение работоспособности, но уже к 19.00 часам она снижается и к 21.00 часу имеет низкий уровень, что можно наглядно проследить на графике (рис. 1).

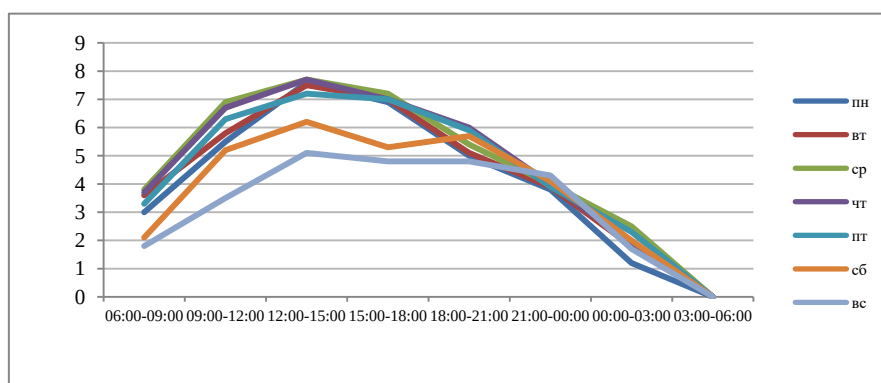


Рис. 1. Недельный график работоспособности студентов

Выводы. Учебный процесс в течение года включает в себя большое количество физических, умственных нагрузок, влияющих как на физическое, так и психическое состояние здоровья студентов. Результаты проведенного исследования показывают, что высокий уровень работоспособности в процессе учебной деятельности студентов обуславливается многими факторами. Среди них большую роль играет правильная организация режима дня и как обязательный элемент, занятия физической культурой

и спортом. При правильной оценке работоспособности студент сможет рационально выстраивать умственную, трудовую, физическую деятельность в течение дня.

Список источников

1. Ломовцева А. В., Трофимова, Т. В. Здоровьесберегающие технологии в высших учебных заведениях: практика применения, *The Newman In Foreign Policy*. 52 (96). 68–69. (2020).
2. Орлова А. И., Шестаков И. В. Актуальность здорового питания в образовательных учреждениях, *TECHNICAL SCIENCE / «Colloquium-journal»*. 4(56). 27–29. (2020).
3. Сбитнева О. А., Прянишникова Д. Н. Работоспособность в учебно-образовательном процессе студентов, *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. (3). 91–93. (2018).
4. Шоюсупова Х. Б. Факторы, определяющие изменения динамики умственной работоспособности студентов в течение учебного дня // *Молодой ученый*. 1.2 (135.2). 55–57. (2017).
5. Gaultney J. F. The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance, *Journal of American College Health*. (59:2). 91–97. (2010) DOI: 10.1080/07448481.2010.483708
6. Raley H. R, Naber J. L, Cross S, Perlow M. B. The Impact of Duration of Sleep on Academic Performance in University Students, *Madridge J Nurs*. 1(1). 11–18. (2016). DOI: 10.18689/mjn-1000103

О РАБОТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ ИНФОРМАЦИОННО-ОБУЧАЮЩЕЙ СИСТЕМЫ «Е-КУРСЫ»

С. А. Дорошенко¹, С. К. Рябинина², В. К. Кулиев³,
Е. В. Иняткина⁴, Г. М. Павлов⁵

^{1,2,3,4,5} Сибирский федеральный университет, Красноярск

¹sdoroshenko@sfu-kras.ru, ²SRybinina@sfu-kras.ru, ³vnkuliev@gmail.com,

⁴EInyatkina@sfu-kras.ru, ⁵grigoriypavlov.76@mail.ru

Аннотация. В статье дан анализ предварительных результатов эксперимента по организации учебного процесса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» с использованием цифровых технологий на примере физкультурно-спортивной специализации «Настольный теннис».

Ключевые слова: студенты, физкультурно-спортивная специализация, цифровизация, настольный теннис.

Введение. Физическое воспитание в вузе реализуется в рамках двух дисциплин – «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт». В дисциплину «Физическая культура и спорт» входит теоретический раздел, методико-практический и самостоятельная работа.

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех форм обучения проходят в форме лекционных занятий с использованием сервиса вебинаров Mind и практических занятий на платформе Moodle в электронном курсе «Физическая культура и спорт» в разделе, соответствующем курсу обучения.

«Прикладная физическая культура и спорт» проводится в виде практических занятий. В нашей статье мы остановимся на организации учебного процесса по данной дисциплине, где в основе – проведение практических занятий по тому или иному виду спорта в контакте с преподавателем на спортивных сооружениях. В данном случае представляем физкультурно-спортивную специализацию (далее – специализация) «Настольный теннис». Настольный теннис – вид спорта, требующий высокого уровня физической подготовленности, быстроты двигательной реакции при самых неожиданных изменениях ситуаций, постоянной концентрации внимания, развивает опера-

тивное мышление [2]. Цель настоящей работы – анализ влияния цифровых технологий на учебный процесс по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» на примере специализации «Настольный теннис».

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось с 1 сентября 2022 г. по 9 июня 2023 г. на базе многофункционального комплекса № 1 СФУ (пр. Свободный, 82, стр. 1), приняло участие 382 студента (юноши и девушки).

Методы исследования: анализ, наблюдение, предварительный эксперимент. В 2022 г., начиная с осеннего семестра, организация учебного процесса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» изменилась. Студентам было предоставлено право выбора специализации и индивидуального расписания занятий. Менять специализацию и расписание занятий разрешено в начале нового семестра, в результате чего каждый семестр формируются новые учебные группы из студентов разных курсов и разного уровня подготовки, что затрудняет процесс обучения.

Через информационно обучающую систему «Е-курсы» и цифровую платформу «U-sport» студентам предоставляется право выбора и записи на занятия физкультурно-спортивной специализации «Настольный теннис» на каждый семестр, где они могут отслеживать свою посещаемость и выполнение контрольных нормативов, общаться на форуме. На основе этих двух цифровых платформ преподаватель осуществляет промежуточную аттестацию с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов в соответствии с фондом оценочных средств, дополнительно фиксируя в журнале (бумажный носитель), и дает обратную связь.

Результаты и обсуждение. Цифровизация дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» позволяет расширить возможности практических занятий по физической культуре, проводимых непосредственно преподавателем. Обучение студентов на специализации «Настольный теннис» осуществляется через практическую деятельность и через организацию освоения ими самостоятельно с помощью дополнительных информационных ресурсов (персональный компьютер, телевизор), интернет-ресурсов (<http://ttfr.ru> – Федерация настольного тенниса России, <http://www.tabletennis.hobby.ru> – Настольный теннис в России, YouTube – видеохостинг, предоставляющий видеоуроки настольного тенниса), которые помогают студентам лучше понимать материал и улучшать свои навыки. Однако важно не забывать, что цифровые технологии не могут полностью заменить непосредственное общение с преподавателем и необходимость физических упражнений на занятиях.

В предыдущие годы занятия также проводились на основе специализаций по видам спорта, но в рамках расписания, и перевод с одной специализации на другую проходил по окончанию учебного года. На некоторые популярные виды спорта проводился конкурсный отбор, состав групп был однородный.

В табл. 1 приведены контрольные нормативы специализации до эксперимента [1].

Проработав учебный год в эксперименте, мы пришли к выводу, что количественные показатели при выполнении технических приемов нужно снижать примерно в два раза, а также частично менять содержание программы обучения. В результате по новой системе студент может заниматься на специализации от одного до шести семестров. В табл. 2 представлен проект содержания занятий и количественные показатели нормативов.

Таблица 1

Контрольные нормативы по настольному теннису (юноши)

Семестр	Норматив (кол.)	Оценка				
		5	4	3	2	1
1	Подрезка слева Накат слева	30	25	20	15	10
	Подрезка справа Накат справа	30	25	20	15	10
2	Накат «треугольником»	20	15	10	8	5
	Накат «восьмеркой»	15	10	5	3	1
3	Топ-спин справа по подставке	15	12	8	5	3
	Топ-спин слева по подставке	8	6	4	3	2
4	Топ-спин справа по подрезке	6	5	4	3	2
	Топ-спин слева по подрезке	5	4	3	2	1
5	2-ходовки (из 5 попыток)	5	4	3	2	1
	Сложные подачи (из 5 подач)	5	4	3	2	1
6	3-ходовки (из 5 попыток)	5	4	3	2	1
	Организация и проведение соревнований	Экспертная оценка				

Таблица 2

Контрольные нормативы по настольному теннису (юноши)

Семестр	Норматив (кол.)	Оценка				
		5	4	3	2	1
1	Подрезка слева, справа, подачи	15	12	10	8	6
	Накат слева, справа, подачи	15	12	10	8	6
2	Накат слева, справа, подачи	25	20	15	12	10
	Подрезка «восьмеркой», подачи	12	10	8	6	4
3	Накат «треугольником», подачи	20	16	12	10	8
	Накат «восьмеркой», подачи	15	12	10	8	6
4	Сложные подачи (из 5 подач)	5	4	3	2	1
	Топ-спин справа, слева	Экспертная оценка				
	Завершающий удар справа, слева					
	Игра на счет					
5	2-ходовки (из 5 попыток)	5	4	3	2	1
	3-ходовки (из 5 попыток)	5	4	3	2	1
6	Игра на счет в парах	Экспертная оценка				
	Организация и проведение соревнований					

Эксперимент на специализации «Настольный теннис» будет продолжаться на протяжении еще двух лет, до завершения полного цикла обучения с первого по третий курс. Тогда можно будет окончательно определиться с содержанием занятий и контрольными нормативами.

Выводы. Внедрение цифровизации в учебный процесс по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» является перспективным и эффективным направлением. Это позволяет улучшить качество обучения и повысить мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом. В результате специализация может стать более доступной и эффективной для обучения в условиях организации учебного процесса на основе информационно-обучающей системы.

Список источников

1. Дорошенко С. А. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке на учебно-тренировочных занятиях специализации настольного тенниса в Сибирском федеральном университете / С. А. Дорошенко, С. Ю. Рябинина, В. К. Кулиев, Е. В. Иняткина // Физическая культура и спорт в системе образования : материалы XII Всероссийской научно-практической конференции. Красноярск: СФУ, 2010. 510 с. С. 212–216.

2. Дорошенко С. А. Настольный теннис как средство адаптации студентов вуза к учебной деятельности / С. А. Дорошенко, С. Ю. Рябинина, В. К. Кулиев, Е. В. Иняткина // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий : материалы Всероссийской научно-практической конференции. Абакан: ХГУ, 2014. 168 с. С. 55–58.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

А. В. Захарова¹, А. Р. Юсупова²

^{1,2}Тюменский индустриальный университет, Тюмень

¹zaharovaav@tyuiu.ru, ²ddsa3214@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрены особенности и условия реализации дисциплины «Прикладная физическая культура» для студентов вуза в условиях применения современных цифровых инструментов и технологий к образовательному процессу физического развития и воспитания студента вуза.

Ключевые слова: цифровизация, цифровые технологии, физическое воспитание, физическая культура, дистанционный формат обучения.

Введение. Современный этап развития образования в целом, в том числе и физкультурного образования, характеризуется общими тенденциями в области цифровизации образовательного процесса, обусловленные цифровой трансформацией, интенсивным развитием и внедрением информационных технологий к обучению, с учетом стратегических направлений и инициатив, закрепленных на государственном уровне в таких ключевых документах, как национальный проект «Цифровая экономика», и Стратегия развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы, Концепция цифровизации государственной системы подготовки и управления в сфере физической культуры и спорта Министерства спорта Российской Федерации на период 2019–2024 годов [6; 8; 9].

Более широкая трактовка термина «цифровая трансформация» исследователями связывается с изменением всей образовательной среды вуза с использованием потенциала цифровых информационных технологий [5]; с внедрением (создание, развитие и распространение) новой модели деятельности образовательной организации на основе использования цифровых технологий с целью достижения успешных результатов в обучении [3].

В узком понимании цифровая трансформация затрагивает изменения в образовательном процессе и направлена на «применение возможностей цифровых технологий с максимальной эффективностью» [1]. При этом основополагающим является пересмотр и введение новых средств, методов

и форм взаимодействия при обучении для показателей студентами высоких образовательных результатов [5].

В связи с ограничительными мерами из-за распространения коронавирусной инфекции COVID-19 и в профилактических целях предотвращения увеличения масштабов и уровня заболеваемости среди обучающейся студенческой молодежи в марте 2020 г. Министерство науки и высшего образования РФ внесло коррективы рекомендательного характера в процесс организации образовательной деятельности в российских вузах, указав на необходимость перевода студентов в дистанционный формат обучения [7]. Преподаватели вуза столкнулись с трудностями при реализации цикла практической дисциплины «Прикладная физическая культура» по созданию условий использования растущего потенциала цифровых образовательных технологий в учебном процессе, при недостаточном уровне проработанности методического комплекса и обеспечения по проведению занятий физической культурой с использованием цифровых технологий.

Поэтому вопросы, связанные с обобщением опыта цифровой трансформации физкультурного образования в вузе, и прежде всего вопросы, связанные с использованием современных цифровых образовательных ресурсов и систем в учебном процессе физического воспитания студентов, приобретают особую актуальность.

Целью исследования является обобщение опыта реализации дисциплины «Прикладная физическая культура» для обучающихся ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» в условиях цифровой трансформации в области образования, и физического воспитания и спорта.

Методы исследования. При подготовке статьи использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, обобщение опыта реализации дисциплины «Прикладная физическая культура» для студентов вуза с применением современных цифровых информационных ресурсов и технологий в образовательном процессе.

Результаты и обсуждение. Особенности реализации дисциплины «Прикладная физическая культура» для обучающихся ТИУ при цифровизации образовательного процесса включает в себя следующие условия применения цифровых образовательных ресурсов:

1. *Использование платформы дистанционного обучения Educon 2.0*, созданной на базе информационной системы Moodle. Система Educon 2.0 – это информационная система, которая позволяет организовать эффективный доступ к образовательным курсам и вести процесс обучения в удобном формате [2].

Функциональные и педагогические возможности системы Educon 2.0:

а) в разработанных преподавательским составом вуза электронных образовательных курсах по циклу дисциплин «Прикладная физическая культура» в системе Educon 2.0 применяется действующая в университете балльно-рейтинговая система оценки обучения. По итогам ознакомления

с электронными курсами и выполнения практических и теоретических заданий выставляется итоговый балл (максимально 100 баллов);

б) для взаимодействия студентов и преподавателей кафедры физического воспитания в системе Eduson 2.0 не требуется установка особого программного обеспечения, вход в систему можно осуществить при помощи любого интернет-браузера, предварительно получив логин и пароль у методиста – организатора образовательного процесса;

в) формы взаимодействия студентов в системе Eduson 2.0 следующие: групповые практические занятия в режиме онлайн предшествуют изучению теоретических аспектов по тематике согласно рабочей программе и с отметкой в сетке расписания «с использованием ДОТ» (дистанционных образовательных технологий); индивидуальная самостоятельная работа предусмотрена с применением методологии самоконтроля, выраженного в ведении личного журнала мониторинга прогресса обучающегося.

2. *Использование платформы системы BigBlueButton*, которая работает под управлением Greenlight (упрощенный веб-интерфейс для сервера веб-конференций) [4].

Функциональные и педагогические возможности системы BigBlueButton:

а) создание персонализированных комнат для проведения онлайн-занятий по физической культуре в индивидуальном или групповом формате;

б) создание видеоконференций в различных режимах (видеозвонок (точка-точка); симметричная конференция (все участники на экране); видеоурок (все участники видят и слышат лектора, а лектор видит и слышит всех); селекторное совещание (все участники видят и слышат только докладчиков)). Имеется возможность управления записями конференций;

в) применение платформы организации видеотрансляций BigBlueButton для реализации таких форм обучения: опрос и закрепление теоретического материала; практическое выполнение заданий, связанных с физическими упражнениями (индивидуально или совместно); трансляция ознакомительных видеофильмов и тренировочных видео-комплексов для дальнейшей самостоятельной работы студентов;

г) в системе BigBlueButton временное ограничение видеотрансляции отсутствует, что очень удобно для онлайн-сессии практического урока длительностью 1,5 ч;

д) при отсутствии технической либо иной возможности подключения студента к тренировочной сессии практического урока в BigBlueButton допустимо прикрепление самостоятельной работы студента по курсу в системе Eduson 2.0 в форме видеоотчета либо соответствующей реферативной работы;

е) для оценки эффективности условий реализуемого образовательного контента в BigBlueButton имеется возможность написания комментариев студентов.

С целью проверки эффективности рассмотренных выше особенностей реализации дисциплины «Прикладная физическая культура» для обучающихся вуза в условиях цифровизации образовательного процесса проведено сравнение показателей общей физической подготовленности обучающихся 1 и 2 курсов ТИУ по итогам осеннего и весеннего семестров 2022/2023 учебного года, которое показало достаточный уровень физической подготовки студентов.

Заключение. Использование в учебном процессе физического воспитания студентов вуза таких цифровых образовательных ресурсов, как системы Educon 2.0 и BigBlueButton, оказывает значительное влияние на содержание, методы и организационные формы обучения и показывают свою эффективность в системе физкультурной подготовке.

Список источников

1. Гамбеева Ю. Н. Цифровая трансформация современного образовательного процесса / Ю. Н. Гамбеева, Е. И. Сорокина // Известия ВГПУ. 2020. № 5. С. 148.
2. Информационно-программная система поддержки учебного процесса Educon 2.0. URL: educon2.tyuiu.ru (дата обращения: 21.05.2023).
3. Малкова Т. В. Цифровая трансформация как средство модернизации образовательного процесса и достижения качественных изменений в различных аспектах образовательной деятельности / Т. В. Малкова // Современная наука. 2023. № 1. С. 46–48.
4. Описание системы BigBlueButton. URL: wiki.tyuiu.ru/index.php/Описание_системы_BigBlueButton (дата обращения: 21.05.2023).
5. Петров П. К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта / П. К. Петров // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 3. С. 6–8.
6. Постановление Правительства РФ от 02.03.2019 № 234 (ред. От 13.05.2022) «О системе управления реализацией национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации» (вместе с «Положением о системе управления реализацией национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации») // Справочная база КонсультантПлюс. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 21.05.2023).
7. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 14.03.2020 № 397 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» // Справочная база КонсультантПлюс. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 10.06.2021).

8. Приказ Минспорта России от 25.11.2019 № 971 «Об утверждении Концепции цифровизации государственной системы подготовки и управления в сфере физической культуры и спорта Министерства спорта Российской Федерации на период 2019–2024 гг.» // Справочная база КонсультантПлюс. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 21.05.2023).

9. Указ Президента РФ от 09.05.2017 № 203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы» // Справочная база КонсультантПлюс. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 21.05.2023).

