



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РОССИЙСКИЙ
СТУДЕНЧЕСКИЙ
СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ



СИБИРСКИЙ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ | SIBERIAN
FEDERAL
UNIVERSITY



КРАСНОЯРСКИЙ
КРАЙ
МИНИСТЕРСТВО
СПОРТА



ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА СФУ



СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ : ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОСТЬ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ

III Международная научно-практическая
конференция по физической культуре,
спорту и туризму

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Сибирский федеральный университет

**СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ:
ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОСТЬ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ**

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

Красноярск, 20–21 сентября 2024 г.

Красноярск
СФУ
2024

УДК 796.034.2
ББК 75.46
С880

*При финансовой поддержке Общероссийской общественной организации
«Российский студенческий спортивный союз» (РССС)*

Ответственные за выпуск –
Марина Аркадьевна Ермакова, Анна Ивановна Картавцева

С880 Студенческий спорт: история, современность и тенденции развития : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. по физической культуре, спорту и туризму. Красноярск, 20–21 сентября 2024 г. / отв. за вып. М. А. Ермакова, А. И. Картавцева. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2024. – 436 с.

ISBN 978-5-7638-5017-8

Представлены материалы III Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму «Студенческий спорт: история, современность и тенденции развития», участниками которой стали учёные, практики, студенты и специалисты в области физической культуры, спорта и туризма.

Рассмотрены вопросы, посвящённые различным аспектам студенческого спорта: от его исторического развития и культурного значения до анализа современных тенденций и инновационных подходов в организации спортивных мероприятий для студентов. Особое внимание уделено вопросам цифровизации студенческого спорта и образовательной деятельности, адаптивной физической культуре и спорту, спорту высших достижений в вузе, интеграции спорта в образовательный процесс, роли физической культуры в формировании здорового образа жизни молодёжи, а также влиянию студенческого спорта на социальное развитие и межкультурное взаимодействие.

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

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

Электронный вариант издания
см.: <http://catalog.sfu-kras.ru>

УДК 796.034.2
ББК 75.46

ISBN 978-5-7638-5017-8

© Сибирский федеральный
университет, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. Адаптивная и оздоровительная физическая культура и адаптивный спорт.....	11
<i>Анциферова Е. В., Вериго Л. И.</i> Влияние оздоровительной верховой езды на физическое развитие детей.....	11
<i>Базинас Д. В., Снигур М. Е.</i> Развитие специальной выносливости пловцов, имеющих нарушение слуха.....	14
<i>Бахтина Т. Н., Лешева Н. С., Новицкая Е. А.</i> Показатели индекса Кетле студентов первого курса Санкт-Петербургского лесотехнического университета им. С. М. Кирова.....	17
<i>Верхотурова Л. А., Демидко Н. Н., Гусев В. В.</i> Эффективность применения комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия подростков 15–16 лет.....	23
<i>Егорова О. Ю., Ракова Т. В., Шурганова А. Ю.</i> Система комплексной реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в городе Лесосибирске.....	27
<i>Ибаева А. Ю., Костина П. С.</i> Оздоровительная ходьба как наиболее эффективный инструмент улучшения общего физического и психологического состояния студентов.....	32
<i>Иванюк П. А.</i> Применение физических упражнений в период реабилитации при вывихе коленного сустава.....	36
<i>Матявина С. И., Пашаева К. Р.</i> Роль адаптивной физической культуры в реабилитации после травм и заболеваний.....	41
<i>Мельников А. И., Исмаилова А. И.</i> Специфика адаптивной физической культуры для студентов высших учебных заведений.....	45
<i>Мустафаева Н. Т.</i> Влияние комплекса упражнений гидрореабилитации на восстановление пловцов 16–17 лет после травм в тренировочном периоде.....	48
<i>Новичихина Е. В.</i> Опыт организации учебного процесса в современной высшей школе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов с инвалидностью.....	53
<i>Осипова Е. А.</i> Совершенствование скоростных способностей у лиц с синдромом Дауна в мини-футболе.....	58

<i>Пегусова Е. К., Демидко Н. Н., Павлов А. О.</i> Оценка эффективности применения тренажёра Соп-Тгех и лечебной физической культуры в реабилитации девушек 15–16 лет при травмах коленного сустава.....	63
<i>Пучкина А. Н.</i> Развитие паратриатлона в Кыргызстане: опыт и перспективы.....	66
<i>Рубенкова П. В.</i> Развитие координационных способностей обучающихся 10–12 лет с поражением опорно-двигательного аппарата в плавании.....	71
<i>Составнев И. В.</i> Социализация и реабилитация участников и ветеранов боевых действий в Красноярском крае с помощью физкультурно-спортивных мероприятий.....	76
<i>Степанова О. Н., Лашенков К. Д., Панюшкин А. С.</i> Показатели качества организации безбарьерной физкультурно-образовательной среды вуза для студентов с нарушением слуха.....	79
<i>Черепанова А. А., Черепанов А. Ю.</i> Коррекция нарушений ОДА студентов специальной медицинской группы средствами мягкого фитнеса.....	84
<i>Шахова М. А.</i> Адаптивная физическая культура в Российской Федерации на законодательной основе.....	88
Секция 2. Актуальные вопросы спортивной подготовки.....	91
<i>Артемьева Ж. С., Сизова Т. В.</i> Пути повышения технической ценности соревновательной комбинации с булавами в художественной гимнастике.....	91
<i>Архипова С. А., Есипов К. С.</i> Оптимизация процесса повышения точности бросковых движений баскетболистов высокой квалификации на основе анализа технической структуры их бросков.....	96
<i>Берилова Е. И.</i> Психологические предпосылки готовности спортсменов к командному взаимодействию.....	101
<i>Босенко Ю. М.</i> Динамика психологических особенностей спортсменов студенческих команд в процессе столкновения с ситуациями поражения.....	104
<i>Васенков Н. В., Мерхайдарова Н. Н.</i> Возможности применения искусственного интеллекта в футболе.....	109
<i>Васильева И. А., Ватамановская Е. Б.</i> Развитие скоростных способностей у обучающихся среднего школьного возраста средствами флорбола.....	112

<i>Волков А. Н., Кузнецов С. В., Козицын А. Л.</i> Внедрение в образовательных организациях информационных технологий в учебно-тренировочный процесс групп спортивного совершенствования по единоборствам.....	116
<i>Карпова С. Н.</i> Основные параметры в подготовке квалифицированных пловчих-стайеров.....	121
<i>Ляшко И. А.</i> Оптимизация процесса совершенствования техники передвижений в защите баскетболисток студенческих команд.....	125
<i>Осипов А. Ю., Фомин С. А.</i> Оценка влияния специфической программы интервальных тренировок на соревновательные результаты молодых борцов дзюдо.....	130
<i>Панин Г. И., Жуков Р. С.</i> Уточнение критериев спортивного отбора на этапе начальной подготовки в спортивном плавании.....	135
<i>Распопова А. С.</i> Предпосылки проявления перфекционизма у тхэквондистов разного возраста в процессе спортивной подготовки.....	139
<i>Романов А. А., Нигай Р. М.</i> Тренировочный процесс велосипедистов BMX-Racing на предвосхищение и реакцию.....	143
<i>Секлетов А. Л.</i> Профилактика травматизма при занятиях спортом у обучающихся высших учебных заведений.....	148
<i>Семибратова И. С., Егорова М. С.</i> Особенности выполнения перекатов с различными предметами на элементах «Трудности предмета» в художественной гимнастике.....	152
<i>Спирин Т. С., Чикуров А. И.</i> Этапное комплексное обследование в лаборатории спорта и туризма СФУ.....	156
<i>Султанов Р. И.</i> Оценка эффективности игры быстрым прорывом баскетболисток студенческой команды.....	160
<i>Цекунов С. О.</i> Методы развития силовой выносливости спортсменов, занимающихся рукопашным боем.....	163
<i>Чернякова С. Н., Понкратова Е. А.</i> Биомеханический анализ основных двигательных действий спортсмена на препятствиях трасс ски-кросса.....	167

Секция 3. Интеграция физической культуры, спорта и туризма со смежными отраслями.....	172
<i>Белов А. В.</i> Спортивно-историческое наследие физкультурного общества «Красный сокол»....	172
<i>Бушмина Д. Н.</i> Авторские права на спортивные выступления как охраняемые законом произведения.....	177
<i>Власюк А. О., Грохотова К. Д.</i> Интеграция физической культуры и спорта в национальные проекты России.....	180
<i>Дергач Е. А., Лимаренко О. В.</i> Оценка личностной и ситуативной тревожности студентов в период экзаменационной сессии.....	184
<i>Евграфов И. Е.</i> Программно-содержательное обеспечение туристской подготовки обучающихся в кадетской школе-интернате.....	189
<i>Ефимова А. Н.</i> Развитие студенческого туризма на примере квест-игры «Покорители Альметьевска».....	195
<i>Ивашкин С. К., Михайлова Т. А.</i> Использование передовых технологий в области спорта.....	199
<i>Ивлева А. Н.</i> Допинг в российском спорте: вызовы, реформы и пути решения.....	203
<i>Ивлева А. Н.</i> «Олимпиада на стероидах» – альтернативный подход к спорту.....	206
<i>Кабышева М. И.</i> Реализация аксиологического аспекта образования на основе мониторинга осведомлённости студентов в сфере интеграции экологии, физической культуры, спорта и туризма.....	209
<i>Карпенко Е. А.</i> Туристско-спортивное взаимодействие регионов в природной среде (обзор опыта Алтайского края).....	214
<i>Картавцева А. И., Рябина С. К.</i> Вклад Сибирского федерального университета в развитие физической культуры и студенческого спорта Красноярского края.....	218
<i>Кудрявцев М. Д.</i> Интеграция занятий физической культурой с элементами здорового образа жизни и их значимость для физического и эмоционального состояния обучающихся вузов.....	222

<i>Маслов И. С., Акулов В. В.</i> Проект совместного взаимодействия КГБУ «СШОР по санным видам спорта» и ИФКСиТ СФУ в области физической культуры, спорта и туризма, образовательной деятельности...	228
<i>Наговицына Е. А., Крымов А. Н., Матросова Е. Ю., Рошкова А. О.</i> Специфика адаптационных способностей организма к когнитивной нагрузке у студентов-спортсменов, обучающихся в ИГМА.....	232
<i>Никитина С. И.</i> Субъективная оценка здоровья и уровень ферритина у девушек-вегетарианок 18–22 лет.....	236
<i>Прозоров С. И.</i> Анализ биомеханического профиля гребка руками пловцов 11–12 лет.....	240
<i>Селиванов О. И.</i> Интеграция физической культуры и спорта со смежными отраслями.....	243
<i>Сень С. В., Домбровская Д. Д.</i> Особенности занятий спортивным туризмом в высших учебных заведениях.....	248
<i>Смолякова Ю. Н.</i> Физическая подготовка как необходимый элемент эффективной стрельбы.....	251
<i>Тигунцев С. А.</i> Значение комплекса «Готов к защите Родины» в военно-спортивной подготовке молодёжи СССР (на примере Иркутской области).....	255
Секция 4. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта.....	259
<i>Александрова О. В., Соломахин О. Б.</i> Состояние и перспективы развития армрестлинга.....	259
<i>Буга С. А.</i> Роль спортивных федераций в развитии вида спорта: анализ и перспективы.....	263
<i>Васенев Е. Д.</i> Критерии оценивания судей по баскетболу.....	266
<i>Вишнякова О. Н.</i> Формирование карьерного трека спортсмена на основе модели компетенций.....	269
<i>Вишнякова О. Н., Новикова А. А.</i> Селебрити-маркетинг в продвижении студенческого спорта.....	274
<i>Ионин Г. М., Абзалова С. В.</i> Менеджмент в сфере физической культуры и спорта.....	279
<i>Кадыргулова А. А., Баранкова Н. И.</i> Совершенствование управления развитием физической культуры и спорта в современных условиях.....	283

<i>Каменский П. С., Чузов А. А.</i> Принципы, задачи, методы менеджмента в области физической культуры и спорта.....	287
<i>Кирова Е. О., Ахметшина Э. И.</i> Проблемы реализации двойной карьеры студентами-спортсменами в России.....	293
<i>Котуранова И. Д., Добейко Н. И.</i> Роль спорта для студентов в высшем учебном заведении.....	296
<i>Латушкина Е. Н., Мамешев М. С., Степанова О. Н.</i> Метрики эффективности корпоративной спортивной работы на предприятии.....	299
<i>Ляшенко А. А., Девяткина Л. Н.</i> Фиджитал-спорт – связующее звено между классическим и киберспортом.....	303
<i>Мельников А. И., Домбровская Д. Д.</i> Особенности PR в физической культуре.....	306
<i>Никитина Е. С.</i> Тенденции развития студенческого спорта.....	309
<i>Новожилова С. В., Трофимова О. Г., Маслова Д. С.</i> Инновационные технологии организации спортивных мероприятий.....	313
<i>Прожикин Ф. О.</i> Анализ современного состояния менеджмента студенческого спорта в России.....	317
<i>Прожикин Ф. О.</i> Анализ организаций студенческого спорта в зарубежных странах.....	322
<i>Сагды О. Б.</i> Эксплуатация многофункционального спортивного комплекса «Сопка»: порядок организации мероприятий.....	327
<i>Шулаков А. В.</i> Проект как элемент системы физического воспитания и спорта в экономическом вузе.....	332
Секция 5. Современные образовательные технологии и практики в физической культуре и спорте.....	338
<i>Аксенов Д. А., Мезенцева В. А.</i> Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой.....	338
<i>Бакун Н. Н.</i> Содержание учебно-методического комплекса для воспитателей дошкольного образования «Реализация здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности».....	343

<i>Беляева Е. Ю.</i> Современные подходы к использованию информационных технологий в исследовании двигательной активности у студентов.....	348
<i>Бешук А. Н., Гунажоков И. К., Ненсо Б. А., Овсова А. А.</i> Спортивно-ориентированное физическое воспитание студентов.....	352
<i>Бражкина А. А., Киселев А. С.</i> Повышение уровня физической подготовленности девушек 15–17 лет средствами аквааэробики.....	356
<i>Варфоломеева Л. Е.</i> Социальная адаптация студентов первого курса гуманитарных факультетов вуза средствами физического воспитания.....	360
<i>Власенко Н. Э., Бакун Н. Н.</i> Пути реализации здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.....	366
<i>Гетьман В. Д.</i> Методология обучения студентов организации самостоятельной физической тренировки.....	371
<i>Дорошенко С. А., Рябинина С. К., Кулиев В. К., Иняткина Е. В., Павлов Г. М.</i> Промежуточный анализ экспериментальной работы по организации учебного процесса с использованием цифровой платформы «U-sport» на физкультурно-спортивной специализации «Настольный теннис».....	376
<i>Зуйкова Е. Г., Бушма Т. В., Бондарчук И. Л.</i> Педагогическая координация двигательной деятельности студентов различных групп здоровья средствами оздоровительной аэробики.....	380
<i>Кевченкова Д. И., Загородникова А. Ю.</i> Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов – будущих сотрудников конной полиции.....	385
<i>Кузнецова З. В., Кальдон И. В.</i> Волонтерство как часть образовательного процесса по физическому воспитанию студентов.....	389
<i>Кузнецова О. Б., Романова К. А.</i> Формирование физической культуры личности студентов Пермской государственной фармацевтической академии.....	393
<i>Курсова Е. Д.</i> Влияние квест-технологии на эффективность проектного обучения.....	398
<i>Мануйленко Э. В.</i> Использование информационных технологий в спорте и физической культуре.....	401

<i>Мануйленко Э. В., Титаренко Н. А., Зубкова Е. А.</i> Организация внеурочной спортивной деятельности в работе школьных детских объединений с адаптацией для студентов первого курса вузов...	406
<i>Мертехина В. А., Гильманишин Р. А.</i> Роль физической культуры в подготовке студентов технических специальностей...	411
<i>Петрова С. С.</i> Совершенствование общей физической подготовленности студентов Самарского ГАУ путём ГТО.....	416
<i>Сизова Т. В., Артемьева Ж. С.</i> Возможности использования скакалки на занятиях по физической культуре в вузе.....	420
<i>Тарасова М. А., Жуков Р. С.</i> Влияние подвижных игр на физическое развитие и когнитивные способности детей младшего школьного возраста.....	424
<i>Худик А. А., Близневская В. С., Худик С. В., Близневский А. Ю.</i> Возможности цифровой платформы «U-sport» для анализа структуры контингента физкультурно-спортивной специализации.....	428
<i>Агасян Н. К.</i> Сравнение методов и эффекта быстрого снижения массы тела у борцов греко-римского и вольного стиля.....	431

СЕКЦИЯ 1. АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

УДК 798.2

Е. В. Анциферова¹, магистрант

Л. И. Веригο², кандидат медицинских наук, доцент

^{1,2} *Сибирский федеральный университет*

^{1,2} *Красноярск, Россия*

¹ anciferovaalena70@gmail.com, ² verigo_li@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

Аннотация. Общеизвестно положительное влияние общения с животными на психическое и физическое состояние детей. В последние годы в процесс воспитания детей широко внедряется оздоровительная верховая езда как один из методов зоотерапии.

Ключевые слова: оздоровительная верховая езда, иппотерапия, физическое развитие детей

Исследования последних лет показывают снижение уровня здоровья и физического состояния детей, что вызвано не только генетическими отклонениями, социальными проблемами, состоянием среды образования, но и недостаточной эффективностью системы организации и осуществления физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательных учреждениях и в семье [1; 2]. Одним из перспективных направлений в области оздоровительных занятий в системе физического воспитания школьников признана верховая езда.

В литературе широко освещены вопросы иппотерапии – адаптивной (терапевтической) верховой езды [4; 6], но вопросы оздоровительной верховой езды освещены недостаточно.

В. А. Ложкин с соавторами [3] выделяют психогенные и биомеханические факторы влияния верховой езды на развитие детей. Психогенные факторы оказывают положительное психоэмоциональное воздействие при лечении различных невропатических состояний. По мнению О. А. Сафоновой с соавторами [5], результатом влияния данного фактора является мобилизации воли ребёнка, что, в свою очередь, приводит к снижению страха и развитию умения контролировать своё поведение в обыденной

ситуации. Систематические занятия верховой ездой помогают закрепить и расширить достигнутый в ходе волевого усилия результат. Биомеханические факторы способствуют профилактике, коррекции и лечению нарушений осанки, сколиозов, остеохондрозов за счёт механических колебаний и ритмичных движений, идущих от спины лошади.

Цель исследования – изучение влияния оздоровительных занятий верховой ездой на физическое развитие детей.

Исследование проходило на базе Красноярского ипподрома на протяжении четырёх месяцев, в нём приняли участие 12 детей без признаков патологии. Определялись:

1) уровень развития равновесия («пяточно-носочная» проба Ромберга и «повороты на гимнастической скамье»);

2) уровень развития точности и экономичности пространственных, силовых и временных параметров движений (челночный бег 3×10 м и метание теннисного мяча на точность);

3) способность к ориентации в пространстве (тест «Бег к цветным фишкам»).