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В АГНИ

Г. А. Камалиева

*Альметьевский государственный нефтяной институт, Альметьевск
fisp-agni@mail.ru*

Аннотация. Цифровые технологии физкультурного образования имеют потенциал перевернуть современный подход к обучению физической активности. В данной статье мы рассмотрим влияние цифровых технологий на физкультурное образование и предложим ключевые рекомендации для успешной реализации цифровых инноваций в учебном процессе.

Ключевые слова: цифровые технологии, физкультурное образование, обучение, физическая активность, инновации, эффективность.

Введение. В современном мире цифровые технологии проникают во все сферы жизни, и физкультурное образование также находится под влиянием цифровой трансформации. Цифровые инновации предоставляют широкие возможности для улучшения обучения и стимулирования физической активности среди студентов.

Одним из главных преимуществ цифровой трансформации в физкультурном образовании является улучшение доступности к информации и ресурсам. С помощью интернета и мобильных приложений студенты могут получать актуальные данные о тренировках, правильной технике выполнения упражнений, питании и здоровье. Это помогает им лучше понять принципы здорового образа жизни и развивать навыки саморегуляции.

Кроме того, цифровая трансформация физкультурного образования способствует взаимодействию и коллаборации между студентами и преподавателями. Онлайн-платформы и социальные сети, различные курсы и тренинги создают возможность обмена опытом, совместных тренировок и дискуссий. Это способствует формированию командного духа, развитию коммуникативных и организационных навыков.

Цель данной работы – решение проблемы персонализации обучения и адаптации его под потребности каждого отдельного студента.

На кафедре физической и специальной подготовки в рамках реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» включен раздел методико-практических занятий, на которых проводилась экспресс-оценка соматического здоровья и адаптивных возможностей 260 первокурсников АГНИ. Данный анализ позволил сделать следующие выводы:

- 1) бакалавры имеют общий низкий уровень здоровья;

2) количество девушек с небезопасным уровнем здоровья достоверно выше по сравнению с юношами;

3) бакалавры с низким уровнем двигательной активности имеют более низкий уровень резервных возможностей;

4) негативная тенденция не может быть устранена без положительной мотивации на здоровье самих студентов и использования ими самостоятельных занятий [1].

Результаты. Проведенное исследование выявило необходимость разработки программы, которая предназначена для отслеживания физической подготовленности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Для выполнения поставленной задачи нами использовалось облачное хранилище с возможностью создания и редактирования электронных текстовых и табличных документов (Googl-диск). Программа позволяет записывать и анализировать медицинские показатели, связанные с физическими параметрами студентов, такие как индекс массы тела, жизненный индекс, силовой индекс, индекс Робинсона, время восстановления ЧСС после нагрузки и другие факторы.

Программа работает на основе введенных пользователем данных. Когда студент поступает на 1 курс, его медицинские показатели измеряются и вводятся в программу. Затем, после прохождения года обучения, эти показатели снимаются снова и вносятся в программу. Программа анализирует изменения, произошедшие в физической форме студента в течение года.

Общая структура программы может включать в себя модули для ввода данных студентов, хранения и обработки этих данных, а также модуль для анализа изменений и создания выводов.

Обсуждение. По представленным в статье данным можно сделать вывод о том, что данная программа позволит студенту самостоятельно контролировать, как изменилась физическая подготовка студента во время обучения в институте. Например, можно определить, улучшились ли его физические показатели, какие силовые факторы изменились, и были ли достигнуты планируемые нагрузки. Эти выводы помогут оценить эффективность программы физической подготовки студентов.

Однако внедрение программ в образовании также представляет некоторые трудности. Необходимо обеспечить доступность и доступ к соответствующему оборудованию и программному обеспечению, а также обучить преподавателей использованию этих инструментов. Кроме того, важно поддерживать баланс между цифровыми и традиционными методами обучения, чтобы обеспечить полноценное развитие студентов.

Хотелось бы отметить, что использование различных программ в сфере физкультурного образования предоставляет огромные возможности для улучшения обучения и развития физической активности студентов. Правильное использование цифровых технологий может значительно по-

высить эффективность и результативность образовательного процесса. Однако важно учитывать особенности каждой конкретной ситуации и подходить к цифровой трансформации с умом и вниманием к потребностям студентов и преподавателей.

Список источников

1. Камалиева Г. А. Мониторинг уровня здоровья бакалавров на начальном этапе обучения в Альметьевском государственном нефтяном институте. / Г. А. Камалиева // Достижения, проблемы и перспективы развития нефтегазовой отрасли сб. материалов VI Междунар. науч.-практ. конференции. Альметьевск: АГНИ, 2021. С. 442–445.

2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-trendy-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta>.

3. URL: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/19577>.

4. URL: <https://s.science-education.ru/pdf/2020/3/29916.pdf>.

5. URL: <https://dzen.ru/a/ZEaxIlubX1khNOFP>.

КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ В КОНТЕКСТЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д. В. Капулин¹, И. А. Русак²

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*DKapulin@sfu-kras.ru, ²IRusak@sfu-kras.ru*

Аннотация. Рассматриваются подходы к реализации различных видов компьютерного спорта в образовательной деятельности высших учебных заведений. Проанализировано актуальное состояние становления и развития компьютерных видов спорта на территории Красноярского края. В статье представлена текущая структура компьютерных видов спорта и приведён опыт реализации на базе Сибирского федерального университета.

Ключевые слова: компьютерный спорт, спортивное программирование, фиджитал-спорт, киберспорт, цифровизация, геймификация.

Введение. В настоящее время цифровизация охватывает все аспекты человеческой деятельности, в том числе профессиональный спорт. Первый известный турнир по компьютерным играм прошёл 19 октября 1972 г., в рамках которого более 30 студентов Стэндфордского университета сразились между собой [1]. Понятия «киберспорт» в то время не существовало и доступ к соревновательному оборудованию был осложнён. В настоящее время компьютерные виды спорта получают бурное развитие, проводятся соревнования по киберспорту. Одни из них – Всероссийская киберспортивная студенческая лига (ВКСЛ). В сезоне ВКСЛ 2022/2023 приняли участие более 9500 студентов из 62 регионов Российской Федерации. За 50 лет много чего изменилось и доступность компьютерных видов спорта значительно выросла.

Цель статьи – обзор актуального состояния становления и развития компьютерных видов спорта на территории Красноярского края.

Классификация. В профессиональной спортивной среде компьютерные виды спорта представлены в лице трех Федераций: Федерация компьютерного спорта, Всероссийская федерация фиджитал-спорта и Федерация спортивного программирования. Многие элементы реализации деятельности данных организаций реализуются на базе учебных заведений. Данные виды не относятся к олимпийским видам спорта, но у каждого есть свои уникальные международные мероприятия: киберспорт – открытые киберспортивные игры, фиджитал-спорт – «Игры будущего», спортивное программирование – код мира.

Компьютерный спорт (киберспорт). Соревнования в виртуальной среде, где ареной выступает компьютерная игра. Первой аккредитованной в Российской Федерации стала Федерация компьютерного спорта России (ФКС России). Датой основания считается 24 марта 2000 г., но официальное признание в России получила через год, после издания приказа Госкомспорта России от 25.07.2001 № 449 «О введении видов спорта в государственные программы физического воспитания». Развития в то время не удалось достичь, в 2006 г. из-за формальных причин ФКС России лишилась аккредитации Министерства спорта РФ. В 2016 г. произошло массовое открытие региональных отделений ФКС, вышел приказ Минспорта РФ от 29.04.2016, включающий компьютерный спорт во Всероссийский реестр видов спорта, и с этого времени киберспорт получил новый импульс развития.

По состоянию на 2023 г. ФКС России проводит семь крупных Всероссийских соревнований по различным дисциплинам. Наиболее часто встречаются следующие программы [2]:

- боевая арена Dota 2;
- стратегия в реальном времени StarCraft II;
- спортивный симулятор NHL;
- файтинг Tekken 7;
- симулятор дрон-рейсинга DCL – The Game;
- соревновательная головоломка Clash Royale;
- карточные состязания Hearthstone;
- стратегический шутер Counter-Strike: Global Offensive.

Фиджитал-спорт. Фитджитал (Phygitал – physical & digital) – комбинированный соревновательный процесс в физической и цифровой средах. Объединение классического спорта, киберспорта, науки и технологий. Участники соревнуются отдельно как в физической, так и цифровой среде. Победители определяются согласно турнирной сетке. Признан официальным видом спорта на территории РФ приказом Минспорта от 31.01.2023 № 58 «О признании и включении во всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин». В настоящее время идёт становление данной спортивной деятельности и реализуются пять направлений [3]:

- спорт – классические виды спорта и их аналоги в видеоиграх;
- скорость (спидран) – прохождение компьютерных игр на скорость и соревнования на полосе препятствий;
- тактика – компьютерные игры жанра трехмерный бой и королевская битва лазертаг;
- технологии – соревнования с использованием высокотехнологичных устройств;
- стратегия – стратегические видеоигры дополнены физической полосой препятствия.

Самое крупное мероприятие по фиджитал-спорту – «Игры будущего», международный мультиспортивный турнир в концепции фиджитал. Спортивное шоу нового формата, которое объединит соревнования в физическом и цифровом мире. Первые инаугурационные «Игры будущего» пройдут в Казани с 23 февраля по 3 марта 2024 г.

Спортивное программирование. Соревнования по спортивному программированию проводились до признания его официальным видом спорта. Одним из таких соревнований является Студенческий командный чемпионат мира по программированию (ICPC). Студенты всего мира уже на протяжении более чем 30 лет соревнуются в решении алгоритмических задач на скорость, используя инструменты языков программирования. Программы автоматически тестируются на большом наборе данных. Победителем признается команда, которая правильно решит наибольшее количество заданий за определённый промежуток времени. Включен в реестр официальных видов спорта Приказом Минспорта России от 31.01.2023 № 58 «О признании и включении во всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин». Данным приказом также утверждены дисциплины данного вида спорта [4]:

- программирование алгоритмическое – личный или командный вид соревнований, направленный на решение алгоритмических задач посредством использования инструментов языков программирования;
- программирование продуктивное – командный вид соревнования, направленный на создание конечного ИТ продукта за определённый промежуток времени;
- программирование беспилотных авиационных систем – личный или командный вид соревнований, в котором участники участвуют в разработке беспилотных летательных аппаратов (БПЛА);
- программирование робототехники – личный или командный вид соревнований, направленный на создание программно-аппаратных решений в области робототехники для определенных задач (бои роботов, прохождение полосы препятствий);
- программирование систем информационной безопасности – соревнования в форме командной игры, главная цель которой – захватить «флаг» у соперника в приближенных к реальности условиям.

Компьютерный спорт в контексте образования. В Сибирском федеральном университете реализуются все три компьютерных вида спорта. На базе Института космических и информационных технологий ведётся дополнительная подготовка студентов по спортивному программированию, в учебные планы бакалавров и специалистов включена факультативная дисциплина «Программирование++», организован отдел прикладной кибербезопасности Молодёжного центра ИКИТ. На факультативной дисциплине студенты разбирают алгоритмические задачи, готовятся к соревнованиям ICPC и спортивному программированию. Отдел прикладной ки-

бербезопасности специализируется на подготовке студентов студентами к соревнованиям в области информационной безопасности CTF (Capture the Flag/Захват флага). Данный вид деятельности позволяет развивать цифровые навыки студентов вне рамок учебного процесса и подготавливать к участию в международных соревнованиях. Проведение Отборочного этапа Всероссийской командной олимпиады школьников (ВКОШП) по программированию Восточно-Сибирского региона помогает решать ряд профориентационных задач. Основа ВКОШП взята со студенческого чемпионата ICPC, различия – в целевой аудитории и особенностях работы со школьниками.

В рамках адаптационного комплекса «Кубок первокурсников» активом молодёжного центра ИКИТ реализуются соревнования по киберспорту. Данное мероприятие позволяет показать первокурсникам университет со стороны информационных технологий. В связи со спецификой обучения на ИТ-направлениях подготовки большой процент студентов до поступления в университет увлекаются видеоиграми, зачастую доходя до игромании. Киберспортивный этап адаптационного комплекса первокурсников позволяет реализовать потребность студентов в компьютерных играх в стенах университета, не причиняя ущерба собственному образованию. Участвуя в соревнованиях в очном формате, студенты могут перебороть свой психологический барьер и втянуться в молодёжную политику университета.

В процессе цифровизации спортивной деятельности университета у студентов появилось желание участвовать в фиджитал-соревнованиях. Сибирским федеральным университетом проведено пилотное мероприятие «Открытый фиджитал-урок». Оно посвящено 300 дням до старта Международного мультиспортивного турнира «Игры будущего». Студенты и сотрудники университета смогли поучаствовать в состязаниях одновременно в физической и цифровой среде. У фиджитал-спорта есть ряд преимуществ над простыми соревнованиями в видеоиграх. Формат проведения турниров более понятен зрителю. Зрелищность соревнований выше. У болельщиков много возможностей посетить данное мероприятие онлайн или офлайн. История развития спортсменов отслеживается в физической и виртуальной среде. При включенности молодёжи помимо их цифровых навыков также развивается физическое здоровье. Порог входа в фиджитал-спорт намного ниже, чем в профессиональный. Фиджитал-спорт находится только на этапе становления и постоянно расширяется.

Заключение. С развитием широкого спектра информационных технологий процесс цифровизации охватывает многие аспекты жизни человека. Цифровизация спортивной деятельности не исключение. Спорт в виртуальной среде не заменяет классическую физическую культуру, но направлен на популяризацию и развитие спорта. Применение компьютерной техники позволяет развивать алгоритмическое мышление и цифровые

компетенции участников мероприятий. Доступность к участию возрастает с применением технологий проведения онлайн отборочных этапов. В рамках реализации молодежной политики и воспитательной работы в Институте космических и информационных технологий Сибирского федерального университета все три вида спорта, описанные в статье, реализуют различные направления работы:

- киберспорт – адаптация студентов первого курса к университетской жизни, демонстрация цифровых возможностей университета;
- фиджитал-спорт – развитие дисциплины «Физическая культура и спорт», реализация спортивно-массовых мероприятий;
- спортивное программирование – набор мотивированных студентов к изучению новых цифровых технологий, развитие алгоритмического мышления, организация командной работы и развитие навыков проектного обучения.

Список источников

1. Сутырина Е. В. Правовое регулирование деятельности киберспортивной организации (клуба) / Е. В. Сутырина // Universum: экономика и юриспруденция. 2018.
2. Официальный сайт Федерации компьютерного спорта России. URL: <https://resf.ru>.
3. Официальный сайт Всероссийской федерации фиджитал спорта. URL: <https://phygitalsport.ru>.
4. Официальный сайт Федерации спортивного программирования. URL: <https://fsp-russia.com>.

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

О. Л. Карпова¹, С. А. Михайлов²

^{1,2}Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск
¹karpova_ol174@mail.ru, ²workmsa@yandex.ru

Аннотация. В статье выдвинуто предположение о появлении инновационной научной «фиджитал-парадигмы». В качестве ключевого методологического основания предложен интегративно-развивающий подход. Определены перспективные направления исследования фиджитал-спорта: концептуальные основания фиджитал-парадигмы; выявление и анализ факторов, влияющих на процесс цифровизации спортивной науки; возможности и риски трансформации цифровых технологий в спортивную отрасль; роль тренера-преподавателя в подготовке фиджитал-спортсменов; интеграция цифровизации и гуманизации профессионального образования, консолидация достижений различных научных дисциплин в аспекте подготовки будущих тренеров-преподавателей по фиджитал-спорту; методы и технологии подготовки фиджитал-спортсменов.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, фиджитал-парадигма, цифровизация, интеграция, интегративно-развивающий подход.

Введение. Цифровые технологии сегодня активно внедряются во все сферы нашей жизни, и спорт в этом плане не является исключением. Одним из новых направлений во всем мире и России является фиджитал-спорт, представляющий собой интегрированную коммуникацию цифрового и физического взаимодействия, «синтез классического спорта, киберспорта, науки и технологий» [3].

Вопросам цифровой трансформации спорта уделяется значительное внимание на государственном уровне. Так, в 2016 г. в реестр видов спорта был включен киберспорт. Относительно нашего исследования, отметим, что с 2021 г. в России реализуется проект «Игры будущего». Уже в 2024 г. в контексте фиджитал-спорта будут проходить первые соревнования в Казани. В текущем году в рамках конференции «Цифровая независимость промышленной России» прошел турнир по фиджитал-баскетболу «Игры будущего», подведены первые его итоги.

В настоящее время в Уральском государственном университете физической культуры закладываются основы для развития этого, как нам представляется, перспективного вида спорта. Однако возникает явная потребность соответствующего изучения как его теоретических оснований,

возможностей, так и выявления перспектив для проведения научных исследований.

Методы: анализ и синтез научной литературы.

Результаты. В научной литературе, несмотря на пока еще незначительное количество публикаций по изучаемой проблеме, все же отмечается возрастающий интерес к фиджитал-спорту. Имеется определенный задел по проблеме цифровизации спортивной отрасли в целом. Представляют интерес медико-биологические [5; 6] и психологические [10] исследования киберспортсменов, а также социологические [4] и маркетинговые исследования фиджитал.

В ряде работ отмечается обусловленность цифровизации и технологизации спорта, роль киберспорта и фиджитал-спорта в развитии личности спортсмена.

Так, тенденции технологизации спорта, как отмечает А. К. Сельский, предопределены такими его характеристиками, как стремление к инновациям и разнообразию видов активностей, рациональный расчет на улучшение спортивных результатов и др. [9, с. 27]. Киберспорт позволяет в значительной мере развить скорость реакции спортсмена, а также такие необходимые навыки, как работа в команде, стратегическое мышление, способность быстро принимать верные решения [8, с. 414].

Фиджитал-спорт представлен в научной литературе как агент и одновременно институт социализации и киберсоциализации личности. По мнению Е. Д. Волобуевой, фиджитал-спорт способствует киберсоциализации личности, т. е. служит расширению круга лиц, вовлеченных в спортивный процесс в качестве игроков или болельщиков, способствует повышению мотивации населения к занятиям спортом благодаря интерактивному, модифицированному формату [1, с. 253].

По мнению В. А. Плешакова, фиджитал-формат объективно обеспечивает интегративные возможности социализации и киберсоциализации [7, с. 37–38]: позволит сделать спорт еще более современным, технологичным, расширяет диапазон доступных для соревнования спортивных дисциплин, выводит спорт на новый уровень зрелищности, обеспечивает «спортивную омниканальность» как интегрированное восприятие фиджитал-спортсменом тренировочного и соревновательного процессов посредством использования всех каналов, может быть использован для решения актуальной задачи вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой и спортом. Ученый предлагает задекларировать необходимость разработки фиджитологии как новой научной отрасли [7, с. 39].

Однако, при рассмотрении возможностей фиджитал-спорта, учитывая в какой-то степени определенную закономерную неизбежность цифровизации спортивной отрасли, становятся ясны и возможные риски, связанные с цифровой трансформацией. Их необходимо принимать во внимание для того, чтобы в дальнейшем можно было прогнозировать, предупре-

ждать и нивелировать возможные негативные явления. Необходим анализ движущих сил (факторов), обуславливающих и закрепляющих процессы трансформации спортивной отрасли в контексте ее цифровизации. Требуется консолидация научных исследований в аспекте междисциплинарного взаимодействия.

Обсуждение. Несомненно, развитие фиджитал-спорта повлечет за собой не только появление междисциплинарных исследований, но и трансформацию научных школ и направлений подготовки. Можно предположить появление инновационной научной «фиджитал-парадигмы», определяющей нестандартный тип научных задач и соответствующих им инновационных методов.

Это особенно важно в контексте профессиональной подготовки, а также переподготовки кадров высшей квалификации. Ключевым методологическим основанием профессионального образования в сфере фиджитал-спорта можно считать интегративно-развивающий подход, который базируется на принципах целостности, интеграции, развития и согласуется с фиджитал-парадигмой. Основы интегративно-развивающего подхода заложены в исследованиях О. Л. Карповой, А. Я. Найна, Л. А. Шипилиной и других ученых. Именно в такой научной парадигме представляется возможным разработка соответствующих компетенций обучающихся для дальнейшей профессиональной деятельности и проектирование образовательной и цифровой соревновательной среды.

Преимуществом данного подхода является вариативность, гибкость, адаптируемость к новым изменяющимся условиям. В соответствии с основополагающими принципами интегративно-развивающего подхода спортивная и киберспортивная деятельность рассматриваются как целостный процесс; происходит интеграция цифровых и здоровьесберегающих компетенций личности фиджитал-спортсмена; проводится интеграция и выявляются междисциплинарные связи медико-биологических, психолого-педагогических и технических дисциплин; происходит насыщение цифровой спортивно-образовательной среды дополнительными физическими и умственными активностями и др.

Проведенное исследование позволило обозначить приоритетные направления научных изысканий, среди которых:

- 1) концептуальные основания фиджитал-парадигмы;
- 2) выявление и анализ факторов, влияющих на процесс цифровизации спортивной науки;
- 3) возможности и риски трансформации цифровых технологий в спортивную отрасль;
- 4) роль тренера-преподавателя в подготовке фиджитал-спортсменов;
- 5) интеграция цифровизации и гуманизации профессионального образования фиджитал-спортсменов, консолидация достижений различных

научных дисциплин в аспекте подготовки будущих тренеров-преподавателей по фиджитал спорту;

б) методы и технологии подготовки фиджитал-спортсменов.

Список источников

1. Волобуева Е. Д. Новейшие digital-технологии как инструмент популяризации спорта в современном мире / Е. Д. Волобуева // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : сб. ст. по матер. XIII науч.-практ. конф. с междунар. участием. М. : МГПУ, 2023. С. 250–254.

2. Галушко Т. Г. Человеко-ориентированное фиджитал и диджитал образование: Цифровизация и гуманизация / Т. Г. Галушко // Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. 2021. № S2-1(31). С. 20–23.

3. Игры будущего [Электронный ресурс]. URL: <https://gofuture.games> (дата обращения: 02.06.2023).

4. Лопатников Д. А. Социологический анализ участников соревнований в формате «фиджитал» на примере молодежного фестиваля цифровых технологий в г.о. Раменское / Д. А. Лопатников, В. А. Береснева, Н. С. Скаржинский // Компьютерный спорт (киберспорт) : проблемы и перспективы развития: материалы Всерос. науч.-практич. конф., 8 декабря 2022 года / Под ред. М. А. Новоселова. М. : РУС «ГЦОЛИФК», 2022. С. 101–108.

5. Мещеряков А. В. Активность регуляторных систем киберспортсменов / А. В. Мещеряков, М. А. Новоселов // Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта : матер. Всерос. науч. интернет-конференции. М. : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), 2017. С. 108–110.

6. Никитюк Д. Б. Некоторые особенности питания и физической активности игроков, выступающих в киберспорте / Д. Б. Никитюк, И. В. Кобелькова, М. М. Коростелева // Спортивная медицина : наука и практика. 2021. Т. 11, № 3. С. 57–63.

7. Плешаков В. А. Интегративные возможности киберсоциализации и социализации в фиджитал-спорте / В. А. Плешаков // Новые подходы – 2022 : сб. науч. тр. по результатам II Всерос. науч.-практич. конф. Минобрнауки России по вопросам формирования новых подходов к проектированию физического воспитания в образовательных организациях высшего образования. М. : РГУ им. А. Н. Косыгина, 2022. С. 35–39.

8. Седов И. А. Фиджитал-игры как интегрирование спорта и киберспорта внутри соревновательных дисциплин / И. А. Седов, Ю. С. Красильникова, Д. С. Трусова и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 411–415.

9. Сельский А. К. Отражение вопросов технологизации спорта в научных концепциях / А. К. Сельский // Научный вестник МГУСИТ : спорт, туризм, гостеприимство. 2023. № 1 (75). С. 22–30.

10. Стрельникова Г. В. Особенности сенсомоторной и когнитивной сфер киберспортсменов, выступающих в разных дисциплинах / Г. В. Стрельникова, И. В. Стрельникова, Е. Л. Янкин // Наука и спорт : современные тенденции. 2016. Т. 12, № 3(12). С. 64–69.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПАСА РЕГБИСТОВ 19–23 ЛЕТ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ «СОБОЛЬ» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ KINOVEA

А. С. Киселев¹, А. И. Картавцева², Н. Н. Демидко³

^{1,2,3}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*

¹*Kiselevrugby@mail.ru, ²anna3532@mail.ru, ³ndemidko@sfu-kras.ru*

Аннотация. В статье отражены результаты исследования, позволившие определить эффективность использования программного обеспечения KINOVEA в совершенствовании техники паса регбистов 19–23 лет студенческой команды «Соболь». Исследования проводились с 15.11.2022 по 17.06.2023 с игроками команды студентов СибГУ им. М. Ф. Решетнева в возрасте 19–23 лет, которые до прихода в студенческую команду «Соболь» ранее не занимались регби, на базе спортивного комплекса «Авангард» регбийного клуба «Енисей СТМ», г. Красноярск.

Ключевые слова: регби, техника паса, студенческая команда по регби, программное обеспечение KINOVEA.

Введение. На данный момент динамика развития вида спорта регби требует разрабатывать достаточно много методик и методических приемов обучения и совершенствования технических элементов, но в большинстве случаев точность передачи мяча студентов оставляет желать лучшего [1].

В спортивной практике использование видео помогает более детально разобрать проблемные моменты, возникающие во время тренировочного и соревновательного процессов [2]. Правильное использование в своей работе результатов видеоанализа может значительно улучшить показатели и результативность спортсмена [3].

Техника передачи мяча у большинства регбистов студенческих команд далека от безупречной. Несмотря на то, что отечественное регби в последние годы стремительно развивается, именно в этом компоненте российские команды в том числе и студенческие, уступают зарубежным. Применение специального программного обеспечения KINOVEA позволит провести анализ движений, а его внедрение в спортивную тренировку позволит облегчить и автоматизировать процесс технической подготовки спортсменов регбистов.

Методы исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы

по выбранной теме, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. В начале, в середине и в конце педагогического эксперимента было проведено педагогическое тестирование с использованием программного обеспечения KINOVEA, которое позволило определить первичный уровень технической подготовки, передачи мяча в движении, регбистов студентов.

Тренировки с использованием ПО KINOVEA:

1. Проводилось по три тренировки после входного и промежуточного тестирования.

2. ПО KINOVEA использовалось в процессе групповой тренировки команды

3. В ходе видеоанализа выполняемого двигательного действия со спортсменом во время тренировочного процесса проводилась беседа, объяснение ошибок с использованием видеозаписи.

Обсуждение результатов исследования. Перед выполнением статистической обработки из исходных данных (значения углов сгибания руки в локтевом суставе и смещения центра тяжести) вычли усреднённую величину эталона, чтобы получить отклонения от неё. В дальнейшей работе использовали абсолютную величину отклонения (модуль).

Различия признавали статистически значимыми при уровне значимости $p \leq 0,05$.

В результате сравнения значений углов сгибания руки на разных этапах работы статистически значимых различий между ними не было выявлено. Однако сравнение дисперсий по критерию Фишера показало существенные изменения: уровень значимости различия дисперсий во всех случаях был значительно ниже 0,05 (табл. 1). Это говорит о существенном уменьшении отклонения этого показателя у экспериментальной группы от эталона по мере увеличения тренированности (рис. 1).

В целом то же можно сказать об изменении смещения центра тяжести: в среднем он оставался на том же уровне на протяжении всего исследования, но его дисперсия значительно уменьшилась уже к моменту промежуточного тестирования (табл. 2, рис. 2). Это говорит о достижении значительных результатов ещё до конца эксперимента.

Иначе картина эксперимента выглядит, если сравнивать не абсолютные значения признаков, а отклонения их от эталона. Динамика изменения для угла сгибания руки показывает положительную динамику на всём протяжении эксперимента (табл. 3, рис. 3).

Сравнение отклонений от эталона центра тяжести на разных этапах исследования подтверждает сделанный ранее вывод о достижении значительного эффекта уже к промежуточному тестированию (табл. 4, рис. 4).

Таблица 1

Уровни значимости различия дисперсий при сравнении результатов тестирования угла сгибания рук на разных этапах исследования

		Тестирование		
		входное	промежуточное	итоговое
Тестирование	входное			
	промежуточное	0,008		
	итоговое	<0,001	<0,001	

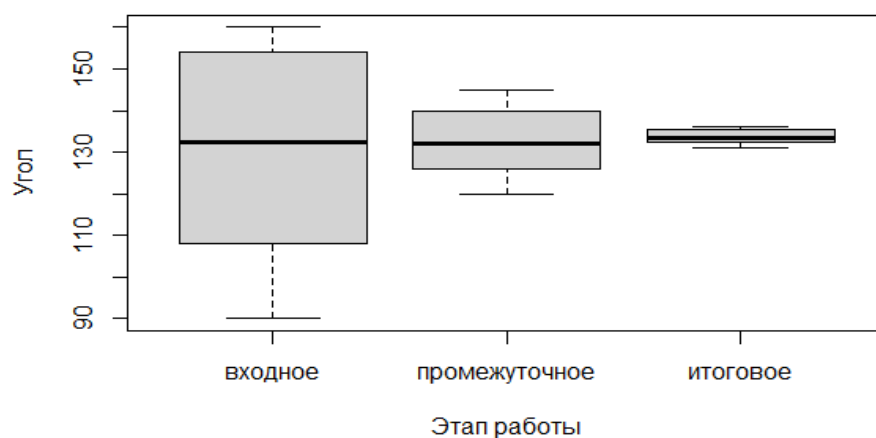


Рис. 1. Угол сгибания рук в локтевом суставе

Таблица 2

Уровни значимости различия дисперсий при сравнении результатов тестирования угла смещения центра тяжести на разных этапах исследования

		Тестирование		
		входное	промежуточное	итоговое
Тестирование	входное			
	промежуточное	<0,001		
	итоговое	<0,001	0,13	

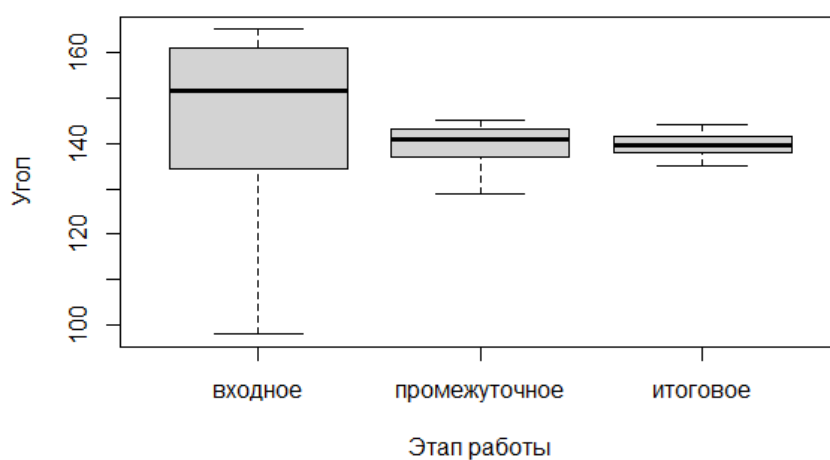


Рис. 2. Смещение центра тяжести

Таблица 3

**Уровни значимости различия отклонений от эталона
при сравнении результатов тестирования угла сгибания рук
на разных этапах исследования**

		Тестирование		
		входное	промежуточное	итоговое
Тестирование	входное			
	промежуточное	0,014		
	итоговое	0,014	0,022	

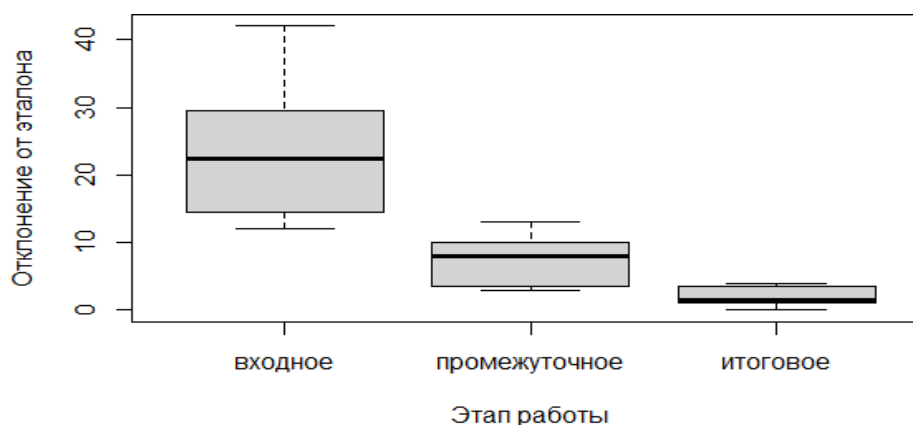


Рис. 3. Угол сгибания рук в локтевом суставе

Таблица 4

**Уровни значимости различия отклонений от эталона при сравнении
результатов тестирования угла смещения центра тяжести
на разных этапах исследования**

		Тестирование		
		входное	промежуточное	итоговое
Тестирование	входное			
	промежуточное	0,025		
	итоговое	0,036	1,0	

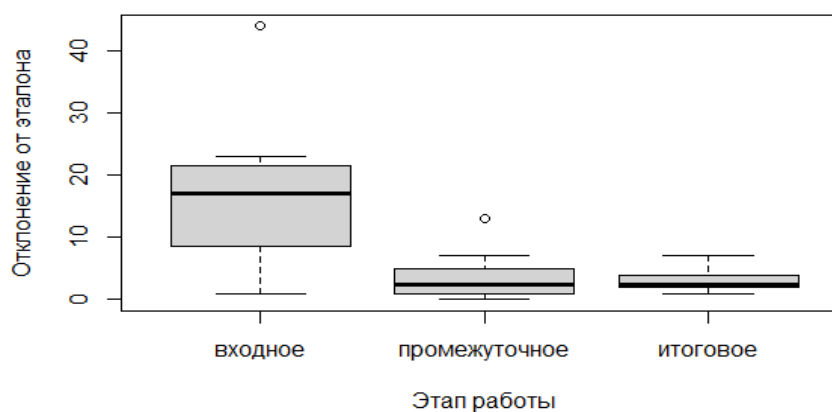


Рис. 4. Смещение центра тяжести

Положительная динамика в формировании правильного двигательного навыка, а именно передачи мяча, паса в движении прослеживается уже к промежуточному тестированию. Полученные результаты промежуточного и итогового тестирования практически схожи, что свидетельствует о формировании двигательного навыка в короткие сроки и закрепление его. Можно сделать вывод о том, что обсуждение выполнения двигательного действия с использованием видеоанализа облегчает понимание его выполнения. В итоге сокращается количество пробных попыток выполнения технического действия для того, чтобы довести его до эталона.

Программное обеспечение KINOVEA может оптимально встраиваться в тренировочный процесс, являясь мобильным средством оно может эффективно использоваться как в спортивном зале, так и на улице. Использование программного обеспечения требует от тренеров минимальных знаний в области видеоанализа, из-за минимальных требований к ПК, программное обеспечение доступно всем, кто заинтересован в повышении эффективности тренировки по средствам видеоанализа.

Список источников

1. Ибрагимова Э. Э. Занятия регби как одна из возможностей совершенствования адаптационных возможностей организма / Э. Э. Ибрагимова // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. 2017. № 2. С. 121–125.

2. Фаткуллов И. Р. Обзор возможностей программ видеоанализа в спорте / И. Р. Фаткуллов, Л. Н. Фаткуллова // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 280–283.

3. Фаткуллов И. Р. Некоторые аспекты совершенствования преподавания основ видеоанализа / И. Р. Фаткуллов, А. М. Ситдилов, Р. Ф. Мифтахов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 11(189). С. 506–509.

ПРИМЕНЕНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ

А. А. Максименко¹, А. Р. Сайфетдинов²

^{1,2}*Кубанский государственный аграрный университет
им. И. Т. Трубилина, Краснодар*

¹*dandelionstudy@mail.ru, ²saifet@mail.ru*

Аннотация. Статья рассматривает перспективы применения виртуальной реальности (VR) в спортивном образовании с целью повышения качества подготовки спортсменов. Авторы обсуждают возможности использования VR для отработки навыков, повышения конкурентоспособности и создания условий, которые невозможно достичь в реальном мире. Также раскрывается тема о том, что использование VR может быть экономически выгодным в плане сокращения затрат на поездки на тренировки в другие города или страны. В заключение авторы отмечают, что использование VR в спортивном образовании имеет большой потенциал, но требует проведения дополнительных исследований для определения эффективности каждого типа VR в каждом конкретном виде спорта. Статья предоставляет взгляды на применение VR в спортивном образовании, а также затрагивает его экономически выгодную сторону и возможности использования в медицине для лечения спортивных травм и реабилитации спортсменов.

Ключевые слова: виртуальная реальность, спортивное образование, навыки, инновации, технологии.

Введение. Современные технологии находят свое применение во многих сферах жизни, включая спорт и фитнес. VR-технологии позволяют имитировать реальную ситуацию, создавать уникальные тренажеры и моделировать любые условия и сценарии. Это позволяет как спортсменам, так и инструкторам использовать наиболее адаптированные и персонализированные программы.

Применение VR-обучения в спортивных занятиях может помочь развить навыки атлета и улучшить его показатели в конкурентной среде. Упражнения в виртуальной реальности позволяют более точно оценить реакцию спортсмена, его координацию, выносливость и скорость.

Технология VR позволяет спортсменам проводить тренировки более эффективно и удобно, психологически готовиться к соревнованиям, повышать уверенность, рост чувства контроля над собой и улучшать восприятие ситуации настоящей игры.

Использование VR-технологий при обучении спортивным навыкам приводит к улучшению результатов и мотивационного фактора при вы-

полнении упражнений. Цель данной работы – рассмотреть возможности и перспективы применения VR в сфере спортивного образования и проанализировать результаты исследований на эту тему.