Полученные данные тестирования координационных способностей дошкольников оценивались на основе нормативных требований по данным аспектам, приведённым в табл. 1.

Таблица 1

Нормативные требования выполнения двигательных тестов для детей

Тест		Параметры	Оценка
Способность к равновесию	1. «Пяточно-носочная» проба Ромберга	Удержание стойки (с)	15 и более – норма; 15 с незначительными помехами – удовл.; менее 15 – неудовл.
	2. «Повороты на гимнастической скамейке»	Возвращение в исходное положение (с)	16 и менее – норма; 16,1–18,5 – удовл.; более 18,6 – неудовл.
Координация (разные группы двигательных действий)	3. Челночный бег (3×10 м)	Время выполнения (с)	10,5 и менее – норма; 10,6–11,3 – удовл.; 11,4 и более – неудовл.
	4. Метание теннисного мяча на точность	Кол-во попаданий (раз)	7 и более – норма; 4–6 – удовл.; 3 и менее – неудовл.
Способность к ориентации в пространстве	5. «Бег к цветным фишкам»	Возвращение в исходное положение (с)	8,6 и менее – норма; 8,7–9,8 – удовл.; 9,9 и более – неудовл.

После проведения комплекса оздоровительных занятий по верховой езде результаты конечного тестирования способности к равновесию у всех 12 испытуемых показали прирост в способности сохранять и поддерживать равновесие. У всех участников исчезли трудности в принятии исходного положения, фиксации стойки, балансировании, перестроении двигательных действий и дифференцировании параметров движений. Также все ис-

пытуемые смогли лучше координировать движения: у них наблюдалось чувство ритма, баланса, расслабленности, раскованности в действиях, в т. ч. при метании теннисного мяча в мишень. Но повторное тестирование способности к ориентации в пространстве не выявило изменений у 8 из 12 детей.

Проведённые исследования и полученные результаты свидетельствуют о том, что участники контрольной группы, занимающиеся оздоровительной верховой ездой на базе Красноярского ипподрома, во время проведения первых контрольных тестирований обладали низкими показателями во всех тестовых испытаниях. Но результаты конечного тестирования после проведения комплекса оздоровительных занятий на лошади в течение четырёх месяцев показали, что все дети исследуемой группы улучшили свои показатели в сохранении равновесия и координации движений. В процессе математической обработки полученных данных была установлена достоверность различий признаков методом *t*-критерия Стьюдента по всем видам тестирований при $p \leq 0,05$.

По завершении исследования был проведён опрос родителей для выявления визуальных улучшений осанки детей. Он показал, что оздоровительные занятия верховой ездой поспособствовали детям исследуемой группы в формировании правильной осанки.

Список источников

1. Борисова Т. С. Гигиеническая оценка состояния здоровья детей и подростков: метод. рекомендации / Т. С. Борисова, Ж. П. Лабодаева. 3-е изд. Минск: БГМУ, 2017. 50 с.
2. Каганова Т. И. Современные аспекты формирования здоровья детей в образовательных учреждениях / Т. И. Каганова, Л. А. Пальчикова // Фундаментальные исследования. 2009. № 7. С. 48–51.
3. Ложкин В. А. Верховая езда – средство реабилитации и социальной интеграции инвалидов / В. А. Ложкин, Ю. В. Еремеева, И. В. Крумпель // Царскосельские чтения. 2017. № 5.
4. Методические рекомендации по оказанию услуги по адаптивной верховой езде (иппотерапии). М.: ИАКС, 2022. 108 с.
5. Сафонова О. А. Реабилитационные возможности организма при заболевании опорно-двигательного аппарата с применением конного спорта / О. А. Сафонова, Р. Р. Букиров, Ю. В. Александрова // Символ науки. 2017. № 6.
6. Штраус И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды / И. Штраус. М.: МККИ, 2000. 98 с.

Д. В. Бази́нас¹, студент

М. Е. Снигур², кандидат педагогических наук, доцент

^{1,2} Сургутский государственный педагогический университет

^{1,2} Сургут, Россия

¹ dannisimo@internet.ru, ² m.snigur2011@yandex.ru

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦОВ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЕ СЛУХА

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования констатирующего этапа, выявляющего показатели специальной выносливости пловцов, имеющих нарушение слуха. В ходе проведения тестирования в начале и по окончании эксперимента получены сравнительные показатели индекса специальной выносливости (далее – ИСВ).

Ключевые слова: пловцы с нарушением слуха, специальная выносливость, учебно-тренировочный процесс

Введение. В современном спорте в контексте всеобщего стремления к инклюзивности и равным возможностям вопросы адаптации тренировочных программ для спортсменов с ограниченными возможностями становятся всё более актуальными. Особое внимание привлекает категория пловцов, страдающих нарушением слуха, для которых успешное включение в тренировочный процесс и достижение высоких результатов часто связано с трудностями [2].

Проблема исследования заключается в недостатке научных данных и исследований о развитии специальной выносливости у пловцов с нарушением слуха и значимости определения развития специальной выносливости для разработки эффективных средств и методов её совершенствования.

Цель исследования заключалась в изучении процесса развития специальной выносливости в учебно-тренировочном процессе пловцов с нарушением слуха.

В работе использовались следующие **методы**: анализ научно-методической литературы, тестирование специальной выносливости, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва “Олимп”» (г. Сургут). В эксперименте принимали участие пловцы 18–20 лет с нарушением слуха.

В ходе педагогического наблюдения в начале и по окончании эксперимента нами проводилось тестирование специальной выносливости, которое включало: заплыв на дистанцию 200 м в/с; заплыв на дистанцию

400 м в/с; ИСВ; 6-минутный бег (м); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз). В ходе педагогического эксперимента нами получены следующие результаты, представленные в табл. 1.

Таблица 1

Результаты специальной выносливости у пловцов с нарушением слуха
в начале года

Тест	x	δ	m	t	p
Заплыв на дистанцию 200 м в/с	2:48,10	4,5	1,66	0,7	$> 0,05$
Заплыв на дистанцию 400 м в/с	6:46,67	0,63	0,25	1,1	$> 0,05$
ИСВ	1,32	0,01	0,003	0,24	$> 0,05$

Результаты, приведённые в табл. 1, позволяют утверждать, что среднеарифметические показатели ИСВ, показанные пловцами, – 1,32. Подсчёт среднего значения для независимых выборок по формуле t -критерия Стьюдента показал, что достоверных различий в показателях нет ($p > 0,05$). Полученные результаты по окончании эксперимента приведены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты специальной выносливости у пловцов с нарушением слуха
в конце года

Тест	x	δ	m	t	p
Заплыв на дистанцию 200 м в/с	2:16,01	4,06	1,66	0,8	$> 0,05$
Заплыв на дистанцию 400 м в/с	6:02,11	0,58	0,25	1,7	$> 0,05$
ИСВ	1,25	0,01	0,008	0,30	$> 0,05$

Исходя из полученных результатов, можно сказать, что показатели специальной выносливости увеличились, но не значительно. Средний результат заплывов на 200 м в/с в начале года составлял 2:48,10, в конце года – 2:16,01 мин. Средний результат заплывов на 400 м в/с в начале года составлял 6:46,67, в конце года – 6:02,11 мин.

При проведении тестов «6-минутный бег» и «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» нами получены следующие результаты (табл. 3).

Таблица 3

Сравнительные показатели специальной выносливости
у пловцов с нарушением слуха

Тест	Начало года	Конец года	P
6-минутный бег (м)	1 450 + 1,21	1 542 + 1,21	$> 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	36,16 + 2,78	42,16 + 2,78	$> 0,05$

Сравнивая полученные результаты, можно судить о незначительной динамике роста показателей. При выполнении теста «6-минутный бег» в начале года средний показатель составил 1 450 + 1,21 м, в конце года – 1 542 + 1,21 м. Определяя силовые качества верхнего плечевого пояса (как важной составляющей для пловцов), мы выявили, что в тренировоч-

ном процессе не уделяется достаточно внимания упражнениям для развития специальной выносливости.

Рассматривая на рис. 1 полученные результаты, мы видим, что динамика показателей незначительна.

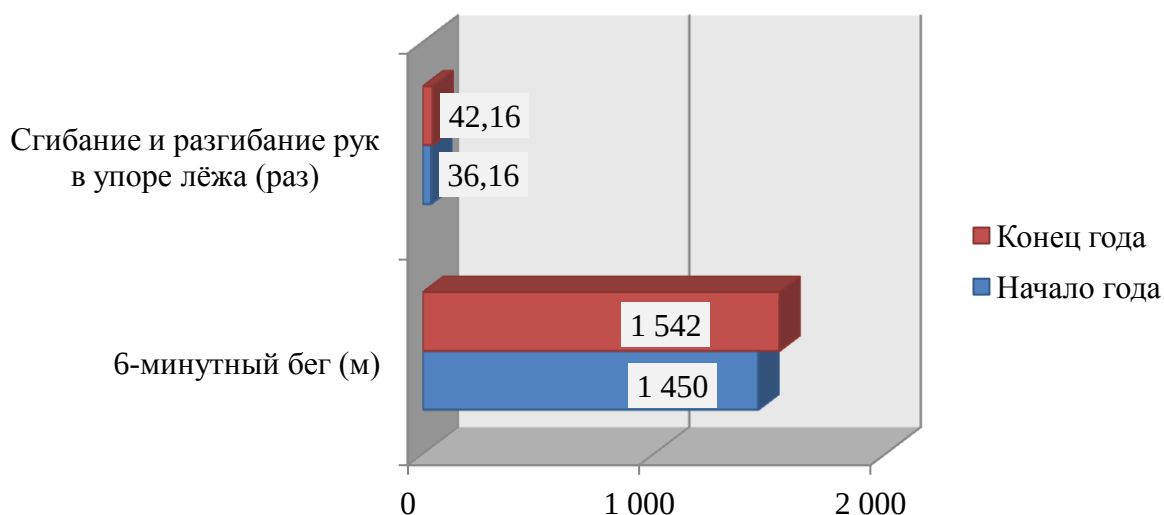


Рис. 1. Диаграмма показателей специальной выносливости пловцов с нарушениями слуха

Таким образом, полученные результаты в ходе педагогического наблюдения позволяют сделать вывод о том, что в учебно-тренировочный процесс пловцов, имеющих нарушение слуха, необходимо внедрение средств и методов развития специальной выносливости.

Список источников

1. Звездин В. В. Специальная выносливость спортсмена / В. В. Звездин, В. В. Коноплев, В. В. Кузовенков; ред. М. Я. Набатникова // РГБ: оф. сайт. URL: rsl.ru.
2. Кучукова Д. Д. Средства развития и совершенствования скоростно-силовых способностей слабослышащих пловцов / Д. Д. Кучукова, Н. В. Давыдова, Н. Б. Кучукова // Модернизация современного образования и совершенствование педагогической деятельности: матер. V Междунар. НПК. Пенза, 2022. С. 146–149.
3. Румянцева Э. Р. Особенности адаптации квалифицированных пловцов здоровых и с нарушением слуха к нагрузкам анаэробной направленности / Э. Р. Румянцева, В. А. Каун // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2023. № 3 (45). С. 137–142.

Т. Н. Бахтина¹, кандидат педагогических наук,
почётный работник физической культуры, доцент

Н. С. Лешева², кандидат педагогических наук, старший преподаватель

Е. А. Новицкая³, инженер кафедры

^{1,2,3} Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет

им. С. М. Кирова

^{1,2,3} Санкт-Петербург, Россия

¹ tanya160198@mail.ru, ² lesheva.1974@mail.ru, ³ ekaterina.gorbik7@mail.ru

ПОКАЗАТЕЛИ ИНДЕКСА КЕТЛЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ЛЕСОТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. С. М. КИРОВА

Аннотация. В статье проанализированы показатели индекса Кетле студентов первого курса, свидетельствующие о необходимости коррекции их массы тела. Проведён сравнительный анализ показателей массы и длины тела студентов пяти институтов. Представлены данные опросника по здоровью EQ-5D.

Ключевые слова: индекс Кетле, визуальная аналоговая шкала здоровья, студенты

Введение. В связи с необходимостью профилактики и раннего выявления отклонений в состоянии здоровья студентов требуется контроль за их физическим развитием. Одним из факторов риска, способствующего возникновению ряда заболеваний по классификации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), является масса тела. Индекс Кетле имеет большое значение для скрининговых исследований и выработки рекомендаций в области здорового питания, снижения веса, двигательной активности [1]. Примеры многолетней практики, а также проведённые исследования подтверждают гипотезу о том, что относительно здоровым людям, к каким относится молодёжь с дефицитом массы тела, в большинстве случаев говорить о здоровье бесполезно. Нами были разработаны доступные рекомендации по здоровому питанию и увеличению мышечной массы для этих студентов.

Цель исследования – анализ параметров индекса Кетле, длины тела и шкалы здоровья студентов 1-го курса СПбГЛТУ.

Методы: параллельный срез, опросник по здоровью EQ-5D, методы математической статистики.

Результаты. Исследование проходило с февраля по май 2024 г. В нём приняли участие 236 студентов 1-го курса СПбГЛТУ – 113 мужчин и 123 женщины.

Среди мужчин Института технологических машин и транспорта леса (ИТМиТЛ) выявлено, что у 50 % нормальный вес тела, у 20 % наблюдается дефицит массы тела и у 30 % – предожирение; при этом индекс Кетле

составляет $21,6 \text{ кг/м}^2$ (в 2021 г. индекс Кетле был $23,6 \text{ кг/м}^2$; $P < 0,05$). В 2021 г. были получены следующие данные: 66 % студентов имели нормальную массу тела; 19 % – дефицит массы тела; 12 % обладали избыточной массой тела; у 2 % наблюдалось ожирение I степени и 1 % – ожирение II степени [1].

У студенток ИТМиТЛ индекс Кетле в 2024 г. в среднем составил $20,1 \text{ кг/м}^2$, а в 2021 г. – $22,5 \text{ кг/м}^2$ ($P < 0,05$). Первокурсницы этого института имеют выраженный дефицит массы тела – 7 %; дефицит массы тела – 18 % (в 2021 г. с такими показателями никого не было выявлено); возросло число студенток с нормальной массой тела – 65 % (в 2021 г. их было 57 %; $P < 0,05$); избыточная масса тела зафиксирована у 9 % (в 2021 г. было 4 %) и ожирение I степени – у 1 %.

Обработка данных по t -критерию Стьюдента в 2024 г. выявила достоверное увеличение количества мужчин и женщин с дефицитом массы тела, что подтверждает продолжающееся ослабление студентов ИТМиТЛ.

У юношей 1-го курса ИЛАСиОД в 2024 г. индекс Кетле в среднем составил $22,0 \text{ кг/м}^2$ (в 2021 г. – $22,1 \text{ кг/м}^2$), что соответствует норме. Количество мужчин с дефицитом массы тела – 6 %, с нормальной массой тела – 61 %, с предожирением – 16 %, с ожирением II степени – 3 % (рис. 1).

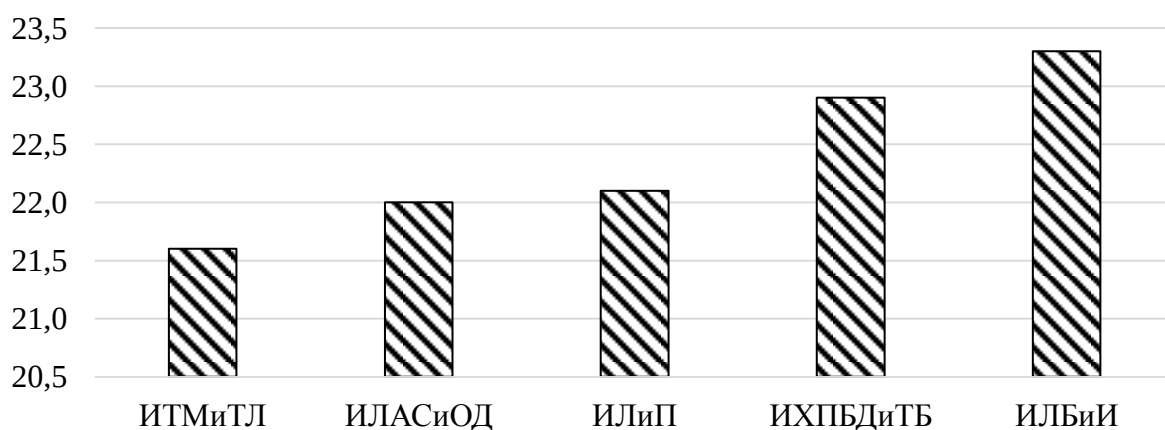


Рис. 1. Средние значения индекса Кетле у мужчин 1-го курса пяти институтов ЛТУ

6 % женщин – первокурсниц ИЛАСиОД обладают выраженным дефицитом массы тела; 32 % имеют дефицит массы тела; у 60 % девушек нормальная масса тела; ожирение I и II степени – по 1 %.

В Институте леса и природопользования (ИЛиП) больше всего мужчин с нормальной массой тела – 70 %; выраженный дефицит массы тела – у 1 % студентов; дефицит массы тела – у 16 %; предожирение – у 9 %; ожирение I степени – у 1 %; ожирение III степени – у 3 % студентов. Индекс Кетле у мужчин этого института в среднем составил $22,1 \text{ кг/м}^2$ (в 2021 г. – 22 кг/м^2).

Среди женщин ИЛиП – значительно меньшее количество с нормальной массой тела, чем у мужчин, – 53 %. Число девушек с дефицитом массы тела очень большое – 33 %; по 7 % приходится на студенток с предожире-

нием и ожирением I степени. Индекс Кетле в среднем составил 21,1 кг/м² (в 2021 г. – 20,8 кг/м²).

Удивили данные мужчин Института лесного бизнеса и инноватики, которые соответствуют 100 % нормальной массы тела. Индекс Кетле – 23,3 кг/м² (в 2021 г. – 22,2 кг/м²). У 20 % девушек ИЛБиИ выявлен дефицит массы тела; у 60 % – нормальная масса тела; 20 % – предожирение. Индекс Кетле в среднем составил 21,0 кг/м² (в 2021 г. – 20,0 кг/м²).

Для 83 % мужчин 1-го курса Института химической переработки биомассы дерева и техносферной безопасности (ИХПБДиТБ) свойственно наличие нормальной массы тела, для 17 % – предожирение. В 2024 г. индекс Кетле в среднем составил 22,9 кг/м² (в 2021 г. – 22,7 кг/м²).

У 16 % женщин ИХПБДиТБ выявлен дефицит массы тела; у 69 % – нормальная масса тела; высокий показатель ожирения I степени – 15 % девушек. Индекс Кетле в среднем составил 22,4 кг/м² (в 2021 г. – 21,2 кг/м²).