Методы. Анализируя информацию и литературу в сфере применения VR в спортивном образовании, мы использовали качественные и количественные методы исследования. Качественный метод позволил нам проанализировать и систематизировать различные источники, выделить главные тенденции в применении VR-технологий в спорте. При использовании количественного метода мы проанализировали статистические данные, определив, какие виды тренировок и игр приводят к наибольшему успеху спортсменов, использующих VR-технологии. Кроме того, мы анализировали и сравнивали данные различных исследований, чтобы идентифицировать общие паттерны успешной адаптации VR-технологий в тренировочном процессе. Все полученные результаты были учтены и использованы при разработке практических рекомендаций по применению VR в спортивном образовании.

Результаты. Применение VR в спортивном образовании становится все более популярным в современном мире. Большинство ученых и специалистов сходятся во мнении, что это чрезвычайно полезный инструмент для тренировок и подготовки в спорте. Быстрый рост популярности VR-технологий в спорте происходит благодаря тому, что она позволяет создавать реалистичные условия для тренировок, которые иначе не могут быть достигнуты в реальности.

Одно из преимуществ применения VR в спортивном образовании заключается в том, что она может создавать идеальные условия для тренировок, в которых спортсмен может повторять и оттачивать свои навыки. Более того, виртуальная реальность помогает спортсменам реагировать на различные сценарии и развивать свои навыки в игровой ситуации. Например, виртуальная тренировочная площадка для футболистов может быть настроена для игры в самых разных условиях, что делает ситуации более реалистичными и помогает усовершенствовать навыки [1].

Также применение VR в спортивном образовании может помочь спортсменам освоить новые виды спорта. Например, новичкам, которые только начинают изучать гольф, баскетбол или теннис, VR может помочь освоить техники игры, научив их различным приемам и элементам игры. Это создает идеальную возможность для тренировки и подготовки, что в конечном итоге повышает качество игры и результаты.

В общем применение VR в спортивном образовании приводит к множеству преимуществ, повышая качество обучения и уменьшая риски получения травм. Она позволяет спортсменам оттачивать свои навыки и развиваться в условиях, которые похожи на реальные, что может значительно повысить эффективность тренировок. В дальнейшем применение VR в спорте продолжит развиваться и таким образом поможет сделать его

еще более захватывающим и увлекательным для тех, кто занимается спортом.

Обсуждение. Использование VR в спортивном обучении предоставляет ученикам возможность опробовать и исправить свои ошибки без каких-либо рисков. Также VR позволяет создавать условия, которых невозможно достичь в реальном мире. Например, для тренировок плавания это может быть имитация сильного течения, равно как для стрельбы из лука – замедление времени, чтобы ученик успел прицелиться.

Вместе с тем использование VR в спортивной подготовке позволяет экономить время и деньги, которые могут потребоваться на поездки в другие страны или города для тренировок на специальных площадках. С использованием VR можно создать условия выбранного места спортивных соревнований или игры и тренироваться в идентичных условиях [2].

В дополнение к этому VR может использоваться и в медицине для лечения спортивных травм и реабилитации спортсменов. Технология VR может использоваться, чтобы дать спортсменам представление о результатах травмы и помочь им восстановиться через виртуальные тренировки.

Несмотря на преимущества VR в образовании и в спорте, все ещё есть некоторые проблемы, которые нужно решить. Например, высокая стоимость систем VR, используемых для тренировок, является значительным препятствием для многих школ и тренеров, а внедрение VR в спортивное образование требует значительных инвестиций в оборудование, программное обеспечение и обучение.

Еще одно препятствие заключается в том, что некоторые эксперты сомневаются в эффективности VR в спорте, так как она не может быстро симулировать многие аспекты реального спорта. Однако продолжающийся прогресс в технологии VR, такой как улучшение визуальной и тактильной обратной связи, решит эти ограничения и сделает VR еще более эффективным инструментом в образовании в спорте [3].

Выводы. Использование VR в спортивном образовании имеет большой потенциал и может привести к улучшению качества подготовки спортсменов. Однако необходимо проведение дополнительных исследований, чтобы разработать уникальные решения для каждого спортивного вида и определить, какой именно тип VR будет наиболее эффективным в обучении. Кроме того, стоимость оборудования и программного обеспечения для использования VR в спортивном обучении является проблемой, которую необходимо решить.

Список источников

1. Кузьмин О. В. Применение виртуальной и дополненной реальности в образовании / О. В. Кузьмин, М. В. Лавлинский // Информатизация образования и методика электронного обучения: цифровые технологии в образовании : Материалы V Междунар. науч. конф.. В 2 ч. Красноярск,

21–24 сентября 2021 года / Под общей редакцией М. В. Носкова. Часть 2. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2021. С. 558–562. EDN OSVLIW.

2. Некрасова И. И. Применение современных технологий виртуальной и дополненной реальности в условиях цифровизации образования / И. И. Некрасова, Ю. В. Коркина // Актуальные проблемы модернизации высшей школы: резервы отечественной высшей школы в совершенствовании профессиональной подготовки специалистов : Материалы XXXI Всерос. науч.-метод. конф. с междунар. участием, Новосибирск, 29 января 2020 года. Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2020. С. 211–215. EDN EQKIVH.

3. Размахнин Н. В. Перспективы применения технологий виртуальной реальности в спортивной подготовке человека / Н. В. Размахнин // Инженерные кадры – будущее инновационной экономики России. 2018. № 3. С. 139–143. EDN GLVNVW.14-19.

АКТУАЛЬНЫЙ ЦИФРОВОЙ КОНТЕНТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

И. И. Орлова¹, В. А. Филиппович²

¹*Красноярский государственный медицинский университет
им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск*

²*Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск
¹matiz270@mail.ru, ²filvov-69@yandex.ru*

Аннотация. Процессы глобализации и цифровизации современного образования диктуют необходимость более активного использования различных информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения молодых людей физическому воспитанию и спорту. В статье представлены актуальные данные о практическом опыте использования передовых информационно-коммуникационных технологий в практике физического воспитания студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание и спорт, цифровые технологии в образовании, смешанное обучение, интерактивное обучение.

Введение. Постоянное развитие информационных и коммуникационных технологий приносит в сферу современных образовательных услуг требования к уровню технологической и цифровой компетентности учителей и научно-педагогических работников. Исследователи утверждают, что уровень развития у обучающихся и студентов вузов информационно-коммуникационных и технологических компетенций напрямую зависит от степени использования учителями и преподавателями физического воспитания современных информационно-коммуникационных технологий. Специалисты сходятся во мнении, что планомерное использование различных информационно-коммуникационных технологий позволяет обеспечить образовательную «гибкость» в обучении и облегчает процесс получения и восприятия учебной информации за счет оперативности в получении и обработке данных [8]. Также эксперты в области образовательной деятельности указывают, что для обеспечения получения обучающимися компетенций в области физического воспитания и спорта преподавателям необходимо своевременно реагировать на глубокие изменения в сфере образовательной и социальной деятельности. Такие процессы, как глобализация и цифровизация, требуют от образовательных учреждений разработки и использования новых качественных подходов и информационно-коммуникационных технологий для облегчения процесса изучения и восприятия знаний, формирования необходимых умений, навыков и компетенций [5]. Ученые и эксперты в области образования утверждают, что

информационно-коммуникативные технологии сегодня становятся одними из основных средств обучения, позволяющими обеспечить широкий и открытый доступ к образовательному контенту, существенно повысить мотивацию обучающихся к процессу обучения, в том числе и в области обучения студентов физической культуре и спорту [4; 6; 9]. Необходимость использования новых подходов к образовательному процессу по физическому воспитанию студентов в вузах продиктована низким уровнем двигательной активности и физической подготовленности большинства молодых людей, получающих сегодня высшее образование [1; 3; 10]. Для повышения качества образовательного процесса по физическому воспитанию студентов специалисты рекомендуют более активно использовать в процессе обучения молодых людей цифровые технологии [1; 10].

Цель исследования – поиск актуальной научной информации от экспертов в области физического воспитания, спорта и образовательных технологий о наиболее перспективных методах применения цифровых и информационно-коммуникационных технологий в сфере образовательного процесса по физическому воспитанию студентов, обучающихся в вузах. Для достижения заявленной цели исследования авторы провели структурированный поиск и последующий анализ научных данных. Данные были собраны в крупнейших базах хранения научной информации: e-LIBRARY (РИНЦ); Google Scholar; Scopus, PubMed Central (PMC) и Web of Science Core Collection. Авторы искали данные, содержащие следующие ключевые слова: физическое воспитание и спорт; цифровое обучение; онлайн-обучение; информационно-коммуникационные технологии. Для анализа были выбраны данные, содержащие результаты оригинальных исследований ведущих ученых (индекс Хирша 10 и выше) и опубликованные в рецензируемых научных изданиях за последние пять лет.

Результаты и обсуждение. Не вызовет сомнений утверждение, что использование различных технологий в современном образовательном процессе должно быть направлено на повышение качества и совершенствование процесса обучения. Различные информационно-коммуникационные технологии в таком случае должны способствовать совершенствованию процесса обучения, происходящему в образовательном пространстве, созданном с использованием средств цифровой (электронной) среды. Эксперты указывают, особенности развития современной социальной и образовательной среды (глобализация и цифровизация), в которую погружены обучающиеся, диктуют необходимость использования цифровых (информационно-коммуникационных) технологий и в рамках изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузах. К подобным цифровым технологиям специалисты относят: интерактивное обучение, смешанное обучение (flipped learning), цифровую видеосъемку (digital videography). Известно, что под интерактивным обучением специалисты и эксперты в области образования понимают тесные связи процесса обучения с дистанционными техно-

логиями обучения, активным использованием онлайн-ресурсов и т. д. Специалисты подчеркивают высокий уровень эффективности использования подобных технологий для формирования у обучающихся лиц положительной мотивации к теоретическим и методико-практическим занятиям по физической культуре и спорту [9]. Под технологией перевернутого обучения (flipped learning) в физическом воспитании понимается возможность широкого использования различных цифровых (онлайн) материалов обучения, которые размещаются в свободном доступе и позволяют обучающимся лицам проходить обучение в своем собственном темпе. Данный метод обучения пользуется широкой популярностью, однако его использование в практике преподавания физической культуры и спорта до сих пор довольно незначительно [6]. Метод применения цифровой видеосъемки (digital videography) используется в основном при обучении технике выполнения различных двигательных действий при изучении технических элементов из различных видов спорта. Следует отметить, что основным преимуществом данного метода является возможность совмещения функций объекта и субъекта (обучающийся самостоятельно может оценить уровень своей технической подготовленности, выявить ошибки в технике и провести сравнение с уровнем технической подготовленности других обучающихся). Специалисты указывают, что использование подобного метода, связанного с цифровыми технологиями, способствует значимому увеличению определенных показателей двигательной подготовленности, а также улучшению когнитивных функций обучающихся лиц [7]. Следует также отметить, что использование подобных цифровых (информационно-коммуникационных) технологий в практике обучения позволяет учителям и преподавателям производить управление процессом обучения в непрерывном режиме, с привлечением широкого контингента обучающихся лиц (студенты, находящиеся на домашнем или дистанционном обучении). Возможность цифровых технологий акцентировать внимание студентов на самостоятельной модели обучения позволяет развить у обучающихся навыки самопознания и аналитического мышления, когнитивные функции, навыки самоанализа и самоконтроля [2].

Заключение. Собранные в ходе структурированного научного поиска данные показывают значимые преимущества использования цифрового контента обучения, в частности некоторых информационно-коммуникационных технологий, в практике обучения студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузах. В частности, грамотное использование цифрового медиаконтента оказывает положительное влияние на показатели уровня физической подготовленности, улучшение двигательных навыков, связанное с определенной спортивной деятельностью и уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом в вузах.

Список источников

1. Веснина В. А. Увеличение уровня двигательной активности студентов с помощью использования мобильных технологий / В. А. Веснина, А. Ю. Осипов, Н. В. Стародубцева // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-2. С. 48–53.
2. Озерова О. А. Технологические и дидактические аспекты применения цифровых технологий в условиях дистанционного обучения по физическому воспитанию студентов / О. А. Озерова, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2021. № 4. С. 41–44.
3. Осипов А. Ю. Подготовка будущих специалистов к профессиональной деятельности на занятиях физической культурой в вузах / А. Ю. Осипов // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. 2013. № 1(23). С. 123–127.
4. Сурова Н. Ю. Цифровая образовательная среда по физической культуре и спорту в вузе / Н. Ю. Сурова, Т. Н. Шутова, Л. Б. Андрющенко и др. // Теория и практика физической культуры. 2021. № 1. С. 47–49.
5. Granero-Gallegos A. New developments in physical education and sport / A. Granero-Gallegos // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. № 17(24). P. 9171.
6. Hinojo Lucena F. J. Effects of the use of flipped learning in physical education / F.J. Hinojo Lucena, J. López Belmonte, A. Fuentes Cabrera, et al. // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. № 17(1). P. 276.
7. Jastrow F. Digital technology in physical education: a systematic review of research from 2009 to 2020 / F. Jastrow, S. Greve, M. Thumel, et al. // German Journal of Exercise and Sport Research. 2022. № 52. P. 504–528.
8. Martinez-Rico G. Physical education teachers' perceived digital competences: are they prepared for the challenges of the new digital age? / G. Martinez-Rico, M. Alberola-Albors, C. Pérez-Campos, et al. // Sustainability. 2022. № 14 (1). P. 321.
9. Nagovitsyn R. S. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport / R. S. Nagovitsyn, O. I. Vaganova, M. M. Kutepov, et al. // International Journal of Applied Exercise Physiology. 2020. № 9 (6). P. 78–85.
10. Osipov A. Y. The possibility of a significant increase in the level of motor activity in students with the use of the potential of computer technology / A. Y. Osipov, M. D. Kudryavtsev, Y. A. Kopylov, et al. // Physical Education of Students. 2018. № 5(18). P. 265–271.

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ВОЗМОЖНОСТИ МАСШТАБИРОВАНИЯ

С. Н. Пожидаев¹, И. Л. Пожидаева², М. А. Орешкин³

^{1, 2, 3}*Ростовский государственный университет
путей сообщения, Ростов-на-Дону*

¹*psnjob2019@yandex.ru, ²ira.pozhidaeva2018@yandex.ru,*

³*oreshkin03@inbox.ru*

Аннотация. Рассматриваются возможности масштабирования цифровой технологии искусственного интеллекта в сферу студенческого спорта как одного из направлений цифровой трансформации сферы физической культуры.

Ключевые слова: технология, искусственный интеллект, студенческий спорт, масштабирование в вузе.

Введение. В нашей стране наблюдается достаточный уровень вовлеченности студентов в спортивную деятельность, однако необходимо совершенствовать меры государственной поддержки развития данного направления. Одной из таких мер и выступает цифровая трансформация сферы физической культуры и спорта (ФКиС). Для этого образован Департамент цифровой трансформации Министерства спорта Российской Федерации, основным содержанием работы которого и является разработка и масштабное внедрение цифровых технологий в область ФКиС. Одним из направлений такой трансформации представляется возможность внедрения искусственного интеллекта (ИИ) в сферу студенческого спорта [1].

Целью нашего исследования является анализ перспектив и возможностей масштабирования ИИ в спорт и физическое воспитание студентов, выявление потенциальных преимуществ внедрения ИИ в вузе.

Результаты исследования. Существует множество определений ИИ, но центральным понятием является способность компьютера обучаться, принимать решения и выполнять действия, свойственные человеческому интеллекту.

Сегодня ИИ весьма активно применяется в мире спорта. Приложения различных разработчиков используются в таких областях, как спортивная журналистика, спортивная аналитика, информационная поддержка спортивных мероприятий, регистрация спортивных достижений атлетов, анализ данных и прогнозирование спортивных результатов, повышение безопасности спортивной деятельности.

Все крупные спортивные лиги США используют технологии ИИ для того, чтобы оптимизировать свой бизнес. Доступные уже сегодня функции

включают съёмку матчей без оператора, отбор игроков в команды, продвижение матчей и маркетинг, персонализированные тренировки, подбор стратегий для матча, прогнозирование длительности восстановления травмированного спортсмена, прогнозирование исходов матчей. В качестве примеров реализации интеллектуальных систем в спорте можно привести следующие разработки.

Чат-бот Thunder bot используется как виртуальный помощник для фанатов, взаимодействуя с ними через множество платформ. Компания Agro AI расширяет технологию автомобильного автопилота для оценки безопасности автомобильного спорта.

Специалисты многих компаний работают над нейронными сетями глубокого обучения для распознавания элементов движений спортсменов на большой скорости, чтобы усовершенствовать процесс судейства на соревнованиях.

Ассоциация NBA использует приложение для набора игроков, которое анализирует видеоролики с выполненными игроками заданиями при помощи ИИ. Структура TESSY (Tennis Simulation System) проводит анализ и оценку движений в таких видах спорта, как гольф, бейсбол, футбол или баскетбол.

Платформа Iceberg использует алгоритмы компьютерного зрения для записи и анализа хоккейных матчей, чтобы выстроить оптимальную стратегию для будущих игр. В синхронном плавании внедрено применение искусственных нейронных сетей в оценке техники спортсменов.

Повсеместно атлеты используют носимые устройства с множеством датчиков, которые регистрируют данные о физическом состоянии спортсмена, предоставляют информацию о деталях движений атлетов. Эти данные используются для оптимизации процесса тренировок или усовершенствования техники спортсменов [2].

ИИ используется в спортивной аналитике для анализа игровых историй, данных об игроках, тренерском персонале, для прогнозирования исходов матчей и достижений спортсменов на соревнованиях. Специалисты работают над созданием тренажеров с технологиями ИИ и виртуальной реальности для различных видов спорта, которые помогут совершенствовать спортивную технику наиболее эффективно.

Разрабатываются зеркала с искусственным интеллектом для тренировок дома, что позволяет пользователям посещать виртуальные спортивные занятия. Первое такое зеркало под названием The Mirror предлагает любителям фитнеса заниматься йогой, пилатесом, тренироваться в домашних условиях [3].

Сегодня ИИ-технологии в учебно-тренировочном процессе в вузе – экзотика, тем не менее уже имеющиеся в России ИИ-системы могут быть адаптированы под требования ФКиС в вузе. Например, российская образо-

вательная платформа Stepik представляет собой виртуального учителя, который помогает с подбором материала для успешного освоения курса.

Причем основной направленностью интересов исследователей ИИ в образовательно-тренировочном контексте является адаптивное обучение, где учитываются различные физические, психические и социальные характеристики студентов. Само адаптивное обучение ФКиС в транспортном и медицинском вузе может реализовываться в дифференцированном, индивидуализированном и персонифицированном форматах.

Так, дифференцированное адаптивное обучение предусматривает занятия в малых группах, учитывающие скорость обучения студентов и уровень достижений, при этом содержание обучения и цели одинаковы для всех.

Индивидуализированное адаптивное обучение включает индивидуальные занятия, в которых обучение приспособлено к уровню и потребностям обучающихся студентов.

Персонифицированное адаптивное обучения предполагает, что спортивные занятия имеют разные образовательно-воспитательные цели, содержание и методы, в зависимости от конкретного студента, его личностных характеристик и образа своего будущего.

Выводы. Масштабирование использования ИИ и интеллектуальных компьютерных систем в студенческом спорте и физическом воспитании возможно в следующих случаях, при необходимости:

- – повышения интереса и мотивации студентов к занятиям спортом и физическим воспитанием;
- – предоставления экспертных знаний в области спорта на основе актуального запроса и потребностей студентов;
- мониторинга процесса обучения для обеспечения сбора и анализа исходных данных студентов (возраста и пола, физического развития и спортивного опыта), текущих показателей (частоты и продолжительности занятий, физического состояния студентов, наличия оздоровительных и тренировочных эффектов, степени овладения спортивными навыками), а также статистических расчетов между ними;
- применения спортсменами умных браслетов, устройств с датчиками и другого интеллектуального оборудования для сбора актуальных данных, о состоянии занимающегося (пульс, давление и другие), отслеживания реакции организма на физическую нагрузку, своевременного реагирования на отклонения, выявления проблем со здоровьем;
- анализа всех характеристик спортсменов для создания индивидуальных траекторий тренировочной работы и обучения;
- использования сенсоров и интеллектуальных тренажеров в ходе выполнения физических упражнений для создания системы обучения технике движений;

- использования адаптивного обучения в дифференцированном, индивидуализированном и персонифицированном форматах для учета различных физических, психических и социальных характеристик студентов;
- анализа больших объемов данных, хранения и обработки информации о спортивных соревнованиях для разработки тактики ведения соревновательной борьбы спортивных команд с учетом выдвигаемых современных требований.

Таким образом, несмотря на то, что на данном временном этапе наиболее активно ИИ применяется в сфере спортивного менеджмента, перспективы его применения в студенческом спорте и физическом воспитании весьма обширны. ИИ-системы обладают большим потенциалом обеспечения всесторонней поддержки тренерам, педагогам и студентам в достижении поставленных целей. Причем масштабирование ИИ в студенческий спорт – это вопрос времени и финансовых ресурсов, а для крупных организаций, таких как транспортные и медицинские вузы, технологии ИИ будут доступны в ближайшем будущем.

Список источников

1. Цифровая трансформация отрасли «Физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров : материалы межрегион. круглого стола, 22 апреля 2021 года. М. : РГУФКСМиТ, 2021. 156 с.
2. Бойко Г. М. Применение искусственного интеллекта и его помощь игрокам и тренерам в спорте / Г. М. Бойко, М. Г. Пурыгина // Молодой ученый. 2021. № 50 (392). С. 578–581.
3. Lee Hyun Suk & Lee, Junga. (2021). Applying Artificial Intelligence in Physical Education and Future Perspectives. Sustainability. 13. 351. 10.3390/su13010351. URL: https://www.researchgate.net/publication/348202414_Applying_Artificial_Intelligence_in_Physical_Education_and_Future_Perspectives/citation/download (accessed 23.03.2023).

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Е. Станкевичуте¹, Р. А. Агаев²

^{1,2}*Санкт-Петербургский государственный морской
технический университет, Санкт-Петербург*

¹*stankeviciutejevgenija@gmail.com, ²r.agaev.sk@gmail.com*

Аннотация. В данной статье рассматриваются этапы, проводимые по цифровизации учебного процесса на кафедре физического воспитания Санкт-Петербургского государственного морского технического университета. Во время учебного года 2022/2023 был введен электронный учет посещаемости студентами занятий по физической культуре на разных площадках вуза, в первом семестре использовались облачные технологии Google, во втором семестре апробировался новый функционал информационной системы управления (ИСУ) вуза.

Ключевые слова: электронная платформа, физическая культура и спорт, информационные технологии.

Введение. В эпоху цифровой экономики происходит активный переход к применению информационных технологий в образовании в виде использования электронных журналов, дистанционного обучения и электронного документооборота. В сфере высшего образования эта тенденция закреплена в требованиях Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», в приказе Министерства образования и науки от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [2].

В данных нормативных документах представлены следующие положения:

1. Электронное обучение – «это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников».

2. При реализации образовательных программ с применением *исключительно* электронного обучения, дистанционных образовательных техно-

логий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды.

Отмеченное в законе предложение о «реализации образовательных программ с применением *исключительно* электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» не ограничивает вузы, использующие традиционные методы с отдельными элементами электронного обучения, а наоборот мотивирует к переходу на электронные платформы. Раздел «требования к условиям реализации программ» Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) содержит информацию о том, что каждый студент в течение всего обучения должен иметь неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде учреждения, которая дает возможность подключения из любой точки, в которой имеется выход в Интернет, как на территории учреждения, так и за её пределами.

Согласно анализу текущего состояния развития физической культуры и спорта (Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2023 года), в Российской Федерации в настоящее время отсутствует единый методический информационный ресурс в области физической культуры, спорта и спортивной медицины, а также единая автоматизированная информационная система, обеспечивающая сбор и анализ. В связи с необходимостью следования данной Стратегии кафедра физического воспитания СПбГМТУ запустила процесс цифровизации учебного процесса для минимизации работы с бумажными журналами, рукописной работы и совершению ошибок по причине человеческого фактора, а также увеличение времени на работу в научной исследовательской деятельности преподавателей [1].

Методы. В период 2022/2023 учебного года на кафедре физического воспитания СПбГМТУ была внедрена система учета посещаемости студентов на нескольких площадках вуза. Инфраструктура СПбГМТУ для занятий физической культурой состоит из трех локаций. Первая – спортивный комплекс, состоящий из бассейна и гимнастического пространства, где проводятся занятия отделения плавания и ритмической гимнастики. Следующие две локации – это спортивные залы в двух разных корпусах. Из представленных мест возможность включить в систему «преподаватель – студент» дополнительное звено для стороннего контроля (администратора) существует в спортивном комплексе. Именно поэтому было принято решение вести электронный учет посещаемости отделения плавания и ритмической гимнастики.

Для прозрачности и понимания, как записываться на занятия, были созданы визуальные инструкции, содержащие необходимые для записи этапы: первый этап – получить справку о допуске к занятиям в бассейне, второй этап – заполнить Google-форму со своими данными (ФИО, группа,

курс, скан справки), последний этап – прийти на занятие, где прослушать инструктаж по технике безопасности и приступить к занятиям. Вся информация размещается на доступных студентам площадках: в Интернете – социальные сети и сайт вуза, в общежитиях и учебных корпусах на стендах информации, для удобства используются QR-коды, так как было проведено исследование об эффективности быстрого перехода в интернет-среду с физических носителей посредством сканирования.

В целях соблюдения стандартов безопасности на занятиях (одновременное присутствие не более 30 человек в бассейне) в систему проведения занятий «преподаватель – студент» включается звено «администратор», который занимается курированием электронной системы – следит за наполненностью бассейна, наличием справок и учетом посещаемости. В системе в любой момент можно посмотреть текущую посещаемость или за определенный отрезок времени, как группы студентов на занятии, так и одного студента в отдельности. С помощью применения формул электронных таблиц получилось автоматизировать итоговые отчеты для сессии.

Результаты. В весеннем семестре использование данной системы сохранилось. В общей сумме за учебный год через систему прошло 700 студентов, отчет посещаемости по дням и месяцам каждого семестра представлен на рис. 1.

В весеннем семестре было подключено ведение учета нового отделения по лечебной физической культуре – для студентов специальной медицинской группы здоровья, было выявлено 350 студентов с нарушениями здоровья.

Во время осеннего семестра велась работа над информационной системой управления (ИСУ) вуза в целях переноса функционала облачных таблиц в платформенную систему университета. Основная цель – это хранение о студентах информации, необходимой для проведения учебного процесса по физической культуре и спорту – отделение, вид спорта (если входит в состав сборной), наличие знака отличия ГТО, медицинская группа здоровья, а также отметка посещаемости студентов преподавателями через мобильные устройства, автоматическое заполнение ведомостей для деканатов во время сессии.

На данный момент на кафедре введен гибридный учет – бумажные журналы, облачные таблицы и ИСУ. Через год планируется полный переход на электронную платформу. Учебный год 2023/2024 будет испытательным. И если пройдет полная адаптация, то результат последующих годов обещает быть успешным.

В весеннем семестре были переведены и медицинские карты студентов 1-го, 2-го и 3-го курсов в электронный формат, что позволило проанализировать общее состояние здоровья молодежи вуза и составить план работы преподавателей на следующий учебный год для повышения общего уровня здоровья. Более того, данный цифровой перевод значительно об-

легчил проведение и спортивно-массовых мероприятий. Так как, согласно изменениям в ст. 7 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, «до занятий физической культурой допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации» [2]. А при том, что перед участием ведется предварительная регистрация, благодаря которой можно определить обучающихся, прошедших медицинское обследование или нет, или позволяет ли их медицинская группа здоровья участвовать в мероприятиях с физической нагрузкой. Стоит отметить, при сборе любой персональной информации мы также просим указать согласие об обработке персональных данных согласно Федеральному закону «О персональных данных» от 27.07.2006 № 152-ФЗ [3].

Сентябрь					Кол-во студентов																																					
Время Дата	26	27	28	29	30																																					
8:30	7	0	10	7	7																																					
10:10	5	0	10	7	5																																					
11:50	1	0	1	4	5																																					
13:30	5	0	2	1	2																																					
79																																										
Октябрь																																										
Кол-во студентов																																										
Время Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31											
8:30	9	9	9	11	4	9	10	12	13	8	9	13	11	13	11	9	14	10	12	14	7	14	16																			
10:10	8	10	7	11	5	8	5	14	10	8	8	9	15	15	11	5	12	12	5	11	12	14																				
11:50	9	4	6	4	6	9	6	5	2	9	12	0	8	3	8	11	8	8	2	11	13	16																				
13:30	5	8	4	5	5	7	8	3	2	5	8	7	12	10	8	8	16	5	10	8	5	16																				
778																																										
Ноябрь																																										
Кол-во студентов																																										
Время Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31											
8:30		13	9				17	15	15	14	9	10	14	14	13	11	14	12	15	12	8	17	13																			
10:10		14	17				17	11	14	14	14	14	13	17	15	9	14	13	10	19	12	14	11																			
11:50		15	5				9	15	6	9	10	13	23	7	8	11	12	17	4	15	15	14	15																			
13:30		11	17				15	11	4	10	6	17	11	10	9	6	12	17	8	12	11	20	12																			
945																																										
Декабрь																																										
Кол-во студентов																																										
Время Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31											
8:30	12	14	9	15	19	12	13	10	13	12	6	10	8	12	5	6	2																									
10:10	20	15	11	9	15	15	13	10	18	4	14	10	9	5	2	7	10																									
11:50	4	8	11	13	18	6	16	10	11	13	6	7	9	7	7	3	5																									
13:30	13	16	7	17	13	8	14	10	16	11	14	12	9	7	9	1	8																									
704																																										
Февраль																																										
Кол-во студентов																																										
Время Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт			
8:30	15	9	3	11	4	0	12	10	4	14	3	0	17	8	0	0	14																									
10:10	14	7	5	3	11	0	15	12	8	8	11	0	15	15	0	0	0	11																								
11:50	6	7	7	8	11	0	9	9	3	5	3	0	13	13	0	0	18																									
13:30	8	7	4	9	13	0	19	10	12	10	15	0	11	5	0	0	13																									
43 0 30 19 31 39 0 55 0 41 27 37 32 0 56 0 41 0 0 0 0 56 0																																										
507																																										
Март																																										
Кол-во студентов																																										
Время Дата	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт
8:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31											
10:10	21	9	8	6	0	20	0	0	9	11	15	0	18	0	15	14	12	10	0	14	0	13	11	11	10	12	17	0	14	6	13											
8:30	17	17	9	9	0	17	0	0	10	7	12	0	13	0	18	18	9	11	0	21	0	14	15	11	18	0	12	0	14	10	11											
11:50	9	8	13	10	0	21	0	0	4	14	13	0	23	0	18	8	13	13	0	17	0	20	7	11	15	0	16	0	16	6	9											
13:30	8	12	13	19	0	19	0	0	6	16	20	0	15	0	10	14	16	13	0	22	0	15	8	21	13	0	20	0	8	8	18											
55 46 43 44 0 77 0 0 29 48 60 0 69 0 61 54 50 47 0 74 0 62 41 54 56 42 65 0 52 30 51																																										
1180																																										
Апрель																																										
Кол-во студентов																																										
Время Дата	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт			
8:30	10	0	12	0	10	11	11	16	0	10	0	14	9	8	11	0	13	0	9	7	9	14	0	12	0	14	10	7	9	0												
10:10	13	0	18	0	14	15	10	12	0	10	0	17	15	11	16	0	16	0	14	9	10	9	0	13	0	19	9	9	10	0												
11:50	12	0	14	0	15	2	14	13	0	16	0	18	6	10	12	0	17	0	16	5	10	9	0	21	0	10	5	6	7	0												
13:30	14	0	11	0	7	8	12	13	0	14	0	11	10	13	12	0	13	0	11	5	16	14	0	17	0	8	5	9	14	0												
49 0 55 0 46 36 47 54 0 50 0 60 40 42 51 0 59 0 50 26 45 46 0 63 0 51 29 33 40 0 0																																										
972																																										
Май																																										
Кол-во студентов																																										
Время Дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт					
8:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31											
10:10	0	7	12	9	11	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	8	9	0	21	22	23	0	0	0	0	0	0	0	0													
11:50	0	15	3	6	7	0	0	0	0	0	0	0	0	8	0	13	4	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0													
13:30	през	0	2	7	10	11	0	през	0	0	0	0	0	34	0	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0												
234																																										

жет быть использован в любом вузе. Но пока система апробируется, стоит придерживаться гибридного формата ведения учета [7]. Внедрение подобных электронных нововведений достаточно сложный процесс, так как встречается отрицание со стороны некоторых преподавателей, которые отказываются подстраиваться под современные реалии. В дополнении ко всему возникают технические ошибки, нарушение работы вычислительных систем и телекоммуникационных систем. Бесперебойную работу платформы, к сожалению, невозможно обеспечить, но технический прогресс не стоит на месте и с каждым годом научный и технический прогресс не стоит на месте, тем самым улучшая любую область человеческой жизнедеятельности.

Список источников

1. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». Ст. 39.

2. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 21.12.2012 № 273-ФЗ. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174.

3. Российская Федерация. Законы. О персональных данных : Федеральный закон от 08.07.2006 № 152-ФЗ. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_61801.

4. О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы : Указ Президента РФ от 09.05.2017 № 203.

5. Паспорт федерального проекта «Цифровая образовательная среда» : Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3. URL: <https://edufn.spb.ru/files/iiMBxQ4cNH1BCsaWn2WqDgFinWeU3rVYpmO6sd33.pdf> (дата обращения: 20.04.2020).

6. Об утверждении программы «Цифровая экономика Российской Федерации» : Распоряжение Правительства РФ от 28.07.2017 № 1632-р. URL: <http://static.government.ru/media/files/9gFM4FHj4PsB79I5v7yLVuPgu4bvR7M0.pdf> (дата обращения: 20.04.2020).

7. Национальный проект «Образование». URL: <https://strategy24.ru/rf/education/projects/natsionalnyy-proekt-obrazovanie> (дата обращения: 20.04.2020).

8. Агаев Р. А. Электронная платформа для организации деятельности кафедры физической культуры и спорта / Р. А. Агаев, Е. Станкевичуте, Д. А. Шкробцова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы IV Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием, Москва, 12–13 апреля 2022 года / Под научной редакцией Л. Б. Андриященко, С. И. Филимоновой. М. : Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, 2022. С. 62–65. EDN СРКНКО.

КИБЕРСПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ

А. О. Филатов¹, Т. Н. Бахтина², М. В. Давыдов³

^{1,2}Санкт-Петербургский государственный лесотехнический
университет им. С. М. Кирова, Санкт-Петербург

³Балтийский государственный технический университет
им. Д. Ф. Устинова («Военмех»), Санкт-Петербург

¹sacateca@yandex.ru, ²tanya160198@mail.ru, ³dovidov_mv@voenmeh.ru

Аннотация. В статье приводится определение компьютерной зависимости, факторы, влияющие на возникновение, ее последствия. Изучаются способы решения этой проблемы, анализируется преодоление компьютерной зависимости через студенческий киберспорт.

Ключевые слова: компьютерная зависимость, студенческий спорт, киберспорт.

Введение. Компьютерная зависимость среди молодежи одна из самых острых проблем в современном обществе. Каждый день тысячи студентов проводят многие часы за экраном компьютера, играя в игры, просматривая социальные сети или просто сидя в Интернете. Это приводит к тому, что многие из них страдают от негативных последствий – отставание в учебе, социальная изоляция, проблемы со здоровьем.

Компьютерная зависимость – пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности и ограничению общения с окружающими [1].

Причины возникновения компьютерной зависимости у молодежи активно изучаются врачами, педагогами, психологами [2] и могут быть объяснены следующими факторами:

1. Игровой контент – некоторые виды игр могут быть более привлекательными для молодежи, вызывая привыкание.

2. Социальные факторы – молодые люди используют компьютер для поиска социальной поддержки или общения со сверстниками, особенно если у них есть такие трудности в реальной жизни.

3. Причины психологического характера – молодежь использует компьютеры для ухода от проблем, таких как учебная неуспеваемость, конфликты в семье.

4. Постоянный доступ к технологиям. Молодые люди имеют практически круглосуточный доступ к компьютерам, планшетами и смартфонам.

5. Низкий уровень самоконтроля – некоторые студенты более склонны к развитию зависимости от компьютеров.

Все эти факторы приводят к многочисленным негативным последствиям для молодых людей, которые становятся зависимыми. Перечислим возможные варианты.

1. Сидячий образ жизни. Игроки проводят большую часть времени за компьютером, что может привести к недостатку физической активности и проблемам со здоровьем, таким как ожирение, проблемы с позвоночником, снижение иммунитета и т. д.

2. Негативное воздействие на зрение. Постоянное смотрение на экран монитора может вызывать усталость глаз, головные боли, сухость и раздражение глаз.

3. Зависимость от игр. Студенты становятся зависимыми от игр, что может привести к проблемам с психическим здоровьем, нарушению личной жизни и социальным отношениям.

4. Недостаток времени на учебу. Если учащиеся тратят большую часть времени на игры, это сказывается на учебном процессе и успеваемости.

5. Риск правонарушений и безопасности. Молодые люди могут играть в неподходящих условиях, нарушать правила использования компьютеров и программ.

Способами преодоления компьютерной зависимости у студентов, по нашему мнению, могут быть:

1. Нахождение альтернативных занятий. Молодые люди много играют, потому что у них нет других интересных занятий. Поэтому, важно найти новые увлечения и хобби.

2. Контроль времени, проводимого за компьютером. Студенты проводят слишком много времени за компьютером, что ведет к тому, что они теряют контроль над своей жизнью. Важно установить лимит на время, которое они проводят за компьютером.