Просуммировав показатели индекса Кетле у женщин 1-го курса пяти институтов, мы получили следующие результаты: с нормальной массой тела выявлено 57 % девушек; с выраженным дефицитом массы тела – 4 %; удручающе большое количество девушек с дефицитом массы тела – 32 %; с предожирением – 3 %; с ожирением I степени – 4 %. (рис. 2).

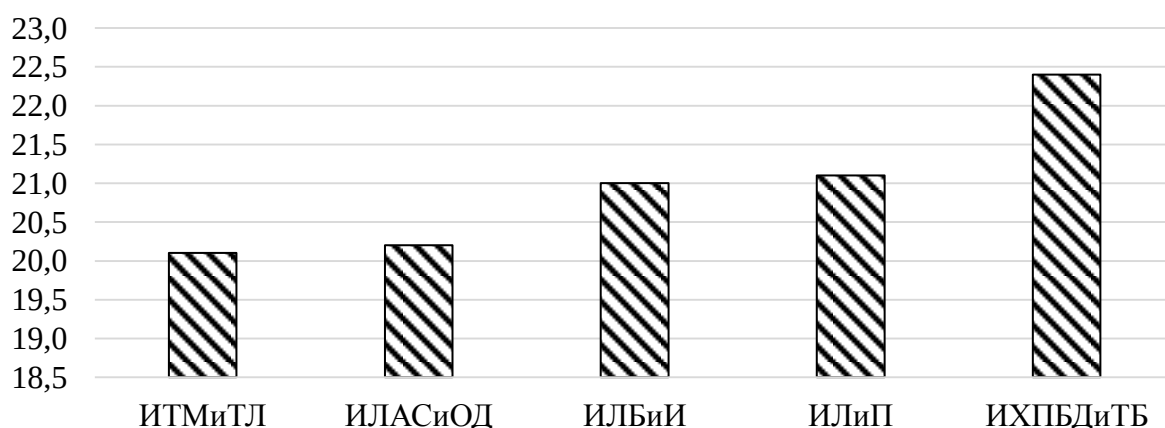


Рис. 2. Средние значения индекса Кетле у женщин 1-го курса пяти институтов ЛТУ

После объединения показателей мужчин всех институтов были получены данные: нормальный вес тела наблюдается у 69 %; выраженный дефицит массы тела – только у 1 % студентов; число мужчин с дефицитом массы тела в 2 раза меньше, чем женщин (15 %). Отметим, что мужчин с предожирением в 3 раза больше, чем женщин, – 12 %. Ожирение I и III степени выявлено у 1 и 3 % мужчин соответственно.

Для вовлечения студентов в активный процесс по регулированию их массы тела мы предложили первокурсникам самостоятельно составить рекомендации по здоровому питанию и двигательной активности. Акцент был сделан на личную инициативу, проявление силы воли и самоконтроль с ведением дневника.

После обсуждения домашних заданий студентов с преподавателями молодые люди в течение четырёх месяцев выполняли намеченные программы по здоровому образу жизни. Отметим, что отдельным юношам и девушкам удалось значительно улучшить показатели индекса Кетле. Часть студентов «вдохновилась» на обретение красивых форм тела и здоровье; некоторые начали принимать участие в спортивно-массовых мероприятиях. Доказана эффективность применения средств оздоровительной физической культуры, сопровождавшихся положительным влиянием на изменение массы тела. Оздоровительные занятия оказали профилактическое влияние на нервно-эмоциональное состояние студентов.

Рост является вроде бы самым постоянным соматическим признаком [2]. Однако с этим положением не согласуются данные наших исследований. Длина тела мужчин 1-го курса в 1985 г. в среднем составляла 175,8 см, в 2011 г. – 178,2 см, а в 2024 г. – 180,9 см; при незначительной разнице длины тела студентов выявлены статистически значимые различия ($P < 0,05$).

У девушек 1-го курса наблюдается аналогичная картина: в 1985 г. рост студенток в среднем составлял 163,1 см, в 2011 г. – 165,7 см, а в 2024 г. – 166,5 см.

Результаты свидетельствуют о медленном увеличении длины тела как у мужчин, так и у женщин Лесотехнического университета ($P < 0,05$).

Используя анкету *EQ–5D*, которая позволяет собрать информацию об индексе здоровья респондентов на основе визуальной аналоговой шкалы *EQ–VAS*, мы проанализировали мнение студентов о состоянии своего здоровья [4].

Опросник представляет собой аналоговую шкалу (*ВАШ*, *EQ–VAS*), на которой студенты фиксируют своё состояние здоровья в промежутке от 0 до 100, где 100 – самый высокий показатель уровня здоровья на момент исследования.

Самая низкая численная характеристика самооценки здоровья – у мужчин ИЛАСиОД и ИХПБДиТБ – 57,7 и 58,0 соответственно. Мужчины ИЛБиИ считают, что их уровень здоровья находится на отметке 73,5, что является самым высоким показателем среди всех институтов. Следует заметить, что у них индекс Кетле соответствует 100 % нормальной массе тела и наблюдается корреляционная зависимость этих показателей. Юноши ИТМиТЛ и ИЛиП оценивают своё здоровье на уровне 66,3 и 68,7 соответственно.

У женщин 1-го курса ИХПБДиТБ самая низкая самооценка здоровья – 54,7. При сравнении с результатами девушек других институтов выявлены достоверные различия ($P < 0,05$). При опросе студенток 3-го курса данного института также обнаружена низкая самооценка своего здоровья – 55,3.

Самая высокая численная характеристика самооценки здоровья – у студенток ИЛиП и ИЛАСиОД – 66,9 и 63,2 соответственно. У девушек ИЛБиИ и ИТМиТЛ самооценка здоровья оказалась на уровне 60,6 и 61,9.

Средние цифры оценки здоровья студентов-мужчин – 63,5, женщин – 60,4. Следовательно, студенты 1-го курса Лесотехнического университета оценивают своё здоровье на момент исследования чуть выше среднего (рис. 3).

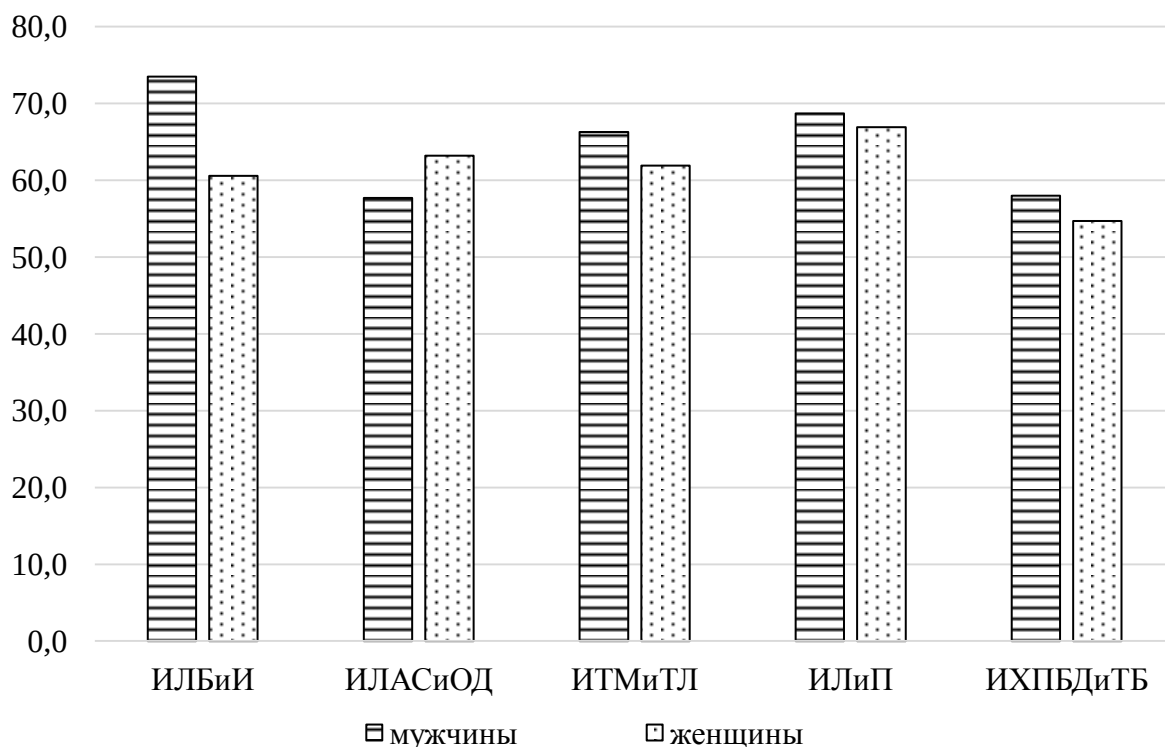


Рис. 3. Средние значения численной характеристики самооценки здоровья у мужчин и женщин 1-го курса пяти институтов ЛТУ

Таким образом, в 2024 г. средние показатели индекса Кетле соответствуют норме у 69 % мужчин и 57 % женщин. Однако произошло достоверное увеличение по сравнению с 1985 и 2024 гг. количества мужчин и женщин с дефицитом массы тела во всех институтах, за исключением юношей ИЛБиИ. Отметим, что в 2024 г. увеличилось число студентов с предожирением и ожирением I степени, а также с ожирением III степени.

Возрастание числа студентов с выраженным дефицитом массы тела, а также с дефицитом массы тела требует разработки программ повышения двигательной активности для увеличения мышечной массы молодых людей.

В связи с повышением количества мужчин и женщин 1-го курса СПбГЛТУ с дефицитом массы тела, избыточной массой тела и ожирением необходимо проводить мониторинг индекса Кетле, разрабатывать и предлагать студентам индивидуальные рекомендации по здоровому питанию и программы двигательной активности.

Проведённое исследование свидетельствует о низком уровне здоровья молодёжи студенческого возраста, что может отрицательно отразиться на национальной безопасности страны.

Список источников

1. Бахтина Т. Н. Сравнительная характеристика показателей индекса Кетле и динамометрии студентов Института технологических машин и транспорта леса СПбГЛТУ им. С. М. Кирова / Т. Н. Бахтина, Н. С. Лешева, И. М. Кази // Матер. VIII Междунар. НПК. Казань: КАИ, 2022. С. 34–37.
2. Бахтина Т. Н. Мониторинг физической формы студентов 1-го курса СПбГЛТУ им. С. М. Кирова / Т. Н. Бахтина, Н. С. Лешева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: матер. Междунар. НПК. Чебоксары, 2024. С. 255–260.
3. Бахтина Т. Н. Динамика показателей проб Штанге и Генчи студентов СПбГЛТУ им. С. М. Кирова, занимающихся оздоровительной ходьбой / Т. Н. Бахтина, Т. А. Осечкина, Н. С. Лешева и др. // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 12–16.
4. Анкета EQ-5D. URL: spb.hse.ru/scem/chemp/healthoutcomes/EQ-5D-3L.

Л. А. Верхотурова¹, студент

Н. Н. Демидко², кандидат биологических наук, доцент

В. В. Гусев³, учитель физической культуры

^{1,2} Сибирский федеральный университет

³ МАОУ Гимназия № 13 «Академ»

^{1,2,3} Красноярск, Россия

¹ lverkhoturova1510@gmail.com, ² ndemidko@sfu-kras.ru, ³ vital.gusev2011@yandex.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ ПОДРОСТКОВ 15–16 ЛЕТ

Аннотация. Статья посвящена теме коррекции плоскостопия у подростков 15–16 лет. Дефицит двигательной активности в жизни старшеклассников часто становится причиной ослабления мышечно-связочного аппарата, что, в свою очередь, является одной из причин развития плоскостопия. В статье представлены результаты педагогического эксперимента по внедрению комплекса упражнений у подростков 15–16 лет.

Ключевые слова: плоскостопие, профилактика и коррекция плоскостопия, подростки, комплекс упражнений

Введение. Плоскостопие – одно из наиболее распространённых заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Эта проблема вызывает большой интерес у исследователей; вопросы классификации, этиологии, диагностики и лечения остаются предметом дискуссий [7].

В современных условиях уровень физической активности значительно снижается, в результате чего происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, что является одной из основных причин развития плоскостопия в детской и подростковой популяции [5]. Также в настоящее время отмечается рост числа людей с избыточным весом, а это сказывается на состоянии сводов стопы, ведь чем больше масса тела, тем больше нагрузка на стопы [2].

Профилактика плоскостопия важна на ранних стадиях его развития, т. к. она замедляет ухудшение состояния; следуя рекомендациям, можно избежать появления заболевания. Коррекция играет важную роль, потому что применяется на поздних стадиях развития плоскостопия, когда профилактика уже не может обеспечить удовлетворительный эффект.

Цель исследования – оценка эффективности применения комплекса упражнений ЛФК для профилактики и коррекции плоскостопия у подростков 15–16 лет.

Методы. В исследовании использовались анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент и методы математической статистики. Оценку свода стопы проводили по результатам классиче-

ской плантографии, а также результатам медицинского осмотра, включающего обследование врачом-ортопедом. Применялись методы статистики, позволяющие изучать категориальные данные, критерий χ -квадрат. При величине уровня значимости $P \leq 0,05$ считали, что распределение обследованных по группам на наличие/отсутствие плоскостопия или по группам по видам и степени плоскостопия до и после проведения упражнений достоверно различалось.

Результаты и обсуждение. Было обследовано 22 учащихся девятых классов. Установлено, что 40,9 % подростков имели диагноз «плоскостопие». Представляет интерес распределение видов плоскостопия: у 22,3 % наблюдалось продольное плоскостопие, у 33,3 % – поперечное, у 44,4 % – комбинированное, включающее одновременно нарушение продольного и поперечного свода стопы. Распределение плоскостопия у обследованных подростков по видам и степени представлено на рис. 1.

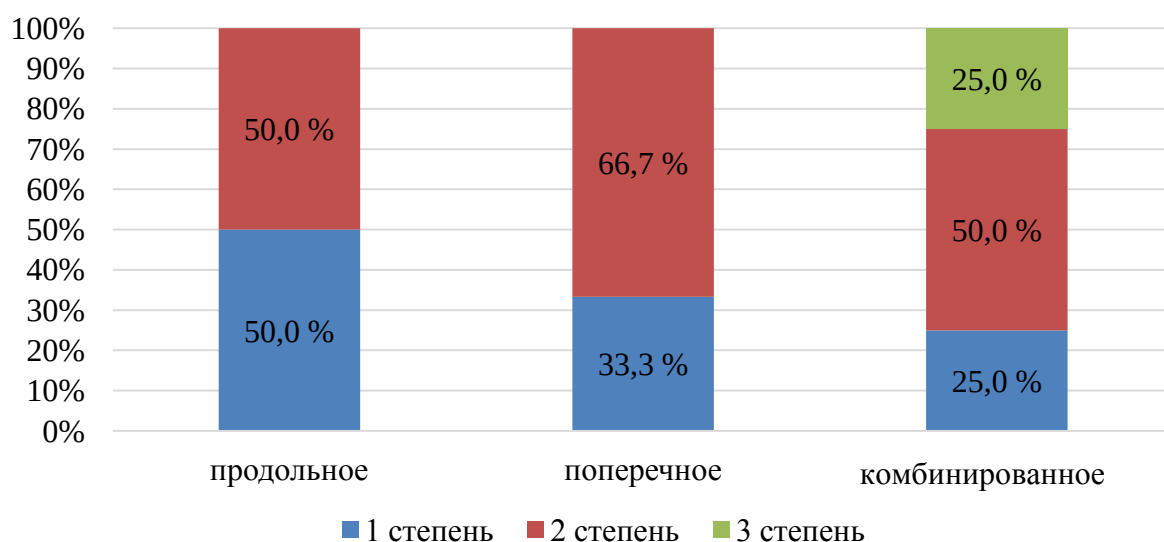


Рис. 1. Распределение плоскостопия у обследованных подростков по видам и степени

Для профилактики плоскостопия здоровым подросткам и подросткам, имеющим I стадию заболевания, и коррекции плоскостопия подросткам, имеющим II и III стадию заболевания, был предложен комплекс упражнений ЛФК. Подростки выполняли упражнения дома ежедневно, ведя дневник самонаблюдения, где отмечали время и количество повторов упражнений. Также один раз в неделю на уроке физической культуры комплекс выполняли все учащиеся. Время выполнения комплекса составило 25–30 мин.

При составлении авторского комплекса были скомпилированы виды упражнений, предложенных следующими авторами: С. В. Севодин, О. А. Катников, М. С. Аливердиева и М. С. Бендерский с соавторами [1; 3; 4; 6].

Оценку эффективности предложенного комплекса проводили по результатам классической плантографии. По результатам плантографии, с 59 до 68,2 % увеличилось количество подростков, имеющих нормальный свод стопы. Следовательно, можно говорить об эффективности комплекса упражнений, потому что произошло значимое ($P \leq 0,05$) уменьшение числа школьников, имеющих плоскостопие.

Большой интерес представляет изменение по видам и стадиям плоскостопия (рис. 2).

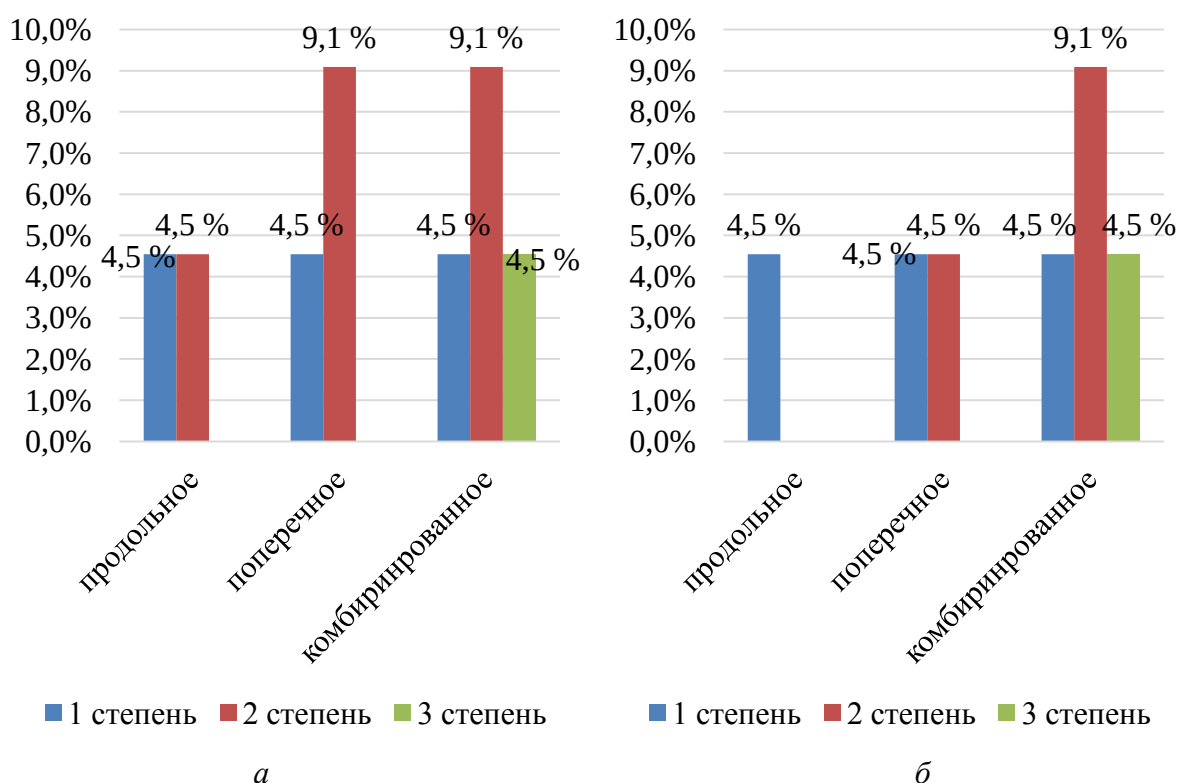


Рис. 2. Изменение представленности плоскостопия по видам и степени у обследованных до (а) и после (б) применения комплекса упражнений

Установлено уменьшение количества подростков с I и II степенью продольного и поперечного плоскостопия, тогда как число подростков с комбинированным плоскостопием не изменилось. Это можно объяснить тем, что комбинированное плоскостопие является наиболее тяжёлой формой этой патологии – возможно, времени проведения эксперимента было недостаточно, чтобы произошла коррекция этой формы заболевания. Можно отметить, что наблюдалась положительная динамика состояния здоровья у подростков, выполнявших упражнения ЛФК.