3. Общение с друзьями и близкими. Студенты становятся социально изолированными из-за своей зависимости от компьютера. Поэтому, важно научиться общаться с другими людьми и строить социальные связи. Это может быть достигнуто через участие в клубах и организациях, где они могут встречаться с людьми, у которых есть общие интересы.

4. Забота о своем здоровье. Молодежь страдает от физических проблем из-за длительного пребывания перед компьютером. Необходимо заботиться о своем здоровье и заниматься физическими упражнениями.

5. Обращение за помощью к взрослым. Если молодой человек не может самостоятельно преодолеть компьютерную зависимость, то он должен обратиться за помощью к специалистам.

Исходя из перечисленного выше, мы также видим, что именно в высших образовательных организациях существует реальная возмож-

ность помочь студентам преодолеть компьютерную зависимость, создавая условия для контролируемой, целеполагающей игровой деятельности.

Обсуждение. В СПбГЛТУ в 2019 г. была сформирована киберспортивная сборная. К 2023 г. киберспортивная организация насчитывает более 30 активных участников-спортсменов, более 15 человек заняты в качестве менеджеров, дизайнеров, администраторов. В 2022 г. к киберспортивному клубу Cyber Wolves [3] присоединилась сборная колледжа автоматизации лесопромышленного производства. Таким образом, на протяжении нескольких лет мы наблюдаем формирование социальных связей внутри университета между студентами.

В 2021/2022 учебном году на кафедре физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета проведено исследование методом опроса на тему наличия компьютерной зависимости среди студентов.

В октябре 2021 г. из выборки в 96 студентов-первокурсников около половины (45,8 %) ответили, что проводят за компьютером много времени. Из них 23,9 % отметили, что проводят за компьютерными играми более трех часов день. При этом чувство подавленности, напряжения, депрессивные состояния отметили у себя 15,6 %. В дальнейшем студенты, увлекающиеся компьютерными играми, были привлечены к участию в студенческих соревнованиях в киберспортивный клуб СПбГЛТУ Cyber Wolves [3]. Повторный опрос в мае 2022 г. показал, что число студентов-первокурсников, проводящих много времени за компьютерными играми, незначительно снизилось и составило 41,6 %.

В то же время чувство подавленности, напряжения, депрессии отметили у себя только 9,3 %.

Также в декабре 2022 г. был проведен опрос среди всех студентов СПбГЛТУ на самое интересное спортивное событие [4].

Первое место с результатом 21,5 % заняло киберспортивное соревнование Кубок ректора ЛТУ, что, по нашему мнению, является индикатором внимания к киберспорту среди студентов, а также фактом формирования, сплоченного киберспортивного сообщества в СПбГЛТУ.

Выводы. На протяжении периода существования студенческого клуба по компьютерному спорту мы фиксируем положительные изменения относительно снижения компьютерной зависимости у студентов. Киберспортивный клуб позволяет найти друзей по интересам в вузе, быть включенным в различные социальные группы, что позитивно сказывается на психологическом состоянии студентов. Участие в студенческих соревнованиях по киберспорту подразумевает не только игру в домашних условиях, но и многочисленные выездные турниры в сторонних вузах. Студенты, объединенные в клубную организацию, начинают принимать участие не только в компьютерных, но и других спортивных состязаниях. Включение

киберспортивного клуба в общую структуру вуза позволяет молодым людям получить опыт взаимодействия со взрослыми.

Список источников

1. Афанасьев О. Н. Компьютерная зависимость [Электронный ресурс] / О. Н. Афанасьев, Е. А. Шаламова // Медицинская сестра. 2015. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuternaya-zavisimost/viewer> (дата обращения: 12.04.2023).

2. Коптелова Н. И. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков [Электронный ресурс] / Н. И. Коптелова, М. В. Данилова // Молодой ученый. 2014. № 20 (79). URL: <https://moluch.ru/archive/79/14124> (дата обращения: 12.04.2023).

3. Студенческий киберспортивный клуб Cyber Wolves – группа Вконтакте [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/ftu_cyberteam (дата обращения: 12.04.2023).

4. Первый лесотехнический университет | СПбГЛТУ – группа Вконтакте. [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.com/spbftu> (дата обращения: 12.04.2023).

ПРОГРАММИРОВАНИЕ КАК НОВЫЙ ВИД СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е. А. Халтурин¹, Н. В. Назаров²

^{1,2}*Сибирский федеральный университет, Красноярск*
¹*ekhalturin@sfu-kras.ru, ²nikitanaz12@gmail.com*

Аннотация. Рассмотрены основные направления движения спортивного программирования, их отличия и возможные перспективы, а также сходство с другими спортивными дисциплинами, которые ранее уже были приняты во Всероссийский реестр. Рассмотрены также и способы проведения соревнований по спортивному программированию, которые уже стали общепринятыми до внесения в реестр.

Ключевые слова: Олимпиадное программирование, алгоритмическое мышление, компьютерный спорт.

Спортивное программирование. Спортивное программирование – решение прикладной задачи, заданной в виде художественного описания проблематики при помощи автоматически выполняющейся программы.

19 октября 2021 г. в Российской Федерации была основана Федерация спортивного программирования, с 17 февраля 2022 г. спортивное программирование было принято официальным видом спорта [1].

Спортивное программирование схоже со многими видами спорта. В спортивном программировании, как и в шахматах, важен интеллект спортсмена, его подготовка, критическое и алгоритмическое мышление.

Можно сравнить спортивное программирование со спортивным ориентированием, потому что заранее не известна «трасса», то есть набор задач, которые будут предложены спортсменам.

Отметим, что со спортом его роднит и то, что каждая ошибка, как и в биатлоне, облагает спортсмена санкциями, а также то, что в любой момент времени известна позиция оппонентов. Следовательно, во время участия в соревновании по спортивному программированию требуется не терять самообладания.

В Российской Федерации спортивное программирование, начиная с 2023 г., разделяется на девять ключевых направлений [1]. Далее будут описаны только те направления, по которым имеется опыт проведения соревнований и участия в них у авторов данной публикации.

Алгоритмическое программирование. История алгоритмического, или как его ещё называют, олимпиадного программирования, начинается с 1977 г. Именно тогда Ассоциацией вычислительной техники (АСМ) был

проведён первый командный чемпионат мира по программированию, который и по сей день носит название ICMP [2]. Правила соревнований с тех пор не изменились: команда состоит из трех участников, каждой команде предоставляется один персональный компьютер, продолжительность соревнований составляет 5 часов, количество задач в наборе может варьироваться и в среднем равняется восьми.

Для каждой задачи соревнований указываются параметры, которым должны соответствовать программы участников, а именно максимальное время выполнения и потребляемая память программы. При подготовке задач по алгоритмическому программированию жюри составляется верное решение для каждой задачи, чтобы гарантировать наличие эталонного решения. Хорошим тоном считается то, чтобы участники могли предоставить верное решение как на низкоуровневых языках программирования, таких как C++ и C, так и на высокоуровневых, таких как Python и Java.

Для того, чтобы успешно выступать в соревнованиях по алгоритмическому программированию, требуется знать множество структур данных, алгоритмов разных направленностей, тонкостей реализации выбранного языка программирования, обладать обширной математической базой знаний.

Имеется несколько вариаций оценивания результатов спортсменов на соревновании. Для студенческих соревнований наиболее распространенной является система оценивания ACM, для школьных соревнований: IOI. Их основное отличие заключается в том, что в правилах ACM требуется решить задачу полностью, тогда как правила IOI позволяют получить баллы за частичное решение. Также имеются и другие методы оценивания результатов [3].

До того как алгоритмическое программирование было признано официальным видом спорта, уже имелись системы проведения соревнований, где номинально выдавались квалификационные звания, в зависимости от общего рейтинга участия в соревнованиях. Одной из самых популярных таких систем является Codeforces, градация званий в ней имеет сходство с общепринятой в шахматах: КМС, мастер спорта, международный мастер спорта, гроссмейстер, международный гроссмейстер.

На рис. 1 представлено распределение участников в зависимости от их звания. Данные были получены 4 июня 2023 г. К 1-му разряду отнесены участники с рейтингом от 1800 до 1899, к 2-му – от 1700 до 1799, к 3-му – от 1600 до 1699.

Информационная безопасность. Под данным направлением подразумевается решение задач по программированию, связанных с поиском уязвимостей систем. С 31 января 2023 г. направление стало официальным видом спорта [4]. Исторически сложилось название соревнований CTF (от англ. Capture the flag), означающее, что требуется получить ключевую информацию у соперника, при этом сохранив в тайне свою.

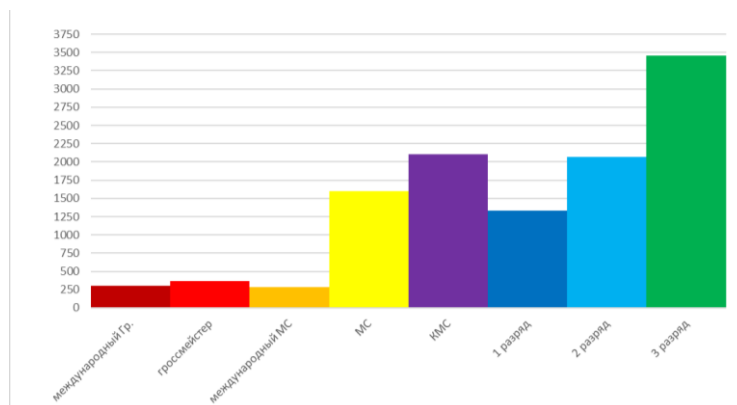


Рис. 1. Распределение участников по званиям

Есть два формата проведения данного соревнования: решение набора задач по безопасности, что имеет более низких порог вхождения для участия спортсменами, и атака-защита информационных систем, что является классическим вариантом соревнований.

При формате проведения соревнования в виде решения набора задач, спортсменам требуется искать кодовые слова или наборы символов заранее указанного формата.

В данном формате задачи можно классифицировать следующим способом: нахождение веб-уязвимостей (web), поиск и эксплуатацию уязвимостей в приложениях (PWN), исследование программ без исходного кода (reverse), расследование инцидентов (forensic), администрирование (admin), криптографию (crypto), стеганографию (stegano), поиск информации из открытых источников (OSINT).

При классическом формате проведения соревнования спортсмены получают сервера с набором уязвимых сервисов, на которых находятся ключевые фразы. Цель спортсменов – нарушить конфиденциальность, целостность и доступность информации соперников, сохранить данные свойства безопасности для своей информации.

При проведении соревнования в классическом формате для наибольшей вовлеченности в процесс возможно использовать макеты помещений или зданий (такие, как на рис. 2). Участники, при помощи своих программ, могут физически взаимодействовать с данным макетом.

Производственное программирование (хакатон). Соревнования, включающие в себя различные направления, такие как мобильная и web-разработка, разработка систем анализа данных и с использованием искусственного интеллекта, разработка систем обработки изображений, VR/AR и блокчейна. В этих соревнованиях участники создают инновационные решения, которые оцениваются по заранее указанным критериям. Примером могут послужить следующие критерии: оригинальность, чистота архитектуры, качество медиаконтента [5].



Рис. 2. Макет умного дома, представленный на соревновании NSK School CTF 2017

Участие в хакатонах развивает навыки программирования, командного взаимодействия, принятия быстрых решений, критического мышления, управления временем и навыки использования новых технологий.

Во время хакатона участники имеют возможность работать над реальными задачами, что дает им практически значимый опыт, который они в дальнейшем могут применить в своей карьере. Участие в хакатонах – это отличный способ взаимодействия с возможными работодателями.

Для оценивания работ спортсменов, авторами публикации предлагается использовать «относительный способ оценки», который заключается в следующем: для каждого критерия по отдельности, работы спортсменов ранжируются от наиболее лучшей работы по данному критерию, к наиболее худшей. Далее каждой работе сопоставляются баллы в соответствии с некоторой логарифмической прогрессии. В итоге у каждой работы спортсменов будет уникальное количество баллов.

Преимущество данного метода в том, что мнение каждого эксперта влияет в равной степени на итоговую оценку, а также в том, что предпочтение отдается той работе, которая в равной мере соответствует всем критериям.

Недостаток данного метода: по итоговым баллам невозможно определить степень превосходства одной работы над другой, а также то, что данный способ является более трудоёмким, нежели классический с использованием балловой системы.

Заключение. Спортивное программирование имеет богатую историю своего развития, начало которой было положено задолго до того, как оно стало включаться во Всероссийский реестр спортивных дисциплин. По таким направлениям программирования, как алгоритмическому, информационной безопасности и производственному, уже как много лет имеется сформированная база участников по всему миру, правила уже давно сфор-

мировались путём проб и ошибок, а количество соревнований по данным направлениям насчитывает несколько сотен.

Список источников

1. Официальный сайт Федерации спортивного программирования [Электронный ресурс]. 2023. URL: <https://fsp-russia.com>.
2. Парфенов В. Г. Командный чемпионат мира по программированию АСМ / В. Г. Парфенов // КИО. 1998. № 3-4.
3. Методические рекомендации по самостоятельной подготовке студенческих команд к соревнованиям по спортивному программированию [Электронный ресурс]. 2023. URL: https://rucode.net/metod_recommend.pdf.
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.01.2023 № 58 [Электронный ресурс]. 2023. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202302060045>.
5. Открытый конкурс Сибирского федерального университета по разработке игр [Электронный ресурс]. 2023. URL: <https://game.ikit.sfu-kras.ru>.

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

А. С. Шепляков¹, Д. С. Сопина²

¹*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Белгород*

²*Белгородский государственный технологический
университет, Белгород*

¹*alex.sheplyakov031@yandex.ru, ²d-sopina@mail.ru*

Аннотация. Рассматривается влияние регулярной двигательной активности на физическую подготовленность студенческой молодежи, относящейся к основной медицинской группе. Оцениваются результаты внедрения в учебный процесс информационной технологии регулирования двигательной активности студентов. Доказано положительное влияние мобильных технологий в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: двигательная активность, Telegram в физкультурной деятельности, мобильные технологии, гипокинезия студенческой молодежи, здоровье студентов.

Введение. Двигательная активность является одной из основных физиологических потребностей человека. Малоподвижный образ жизни, который характерен для современного человека, приводит к различным отклонениям в состоянии здоровья. К сожалению, эта проблема в полной мере свойственна учащейся молодежи. Анализ научно-методической литературы и опыта работы показывает, что большинство молодых людей, в том числе и студентов, не соответствует возрастным нормам физического развития [1; 2; 4; 5]. Решение данной проблемы мы видим в регулировании двигательной активности студентов с использованием информационных технологий.

Целью работы является улучшение показателей физической подготовленности студентов, относящихся к основной медицинской группе.

Задача исследования – экспериментально обосновать эффективность применения информационной технологии регулирования двигательной активности студентов в учебном процессе.

Методы исследования. В данном исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический

эксперимент, методы математической статистики для обработки числовых данных.

Исследование проходило на базе БГТУ имени В. Г. Шухова в течение двух учебных семестров. Участники педагогического эксперимента были разделены на экспериментальные и контрольные группы, в зависимости от их пола: ЭГЮ ($n = 100$) и ЭГД ($n = 110$) и контрольная группа юношей и девушек соответственно: КГЮ ($n = 100$) и КГД ($n = 110$). Нами был разработан чат-бот в приложении Telegram, который является помощником в планировании занятий двигательной активностью, учитывающий индивидуальные особенности и занятость каждого пользователя [3].

Участники ЭК и КГ занимались дополнительной двигательной активностью в свободное от учебы время, используя чат-бот в приложении Telegram, для них была определена норма активности в 10 000 шагов. Ежедневно все участники заполняли вечерний отчет о выполнении видов активности за день. Однако для ЭГ чат-бот моделировал рекомендации по двигательной активности на день после заполнения утренней анкеты. Участники КГ не заполняли утреннюю анкету, их двигательная активность нами никак не регламентировалась, они самостоятельно планировали свою двигательную активность на день.

Результаты исследования. Перед началом эксперимента было проведено тестирование уровня физической подготовленности участников ЭГ и КГ, которые не показали достоверных различий по U-критерию Манна – Уитни ($P > 0,05$). Динамика результатов физической подготовленности участников ЭГ и КГ основной медицинской группы до и по окончании эксперимента представлена в табл. 1.

По результатам контрольных тестов в ЭГЮ зафиксированы достоверные различия по U-критерию Манна – Уитни ($P \leq 0,05$) большинства показателей внутри группы, за исключением гибкости. В тоже время в КГЮ выявлены достоверные изменения только в тесте сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

При сравнении результатов физической подготовленности в КГЮ и ЭГЮ по окончании эксперимента выявлены достоверные различия по U-критерию Манна – Уитни ($P \leq 0,05$), во всех контрольных тестах, за исключением гибкости. На наш взгляд, данный результат можно объяснить отсутствием у большинства юношей мотивации к развитию гибкости.

У девушек экспериментальной группы были отмечены достоверные различия по U-критерию Манна – Уитни ($P \leq 0,05$) по всем проведенным тестам. В то же время в КГД достоверные улучшения показателей зафиксированы только в двух контрольных тестах: поднимание туловища из положения лежа на спине и гибкость. По остальным тестам достоверных различий не выявлено.

Таблица 1

**Показатели физической подготовленности студентов
основной медицинской группы экспериментальных и контрольных групп**

Контрольные тесты	Группа	До $M \pm m$	После $M \pm m$	Р (по U-критерию Манна – Уитни)	
				Внутри групп	Между группами
<i>Бег 100 м (с)</i>	ЭГЮ ₁	13,81±0,12	13,04±0,13	(0,032) *	(0,020) *
	КГЮ ₁	13,93±0,96	13,72±0,63	- 0,067	
	ЭГД ₁	16,47±0,15	15,35±0,17	(0,038) *	(0,017) *
	КГД ₁	16,77±0,16	16,02±0,11	- (0,081)	
<i>Прыжок в длину с ме- ста (см)</i>	ЭГЮ ₁	226,17±1,64	241,91±1,93	(0,027) *	(0,025) *
	КГЮ ₁	227,81±1,72	230,55±1,25	- (0,082)	
	ЭГД ₁	187,07±1,04	198,66±1,03	(0,041) *	(0,029) *
	КГД ₁	186,35±1,33	193,22±1,02	- (0,077)	
<i>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (ко- личество раз)</i>	ЭГЮ ₁	26,37±0,85	38,54±1,21	(0,028) *	(0,010) *
	КГЮ ₁	26,85±0,88	31,06±0,98	(0,030) *	
	ЭГД ₁	8,18±0,34	12,94±0,46	(0,009) *	(0,018) *
	КГД ₁	8,36±0,38	9,14±0,46	- (0,084)	
<i>Наклон из положения стоя на гимнастиче- ской скамье (см)</i>	ЭГЮ ₁	11,94±0,45	12,91±0,38	- (0,101)	- (0,090)
	КГЮ ₁	11,75±0,42	12,63±0,41	- (0,089)	
	ЭГД ₁	15,45±0,32	22,50±0,33	(0,030) *	(0,029) *
	КГД ₁	17,60±0,35	19,51±0,44	(0,027) *	
<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в мин)</i>	ЭГЮ ₁	47,41±0,86	61,22±0,67	(0,002) *	(0,009) *
	КГЮ ₁	46,73±0,82	49,01±0,79	- (0,077)	
	ЭГД ₁	42,71±0,48	57,43±0,97	(0,020) *	(0,015) *
	КГД ₁	41,46±0,56	46,54±0,35	(0,040) *	
<i>Тест Купера (м)</i>	ЭГЮ ₁	2438,22±25,23	2809,03±20,47	(0,019) *	(0,021) *
	КГЮ ₁	2424,12±25,09	2504,08±30,36	- (0,091)	
	ЭГД ₁	2103,48±15,35	2292,55±26,69	(0,011) *	(0,006) *
	КГД ₁	2067,28±15,31	2095,11±17,46	-(0,099)	

Примечание. * – достоверность различий по U-критерию Манна – Уитни ($P \leq 0,05$).

Студенты ЭГ показали наилучшие значения физической подготовленности по окончании эксперимента по отношению к КГ. Тестирование физической подготовленности девушек ЭГ показало достоверные различия по U-критерию Манна – Уитни ($P \leq 0,05$) по всем проведенным тестам. У юношей ЭГ не произошло достоверных изменений только в тесте «Наклон из положения стоя на гимнастической скамье». Мы предполагаем, что это связано с отсутствием стремления у юношей развивать гибкость.

Обсуждение результатов. Мониторинг двигательной активности испытуемых в течение двух учебных семестров показал различную динамику выполнения среднесуточной нормы в 10 тыс. шагов (рис. 1 и 2).

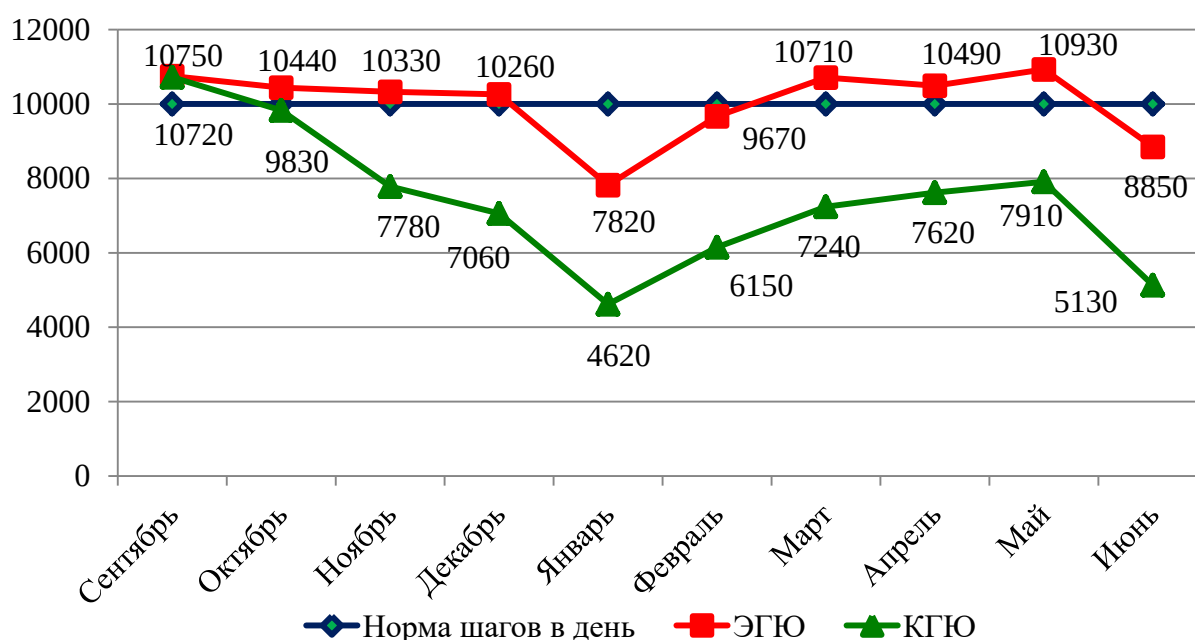


Рис. 1. Динамика среднемесячной двигательной активности ЭГЮ и КГЮ

На протяжении всего эксперимента ЭГЮ и ЭГД выполняли установленную норму шагов в сутки (рис. 1 и 2). Анализ двигательной активности по месяцам показал, что ЭГЮ выполняла ежемесячно в среднем $10\,470 \pm 354,2$ шагов в сутки за первый семестр и $10\,450 \pm 347,8$ шагов за второй, а ЭГД $10\,105 \pm 305,8$ шагов в сутки – первый семестр, $10\,023 \pm 304,1$ шагов – второй, не считая января и июня, приходящихся на экзаменационную сессию.

КГД и КГЮ выполняли установленную норму 10 тыс. шагов только с сентября по середину октября, остальные месяцы их двигательная активность держалась на уровне 6–7 тыс. шагов в сутки (рис. 1 и 2). В среднем за первый семестр КГЮ выполняла $8\,848 \pm 310,4$ шагов в сутки, во втором – $7\,480 \pm 295,6$ шагов; КГД в первом семестре – $8\,330 \pm 292,5$, во втором – $7\,115 \pm 287,9$, в периоды экзаменационной сессии данный показатель сни-

жался еще сильнее, для юношей до 4–4,3 тыс. шагов, для девушек 3,8–4,1 тыс. шагов.

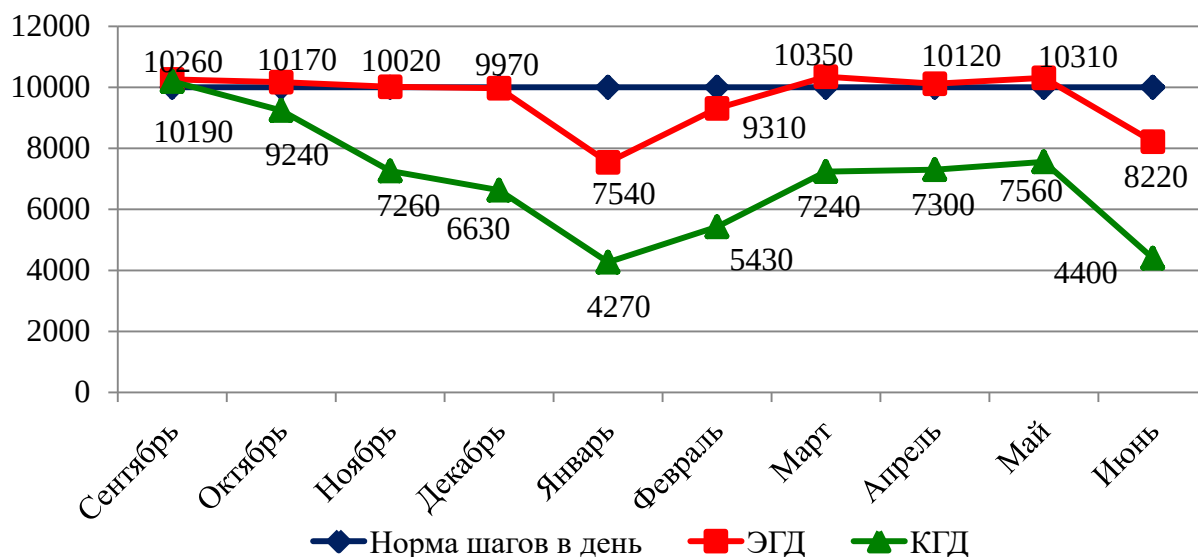


Рис. 2. Динамика среднемесячной двигательной активности ЭГД и КГД

Нами был разработан и реализован алгоритм регулирования двигательной активности студентов с использованием чат-бота в приложении Telegram на основе информационных технологий с возможностью выдавать ежедневные рекомендации по двигательной активности пользователей с учетом индивидуальных особенностей уровня здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей организма, интересов и предпочтений. Разработанный чат-бот в приложении Telegram обеспечивает пользователям освоение навыков, самостоятельной организации и планирования двигательной активности, саморегулирования двигательного режима, самоконтроля и самооценки двигательной деятельности, а также определяет характер и содержание взаимодействия преподавателей и студентов в процессе его осуществления.

Проведенное нами исследование не претендует на исчерпывающее решение проблемы недостаточной двигательной активности студенческой молодежи. Однако разработанный чат-бот в приложении Telegram оказал положительное влияние на двигательную активность и физическую подготовленность экспериментальных групп, чем доказали свою результативность и возможность использования в образовательной системе вуза.

Список источников

1. Горовой В. А. Оптимизация двигательного режима студенток путем использования средств и форм физической рекреации / В. А. Горовой // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І. П. Шамякіна. 2009. № 3. С. 29–35.

2. Горелов А. А. Массовая физическая культура и оздоровление населения зависимости соматического здоровья студентов от величины их двигательной активности / А. А. Горелов, О. Г. Румба // Вестник спортивной науки. Изд-во: Федеральный научный центр физической культуры и спорта. М., 2013. № 2. С. 36–39.

3. Данилочкин А. Е. Способы формирования внутренней мотивации к занятиям физической культурой у студентов / А. Е. Данилочкин, Е. А. Лобынцев, Ю. Н. Старовойтов, В. В. Донцов // Журнал Наука. 2020. С. 154–158.

4. Жигарёва О. Г. «Мобильные приложения как средство популяризации здорового образа жизни среди студентов» / О. Г. Жигарева // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2018. № 4 (20). С. 111–115.

5. Футорный С. М. «Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи» / С. М. Футорный // Физическое воспитание студентов. 2013. № 3. С. 75–79.

Статьи, не вошедшие в основные разделы

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА СО СТУДЕНТАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Е.М. Голикова

Аннотация. Физическая культура в вузах входит в базовую часть программы обучения. Студенты с ОВЗ и инвалидностью не посещают занятия в рамках учебной деятельности. Для данной категории студентов организационно-методическое сопровождение осуществляется во внеучебное время в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, ограниченные возможности здоровья, студенты инвалиды

Введение. За последние двадцать лет система образования претерпела существенные изменения. Изменения были как в объеме программ обучения, в содержании учебных программ, так и в организационно-методическом аспекте. Данная тенденция положительно повлияла на возможности получать высшее образование студентам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью. Для освоения учебных дисциплин для студентов разрабатываются адаптированные образовательные программы. При этом, в дисциплинах «Физическая культура и спорт», «Элективный курс по физической культуре» не всегда имеется вариант часть для студентов с ОВЗ и инвалидностью. Как показала практика занятия для данной категории студентов выводятся за рамки учебной работы.

Цель работы: раскрыть организационно-методические аспекты работы со студентами с ОВЗ и инвалидностью в вузе.

Методы и организация. Проведен анализ контингента обучающихся вуза, а также организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами с ОВЗ и инвалидностью. В рамках данной работы рассмотрены механизмы организации физкультурно-спортивной и оздоровительной работы со студентами с ОВЗ и инвалидностью.

Проведя исследование, был выявлен контингент студентов. В Оренбургском государственном педагогическом университете обучается 72 студента с ОВЗ и инвалидностью. У 68 % студентов имелись хронические заболевания, у 38 % из них выявлены сопутствующие заболевания и вторичные отклонения, сформировавшиеся ещё в школьной жизни, на фоне основного диагноза. Также, стоит обратить внимание, что 59 % это студен-

ты с ограниченными возможностями здоровья и 41 % студентов имеют инвалидность. Отнесение студентов с нарушениями функционального состояния органов и систем организма к нетипичным влечет за собой изменения структуры личностных характеристик, обусловленные отношением общества к людям, получившим статус инвалида. Один из отечественных психологов Ю. Ф. Поляков, рассматривает инвалидность следующим образом: «...в центре проблемы находится человек с заболеванием, трудностями адаптации и самореализации, связанные с состоянием здоровья». Особенности психики, вызванные болезнью, обуславливают трудности адаптации человека, которые, в свою очередь приводят к повышению риска возникновения болезненных состояний (Р. А. Лурия, 1944 [2]; Л. В. Мардахаев 2017 [3]; Л. Л. Шпак, 2016) [4].



Рис. 1. Нозологические характеристики заболеваемости (студенты 17-24 лет)

В практике вузовского образования пытаются искать механизмы сопровождения учащейся молодежи, включая и в общественную деятельность, однако не всегда они доступны для всех. И поэтому возник вопрос, как обеспечить вхождение вчерашнего школьника в систему профессионального образования и сформировать те социально важные характеристики, которые будут пролонгированно воздействовать, обеспечивая его дальнейшую жизнедеятельность и во взрослой жизни? В данной роли в системе вузовского образования выступает физическая культура (адаптивное физическое воспитание, адаптивная физкультурно-спортивная и оздоровительная работа) как интегральная дисциплина, позволяющая организовать те условия и ту педагогическую систему, в которой студент с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью будет осваивать такие

навыки, которые ему будут необходимы в жизни, и сформировать метапозицию к самостоятельности [1].

Организация занятий для студентов с ОВЗ и инвалидностью реализуется во внеучебное время, 2-3 раза в неделю. Для реализации внеучебной работы разработано программно-методическое обеспечение, которое реализуется в течении всего времени обучения. Студент может посещать занятия на протяжении всего времени обучения. При наличии соматических заболеваний у студентов, занятия проводятся в соответствии с методическими требованиями к специальной медицинской группе Б. Для студентов с инвалидностью рассматриваются варианты адаптированных физкультурно-спортивных практик. Для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата предложены занятия в секциях по настольному теннису, бочче, туризму, волейболу сидя, пара-карате, легкая атлетика. Студенты с нарушением слуха активно включаются в командные виды спорта, например баскетбол, футбол, волейбол. Студенты с нарушением зрения посещают занятия по голболу, легкой атлетики, шоудаун. Студент может также посещать секции вне университета. Например, студенты занимаются хоккеем-следж, баскетбол на колясках, стрельба из лука. Девяносто процентов студентов активно включаются в физкультурно-спортивную практику. Четыре студента входят в сборную Оренбургской области по видам адаптивного спорта (хоккей-следж, легкая атлетика), один студент является членом сборной России по хоккею-следж.

Результаты. В ходе проведенной работы, высокая доказана эффективность работы со студентами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Посещая занятия по адаптивным видам спорта, студент стремиться к высокому спортивному результату. Помимо этого, студенты, занимающиеся физкультурно-оздоровительной деятельностью, приобретают опыт активной жизненной позиции, систематически занимаются адаптивными физкультурно-спортивными и оздоровительными практиками. Отмечается высокий интерес к здоровьесформированию и здоровьесохранению. Активное включение студентов в физкультурно-оздоровительные фестивали и спортивные состязания, вызывают заинтересованность и мотивацию к достижению более высоким результатам как личного характера, так и социального. Большое значение имеет коммуникативная направленность адаптивной физкультурно-спортивной и оздоровительной работы. Общение, выход из микросоциума в макросреду, занятие позиции лидера, вера в себя, именно такими дополнительными характеристиками обладает адаптивная физическая культура

Обсуждение. Итак, главной идеей физической культуры студентов с ОВЗ и инвалидностью является активное включение обучающегося в образовательную и социальную атмосферу внутри и межвузовской физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. Сопровождение обучающегося с ОВЗ и инвалидностью ориентировано на уважение позиции

каждого студента, учет индивидуальных особенностей, формирование понимания собственного «Я», снижение пассивности и негативизма по отношению к себе и окружающим, формирование доминантных социальных качеств, самостоятельности, инициативности.

Список источников

1. Голикова, Е.М. Технология социального развития студентов в системе адаптивного физического воспитания / Е.М. Голикова, Л.И. Лубышева // в сборнике Актуальные проблемы современной науки в аспекте социально-гуманитарного знания. – Москва, ГЦОЛИФК, 31 мая 2019. – С. 226-230.

2. Лурия, Р.А. Внутренняя картина болезней и иатрогенные заболевания / Р.А. Лурия. - 4-е изд. - Москва : Медицина, 1977. – 112 с.

3. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика: учебник / Л.В. Мардахаев. – М.: Гардарики, 2005. – 269 с.

4. Шпак, Л.Л. Жизненный мир россиян: 25 лет спустя (конец 1980-х – середина 2010-х гг.) /Под ред. Ж.Т. Тощенко. М.: ЦСП и М, 2016. – 367 с.

ОПЫТ СТАНОВЛЕНИЯ ИГРОВОГО ВИДА СПОРТА РЕГБИ ЗА РУБЕЖОМ

С.С. Баженов*

bagenov06@mail.ru

Аннотация. История становления регби, как и любого вида спорта, характеризуется многочисленными аспектами, широта которых обусловлена многогранностью национальных традиций тех народов, кто непосредственно принимает участие в турнирах различного уровня и, безусловно, являются фаворитами в данном виде состязаний. Положительная динамика развития регби во многих странах мира и, в частности, России, имеет свои характерные особенности. В данной статье мы рассматриваем структуру, содержание и специфику данного вида спорта в ведущих странах мира с целью анализа задач его развития в федерации регби России.

Ключевые слова: регби, изучение зарубежной практики, развитие игрового вида спорта.

Введение. Наблюдая историческую хронологию становления регби, как вида спорта, можно дать однозначно положительную оценку развития во многих странах мира. Высокий уровень динамики игры, ее эмоциональная насыщенность, неподдельный интерес со стороны участников и зрителей к данному виду состязаний привлекает все большие слои населения со всех континентов во всем мире. Наличие зрительских симпатий к регби поддерживается разнообразием естественных движений игроков, силовая работа спортсменов и конечно же бег с ускорениями, прыжками и метанием овального мяча. В состязание вовлечены физически развитые молодые люди, имеющие все конституционно-анатомические возможности продемонстрировать всю свою мощь силового противостояния в игровом поле с элементами тактического взаимодействия участников двух команд, позволяющих показать красивую и качественную игру.

Изучение мирового опыта подготовки регбистов в разных странах мира, традиционно занимающих ведущие позиции, позволяет нам проанализировать приоритеты зарубежной практики с целью оптимизации, построения тренировочного процесса отечественной школы подготовки профессиональных игроков российской сборной. Данный факт лег в основу обсуждения вопросов по оптимизации профессиональной подготовки юных регбистов – подрастающей смене в национальную регбийную лигу России на заседании Комитета по развитию регби в регионах в 2023 году, прошедшем 29 марта 2023 года в г.Москве.

* © Баженов С.С., 2023

Методы изучения рассматриваемого вопроса в данной статье в первую очередь затрагивают те стороны объективной реальности, которые позволят нам в ее практической реализации обеспечить установление истинности научных утверждений посредством опытной проверки. В данном случае за основу исследовательской деятельности мы взяли методы: экспертных оценок, наблюдения, беседы, изучение информационных источников и т.д.

Нами были определены ряд основополагающих факторов, позволяющих дать всестороннюю оценку развития регби на современном этапе. В этой связи следует выделить ряд стран, уделяющих достойное внимание популяризации регби на протяжении уже длительного периода времени и по праву статус лидеров принадлежит таким фаворитам регби как Англия, Австралия, Новая Зеландия. Свой статус они получили благодаря историческим корням зарождения игрового вида спорта регби в данных странах. Ведущие позиции в рейтинге престижных мировых турниров по праву принадлежат им т.к. исторические условия по популяризации регби среди широких масс населения и организации учебно-тренировочных занятий берут свое начало с середины 19 века [3]. Особо в данной связи хотелось бы выделить лидера в данном виде спорта – это Австралия.