Выводы

1. Экспериментально установлено, что при внедрении комплекса упражнений отмечалось уменьшение (на 9,1 %) числа подростков, имеющих плоскостопие.

2. Более значительные изменения отмечались у подростков с продольным и поперечным плоскостопием, чем с комбинированным.

Список источников

1. Аливердиева М. С. ЛФК при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии / М. С. Аливердиева, Л. М. Демьянова, О. С. Смирнова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 54. С. 159–163.
2. Артепалихина Л. А. Комплексная методика коррекции плоскостопия у девушек старшего школьного возраста в условиях фитнес-клуба / Л. А. Артепалихина, К. А. Котельникова // Современные научные исследования и разработки. 2018. Т. 1. № 5. С. 63–66.
3. Бендерский Н. С. Актуальные вопросы развития плоскостопия и методы его коррекции / Н. С. Бендерский, Н. П. Любецкий // Актуальные вопросы морфологии. 2020. С. 23–33.
4. Катников О. А. Плоскостопие. Комплекс упражнения при плоскостопии / О. А. Катников, Е. П. Лобановская, Н. В. Чебодаева // Мир современной науки. 2019. № 3 (55). С. 63–65.
5. Рубцова И. В. Плоскостопие как следствие избыточной массы тела / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, В. В. Панков // Современные тенденции в науке, технике, образовании. 2018. С. 14–17.
6. Севедин С. В. Упражнения комплекса лечебной физкультуры при плоскостопии у детей / С. В. Севедин, А. С. Фахразов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 103-1. С. 185–187.
7. Шевелева Н. И. Проблема плоскостопия на современном этапе / Н. И. Шевелева, А. А. Дубовихин, Л. С. Минбаева // Вопросы практической педиатрии. 2020. Т. 15. № 2. С. 68–74.

О. Ю. Егорова¹, начальник отдела образования администрации
Т. В. Ракова², заместитель директора по адаптивной физической культуре
А. Ю. Шурганова³, инструктор-методист
¹ Администрация г. Лесосибирска
^{2,3} МБУ «Спортивная школа по видам единоборств»
^{1,2,3} Лесосибирск, Россия
¹ egorova-olga39@mail.ru

СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ГОРОДЕ ЛЕСОСИБИРСКЕ

Аннотация. В статье представлен опыт реализации реабилитационных мероприятий в рамках развития адаптивной физической культуры и спорта в г. Лесосибирске.

Ключевые слова: инвалиды, реабилитация, абилитация, инклюзия

Введение. В РФ по состоянию на 01.01.2023 насчитывается 10,933 млн инвалидов, что составляет около 7,5 % населения страны, из которых 722 тыс. чел. – дети-инвалиды [5].

Признавая глобальность проблемы инвалидности и необходимость утверждения единых международных подходов к реабилитации и абилитации инвалидов, их полноценной интеграции в общество, в 2006 г. была утверждена Конвенция ООН о правах инвалидов.

Согласно Концепции развития в РФ системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в т. ч. детей-инвалидов, на период до 2025 г. под комплексной реабилитацией и абилитацией понимается персонифицированное сочетание оптимально подходящих услуг для инвалидов, в т. ч. детей-инвалидов, по основным направлениям реабилитации и абилитации [1]: медицинскому, социальному (социально-бытовому, социально-средовому, социально-психологическому и социально-педагогическому), социокультурному, психолого-педагогическому, профессиональному, физическому (с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта).

Реализация положений настоящей Концепции позволит обеспечить доступность для всех инвалидов эффективных и качественных реабилитационных (абилитационных) услуг, основанных на комплексном, межведомственном и консолидированном подходе, в различных сферах деятельности.

Администрация г. Лесосибирска осуществляет управление по созданию соответствующих условий с целью обеспечения комплексности, последовательности и преемственности реабилитационных мероприятий,

проводимых учреждениями различной направленности и ведомственной подчинённости, через:

- координационный совет (Координационный совет по физической культуре, спорту и адаптивной физической культуре при главе г. Лесосибирска) [2];

- межведомственную комиссию по взаимодействию и решению вопросов по реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта [3];

- порядок организации работы по реализации мероприятий индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, ребёнка-инвалида (ИПРА) в Лесосибирске в сфере физической культуры и спорта [4].

Основная задача взаимодействия – создать необходимые условия для инклюзии, социальной адаптации и максимально возможной интеграции во все сферы жизни общества.

В рамках взаимодействия в 100 % муниципальных образовательных учреждений утверждены паспорта доступности, выполняются мероприятия по повышению доступности согласно дорожным картам.

Также созданы условия: в пяти организациях спортивной направленности; в двух учреждениях социальной направленности; в трёх профессиональных образовательных организациях; и в одном учреждении в сфере здравоохранения.

Реализация комплексной реабилитации и абилитации инвалидов в г. Лесосибирске реализуется в рамках госпрограмм и национальных проектов.

Опыт работы МБОУ «СОШ № 6» как лучший опыт Красноярского края в создании инклюзивного пространства через внеурочную деятельность был представлен на Всероссийском конкурсе «Лучшая инклюзивная школа России – 2022». Новая форма сотрудничества – родительский клуб «Первый круг».

Одной из эффективных форм оказания помощи и поддержки родителей дошкольников с ОВЗ является деятельность консультативных пунктов.

Идёт работа общественного совета «Забота» в удалённом от города посёлке Стрелка.

В рамках соглашения отдела образования и МБУ «Спортивная школа по видам единоборств» на базе трёх образовательных учреждений города ведётся инклюзивный тренировочный процесс.

Перед учреждениями дополнительного образования поставлена задача по созданию условий доступности для детей различных нозологических групп и увеличению охвата детей с ОВЗ дополнительным образованием.

На базе централизованной клубной системы г. Лесосибирска создано клубное объединение «Мы вместе» для организации досуга и занятости инвалидов старше 18 лет с ментальными нарушениями, функционирует хор.

В рамках проекта «Культурная столица Красноярья – 2022» будет проведён форум «Милосердие в Лесосибирске», целью которого является создание инклюзивного пространства через реализацию практик художественной направленности.

В процессе создания – клуб активного долголетия «Маклаковец» для людей пожилого возраста.

Физкультурно-спортивный центр «Енисей» стал одной из пяти лучших организаций по реализации проекта «МЫ ЗА! СПОРТ». Открытие «Умной площадки» на территории ФСЦ «Енисей» также позволит жителям города, в т. ч. с ОВЗ и инвалидностью, получать услуги в шаговой доступности.

Одной из задач, стоящих перед муниципалитетом, является привлечение некоммерческих организаций к развитию системы услуг для лиц с ОВЗ и инвалидов. Например, проект «Дом Совы» общественной организации комплексной поддержки семьи «Счастливая семья», где МБУ «Спортивная школа по видам единоборств» выступила в качестве партнёра.

Продвижения есть и в направлении профориентации. Подтверждением этого является участие и победы в региональном чемпионате и национальном чемпионате по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ОВЗ «Абилимпикс».

Деятельность в сфере комплексной реабилитации и абилитации осуществляют специалисты различного профиля и с различным уровнем профессионального образования.

Таблица 1

Статистика по повышению квалификации и переподготовке

Обучение ДПО	2019	2020	2021	2022	2023
Повышение квалификации	0	3	17	9	5
Переподготовка	3	9	3	8	3

В рамках программы «Развитие адаптивной физической культуры и спорта в г. Лесосибирске»: на территории города проводится более 40 физкультурных и спортивных мероприятий; город является базовой площадкой по развитию АФК в северных территориях Красноярского края; реализуется программа Спартакиады Специальной Олимпиады России; город участвует в реализации краевых проектов «Преодоление. Спорт. Победа!», «Инклюзивный спорт для всех».

Ведётся активная работа по реабилитации участников и ветеранов специальной военной операции средствами адаптивной физической культуры и спорта. Развиваются спортивные дисциплины – пулевая стрельба и настольный теннис. Организуются спортивные и физкультурно-массовые мероприятия для участников СВО и членов их семей.

В рамках межведомственного взаимодействия с государственным фондом поддержки участников СВО «Защитники Отечества» ведётся привлечение участников и ветеранов СВО к спортивным мероприятиям.

Совместно с красноярским штабом Комитета семей воинов Отечества в Лесосибирске проводятся мероприятия для семей участников СВО. В рамках открытия выставки «Армия тыла» Епископ Енисейский и Лесосибирский Игнатий и руководитель муниципального отделения КСВО в г. Лесосибирске Наталья Васильевна Ермакова подписали соглашение о сотрудничестве. Предмет подписанного соглашения – сотрудничество сторон по целому ряду вопросов: от создания условий, способствующих сохранению и восстановлению физического, психического и духовного здоровья воинов и членов семей военнослужащих, до проведения совместных мероприятий и решения других важных задач.

Развитие физической культуры и спорта в г. Лесосибирске предполагается осуществлять в соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г., одним из основных целевых показателей которой является доля лиц с ОВЗ и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, от общего числа людей данной категории (табл. 2).

Таблица 2

Доля лиц с ОВЗ и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом				
2019	2020	2021	2022	2023
22 %	24,4 %	25,2 %	27,34 %	27,50 %

Заключение. В настоящее время на региональном уровне отсутствуют структуры, способные оказывать все необходимые виды помощи инвалидам и их семьям, в связи с несовершенством материально-технического, кадрового, финансового, нормативно-правового, программно-методического обеспечения. С учётом перечисленных факторов проблема эффективности реабилитационного процесса становится важнейшей задачей муниципальных органов власти и управления.

Кроме того, несмотря на множество достоинств и положительных сторон, есть места, где система имеет несовершенства:

1) необходима проработка вопросов обеспечения доступности занятий по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту посредством развития направлений реабилитации в учреждениях и организациях образования и социального обслуживания населения.

2) нужно создавать многопрофильные реабилитационные центры, расположенные в шаговой доступности от места жительства инвалидов, в т. ч. и в г. Лесосибирске.

Список источников

1. О создании координационного совета по физической культуре и спорту и адаптивной физической культуре при главе г. Лесосибирска: Постановление администрации г. Лесосибирска № 40 от 16.11.2010.

2. О создании межведомственной комиссии по взаимодействию и решению вопросов по реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта в г. Лесосибирске: Постановление администрации г. Лесосибирска № 2 100 от 19.10.2022.

3. О порядке организации работы по реализации мероприятий индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, ребёнка-инвалида (ИПРА) в Лесосибирске в сфере физической культуры спорта: Распоряжение администрации г. Лесосибирска № 831-р от 08.06.2021.

4. Об утверждении Концепции развития в РФ системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в т. ч. детей-инвалидов, на период до 2025 г.: Распоряжение Правительства РФ № 3 711-р от 18.12.2021. URL: aksp.ru/work/activity/inv/dost_sreda/dokumenty/proekt_konc21.pdf.

5. Федеральная служба государственной статистики. URL: rosstat.gov.ru/folder/13964.

А. Ю. Ибаева¹, бакалавр

П. С. Костина², бакалавр

Е. Н. Волкова³ (научный руководитель), преподаватель

^{1,2,3} Нижегородский институт управления – филиал РАНХиГС

^{1,2,3} Нижний Новгород, Россия

¹ ibayeva.anya@mail.ru, ² polinakostina1810@mail.ru

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ УЛУЧШЕНИЯ ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье представлены некоторые теоретические аспекты ходьбы, такие как виды данной физической активности, правила выполнения. Также было проведено исследование практического занятия ходьбой одним из студентов Нижегородского филиала РАНХиГС, доказывающее пользу оздоровительной ходьбы (далее – ОХ) как одного из наиболее эффективных инструментов улучшения общего физического и психологического состояния.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, работоспособность студентов, лечебно-физическая культура, здоровье, темп ходьбы, двигательная активность

Введение. В настоящий момент большинство людей, в частности студенты, ведут сидячий образ жизни, что негативно сказывается не только на физическом, но и моральном здоровье. Отсутствие минимальной физической нагрузки и редкая смена положения в течение дня имеет негативный накопительный эффект и впоследствии может отрицательно повлиять на мочевую систему, способствовать развитию хронического воспаления. Стоит отдельно отметить, что физическая пассивность может негативно сказываться и на центральной нервной системе, вследствие чего может наблюдаться снижение настроения, ухудшение памяти или даже развитие депрессии, что является особо опасным для студентов, у которых зачастую повышен уровень стресса.

Чтобы нивелировать вышеперечисленные негативные последствия, рекомендуется использовать такой простой и доступный инструмент, как ОХ. Несмотря на то, что ходьба – это неотъемлемая часть нашей повседневной жизни, преуменьшать её пользу точно не стоит, поскольку, являясь единственным из всех упражнений, которое физиологически совпадает со структурой врождённого рефлекса (шагательного), она задействует большинство групп мышц (до 90 %) и оказывает гармоничное положительное воздействие на все функции организма в целом [2, с. 240]. Таким образом, **целью** нашей работы является практическое доказательство эффективности и полезности занятия ОХ.

Методы: эксперимент, наблюдение, сравнение, анализ.

ОХ является упражнением в достаточно быстром темпе (5–8 км/ч). Оно отлично подходит как для активного похудения, так и для улучшения общего состояния здоровья. Доступность и лёгкость в освоении техники, а также отсутствие необходимости специального снаряжения делает ОХ оптимальной для занятий студентами.

Для обоснования выдвинутой гипотезы было проведено исследование. Эксперимент проходил в период с начала ноября до конца мая, итогом которого стал анализ изменений общего физического и морального состояния студента 2-го курса Нижегородского филиала РАНХиГС. Т. к. студент имеет значительные отклонения в состоянии здоровья, а именно сколиоз, а также аритмию и пониженный гемоглобин, он был добавлен в группу по лечебно-физической культуре. Им вёлся дневник ходьбы, где были описаны следующие ключевые характеристики при занятии ОХ: километраж, пульс до и после ОХ, время выполнения упражнения, время восстановления после него и общее самочувствие в момент тренировки и после.

Таблица 1

Сравнительная таблица данных в начале и конце эксперимента

Параметр	В начале	В конце
Километраж, км	2	7
Пульс до ОХ, уд/мин	92	78
Пульс после ОХ, уд/мин	134	118
Время восстановления, мин	8	3
Время выполнения, мин	24	62

В начале выполнения упражнения темп был медленный, дыхание учащённое и тяжёлое, наблюдались болевые ощущения, требовалось достаточно много времени на восстановление, чувствовалась усталость по окончании ОХ. Однако в конце наблюдаемого периода темп стал ускоренный, дыхание ровное, болевых ощущений не наблюдалось, время на восстановление значительно сократилось.

Результаты. По окончании эксперимента произошло общее повышение работоспособности, улучшилась память и настроение, сон стал крепче, повысилась выносливость и концентрация. Помимо прочего наблюдалось укрепление мышц спины и всего тела (что способствовало замедлению прогрессии сколиоза), а также произошла нормализация уровня гемоглобина в крови.

Обсуждение. В результате изучения ОХ была выявлена её эффективность как инструмента лечебно-оздоровительной физкультуры. Однако в рамках заявленной темы, нацеленной доказать эффективность ходьбы для студентов, важно учитывать, что на лечебно-оздоровительную физкультуру ходят учащиеся разных курсов с различными заболеваниями, вследствие чего необходимо соблюдать главное требование к ОХ – это индивидуальный подход. Он предполагает соответствие физиологических и личностных особенностей студента физическим нагрузкам. Необходимо

учитывать пол, возраст, заболевание, состояние здоровья, самочувствие студента на момент выполнения упражнения. Однако существуют общие правила выполнения ОХ, соблюдение которых приведёт к снижению риска получения травм.

Многие исследователи в области адаптивной физической культуры, в т. ч. О. А. Захарченко, Д. Д. Захарченко, Д. А. Хихлуха, выделяют следующие правила ОХ [1, с. 21].

1. Важнейшее правило для получения оздоровительного эффекта от ходьбы – походка должна быть ритмичной, упругой и непрерывной.

2. При медленном темпе ходьбы дышать нужно через нос, при быстром – вдох через нос, выдох через рот каждые три шага. Нельзя допускать появления одышки.

3. Чтобы избежать вертикальной ходьбы, которая может привести к перегрузке из-за перемещения центра массы тела при каждом шаге вверх-вниз на 5–9 см, необходимо отделять пятку толчковой ноги от земли только после того, как свободная нога преодолеет вертикаль.

4. При приземлении свободной ноги на землю тяжесть тела должна приходиться на внешнюю сторону стопы или на всю стопу, для этого ноги не должны становиться широко. Однако приземляться стопа должна в следующей последовательности: пятка – носок. Кроме того, в начале выполнения упражнения стопа должна идти за стопой, т. е. таким образом, чтобы тазобедренный сустав разворачивался, а бедро после толчка шло вперёд. Так, все суставы ног будут задействованы и активно двигаться.

5. Допускается косолапить и пружинить, если ноги устали, однако расслаблять колени в таком случае нельзя, толчковую же ногу нужно напрягать сильнее и полностью выпрямлять при отталкивании от опоры.

6. Руки должны быть согнуты под прямым углом и при ходьбе отводиться вперёд-назад с силой. Плечи должны быть расслаблены, чуть-чуть отведены назад и вниз.

7. Важно при ходьбе держать туловище и голову прямо и в спокойном состоянии, при этом живот должен быть подтянут, чтобы избежать прогиба в спине.

Стоит понимать, что только соблюдение определённых правил и точно подобранная методика ходьбы могут в полной мере раскрыть потенциал кажущегося простым на первый взгляд упражнения. В свете этого рекомендуется не только более углублённо изучить данную тему, но и в разрезе собственных самоощущений подобрать наиболее удобный и эффективный темп и ритм ходьбы, соблюдать правильную технику, контролировать пульс во время занятий, подбирать дистанцию и время занятий в зависимости от времени года и самочувствия. Также в рамках дополнительного изучения темы рекомендуется ведение дневника ходьбы с описанием основных показателей, а также самочувствия, чтобы иметь возможность наблюдения за тенденцией улучшения или ухудшения физического и психического состояния.

Таким образом, занятия ОХ на постоянной основе производят тренировочный эффект: нормализуется сердечный ритм, дыхание становится ровным и глубоким, а также активизируется кровообращение и обмен веществ. Однако при кажущейся простоте упражнения даже людям, не имеющим никаких проблем со здоровьем, рекомендуется начинать с небольших расстояний, постепенно увеличивая общий километраж, а также следить за пульсом во время занятий. Также стоит заметить, что проведённый эксперимент показал, что ОХ оказывает стимулирующее воздействие на функции опорно-двигательной, нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем.

Список источников

1. Захарченко О. А. Оздоровительная ходьба: практ. пособие / О. А. Захарченко, Д. Д. Захарченко, Д. А. Хихлуха. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. 39 с.
2. Тухватуллина А. Ходьба как средство лечебной физической культуры / А. Тухватуллина, Е. А. Волкова // Теория и практика современной науки. 2021. № 5. С. 240–243.

П. А. Иванюк, студент

Иркутский государственный медицинский университет Минздрава России

Иркутск, Россия

polina2003169@mail.ru

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ВЫВИХЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Аннотация. В статье рассматривается важность занятий физическими упражнениями и представлены практические рекомендации по их применению в период реабилитации после вывиха коленного сустава.

Ключевые слова: *физические упражнения, травма коленного сустава, реабилитация*

Введение. Физическая культура играет важнейшую роль в реабилитации и профилактике при заболеваниях опорно-двигательного аппарата [4]. Дозированные физические упражнения способствуют профилактике осложнений и снижению болевого синдрома, улучшению кровообращения, питанию суставов и координации движений, что особенно важно при реабилитации после травм. Кроме того, регулярные физические занятия помогают поддерживать оптимальный вес тела, что снижает нагрузку на суставы и уменьшает риск возникновения заболеваний и травм опорно-двигательной системы [5].

Целью данной работы является изучение влияния специальных физических упражнений на процесс лечения и реабилитации при травме «вывих коленного сустава с разрывом крестообразных связок».

Нами проанализированы научно-методические работы, подтверждающие эффективность физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, а также составлены рекомендации по использованию физических упражнений в комплексном лечении при вывихе коленного сустава с разрывом крестообразных связок.

Разрыв крестообразных связок в коленном суставе является одной из наиболее распространённых и серьёзных травм. В коленном суставе имеются две связки: передняя и задняя, которые получили своё название за форму, напоминающую крест. Их задача заключается в поддержании стабильности сустава, предотвращая переднее и заднее смещение голени. Из них передняя связка чаще подвержена повреждениям, в 15–30 раз более вероятна её деформация по сравнению с задней. Такие травмы обычно возникают в ходе спортивных мероприятий, таких как лыжные гонки или футбол, а также могут быть вызваны резким ударом по голени. Также риск разрыва связок увеличивается при наличии особенностей структуры опорно-двигательного аппарата или при развитии дегенеративных процес-

сов в суставе – например, у пациентов с гиперфлексией или гиперэкстензией (чрезмерными движениями) в суставе [2].

Симптоматика разрыва крестообразных связок различна. Пациенты испытывают острую боль при движении, а также ощущение «неустойчивости» в коленном суставе при резких нагрузках, прыжках и движениях. Они могут ощущать «смещение», «выпадение» или «неустойчивость» в колене, а также почти всегда наблюдается отёк сустава в острой фазе травмы (гемартроз – кровоизлияние в сустав). При дальнейшем развитии нестабильности сустава также возникает периодический отёк из-за накопления лишней суставной жидкости (синовит) [2].

Если активность не требует больших нагрузок и не вызывает дискомфорта из-за нестабильности суставов в повседневной жизни, то первым шагом может быть консервативное лечение. В случае если консервативные методы не приносят ожидаемого результата, то приходится обращаться к хирургическому вмешательству. Хирургическое лечение необходимо при полном разрыве связок и повреждениях других структур коленного сустава. Операция способствует полному восстановлению структуры связок, что имеет большое значение, особенно для спортсменов. Физическая реабилитация, адаптированная к индивидуальным особенностям пациента и характеру заболевания, является ключевым компонентом успешного восстановления и улучшения качества жизни.

Программа физической реабилитации с учётом индивидуальных особенностей пациента, а также характера и стадии заболевания является ключевым элементом успешного восстановления и улучшения качества жизни.

Практические рекомендации по восстановлению функций коленного сустава.

I этап. На этапе первых четырёх недель необходимо снизить боль и отёчность в суставе, улучшить его подвижность, восстановить контроль над мышцами бедра, улучшить чувство положения сустава и достичь возможности ходить без опоры (но не раньше чем через четыре недели). Для этого рекомендуется использовать электростимуляцию, массаж для улучшения кровообращения, а также общеукрепляющие физические упражнения.

II этап (5–10-я недели). Тренировка для улучшения ходьбы, повышения гибкости суставов. Цель – устранение отёчности, восстановление полного объёма движений и укрепление мышц бедра. Включает лечебную гимнастику для увеличения подвижности в коленном суставе и укрепления разгибательных мышц, различные виды массажа (ручной, подводный) и активную электростимуляцию.

III этап (11–16-я недели). Улучшение и восстановление функций мышц без дискомфорта, развитие беговых навыков и других видов физической активности. Затем нужно переходить к увеличению выносливости мышц при динамических нагрузках. В тренировочном плане включены: разнообразные физические упражнения (активные движения, упражнения

с собственным весом, приседания, выпады); работа на спортивном оборудовании (беговая дорожка, велотренажёр, гребной тренажёр и др.); различные виды массажа; активная электростимуляция и физиотерапия.

IV этап (17–24-я недели). Полный спектр движений, отсутствие боли и отёков во время и после физических упражнений. На данном этапе разрабатывается индивидуальная программа восстановления физической формы, способствующая достижению высокого уровня общей подготовленности. Затем проводится окончательная оценка эффективности лечения и восстановления, а также контрольные исследования.

Физические упражнения при разрыве крестообразных связок коленного сустава.

1. Первые 2–3 недели после травмы. В этот период основной задачей является снижение отёка и воспаления, а также поддержание подвижности сустава. Упражнения в этот период могут включать:

- использование компрессионных повязок и лечебных гелей для снижения отёка;

- выполнение активно-пассивных движений коленного сустава от 10 до 15 раз 1–2 раза в день (при выполнении упражнения следует избегать сильного напряжения задней части бедра, помогая себе руками, удерживая нижнюю треть бедра);

- упражнения на растяжку и укрепление мышц бедра и голени: положение – лёжа на спине, ноги прямые; напрягите переднюю группу мышц бёдер и удерживайте максимальное напряжение в течение 5 с, затем расслабьтесь; приподнимайте ногу вверх, не превышая 10–15°.

2. От 3 недель до 3 месяцев после травмы. На этом этапе начинается постепенное увеличение нагрузки на коленный сустав и восстановление силы мышц:

- для того чтобы укрепить мышцы бёдер (пресса, квадрицепсов, икроножных мышц), можно делать следующие упражнения: поднимать прямую ногу в лежачем или стоячем положении с грузом 10–15 раз 2–3 раза в день; активно сгибать ногу в колене, лёжа на животе с внешним сопротивлением (резиновый бинт, ленточный эспандер) 10–15 раз 2–3 раза в день; делать приведение ноги, лёжа на боку с внешним сопротивлением (резиновый бинт, ленточный эспандер) 10–15 раз 2–3 раза в день, а также выполнять приседания с опорой рук на стене;

- для улучшения координации и равновесия рекомендуется начать с простых упражнений, таких как вращения, наклоны и качания корпуса на полусогнутых ногах с открытыми и закрытыми глазами: начните с использования твёрдого пола в качестве опоры, а затем перейдите на неустойчивые поверхности – например, гимнастический мат или специальные надувные подушки; тренируйте удержание равновесия, стоя на надувной подушке на согнутых ногах, выпадая вперёд или вбок, а также стоя на надувной подушке на одной ноге;

– для восстановления подвижности сустава рекомендуется выполнять упражнения на сгибание и разгибание колена: полуприседания с опорой на одну ногу, занятия на велотренажёре 10–30 мин в день.

3. От 3 месяцев до полного восстановления. На заключительном этапе реабилитации основной задачей является восстановление функциональности коленного сустава и подготовка к повседневной деятельности или спорту:

– для укрепления мышц колена можно использовать тренажёры с петлёй для задней и приводящей групп мышц бедра;

– упражнения для увеличения подвижности сустава включают в себя тренировки на силовых тренажёрах, направленные на укрепление мышц бедра как задних, так и передних групп, а также других мышечных групп (рекомендуется проводить такие тренировки дважды в неделю, а также заниматься на велотренажёре 40–50 мин каждый день);

– полезно включить в режим спортивные игры и упражнения, имитирующие повседневную активность, такие как бег трусцой на улице, приседания с весом от 0 до 90°, шаги в стороны, прыжки, упражнения со скалкой, бег змейкой с ускорениями; также важно начать общие и специальные тренировки для развития координации сложных движений, силы, скорости и выносливости мышц.

4. Дыхательная гимнастика:

– вытянуть руки вверх и взять глубокий вдох, удерживая его на 3 с, после этого опустить руки вниз, сопровождая этот жест резким выдохом – рекомендуется повторять этот ритуал 10–15 раз каждые 2 ч в течение дня;

– для укрепления дыхательной мышцы рекомендуется регулярно надувать резиновый шарик или мяч, выполняя это упражнение 3–4 раза ежедневно;

– не менее важно уделять внимание гимнастическим упражнениям для развития рук и плечевого пояса, которые следует осуществлять на протяжении 15 мин трижды в день.

Таким образом, важность физических упражнений в реабилитации опорно-двигательного аппарата неоспорима. Вывих колена представляет собой серьёзную травму, требующую индивидуально подобранной реабилитации, учитывающей особенности конкретного случая и характера заболевания. Это является основой успешного восстановления и повышения качества жизни.

Список источников

1. Тихилов Р. М. Восстановительное лечение после реконструкции передней крестообразной связки коленного сустава / Р. М. Тихилов, А. П. Трачук, О. Е. Богопольский и др. // Интернет-портал. URL: rniito.ru/rniito/site/images/obschie_svedeniya/PKS.pdf.

2. Разрыв крестообразных связок. Диагностика. Лечение // Здоровье 365: клиника г. Екатеринбурга. URL: zdorovo365.ru/razryv-krestoobraznyh-svyazok-diagnostika-lechenie.html.

3. Реабилитация после разрыва связок колена // Новый шаг: спортивный реабилитационный центр. URL: novyshag.ru/blog/reabilitatsiya-posle-razryva-svyazok-kolena.

4. Плясунова А. А. Роль физической культуры в профилактике и реабилитации различных заболеваний / А. А. Плясунова. URL: apni.ru/article/8108-rol-fizicheskoy-kulturi-v-profilaktike-i-reab.

5. Серченко О. Г. Физическая активность для поддержания здоровья суставов / О. Г. Серченко. URL: uteka.ru/articles/sovety/fizicheskaya-aktivnost-sustavov.

С. И. Матявина¹, старший преподаватель

К. Р. Пашаева², студент

^{1,2} *Оренбургский государственный медицинский университет Минздрава России*

^{1,2} *Оренбург, Россия*

¹ Svetma2009@mail.ru, ² pahaevaka@icloud.com

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация. Данная статья посвящена изучению важности адаптивной физической культуры (далее – АФК) в процессе реабилитации после травм и заболеваний. В ней освещается значимость физической активности как эффективного средства для восстановления функций организма после получения травмы или болезни. Особое внимание уделяется роли регулярных занятий АФК в улучшении общего состояния здоровья, восстановлении двигательных функций и повышении качества жизни пациентов. В статье проводится анализ механизмов воздействия АФК на организм, таких как улучшение силы и выносливости мышц, восстановление координации движений, а также психологические аспекты, включая повышение самооценки и улучшение настроения.

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, реабилитация, травмы, заболевания, восстановление, функциональная реабилитация, физическая активность, физическая терапия, двигательные функции, здоровье, качество жизни, механизмы воздействия, самооценка, психологическое благополучие*

Введение. Травмы и заболевания оказывают значительное воздействие на жизнь людей, ограничивая их функциональные возможности и качество жизни. В контексте реабилитации после этих состояний АФК играет ключевую роль, помогая восстановить утраченные функции и вернуться к активной жизни. Настоящее исследование направлено на рассмотрение значимости АФК в процессе реабилитации после травм и заболеваний [1].

Цель данной работы состоит в анализе роли АФК в процессе реабилитации, выявлении её влияния на восстановление после травм и заболеваний, а также обсуждении механизмов, через которые она оказывает своё положительное воздействие на организм. Как сердечно-сосудистые заболевания являются одной из основных причин смертности в мире, так и травмы и различные заболевания ограничивают функциональные возможности людей, оставляя их в поиске эффективных методов восстановления. В этом контексте понимание роли АФК в процессе реабилитации становится крайне важным для разработки эффективных стратегий в медицинской практике и повышения качества жизни пациентов.

Материалы и методы. Материалом исследования послужили теоретические и научные источники. В ходе исследования применялись теоретические и описательно-аналитические методы анализа, обобщения и систематизации информации. Был проведён обзор отечественной литературы.

Результаты и обсуждение. Влияние АФК на восстановление после травм имеет решающее значение в процессе реабилитации. После получения травмы организм часто нуждается в специализированных подходах к физической активности, которые помогают восстановить потерянные функции и вернуться к обычной жизни. АФК, основанная на индивидуальных потребностях и способностях пациента, играет ключевую роль в этом процессе.

Во-первых, АФК способствует восстановлению двигательных функций и улучшению общей физической формы. Специально разработанные упражнения помогают восстанавливать силу и гибкость мышц, улучшают координацию движений и восстанавливают равновесие. Это позволяет пациентам постепенно возвращаться к повседневным активностям и облегчает адаптацию к новым условиям после травмы.

Во-вторых, АФК способствует психологическому восстановлению пациентов. Травмы могут сопровождаться стрессом, депрессией и ухудшением самочувствия. Регулярные занятия физической активностью помогают улучшить настроение, снизить уровень стресса и повысить уверенность в своих силах. Это важно не только для успешной реабилитации, но и для общего благополучия пациентов. Также АФК способствует адаптации к изменённым условиям и ограничениям, которые могут возникнуть после травмы. Посредством специально подобранных упражнений и тренировок пациенты учатся работать с новыми физическими возможностями и преодолевать препятствия, которые могут возникнуть в повседневной жизни [2].

АФК играет значительную роль в процессе реабилитации при заболеваниях различной этиологии, обеспечивая комплексный подход к восстановлению здоровья и повышению качества жизни пациентов.

1. При заболеваниях опорно-двигательной системы, таких как остеохондроз, артрит, артроз и др., АФК способствует улучшению подвижности суставов, укреплению мышц и связок, а также снижению болевых ощущений. Программы АФК могут быть индивидуализированы в зависимости от характера и степени тяжести заболевания [3].

2. При неврологических заболеваниях, таких как инсульт, паралич, болезнь Паркинсона и др., АФК способствует улучшению координации движений, восстановлению моторных функций, а также снижению риска возникновения осложнений, связанных с седентарным образом жизни.

3. При кардиоваскулярных заболеваниях, таких как ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, сердечная недостаточность и др., АФК способствует улучшению сердечно-сосудистой системы, снижению артериального давления, улучшению кровообращения и общей физической подготовки [6].

4. При заболеваниях органов дыхания, таких как бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь лёгких и др., АФК способствует улучшению дыхательной функции, укреплению дыхательной мышцы и повышению выносливости.

АФК обладает рядом преимуществ перед другими методами реабилитации, что делает её особенно эффективной и востребованной в процессе восстановления после травм и заболеваний.

1. Индивидуализация программы. АФК предполагает разработку индивидуальных программ тренировок, учитывающих специфические потребности и возможности каждого пациента. Это позволяет максимально эффективно работать над восстановлением конкретных функций и преодолевать индивидуальные препятствия.

2. Учёт особенностей заболевания или травмы. В отличие от общих методик реабилитации, АФК учитывает особенности заболевания или травмы каждого конкретного пациента. Это позволяет создать программу, которая минимизирует риск осложнений и максимизирует эффективность восстановления.

3. Постепенное увеличение нагрузки. АФК предполагает постепенное увеличение нагрузки в зависимости от прогресса пациента. Это позволяет избежать перенапряжений и травмирования, а также обеспечивает максимальную безопасность и эффективность в процессе реабилитации.

4. Комплексный подход. Программы АФК часто включают в себя не только физические упражнения, но и элементы массажа, физиотерапии, психологической поддержки и другие методы, что обеспечивает комплексный подход к реабилитации и улучшает её результаты.

5. Повышение мотивации. Индивидуальный подход и постепенное увеличение нагрузки помогают поддерживать высокий уровень мотивации у пациентов. Это особенно важно в долгосрочной перспективе, т. к. мотивированные пациенты чаще следуют рекомендациям и достигают лучших результатов [4].

Механизмы воздействия АФК на организм включают физиологические, психологические и социальные аспекты. Физические упражнения улучшают сердечно-сосудистую систему, мышечную силу и общую физическую форму, а также стимулируют выработку эндорфинов, улучшают самооценку и снижают тревожность. Групповые занятия способствуют формированию социальных связей и повышают качество жизни. Клинические исследования подтверждают эффективность АФК в реабилитации, что отражается в улучшении функциональных показателей, снижении симптомов и повышении качества жизни. Примеры успешной реабилитации, такие как восстановление подвижности после травмы позвоночника или улучшение качества жизни пациента с артритом, демонстрируют значимость АФК для достижения оптимальных результатов у пациентов с различными заболеваниями и травмами [5].

Выводы. АФК играет ключевую роль в реабилитации после травм и заболеваний, основываясь на многочисленных исследованиях и практическом опыте. Физиологические аспекты воздействия АФК на организм подтверждают её положительное влияние на укрепление мышц и суставов, улучшение кровообращения и сердечно-сосудистой системы, а также снижение болевых ощущений. Психологические аспекты демонстрируют зна-

чимое улучшение настроения, самооценки и общего психологического благополучия у пациентов, занимающихся АФК. Социальные аспекты подчёркивают значение создания социальных связей, участия в общественной жизни и повышения качества жизни через активное участие в физических занятиях. Критерии оценки эффективности включают улучшение функциональных показателей, снижение симптомов и осложнений, повышение качества жизни и улучшение психологического состояния. Примеры успешной реабилитации с использованием АФК подтверждают её эффективность и разнообразие применения на практике.