Австралия, для нас европейцев и россиян, в частности, это загадочная и далекая страна, континент с его многочисленными млекопитающими и кенгуру, где зима – это лето, а лето - зима. Область земной поверхности в данном случае представляет собой вовсе не зеленый рай, большая часть территории страны является бесплодной и малонаселенной землей. Вот в таких условиях австралийцы круглому мячу предпочитают овальный. Среди австралийцев существует пословица: «Если оно движется – стреляй, если растет – руби», что, по мнению ряда экспертов, отражает сущность австралийской нации. Мужественному, смелому и упорному народу на протяжении всей его истории приходилось бороться за выживание. Но все это было в далеком прошлом, сегодня континент является довольно-таки благополучной частью света, однако дух борьбы и жажда победы живет в каждом австралийце независимо от его корней и происхождения. Австралийцы традиционно любят спорт и отдают ему предпочтение, регби в данном случае занимает достойное место в рейтинге популярных видов состязаний. Особую популярность в жизни континента регби занимает в штатах Квинсленд и Новый Южный Уэльс. Несмотря на то, что регби зародилась в Англии, многие австралийцы считают данный вид спорта своим национальным видом.

Исторически первые европейцы появились на австралийском континенте в 1788 году. Это были заключенные из переполненных английских тюрем. Очень скоро Австралия стала классической страной иммигрантов, поселение представляло собой сборище представителей различных наций и народностей, что стало обыденным явлением. Соответственно и регби на

зеленом континенте появилось благодаря выходцам из Британской Империи, предположительно второй половины XIX века.

Возвращаясь к истории регби, поясним, что по официальным данным первый зарегистрированный матч, произошедший в Австралии, упоминается в официальных источниках датой 25 июля 1839 года, в той игре принимали участие военные Британских Королевских Вооруженных сил. Данная игра произвела неизгладимое впечатление на местное население, что в свою очередь явилось мощным толчком развития регби в г. Сиднее и уже начиная с 1863 года на континенте стали появляться первые клубы. В начале XX века австралийская команда стала принимать участие в различных турнирах Великобритании и Северной Америки. На протяжении всего XX века популярность и рейтинг регби на австралийском континенте пользовались неизменным успехом [2].

Теперь вернемся к европейской части – центру всех значимых турниров по регби. Европейские международные клубные соревнования – это неотъемлемая часть многих командных видов спорта. В футболе команды соревнуются в Лиге Чемпионов, Лиге Европы и Лиге конференций УЕФА, в баскетболе главное внимание приковывает Евролига, а что же в регби? В каких престижных турнирах сегодня команды из разных стран Европы участвуют?

Самый значимый турнир – это еврокубковый регбийный кубок европейских чемпионов, в котором собраны самые сильные команды Европы по регби. Вторым по значимости турниром является кубок вызова – соревнования среди команд, которые уступают лидерам Европы, но при этом способны навязать борьбу равным по силе клубам. Третьим видом еврокубковых соревнований является квалификационный турнир на Кубок Вызова (раньше назывался Европейский Континентальный Щит). Отдельно выделяется Суперкубок Европы по регби, который был утвержден в 2021 году и в котором приняли участие два российских клуба.

Кубок европейских чемпионов берет свое начало с 1995 года, ранее он назывался кубок Heineken. В данном кубке принимают участие 20 команд из Шотландии, Англии, Италии, Ирландии, Франции и Уэльса. Первый турнир состоялся в 1995 году. 12 клубов из вышеперечисленных стран приняли участие в состязаниях. Следует отметить, что команды из Англии и Шотландии от приглашения отказались.

Кубок Вызова. В нем принимают участие 18 команд из национальных чемпионатов Румынии, России, Испании, Грузии и других стран, уступающих в рейтинге европейским лидерам, борются за победу во второстепенном по значению турнире. Впервые Кубок Вызова был проведен в 1995 году, основной идеей соревнований являлась альтернатива главному рейтингу турнира среди европейских команд. За 23 года существования кубка наиболее частыми победителями стали французские и английские регбийные клубы. Российские клубы выступают в турнире с 2015 года –

это «Енисей-СТМ» и «Красный Яр». Они никогда не выходили в плей-офф, занимая последнее место в турнирной таблице, в перспективе организаторы турнира планируют выделить несколько постоянных квот для российских, португальских и немецких команд, с целью разнообразить состав участников турнира.

Квалификационный турнир на Кубок Вызова. Третий по значимости и рейтингу турнир участников, он был представлен в 2015 году. Соревнования проводятся с 2017 года, среди участников 10 команд из Италии, Грузии, Румынии, России, Испании, Португалии, Германии и Бельгии. Отметим, что с 2019 года турнир имел название «Континентальный Щит». Европейский Континентальный Щит до 2019 года представлял две лучшие команды по итогам плей-офф для игры в официальных матчах за право участия во втором по значению европейском кубке.

Суперкубок Европы по регби. Самым молодым регбийным турниром из всех представленных в Европе является «Суперкубок». Презентация нового кубка состоялась в июне 2021 года, во время анонса соревнований было объявлено, что турнир станет ежегодным. Организаторы называют основной целью Еврокубка развитие поддержания прогрессирующих европейских команд в первом розыгрыше турнира, произошедшем в сезонах 2021-2022 года, где приняли участие восемь команд из семи европейских стран. Россия представлена на турнире двумя командами – это Пензенский «Локомотив» и Красноярский «Енисей-СТМ». Команды попали в Восточную конференцию и сыграли очные встречи, которые завершились победой «Енисея-СТМ» [1].

Проводя анализ представленного информационного материала, можно подвести некоторые итоги в отношении развития регби в нашей стране при сравнении с ведущими командами в данном виде состязаний.

Первое, что реально не способствует условиям продвижения данного вида состязаний – это отсутствие популяризации регби в российском обществе, как вида спорта подобно футболу, хоккею, волейболу, баскетболу.

Второе – это необходимость создания в стране максимально большого числа клубов с целью проведения регулярных матчей, подобно тому, как в Европе с постоянной периодичностью проводятся соревнования различного уровня. Данный факт предоставляет возможность тренерскому составу выявить наиболее перспективных ребят, подающих надежды на комплектование резерва потенциальных игроков – способных показать высокий уровень игры в ближайшей перспективе.

И третий неблагоприятный фактор развития регби в нашей стране – это финансовый вопрос и поддержка со стороны государства. Отечественная система подготовки юных регбистов строится на любительской основе, финансируемой, как правило, родителями юных игроков.

Таким образом, становление регби как вида спорта в любой стране мира – это многогранный процесс и в силу различных этнографических

обстоятельств имеет неоднозначную окраску. Во многом успех команд в турнирах всевозможного уровня зависит от правильной оценки стратегии и организации учебно-тренировочных занятий, внедрения лично-ориентированных, опережающих методов обучения и образовательных инновационных подходов, обеспечивающих раннее становление и выявление молодых спортсменов, подающих определенные надежды в большом спорте.

Список источников

1. Власов, А. Как устроены еврокубки в регби: какой самый престижный, где играют россияне? // metaratings.ru : [сайт]. – URL: <https://metaratings.ru/blog/kak-ustroeny-evrokubki-v-regbi/> (дата обращения: 11.05.2023).

2. Кытманов, И. Об австралийском регби // sports.ru : [сайт]. – URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/kytmanov/36686.html> (дата обращения: 18.02.2023).

3. Тэг-регби. Методическое пособие. 1–4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Б. Лемберский [и др.] ; под общ ред. И. Ю. Артемьева; Федерация регби России. – Москва : Просвещение, 2021. – 105 с. – ISBN 978-5-09-076959-4.

ОБЪЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ СПОРТСМЕНАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ, С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

А.М. Скржинский, Е.И. Феткулина, В.А. Белянкина*

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

Аннотация. Прыжки на батуте – это перспективный, технически сложный вид спорта, который имеет перспективу развития во всем мире. Во многих городах России это вид спорта является популярным. Современные правила судейства спортивных соревнований способствуют совершенствованию процесса подготовки в прыжках на батуте. Выполнение сложно-координационных гимнастических и акробатических упражнений спортсменами в соревновательных упражнениях является неотъемлемой частью данного вида. На основании системного подхода в процессе тренировок, обучение сложно координационным упражнениям невозможно без качественного освоения базовых упражнений. Выявление объективных характеристик выполнения сложнокоординационных упражнений в прыжках на батуте на основании данных стабиллоплатформы, кинематического анализа выполнения упражнений позволят оптимизировать и совершенствовать тренировочный процесс, а также повысить результативность на соревнованиях в студенческом спорте и спорте высших достижений.

Ключевые слова: прыжки на батуте, стабиллоплатформа, объективные характеристики.

На основании проведенного анкетного опроса специалистов по прыжкам на батуте ($n=20$) было определено, что для достижения высокого уровня в избранном виде спорта, спортсменов должен выполнять базовые упражнения безупречно. Для проведения исследования были определены основные базовые упражнения в прыжках на батуте: группировка, складка стоя, поворот на 360, стойка на руках, равновесия на одной ноге [1]. С целью определения объективных характеристик было проведено тестирования, в котором приняли участие высококвалифицированные спортсмены, занимающиеся прыжками на батуте. Всего в исследовании приняли участие 2 обучающихся: мастер спорта России и мастер спорта международного класса.

Для оценки функционального состояния вертикальной позы использованы классические параметры, которые имеют устойчивую связь с физиологическими процессами статокинетической функции: коэффициент кривизны, средний разброс общего центра масс, оценка движения, площадь эллипса, средняя скорость перемещения [1].

Всего в исследовании были задействованы 13 вариантов вертикальной позы (таблица 1).

Таблица 1

**Показатели стабилотграфии при выполнении поз
в прыжках на батуте, n=2**

ДЗ	Стат. показатели	Оценка движения (рад/с)	Площадь эллипса (мм ²)	Коэффициент кривизны (рад/мм)	Средняя скорость перемещения ЦД (мм/с)	Средний разброс на платформе (мм)
1	M± m	124,1 ±0,1	617,2 ±0,1	0,1 ±0,1	65,1±0,2	7,7±0,2
	V%	12,1	9,0	4,5	8,3	7,5
2	M± m	116,4 ±0,1	584,1 ±0,1	0,7 ±0,1	54,1±0,2	8,6±0,1
	V%	6,7	7,2	5,4	8,1	7,3
3	M± m	124,2 ±0,1	274,1 ±0,1	-0,3 ±0,1	46,1±0,1	6,3±0,1
	V%	7,1	8,2	4,5	6,2	6,0
4	M± m	118,5 ±0,1	285,1 ±0,2	-0,4 ±0,1	54,1±0,3	7,1±0,1
	V%	6,1	9,6	5,3	9,3	9,1
5	M± m	130,1 ± 0,3	954,1 ±0,1	-0,3 ±0,1	81,2±0,1	14,1±0,1
	V%	8,1	8,4	6,1	6,7	8,4
6	M± m	74,1 ±0,1	7531,2 ±0,1	0,1 ±0,1	175,1±0,3	55,0±0,1
	V%	7,2	7,1	6,3	8,4	12,7
7	M± m	67,3 ±0,1	8961,3 ±0,2	0,1 ±0,1	148,6±0,1	56,7±0,1
	V%	7,4	8,4	5,1	8,4	13,0
8	M± m	72,2 ±0,1	8124,2 ±0,1	-0,2 ±0,1	163,1±0,2	49,1±0,2
	V%	8,1	8,5	5,2	7,0	8,5
9	M± m	61,1 ±0,1	6763,1 ±0,1	-0,4 ±0,1	142,1±0,1	44,0±0,1
	V%	5,3	8,4	8,1	9,1	8,0
10	M± m	54,1 ±0,1	167,5 ±0,1	0,1 ±0,1	10,9±0,1	5,2±0,1
	V%	6,4	8,5	8,9	6,5	6,7
11	M± m	54,4 ±0,1	105,1 ±0,1	-0,3 ±0,1	12,1±0,1	6,1±0,1
	V%	7,6	7,8	6,6	8,4	8,4

Примечание. Двигательные задания (ДЗ): 1- стойка на правой ноге, левая вверх; 2- стойка на левой ноге, правая вверх; 3- стойка на левой, поворот; 4- стойка на правой, поворот; 5 - стойка на руках; 6 - поворот налево; 7 - поворот направо; 8 - складка стоя; 9 - группировка; 10 - стойка с закрытыми глазами; 11 - стойка с открытыми глазами.

Критерий устойчивости равновесия «оценка движения» при выполнении двигательных заданий, свидетельствовал, что показатели различны и зависят принимаемой позы. Показатель оценки движения варьировал от

54,1 – до 130,1 рад/с. Меньше всего требовалась оценка равновесия при фиксации позы прямой динамической осанки. И наоборот, в стойке на руках, фиксировались самые высокие показатели. Сравнительный анализ полученных результатов помог определить модельные характеристики. Площадь эллипса, характеризующая рабочую площадь опоры испытуемого, позволяла оценить поле перемещения проекции общего центра тяжести тела и выявить наиболее стабильные положения в пространстве. Показатели, фиксируемые в разных позах, имели большую вариативность от 167,5 до 8961,3 мм² и подтвердили, что более стабильным является равновесие №10, а менее - №7. Коэффициент кривизны подтвердил выявленную тенденцию. Показатели свидетельствовали, что более крутые повороты в траектории ЦД (центра давления) испытуемого, при малой площади эллипса, приводят к погашению тремороподобных колебаний, и стабилизации положения. Это подтверждают показатели двигательного задания №10 ($0,1 \pm 0,1$ рад/мм), 6 ($0,1 \pm 0,1$ рад/мм), 1 ($0,1 \pm 0,1$ рад/мм). Анализ динамики скорости перемещения ЦД (мм/с) свидетельствовал об активных процессах поддержания вертикальной позы, связанных с нарушением устойчивости положения при изменении позы. Показатели этой характеристики варьировали от 10,9 до 175,1 мм/с, и наиболее низкие показатели скорости, указывающие на своевременную компенсацию возникающих отклонений тела, соответствовали двигательному заданию №10 и №11. Наиболее сложными для управления в пространстве была поза в задании №6. Средний разброс общего центра масс – средний радиус отклонения центра давления. Показатель определяет средний суммарный разброс колебаний; увеличение его значений говорит об уменьшении устойчивости испытуемого в обеих плоскостях. Показатели этой характеристики варьировали от 5,2 до 56,7 мм. Наиболее низкие показатели были выявлены в равновесии №10 и 11, а самые высокие в равновесии №7. Стоит отметить, что все равновесия выполнялись по 12 повторений каждым обучающимся.

Определено, что средние значения в равновесии №2 лучше равновесия №1, это может быть связано со спецификой деятельности спортсменов, когда при выполнении сложно-координационных упражнений, а также сальтовых вращений повышенной сложности батутисты закрывают ориентируются в пространстве без зрительной фиксации определенного предмета. Данное чувство формируется на основании системного подхода в спортивной подготовке и большого количество повторений.

С целью выявления объективных критериев качества прыжков на батуте анализу подверглись, кинематические характеристики фазы отталкивания (таблица 2).

**Показатели межзвенных углов в суставах тела
при выполнении прыжков на батуте в фазе отталкивания (N=48; град)**

прыжки	Тазобедренный сустав				Коленный сустав				Голеностопный сустав			
	правый		левый		правый		левый		правый		левый	
	M±m	V %	M±m	V %	M±m	V %	M±m	V %	M±m	V %	M±m	V %
1	148,2± 1,4	4,7	144,2± 5,8	4,7	136,5± 1,2	6, 0	134,7±1 ,6	6, 0	74,1±1, 1	5, 0	76,4±1 ,4	5,3
2	149,7± 3,9	5,9	146,7± 4,9	5,9	146,9± 1,2	6, 2	144,3± 1,3	6, 2	75,1±1, 4	5, 3	78,5±1 ,5	5,6
3	148,4± 3,4	5,0	147,2± 6,4	5,0	140,5± 1,4	6, 3	145,3± 1,7	7, 2	74,4±1, 2	4, 8	77,2±1 ,2	5,1
4	137,4± 1,7	7,2	139,1± 5,2	7,2	144,8± 1,6	7, 1	140,6±1 ,6	7, 0	72,3±1, 4	5, 1	75,3±1 ,3	5,3

Примечание. Упражнения: 1 – сальто назад, 2 – сальто вперед, 3 – двойное сальто назад, 4 – двойное сальто вперед с поворотом на 180°.

Низкая вариативность показателей свидетельствовала о наличии сформированного двигательного навыка. При этом независимо от прыжка, для отталкивания была характерна неравнозначность межзвенных углов в суставах правой и левой ног. В большинстве случаев показатели углов в суставах приоритетной правой ноги были меньше. Это указывало на перенос спортсменами тяжести тела вправо и большую опору на правую ногу, чем на левую. Для большинства углов была свойственна низкая вариативность показателей, подтверждающая автоматизацию данных действий. Спортсмен при выполнении прыжков на батуте большую часть времени контактирует стопами с опорой. Из-за непосредственного контакта с упругой поверхностью батутист вынужден подстраиваться под условия контакта с сеткой, поэтому показатели углов в голеностопных суставах правой и левой стороны различаются.

Выводы. Таким образом, в процессе проведенного исследования было определено, что:

- определены объективные характеристики выполнения упражнений в прыжках на батуте на основании стабилومتрии;
- показатели стабиллоплатформы при выполнении стойка с закрытыми глазами выше, чем с открытыми, что является следствием системной подготовки в сложно-координационном виде спорта;
- при выполнении равновесия на правой ноге, компенсаторные, треморные движения выше, чем при стойке на левой ноге, это связано с антропометрической и физиологической особенности обучающихся;
- при выполнении поворотов на одной ноге в ведущую сторону, активация мышц и компенсаторные движения выше на левой ноге, в связи с поворотом в противоположную сторону от опорной ноги;

- сформирована кинематическая модель выполнения акробатических прыжков на батуте в фазе отталкивания;
- наблюдается асимметричность движений правой и левой сторон в движениях суставов ног, при выполнении отталкивания от упругой поверхности батута.

Список источников

1. Скржинский А.М. автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2022.

Научное издание

ВСЕМИРНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ: ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОСТЬ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ

Материалы II Международной научно-практической конференции
по физической культуре, спорту и туризму

Красноярск, 15–16 сентября 2023 г.

Корректоры Л. В. Боос, З. В. Малькова
Компьютерная верстка И. В. Гревцовой

Подписано в печать 11.09.2023. Печать плоская
Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 58,25
Тираж 100 экз. Заказ № 19506

Библиотечно-издательский комплекс
Сибирского федерального университета
660041, Красноярск, пр. Свободный, 82а
Тел. (391) 206-26-16; <http://bik.sfu-kras.ru>
E-mail: publishing_house@sfu-kras.ru