Список источников

1. Богданова Е. В. Адаптивная физическая культура: практические аспекты применения в реабилитации / Е. В. Богданова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. Т. 19. № 3. С. 29–34.

2. Гилязиева С. Р. Адаптационные возможности физической культуры и спорта в образовательном процессе вуза / С. Р. Гилязиева, В. С. Симоненков, Н. С. Шумилина // Актуальные проблемы экономической деятельности и образования в современных условиях: матер. XVII Междунар. НПК. Волгоград, 2022. С. 234–239.

3. Горбачева И. А. Опыт применения адаптивной физической культуры в реабилитации пациентов с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата / И. А. Горбачева // Медицинский вестник. 2019. № 2. С. 45–50.

4. Данилов А. С. Эффективность использования адаптивной физической культуры в реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья / А. С. Данилов // Медицина и образование в современном мире. 2017. Т. 14. № 4. С. 87–92.

5. Жуков В. П. Роль адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации пациентов с травмами позвоночника / В. П. Жуков // Физиотерапия, массаж, лечебная физкультура. 2016. Т. 25. № 2. С. 18–23.

6. Короткий Н. А. Адаптивная физическая культура как средство восстановления функций организма после инсульта / Н. А. Короткий // Реабилитация. 2018. № 3. С. 56–61.

А. И. Мельников¹, старший преподаватель

А. И. Исмаилова², бакалавр

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

^{1,2} Краснодар, Россия

² ismailovaangelina03@yandex.ru

СПЕЦИФИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. Статья демонстрирует необходимость занятий адаптивной физической культурой (далее – АФК) для студентов с ограничениями здоровья. Также в статье рассматривается необходимость адаптивного спорта для студентов высших учебных заведений. В целом в статье рассматриваются положительные последствия занятий адаптивным спортом.

Ключевые слова: студенты, спорт, здоровье, адаптивная физическая культура

Введение. Для гармоничного развития личности необходимо постоянно заниматься физической культурой и спортом [1]. В современном мире всё большее внимание уделяется здоровью и активному образу жизни, особенно когда речь идёт о студентах вузов. Активная физическая деятельность необходима для поддержания здоровья, повышения работоспособности и улучшения качества жизни. Однако не все студенты обладают одинаковой физической подготовкой и возможностями для занятий спортом. В таких случаях на помощь приходит АФК.

Цель работы – рассмотрение особенностей и преимуществ АФК для студентов вузов.

АФК – это комплекс специально разработанных занятий, направленных на адаптацию тренировочного процесса к индивидуальным особенностям каждого студента. Основная задача АФК – создание условий для того, чтобы каждому студенту было комфортно и безопасно заниматься спортом, независимо от физической подготовки, возраста или наличия каких-либо ограничений.

По данным, опубликованным Росстатом, общая численность инвалидов в РФ на 01.01.2023 составила 10 933 тыс. чел. (7,5 % населения страны). Данная статистика демонстрирует необходимость внедрения АФК в вузы, поскольку она поможет лицам с инвалидностью обрести необходимый уровень физической активности, а в некоторых индивидуальных случаях поможет с реабилитацией.

У АФК присутствует ряд особенностей, которые помогут людям с ограниченными возможностями решить ряд физических и психологических проблем, вплоть до полного выздоровления.

В первую очередь среди особенностей можно выделить индивидуальный подход. Каждый студент имеет свои особенности и потребности, поэтому важно разрабатывать индивидуальные программы занятий, учитывая уровень физической подготовки, здоровье и цели каждого студента. Каждый спортсмен в адаптивном спорте имеет свои физические особенности, характеристики здоровья и потребности. Индивидуальный подход позволяет адаптировать тренировки и упражнения под конкретные возможности и ограничения каждого студента, что важно для предотвращения травм и достижения оптимальных результатов. В противном случае преподаватели пускают образовательный процесс на самотёк и обучающиеся не получают должного эффекта от занятий физкультурой [2].

Также, несмотря на важность индивидуального подхода, нельзя отрицать важность доступности занятий. АФК предполагает использование различных видов физической активности, которые подходят для всех студентов, включая тех, у кого есть ограниченные возможности здоровья или физические особенности. Это способствует улучшению психологического климата для лиц с ОВЗ.

Безопасность упражнений в адаптивном спорте имеет ключевое значение из-за особенностей спортсменов, которые могут иметь ограничения в физической подготовке или медицинские противопоказания. Люди, занимающиеся адаптивным спортом, могут иметь ограничения в связи с инвалидностью, что увеличивает риск получения травм во время тренировок или соревнований. Неправильное выполнение упражнений или недостаточная оценка способностей спортсмена может привести к серьёзным повреждениям. Тренеры в адаптивном спорте должны обладать специализированными знаниями и навыками для обучения студентов с ограниченными возможностями. Недостаточная подготовка преподавателя может привести к ошибкам в выборе упражнений, интенсивности тренировок или технике их выполнения, что потенциально может повлечь за собой травму или ухудшение состояния спортсмена.

Ещё одним немаловажным аспектом для успешного занятия спортом является мотивация студентов. Поощрение, поддержка и понимание со стороны преподавателей и окружающих помогают студентам сохранить интерес к тренировкам и продолжить занятия. Учитывая индивидуальные цели, интересы и потребности спортсмена, тренер может настроить программу так, чтобы спортсмен испытывал эмоциональное удовлетворение и мотивацию от тренировок. Основной средой воздействия на молодёжь являются высшие школы, их задача в вопросе здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом – формирование понимания обучающегося целей занятий, необходимых качеств личности и уровня культуры, ценностного отношения к здоровью и стремления к ЗОЖ [3].

Планы занятий по АФК должны быть гибкими и подстраиваться под индивидуальные потребности студентов, учитывая их прогресс и изменения в здоровье или физической форме.

Выводы. Таким образом, АФК играет большую роль в улучшении жизни студентов с инвалидностью, помогая им решить как физические, так и психологические проблемы. Этот вид занятий позволяет индивидуализировать тренировки в зависимости от особенностей студента, что способствует улучшению физического состояния. Кроме того, занятия спортом могут значительно повысить уровень самооценки и уверенности в себе у студентов с инвалидностью, помогая им преодолевать психологические барьеры и спокойно интегрироваться в общество. Эффективное использование АФК в учебном процессе способствует улучшению общего состояния студентов и повышению их успеваемости.

Список источников

1. Апенина С. С. Физическая культура в жизни студентов / С. С. Апенина, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 93-7. С. 102–105.
2. Кравцов А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 93-2. С. 15–16.
3. Яни А. В. Формирование здорового образа жизни и влияние физкультурно-спортивной деятельности студентов / А. В. Яни, Э. Р. Фасхутдинова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: матер. XIII Междунар. ПК. Красноярск. 2023. С. 435–438.

Н. Т. Мустафаева¹, бакалавр

А. И. Картавцева² (научный руководитель), кандидат педагогических наук, доцент

^{1,2} *Сибирский федеральный университет*

^{1,2} *Красноярск, Россия*

¹ nicka.mustafaeva@yandex.ru, ² akartavtseva@sfu-kras.ru

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЛОВЦОВ 16–17 ЛЕТ ПОСЛЕ ТРАВМ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация. Использование гидрореабилитации в физической подготовке пловцов в возрасте 16–17 лет обладает высокой актуальностью. Этот метод сочетает в себе уникальные преимущества, соответствующие особенностям тренировочного процесса в плавании. Гидрореабилитация способствует профилактике травм, снижает нагрузку на суставы и мышцы, что особенно важно в интенсивных тренировках. В статье представлены результаты экспериментального внедрения комплекса упражнений гидро-реабилитации в тренировочном периоде и влияние его на восстановление пловцов 16–17 лет.

Ключевые слова: гидрореабилитация, спорт, плавание

С. Л. Шпак в своих трудах отмечает, что гидрореабилитация – педагогический процесс – обучение и воспитание человека в условиях водной среды и средствами водной среды. Лечебное (реабилитационное) плавание направлено на исправление или компенсирование временного ухудшения состояния здоровья с помощью специально подобранных средств, используемых в водной среде [1]. Восстановление и повышение работоспособности спортсменов является одной из фундаментальных проблем современного спорта и находится в центре внимания специалистов уже не одно десятилетие. В плавании возросла интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, увеличились объём и количество тренировок. В связи с этим появляется необходимость активного использования средств и методов восстановления с целью предотвращения травм, повышения работоспособности и улучшения спортивного результата. Использование гидро-реабилитации в физической подготовке пловцов в возрасте 16–17 лет обладает высокой актуальностью. Этот метод сочетает в себе уникальные преимущества, соответствующие особенностям тренировочного процесса в плавании. Гидрореабилитация способствует профилактике травм, снижает нагрузку на суставы и мышцы, что особенно важно в интенсивных тренировках.

Объект исследования – процесс восстановления спортсменов-пловцов 16–17 лет в тренировочном периоде.

Предмет исследования – комплекс упражнений гидрореабилитации спортсменов-пловцов 16–17 лет после травм.

Цель исследования – изучение влияния на восстановление пловцов 16–17 лет разработанного комплекса упражнений гидрореабилитации в тренировочном периоде.

Исследование осуществлялось в несколько этапов.

На начальном этапе проходил обзор научно-методической литературы по теме работы.

На следующем этапе проводилось анкетирование тренерского состава и спортсменов, являющихся членами сборной Республики Хакасии. Анкета позволила определить осведомлённость тренерского состава, спортсменов о применении гидрореабилитации во время тренировочного процесса, а также сравнить результаты осведомлённости тренеров и спортсменов.

На третьем этапе разработан и оценён комплекс упражнений гидрореабилитации. Исследование проводилось на базе МБУ ДО «СШ г. Сорска». В эксперименте приняли участие 16 спортсменок в возрасте 16–17 лет, разделённых на две группы по 8 чел.: экспериментальную, внедрённую в педагогический эксперимент, и контрольную, которая проходила подготовку по традиционной методике.

В исследовании использовались следующие **методы**:

- анализ и систематизация научной литературы;
- анкетирование;
- анализ медицинских карт;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- математико-статистическая обработка данных.

Оценка уровня восстановления спортсменов-пловцов осуществлялась с применением следующего комплекса тестов, определяющих уровень развития скоростно-силовых способностей спортсменов, участвующих в эксперименте.

Сравнение физических качеств контрольной и экспериментальной групп проводилось посредством тестирования в четырёх упражнениях согласно Приказу Минспорта России № 391 от 01.06.2021 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “плавание”» [2]: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие туловища из положения лёжа на спине, руки скрещены на груди за 1 мин, прыжок в длину с места. Оценка скоростно-силовой подготовки до и после проведения эксперимента осуществлялась посредством тестирования спортсменов на 50 м вольным стилем.

Оценка функционального состояния плечевого сустава проводилась согласно методикам А. Ф. Краснова и И. А. Мовшовича. В частности, объём движений в суставах был определён с помощью гониометрии. Ампли-

туда движения нормального сустава зависит от формы суставных поверхностей, от действия связок и функции мышц.

Примерный комплекс для восстановления спортсменов-пловцов 16–17 лет в тренировочном периоде, применяемый при травмах в области плечевого сустава, включал 10 упражнений.

1. И. п. – стоя лицом к бортику, взявшись за него двумя руками, вода до плеч. Не отпуская рук, медленно присесть до появления боли в плече, опустить лицо в воду – 3–4 раза. То же, но с выдохом в воду – 5–6 раз.

2. Выполнить упражнения «Поплавок», «Звёздочка» на спине и на груди, скольжение на груди и спине. 1–2 мин.

3. И. п. – стоя спиной к бортику на той же глубине, руки вытянуть вперёд ладонями вниз. Расслабленными руками выполнять «восьмёрки».

4. И. п. – стоя, руки перед грудью, вода до плеч. Развести локти в стороны и назад, соединить лопатки – вдох, вернуться в и. п. – выдох. 5–6 раз.

5. И. п. – стоя, руки вдоль туловища. Выполнить поочерёдное заведение рук за спину, сгибая в локте, начиная со здоровой; отведение рук в сторону, вперёд и назад (поочерёдно и вместе). 1 мин.

6. И. п. – стоя, вода до груди. Выполнять, начиная со здоровой руки, поочерёдные гребки руками с различными положениями пальцев и кисти. 2 мин.

7. И. п. – стоя, вода до груди, руки внизу ладонями вверх «в замке». Поднести ко рту воду в руках, развернуть кисти ладонями вниз (пролить), выпрямить руки, вытянув их вперёд, потянуться, затем опустить вниз и расслабить. 3–4 раза.

8. И. п. – стоя, вода до плеч, руки перед грудью. Развести локти в стороны и назад, соединить лопатки – вдох, вернуться в и. п. – выдох. 5–6 раз.

9. И. п. – стоя спиной к бортику, вода до плеч, в опущенных вниз руках – гимнастическая палка. Поднимать прямые руки вверх и вперёд (на поверхность воды). 7–8 раз.

10. И. п. – стоя, вода по пояс. Наклониться вперёд и выполнять движения руками, как при полоскании белья. 1 мин.

По итогам повторного тестирования средний результат контрольной группы в упражнении «Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа» за время проведения эксперимента увеличился с 51,875 до 52,625 раз, прирост – 0,75 раз, тогда как в экспериментальной – с 49,625 до 53,75 раз, прирост – 4,125 раза.

Средний результат контрольной группы в упражнении «Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки скрещены на груди за 1 мин» за время проведения эксперимента увеличился с 57,25 до 58,375 раз, прирост – 1,125 раз, тогда как в экспериментальной – с 56,75 до 60,25 раз, прирост – 3,5 раза.

Средний результат контрольной группы в упражнении «Прыжок в длину с места» за время проведения эксперимента увеличился с 260,75

до 262,75 см, прирост – 2 см, тогда как в экспериментальной – с 259,25 до 262,375 см, прирост – 3,125 см.

Результаты теста «50 м вольным стилем» также показали прирост: в экспериментальной группе – 32,125 с, а в контрольной – 30,6 с (табл. 1).

Таблица 1

Результаты повторного тестирования
контрольной и экспериментальной групп

Контрольные тесты	После эксперимента		Досто- верность t	P
	Контрольная группа ($\bar{x} \pm m$)	Экспериментальная группа ($\bar{x} \pm m$)		
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, раз	52,625 $\pm$ 0,94	53,75 $\pm$ 0,76	0,92	>0,05
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки скрещены на груди за 1 мин, раз	58,375 $\pm$ 0,82	60,25 $\pm$ 0,67	1,76	>0,05
Прыжок в длину с места, см	262,75 $\pm$ 0,93	266,375 $\pm$ 1,15	2,4	>0,05
50 м вольным стилем, с	31,125 $\pm$ 0,16	30,6 $\pm$ 0,258	1,71	>0,05

Анализируя результаты тестирования амплитуд движений в плечевом суставе, стоит отметить, что было выбрано три направления: сгибание, разгибание и отведение. У контрольной группы результат в «сгибание, см» вырос с 96 до 96,875 см, прирост составил 0,875 см или 0,9 %. Тогда как у экспериментальной группы показатель прироста составил 5,25 см или 5,57 %. Показатель эффективности предложенного комплекса по данному компоненту – 4,47 %.

Показатель «разгибание, см» у контрольной группы за 6 недель прирос на 1,5 см или 6,6 %. Тогда как у экспериментальной группы показатель вырос с 22,75 до 27,25 см, прирост составил 4,5 см или 19,7 %. Показатель эффективности предложенного комплекса по данному компоненту – 13,1 %.

У контрольной группы результат в «отведение, см» вырос с 102,25 до 105 см, прирост составил 2,75 см или 2,68 %. Тогда как у экспериментальной группы показатель прироста составил 8,125 см или 7,95 %. Показатель эффективности предложенного комплекса по данному компоненту – 5,27 % (табл. 2).

В табл. 3 представлены результаты степени выраженности болевого синдрома в области плечевого сустава у спортсменок, которые устанавливались с использованием 10-балльной шкалы оценки интенсивности боли «Шкала Вонга – Бейкера».

Анализируя результаты прироста, стоит отметить, что у контрольной группы средняя оценка снизилась на 0,75 (20 %) и стала составлять 3, тогда как у экспериментальной группы оценка снизилась с 4 до 2,375, прирост составил 1,625 или 40,625 %. Показатель эффективности предложенного комплекса по данному компоненту – 20,265 %.

Таблица 2

Результаты тестирования амплитуд движений в плечевом суставе
у контрольной и экспериментальной групп до и после

Группа	До эксперимента	После эксперимента
Сгибание, см		
КГ	96±2,797	96,875±2,682
ЭК	94,25±2,576	99,5±2,528
Достоверность <i>t</i>	0,46	0,712
Разгибание, см		
КГ	22,625±1,194	24,125±1,141
ЭК	22,75±0,959	27,25±0,94
Достоверность <i>t</i>	0,082	2,114
Отведение, см		
КГ	102,25±1,79	105±1,783
ЭК	102,125±1,787	110,25±2,128
Достоверность <i>t</i>	0,049	1,891

Таблица 3

Результаты степени выраженности болевого синдрома в области плечевого сустава (устанавливались с использованием шкалы Вонга – Бейкера)

Группа	До эксперимента	После эксперимента
КГ	3,75	3
Достоверность <i>t</i>	0,683	
ЭК	4	2,375
Достоверность <i>t</i>	1,488	

По результатам проведённого исследования, с учётом поставленных задач нами сделаны следующие **выводы**.

1. Рассмотрев травматизм у пловцов, можно выделить несколько ключевых моментов. Акромиальный импинджмент-синдром и артроз акромиально-ключичного сочленения являются распространёнными проблемами, связанными с плечевым суставом, особенно у пловцов. Эти состояния могут вызвать болевые ощущения и ограничить движения плеча, что серьёзно влияет на спортивную деятельность.

2. Разработанный комплекс упражнений гидрореабилитации для спортсменов-пловцов применялся 3 раза в неделю на протяжении 6 недель. Комплекс проводился по понедельникам, средам и пятницам в заключительной части тренировочного процесса.

3. Резюмируя, стоит отметить, что в результате применения разработанного комплекса упражнений гидрореабилитации были улучшены показатели по всем шести контрольным тестам.

Список источников

1. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н. Ж. Булгакова. М.: Академия, 2008. 55 с.
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»: Приказ Минспорта РФ № 1 004 от 16.11.2022.

Е. В. Новичихина, кандидат педагогических наук, доцент
Алтайский государственный университет
Барнаул, Россия
nowichihina_lena@mail.ru

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В СОВРЕМЕННОЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы по организации практических занятий по физической культуре и спорту со студентами с инвалидностью в современной высшей школе. Описаны трудности и проблемы, с которыми сталкивается преподаватель в организации учебного процесса со студентами с инвалидностью по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту». Обозначено противоречие между необходимостью организации занятий доступной двигательной деятельностью и формулировкой «освобождён от практических занятий физической культурой». Представлены возможные пути решения существующих противоречий в процессе обучения студентов с инвалидностью. Выявлена целесообразность открытия в современной высшей школе наряду с основным и специальным отделением адаптивного отделения с целью организации занятий физической культурой и спортом со студентами с инвалидностью, которые по результатам медицинского осмотра определены в специальную группу «Б», т. е. освобождены от практических занятий. Представлены основные разделы разработанной программы, кратко раскрыто содержание занятий. Отмечена эффективность проводимых занятий по разработанной программе, связанная с успешностью выполнения студентами нормативов ВФСК «ГТО».

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, студент, инвалидность, двигательная активность, ВФСК «ГТО» для особой категории граждан

Введение. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (далее – ФГОС ВО) представляет собой совокупность обязательных требований при реализации основных профессиональных образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата по различным направлениям подготовки. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией, в рамках блока 1. Для инвалидов и лиц с ОВЗ организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учётом состояния их здоровья [1]. В ФГОС ВО также указывается, что образовательная организация должна предоставить студентам с инвалидностью возможность обучения по программе, которая будет учитывать их особенности психофизического развития, т. е. вузы должны предоставить студентам с инвалидностью возможность реализовать своё право и потребность в движении и организовать практические занятия по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» с учётом состояния здоровья и ограничений жизнедеятельности.

Сегодня Минобрнауки России реализует активную деятельность по развитию инклюзии в современной высшей школе. Умение сотрудничать и находить инновационные подходы к решению существующих противоречий в процессе обучения студентов с инвалидностью по дисциплинам/модулям по физической культуре и спорту сегодня является серьёзным вызовом, который стоит перед всеми преподавателями физической культуры, работающими с обучающимися с инвалидностью.

Результаты. Самая серьёзная трудность, с которой сталкивается преподаватель высшей школы, работающий с данным контингентом студентов, – это отсутствие преемственности между школой и вузом в плане участия образовательной организации в физическом и функциональном развитии обучающихся с инвалидностью в рамках освоения дисциплины по физической культуре. Инклюзивное образование – это обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учётом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей [2]. Но несмотря на это в школах до сих пор присутствует консервативный взгляд на обучение детей с инвалидностью по физической культуре. Как правило, школьники с инвалидностью не занимаются практическими занятиями по физической культуре и их обучение ограничивается теоретической работой – написанием рефератов.

К сожалению, такая тенденция отражается до сих пор и в большинстве вузов нашей страны, несмотря на активное изучение и развитие в последние десятилетия такой важной сферы в образовании, как адаптивная физическая культура (далее – АФК). Во многих вузах занятия со студентами с инвалидностью по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная) сводятся к написанию и защите рефератов и/или организации и проведению интеллектуальных игр: шахматы и шашки, редко – настольные спортивные игры. Конечно, преподавателю гораздо легче выбрать именно такую форму обучения для студента, у которого по результатам медицинского осмотра указано «освобождён от практических занятий физической культурой».

Данное противоречие между необходимостью организации занятий доступной двигательной деятельностью и формулировкой «освобождён от практических занятий физической культурой» приводит к потребности вносить коррективы в существующие правила оформления документации по результатам медицинского осмотра для определения физкультурной группы здоровья для занятий физической культурой. Хотелось бы предложить существующую формулировку «освобождён от практических занятий физической культурой» продолжить словами «в основном и специальном отделении» или «рекомендована АФК». Ведь существующая формулировка является основанием не только для отстранения обучающихся с инвалидностью от возможности реализовать свои права и потребности в двигательной активности, но и для формирования стойкой демотивации у обучающихся к занятиям физической культурой.

Невзирая на проводимые Минобрнауки работы по созданию безбарьерной образовательной среды и социализации, многие проблемы и трудности остаются по-прежнему нерешёнными и в реальности всё ещё существует масса противоречий в системе образования. Базовая трудность – обеспечить доступное и качественное образование, которое выражается в наличии квалифицированного кадрового потенциала, материально-технической базы для проведения занятий с данным контингентом студентов.

В самой организации образовательного процесса также возникает ряд вопросов и трудностей, и один из самых важных – на сегодняшний день нет ни одного документа, который бы регламентировал количество занимающихся с инвалидностью в инклюзии и в группе АФК, а поэтому образовательная организация вправе самостоятельно устанавливать порядок освоения дисциплины – как правило, не всегда адекватно. Существуют вопросы и по содержанию занятий, т. к. в практике невозможно организовать группы по нозологиям, как это рекомендуется многими исследователями в этой сфере. Не так просто организовать и внедрить в общее расписание занятия АФК со студентами разных курсов, факультетов/институтов, которое было бы удобно непосредственно и для самого студента.

И самая сложная и серьёзная трудность, которая встаёт перед преподавателем в высшей школе, – это необходимость создать условия для адаптации, для гармоничного вливания таких обучающихся в образовательный процесс по физической культуре и спорту, для создания успешной образовательной среды. И здесь в первую очередь необходимо сломать сложившиеся стереотипы в сознании первокурсника, которые ему вложили в школьные годы, о том, что он не может выполнять физические упражнения, что физическая нагрузка может ему навредить, ухудшить состояние здоровья, что он не нуждается в физической активности и т. п. и, самое страшное, что ему нельзя заниматься физической культурой! А ведь такую запись обучающийся видит ежегодно после медицинского осмотра. На основании этой формулировки школа снимает с себя все обязательства по организации занятий по физической культуре с детьми с инвалидностью, а ведь они нуждаются в физической активности ещё больше, чем их здоровые сверстники. Это противоречие, как было описано выше, является одним из главных препятствий в образовательном процессе.

Обсуждение. В Алтайском государственном университете в 2015/16 уч. г. проводилась работа по подготовке к открытию, и с 2016/17 уч. г. было открыто отделение АФК, куда по результатам медицинского осмотра зачислялись студенты с инвалидностью, не допущенные к занятиям в основном и специальном отделениях. Была разработана адаптированная программа по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту», согласно которой студенты с инвалидностью занимаются в малых группах доступной двигательной деятельностью (общей физической подготовкой, специальными комплексами по индивидуальным заболеваниям и избранными видами спорта) в соответствии

с ограничениями жизнедеятельности. Программа ежегодно корректируется с учётом нозологий и особенностей психофизического развития состава группы АФК.

После традиционного ежегодного медицинского осмотра студенты с инвалидностью могут быть допущены к практическим занятиям в основном (осуществляется инклюзивный подход), специальном (осуществляется инклюзивный подход) или адаптивном отделении.

Как показывает практика, в основное и специальное отделение зачисляется не более 10 % из общего числа студентов с инвалидностью. В адаптивное отделение зачисляются студенты, «освобождённые от практических занятий физической культурой».

Первое занятие проводится в зале, в котором будут проходить занятия в течение года. Студентам рассказывается об АФК, о том, чем они будут заниматься на занятиях, зачем это им нужно, и представляется материально-техническая база, т. е. происходит формирование у студентов интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Следующее занятие – методико-практическое, на котором студенты выполняют ряд тестов и проб для выявления функционального и физического развития. Далее занятия проходят согласно рабочей программе дисциплины (далее – РПД).

Практические занятия проводятся как в специально оборудованном спортивном зале, так и в бассейне, в тренажёрном зале и на лыжной базе. РПД сопровождается и дополняется электронным образовательным курсом. Для освоения дисциплины мы используем *blended learning* (смешанное обучение) на основе образовательной платформы *Moodle*, что воплощает объединение всех преимуществ использования цифровых технологий. Курс включает в себя анкетирование, теоретические и методико-практические занятия в течение всего периода освоения дисциплины.

В РПД с учётом медицинских рекомендаций по различным нозологиям и ограничений жизнедеятельности включены следующие разделы (виды двигательной деятельности): скандинавская ходьба, плавание, бадминтон, настольный теннис, футбол-аэробика и элементы пилатеса, настольные спортивные игры, занятия в тренажёрном зале, статические и динамические комплексы упражнений общей физической подготовки с предметами и без них, специальные комплексы дыхательных упражнений и упражнений для глаз, комплексы для профилактики и коррекции различных заболеваний систем и органов организма.

В содержание основной части каждого занятия включается комплекс корригирующей гимнастики для профилактики и коррекции различных заболеваний систем и органов организма; в заключительной части занятия включаются специальные комплексы дыхательных упражнений и упражнения для глаз.

Ежегодный анализ показателей физической и функциональной подготовленности студентов в течение восьми лет существования адаптивного отделения в АлтГУ доказывает эффективность разработанной адаптиро-

ванной программы и проводимой работы с данным контингентом студентов. Студенты активно и довольно успешно принимают участие в различных ежегодных физкультурно-массовых мероприятиях вуза и города: «Фестиваль АФК» – мероприятие, организованное для студентов специального и адаптивного отделений, «Фестиваль настольных спортивных игр» – мероприятие, организованное для всех студентов, и впервые в этом году обучающиеся приняли участие в «Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне”» (далее – ГТО) – мероприятии, организованном для студентов АлтГУ совместно с МАУ «Центр спортивно-массовой работы и тестирования ВФСК “ГТО”» г. Барнаула.

Несмотря на то, что нормативы ГТО для особой категории граждан были разработаны и утверждены в 2019 г., до сих пор в вузах студенты данной категории не участвуют в выполнении нормативов. Отсюда опять вытекает очередное противоречие. Существуют неизбежные тенденции, в которых мы сегодня находимся, и учебный процесс по нашей дисциплине с данным контингентом студентов должен не просто реализовываться, но и отвечать существующим требованиям. Следовательно, опять всплывает вопрос о необходимости оптимизации механизмов взаимодействия образовательных организаций и организаций здравоохранения.

В мае 2024 г. шестеро студентов АлтГУ приняли участие в выполнении нормативов ГТО. Три студента и две студентки с церебральным параличом, одна студентка с остаточным зрением выполнили необходимое количество нормативов испытаний в пределах своей возрастной ступени и нозологической группы и были представлены к награждению: пять золотых знаков и одно серебро.

Занятия доступной двигательной активностью – это не только улучшение физической и функциональной подготовленности, коррекции вторичных заболеваний, но и социализация студента, психоэмоциональное удовлетворение, самоутверждение и самореализация.

В современном мире важно, чтобы каждый человек, вне зависимости от наличия инвалидности, ощущал себя полноценным членом общества, потому АФК в современной высшей школе должна занимать важное место, поскольку способствует преодолению социальных преград и помогает чувствовать себя конкурентоспособным специалистом.

Список источников

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлениям подготовки: Приказ Минобрнауки России от № 920 от 07.08.2020 (с изм. и доп.). URL: fgosvo.ru/fgosvo/index/24.
2. Об образовании в РФ: Фед. закон № 273-ФЗ от 29.12.2012. Ст. 2, п. 27. URL: consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174.

Е. А. Осипова¹, бакалавр

А. И. Картавцева² (научный руководитель), кандидат педагогических наук, доцент

^{1,2} Сибирский федеральный университет

^{1,2} Красноярск, Россия

¹ theosip.99@gmail.com, ² akartavtseva@sfu-kras.ru

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛИЦ С СИНДРОМОМ ДАУНА В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Аннотация. Совершенствование скоростных способностей у лиц с синдромом Дауна в мини-футболе может быть эффективным способом улучшения их физического состояния, социальной адаптации и самооценки. Тренировки, которые включают упражнения на скорость, могут помочь игрокам с синдромом Дауна развить свои моторные навыки и спортивный потенциал. В статье представлены результаты экспериментального внедрения разработанного комплекса упражнений совершенствования скоростных способностей у лиц с синдромом Дауна в мини-футболе.

Ключевые слова: синдром Дауна, мини-футбол, адаптивный спорт

Введение. Мини-футбол – это быстрый и динамичный вид спорта, который требует хорошей скорости и принятия быстрых решений. Для лиц с синдромом Дауна игра в мини-футбол может представлять большой интерес и стать эффективной тренировкой для развития их моторных навыков и скоростных способностей.

С целью успешного выступления команды в матче одной из ключевых задач в процессе физического развития футболистов является достижение оптимальной формы [2]. Тренировки, направленные на развитие определённых способностей, таких как скорость и сила, скорость и координация, скорость и выносливость, оказывают совместное воздействие [1].

Помимо физического развития, игра в мини-футбол и тренировки на совершенствование скоростных способностей могут способствовать улучшению социальной адаптации и самооценки у лиц с синдромом Дауна.

Объект исследования – процесс физической подготовки лиц с синдромом Дауна в мини-футболе.

Предмет исследования – комплекс упражнений, направленный на совершенствование скоростных способностей лиц с синдромом Дауна в мини-футболе.

Цель исследования – повышение уровня скоростных способностей лиц с синдромом Дауна в мини-футболе.

Задачи исследования:

- 1) изучить научно-методическую литературу;
- 2) разработать и апробировать комплекс упражнений, направленный на совершенствование скоростных способностей лиц с синдромом Дауна в мини-футболе;
- 3) определить эффективность комплекса упражнений, направленного на совершенствование скоростных способностей лиц с синдромом Дауна в мини-футболе.

Нами было изучено около 40 литературных источников – научных журналов, статей, пособий и нормативно-локальный акт.

Исследование проводилось на базе Краевого государственного бюджетного учреждения «Региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта», в академии спорта по футболу «Я Чемпион».

Первый этап включал изучение литературных источников по данной теме. Нами были определены цель, задачи, объект, предмет, гипотеза и методы исследования. В течение двух месяцев нами были изучены и проанализированы литературные источники по исследуемой теме.

На втором этапе нами был разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование скоростных способностей у лиц с синдромом Дауна, занимающихся мини-футболом.

Третий этап был посвящён апробированию составленного комплекса упражнений и проведению предварительного и повторного тестирования. На базе КГБУ «Региональный центр по адаптивным видам спорта» совместно с АНО социальной адаптации детей с особенностями в развитии «Твой старт» проводилось предварительное тестирование у двух групп. В исследовании принимали участие восемь человек с синдромом Дауна в возрасте от 18 лет и старше, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

На протяжении четырёх месяцев контрольная группа занималась по общепринятой программе подготовки, а экспериментальная – с использованием разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование скоростных способностей.

Комплекс упражнений для совершенствования скоростных способностей у лиц с синдромом Дауна в мини-футболе добавлялся три раза в неделю (вторник, суббота, воскресенье) в основной части тренировочного занятия. Продолжительность занятия – 1 ч.

На завершающем этапе было проведено повторное тестирование, математический подсчёт данных, их обработка и обоснование.

В ходе исследования нами были использованы следующие **методы**:

- анализ литературных источников;
- контрольные испытания (тестирование);
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Для совершенствования скоростных способностей лиц с синдромом Дауна в мини-футболе были определены контрольные тесты. Они были взяты из федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» [3], нормативов общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» для спортивной дисциплины «мини-футбол»:

- 1) «Бег на 30 м» (с);
- 2) «Прыжок в длину с места» (см);
- 3) «Челночный бег 3×10 м» (с).

Комплекс упражнений, направленный на совершенствование скоростных способностей лиц с синдромом Дауна в мини-футболе, состоит из семи общих и специальных упражнений по мини-футболу.

Обобщая анализ динамики показателей общей подготовленности футболистов на заключительном этапе эксперимента, можно отметить различия этих показателей у испытуемых экспериментальной и контрольной группы.

Полученные результаты мы проанализировали и графически обработали (рис. 1–3).

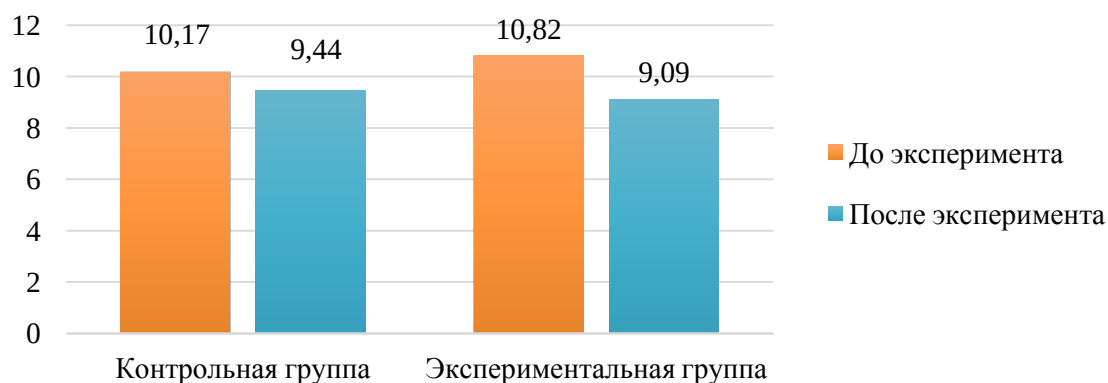


Рис. 1. Челночный бег 3×10 м, с

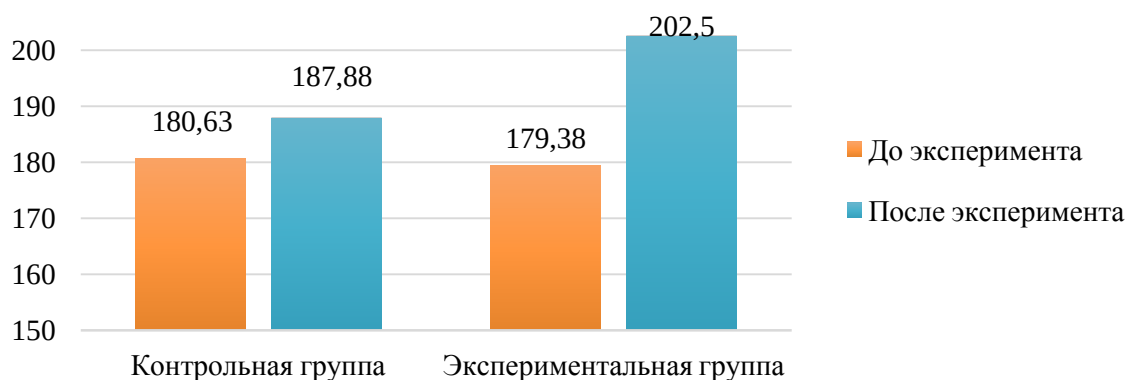


Рис. 2. Прыжок в длину с места, см

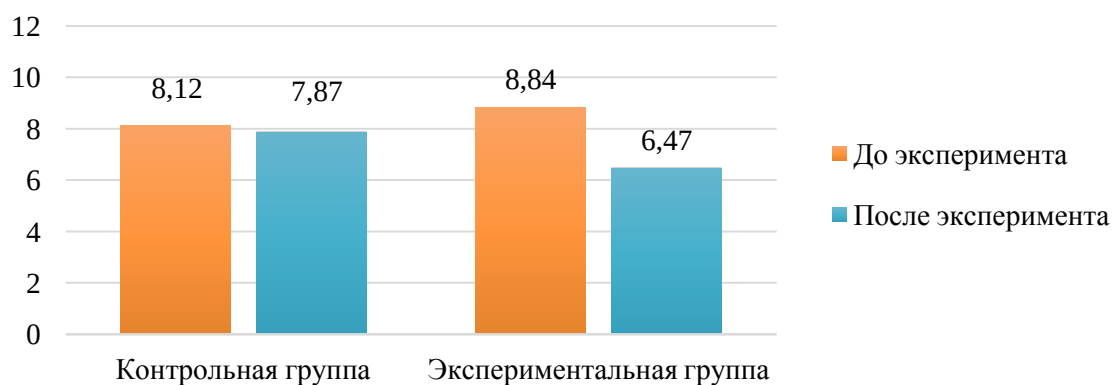


Рис. 3. Бег 30 м, с

Сравнительный анализ использовали для сравнения полученных данных уровня подготовленности между экспериментальной и контрольной группами (табл. 1).

Таблица 1

Динамика показателей подготовки
по результатам педагогического эксперимента

Тесты	Группы	До эксперимента	После эксперимента	Прирост	
				абсолют.	относит., %
Челночный бег 3×10 м, с	К	10,17	9,44	0,73	7,1
	Э	10,82	9,09	1,73	15,9
Достоверность		недостоверна	недостоверна		
Прыжок в длину с места, см	К	180,63	187,88	7,25	4,0
	Э	179,38	202,50	29,12	16,2
Достоверность		недостоверна	достоверна		
Бег 30 м, с	К	8,12	7,87	0,25	3,0
	Э	8,84	6,47	2,37	26,8
Достоверность		недостоверна	достоверна		

Подводя итог, можно предположить, что предлагаемый комплекс упражнений для совершенствования скоростных способностей лиц с синдромом Дауна в мини-футболе повысил уровень скоростных способностей, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу. Установлено, что подобранный нами комплекс упражнений для совершенствования скоростных способностей лиц с синдромом Дауна в мини-футболе является эффективным.

Таким образом, можно сделать следующие **выводы**.

1. На основании изучения научно-методической литературы по данному направлению установлено, что вопросы по совершенствованию скоростных способностей у лиц с синдромом Дауна в мини-футболе требуют дальнейшего обоснования.

2. Разработан, а также апробирован комплекс упражнений для совершенствования скоростных способностей у лиц с синдромом Дауна в мини-футболе. В него вошли семь упражнений.

3. Выявлена эффективность составленного комплекса упражнений для совершенствования скоростных способностей у лиц с синдромом Дауна в мини-футболе. В результате проведённого исследования произошёл прирост показателей скоростных способностей экспериментальной группы: в челночном беге 3×10 м – на 15,9 %, в прыжке в длину с места – на 16,2 %, в беге на 30 м – на 26,8 %.

В практических рекомендациях, учитывая положительную оценку результатов проведённого исследования, рекомендуется включать в тренировочный процесс лиц с синдромом Дауна, занимающихся мини-футболом, разработанный комплекс упражнений, направленный на совершенствование скоростных способностей. Данный комплекс следует применять с отдельной методикой восстановления дыхания.

Рекомендуется добавлять комплекс в процесс тренировок 2–3 раза в неделю.

Для совершенствования скоростных способностей широко используются различные упражнения и тренировки, направленные на улучшение быстроты, мышления и реакции движений. Также важно уделять внимание общему физическому развитию, поскольку сильное телосложение и хорошая выносливость также играют важную роль в мини-футболе.

Разработанный комплекс упражнений располагает разными видами активностей, направленных на совершенствование скорости у занимающихся, что, как доказано проведённым исследованием, имеет положительное влияние на спортивные достижения в мини-футболе лиц с синдромом Дауна.

Список источников

1. Ворошин И. Н. Принципы наполнения видов обследования научно-методического сопровождения паралимпийских сборных команд РФ / И. Н. Ворошин, С. А. Воробьев, А. А. Баряев // Адаптивная физическая культура. 2017. № 3 (71). С. 49–50.

2. Евсеев С. П. Обучение двигательным действиям без ошибок: учеб. пособие / С. П. Евсеев. СПб.: Аргус, 2020. 224 с.

3. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»: Приказ Минспорта России № 1 082 от 28.11.2022. 137 с.

Е. К. Пегусова¹, студент

Н. Н. Демидко², кандидат биологических наук, доцент

А. О. Павлов³, врач лечебной физической культуры и спортивной медицины

^{1,2} *Сибирский федеральный университет*

³ *ФГБУЗ Федеральный Сибирский научно-клинический центр ФМБА России*

^{1,2,3} *Красноярск, Россия*

¹ lizabueva0115@mail.ru, ² ndemidko@sfu-kras.ru, ³ pavlovao1992@mail.ru

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЁРА CON-TREX И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕВУШЕК 15–16 ЛЕТ ПРИ ТРАВМАХ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Аннотация. В статье приведены результаты реабилитации девушек 15–16 лет, имеющих травму коленного сустава, при применении лечебной физической культуры (далее – ЛФК) и механотерапии на тренажёре Con-Trex.

Ключевые слова: механотерапия, коленный сустав, реабилитация

Введение. Травмы коленного сустава встречаются наиболее часто среди всех травм опорно-двигательного аппарата. Реабилитация занимает большое количество времени, однако даже после восстановления функций конечности могут наблюдаться осложнения. Это приводит к поиску новых средств и методов восстановления после травм. Помимо широко известных ЛФК и физиотерапии достаточно активно применяется механотерапия.

Аппарат *Con-Trex* – комплекс, который позволяет начинать реабилитационные мероприятия на ранней стадии благодаря уникальным технологиям: активная компенсация силы тяжести позволяет тренировать пациентов, чьё прилагаемое усилие даже меньше силы тяжести, действующей на конечность («тренировка в условиях невесомости»); баллистический режим позволяет проводить тренировку с естественными скоростями по всей амплитуде движения даже для очень слабых занимающихся.

Целью исследования является оценка эффективности применения тренажёра с обратной биологической связью *Con-Trex* для реабилитации девушек 15–16 лет при травмах коленного сустава.

Организация и методы исследования. Исследование было проведено в рамках сотрудничества СФУ и ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России в г. Красноярске. Экспериментальная часть работы проводилась на базе ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России, в отделении физической реабилитации. Контингент – 20 девушек 15–16 лет с травмой коленного сустава. Исследование проводилось в течение 90 дней с периодичностью занятий 3 раза в неделю и включало в себя тренировку на РБК *Con-Trex*, а также выпол-

нение комплекса упражнений ЛФК. Продолжительность занятия составляла 60 мин, из которых 30 мин девушки выполняли комплекс упражнений ЛФК и 30 мин составляла тренировка на тренажёре с обратной биологической связью *Con-Trex*.

В работе применялась оценка функционального состояния коленного сустава, которая проводилась на мультисуставном модуле *Con-Trex MJ*, использовался СРМ-режим (*Continuous Passive Motion*) и изокINETический концентрический баллистический режим (с постоянной заданной скоростью, с исключением инерции и силы тяжести, с укорочением активной мышечной группы). Достоверность различий между результатами до начала реабилитации и после оценивалась по критерию Вилкоксона, достоверными считались различия при уровне $P \leq 0,05$. Проверку значимости различий проводили в среде *R*.

Результаты и обсуждение. В ходе исследования были проанализированы результаты девушек до начала реабилитации и после её завершения через три месяца. Все девушки проходили реабилитацию в виде ЛФК и механотерапии на комплексе с биологической обратной связью *Con-Trex*, т. к. он позволяет скомпенсировать силу тяжести, а также имеет баллистический режим. Продолжительность сеанса на тренажёре составляла 30 мин, периодичность применения – 3 раза в неделю. Использовался изокINETический концентрический баллистический режим (с постоянной заданной скоростью, с исключением инерции и силы тяжести, с укорочением активной мышечной группы).

Рассмотрим результативность применения мультисуставного комплекса *Con-Trex MJ* при реабилитации девушек 15–16 лет (табл. 1).

Таблица 1

Средние значения показателей девушек 15–16 лет до и после механотерапии

Показатель	Ед. изм.	$M \pm m$		Значимость различий, по Вилкоксоу
		до	после	
Максимум <i>RoM</i> Разг.	°	6,40±1,50	5,50±2,60*	0,050
Максимум <i>RoM</i> Сгиб.	°	103,20±7,40	107,40±7,10*	0,036
Крутящий момент Макс. разг.	Нм	59,00±28,70	69,40±39,20	0,409
Крутящий момент Макс. сгиб.	Нм	48,40±25,40	45,90±24,50	0,904
Крутящий момент Макс. сред. сгиб./кг	Нм/ кг	0,40±0,21	0,46±0,24	0,243

Отмечалось увеличение большинства показателей у девушек в процессе реабилитации. Подвижность коленного сустава определяется именно показателем «Максимум *RoM* Сгиб.», а в ходе нашего исследования установлено, что он достоверно увеличился на 4,2°. Следовательно, можно говорить, что использование аппарата *Con-Trex MJ* и ЛФК повышает подвижность в коленном суставе. Наши результаты совпадают с выводом Е. В. Костюк о положительной тенденции к стабилизации и уменьшению

разницы максимального крутящего момента сгибателей и разгибателей голени, снижению перенапряжения разгибателей и усилению сгибателей в процессе механотерапии.

Крутящийся момент относится к силе, которая прилагается к объекту с целью его вращения или поворота. Данные измерения позволяют оценить силу при сгибании, разгибании и процент максимального среднего сгибания/разгибания.

Выводы

1. Выявлено, что при реабилитации травм коленного сустава целесообразно применять РБК *Con-Trex* в пассивном режиме (в начале и конце сеанса) и в изокинетическом режиме. Изокинетический режим следует применять от двух до трёх подходов в зависимости от этапа реабилитации.

2. Установлено, что в результате применения роботизированного тренажёрного комплекса *Con-Trex* в комплексе с упражнениями ЛФК у девушек увеличились следующие показатели: «Максимум RoM Разг.», «Максимум RoM Сгиб.», показывающие увеличение амплитуды движения, а также «Крутящий момент Макс. разг.», «Крутящий момент Макс. сгиб.», показывающие увеличение силы сгибания и разгибания сустава.

Список источников

1. Абуталимов А. Ш. Эффекты применения роботизированного диагностического тренажёрного комплекса *Con-Trex* в реабилитации легкоатлетов с повреждением коленного сустава / А. Ш. Абуталимов // Современные вопросы биомедицины. 2018. № 4 (5). С. 69–71.

2. Костюк Е. В. Методика применения комплекса *Con-Trex MJ* для оптимизации баланса мышц голени у спортсменов – легкоатлетов высокой квалификации при хронической ахиллотендопатии / Е. В. Костюк // Современные вопросы биомедицины. 2018. № 2 (3). С. 33–39.

3. Павлов А. О. Эффективность применения аппаратной механотерапии в восстановительном периоде после артроскопической реконструкции передней крестообразной связки / А. О. Павлов, Е. Ю. Можейко, С. В. Прокопенко и др. // Вестник восстановительной медицины. 2022. № 2. С. 80–87.

А. Н. Пучкина, мастер спорта РФ по спортивному ориентированию, тренер
Спортивный клуб «Триатлон центр»
Бишкек, Кыргызстан
alena.pu4kina@gmail.com

РАЗВИТИЕ ПАРАТРИАТЛОНА В КЫРГЫЗСТАНЕ: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация. Развитие паратриатлона в Кыргызстане имеет высокое значение для спортивного сообщества страны, а также для людей с ограниченными физическими возможностями, стремящихся к активной и полноценной жизни. Паратриатлон, являясь сочетанием плавания, велоспорта и бега, представляет собой уникальный вид спорта, требующий от атлетов высокого уровня развития таких физических качеств, как выносливость, быстрота, координация и сила, а также развития основных двигательных локомоций. В последние годы в Кыргызстане наблюдается значительный рост популярности этого вида спорта благодаря усилиям профессионалов, волонтеров и спортивных организаций, нацеленных на инклюзию и поддержку спортсменов с инвалидностью.

Ключевые слова: адаптивный спорт, паратриатлон, инвалидность

Введение. Паратриатлон – это одно из самых молодых и динамично развивающихся спортивных направлений, предназначенное для людей с ограниченными физическими возможностями. Международный паратриатлон регулируется Паралимпийским комитетом и Международным триатлонным союзом (ITU) [1]. В 2016 г. паратриатлон дебютировал на Паралимпийских играх в Рио-де-Жанейро, став одной из наиболее впечатляющих и вдохновляющих дисциплин.

Цель работы – рассмотрение опыта и перспектив развития паратриатлона в Кыргызстане.

Классификация участников играет ключевую роль в паратриатлоне. Спортсмены распределяются по категориям в зависимости от вида и степени инвалидности. Основные классы включают:

- **PT1 (PTWC):** участники с нарушением функций нижних конечностей, использующие специально оборудованные велосипеды и инвалидные коляски;
- **PT2 – PT5:** спортсмены с ампутациями или нарушениями подвижности, которые могут использовать протезы или другие вспомогательные устройства;
- **PT6:** слепые и слабовидящие участники, выступающие с сопровождающими [3].

Для каждой категории организаторы стараются обеспечить равные условия, корректируя трассы и предоставляя соответствующее оборудование.

Этапы паратриатлона.

1. Плавание 750 м. Обязательный компонент, который обычно проходит в открытой воде. Спортсмены могут использовать специальные средства помощи, такие как поплавки.

2. Велосипедная гонка 20 км. Специально оборудованные велосипеды и хендбайки (для классов *PT1*) позволяют участникам справляться с дистанцией. Вместе со спортивными колясками, хендбайки оснащены множеством технологических решений для повышения безопасности и комфорта. Участники класса *PT6* осуществляют велогонку в тандеме, на специализированных тандемных велосипедах.

3. Бег 5 км. Спортсмены используют спортивные протезы или коляски для достижения финишной линии. Для слабовидящих участников бег осуществляется с помощью сопровождающего (гида) [5].

Тренировки в паратриатлоне требуют специфического подхода, учитывающего индивидуальные особенности каждого спортсмена [2]. Основной акцент делается на улучшение физической выносливости, техники в каждой из дисциплин и психологической устойчивости.

Физическая подготовка включает в себя тренировочные сессии в плавании, велоспорте и беге, а также силовые тренировки.

Технические тренировки подразумевают работу над техникой переходов между этапами (транзитная зона), что является критически важным элементом паратриатлона. Пример: штрафные баллы начисляются в случае если гид дотронется до велосипеда раньше, чем спортсмен.

Психологическая подготовка – работа ведётся над повышением уверенности в себе, устойчивости к стрессу и умением сосредотачиваться на цели [4].

В 2022 г. Федерация триатлона Кыргызской республики стала членом Национального Паралимпийского комитета. В Республике Кыргызстан на сегодняшний день функционирует одно отделение паратриатлона в г. Бишкеке, главным тренером является Андрей Ханадеев.

До 2023 г. регулярно проводились групповые тренировки (от 4 до 10 чел.) по паратриатлону среди любителей на базе трёх фитнес-клубов – *World class*, *KARVEN* и *Avangard*.

30.04.2024 в Бишкеке на территории школы-гимназии № 69 им. Т. Сатылганова в рамках государственного частного партнёрства состоялось открытие «Триатлон-Центра». В торжественной церемонии открытия приняли участие заместитель Председателя Кабинета Министров КР Эдиль Байсалов, мэр г. Бишкека Айбек Джунушалиев, президент Федерации триатлона КР Чынгыз Алканов и др.

Для участников мероприятия провели экскурсию по новому центру, продемонстрировали бассейн с подъёмником для лиц с ЛОВЗ, тренажёрный зал.

«Триатлон-Центр» создан в рамках государственно-частного партнёрства между Федерацией триатлона КР и Департаментом по управлению муниципальным имуществом мэрии г. Бишкека. Тренировочный процесс сборной по паратриатлону с 2024 г. проходит на территории «Триатлон-Центра». В состав сборной Кыргызстана по паратриатлону входят четверо мужчин и три женщины.

На сегодняшний день лучший результат мирового рейтинга в паратриатлоне имеют Айтунук Жомарт кызы *B1 PT6* (14-е место), Гюльназ Жузбаева *B1 PT6* (16-е место) и Дастан Камчибеков *PT6* (20-е место) [6].

На момент написания статьи (июнь 2024 г.) ожидаются результаты по отбору на Паралимпийские игры – 2024 г. Возможность выступать за Кыргызскую Республику может быть возложена на Айтунук Жомарт кызы.

Кыргызстан славится своими природными красотами, многочисленными озёрами и горами, которые предоставляют идеальные условия для тренировок и соревнований. За последние несколько лет национальные спортивные организации начали уделять больше внимания развитию адаптивного спорта, в т. ч. и паратриатлона. Благодаря инициативам отдельных энтузиастов и первых профессиональных тренеров стали проводиться первые соревнования и показательные выступления, которые сыграли важную роль в популяризации этого вида спорта.

Инфраструктура также начинает развиваться. В столице и других крупных городах появляются специализированные спортивные центры и тренировочные базы, адаптированные для людей с ограниченными возможностями. Эти спортивные площадки оборудованы современной техникой и помогают атлетам подготовиться к международным соревнованиям.

Особое внимание уделяется тренерской и волонтерской работе. Появились первые тренеры, которые прошли обучение и имеют опыт работы именно с паратриатлонистами. В дополнение к этому активно привлекаются волонтеры, которые помогают спортсменам на всех этапах подготовки и соревнований, создают условия для безопасных и комфортных тренировок.

Неоценимый вклад в развитие паратриатлона в Кыргызстане вносят международные и благотворительные организации. Финансовая и техническая поддержка позволяет организовывать учебно-тренировочные сборы, приобретаются необходимый спортивный инвентарь и средства реабилитации. Совместные проекты также включают в себя программы обмена опытом с зарубежными специалистами, что способствует повышению уровня подготовки спортсменов и тренеров.

Важным стимулом для спортсменов является поддержка со стороны спортивных ассоциаций и правительственных структур, которые проводят Национальные чемпионаты и отбирают лучших атлетов для участия в международных соревнованиях. Растёт количество спонсоров, готовых вкладываться в развитие паратриатлона, что позволяет не только улучшать условия тренировок, но и повышать престиж этого вида спорта в стране.

Многочисленные истории успеха кыргызстанских паратриатлонистов оказывают вдохновляющее влияние на общество. Каждый из этих спортсменов демонстрирует, что сила воли, упорство и стремление могут преодолеть любые преграды. Различные медийные кампании, направленные на продвижение спорта среди людей с инвалидностью, способствуют повышению осведомлённости населения о возможностях и достижениях в области паратриатлона.

Большую роль играет помощь благотворительных организаций, которые предоставляют финансовую и моральную поддержку атлетам, особенно тем, кто находится в трудной жизненной ситуации. Программы адаптации и реабилитации с акцентом на спорт помогают многим людям не только укреплять физическое здоровье, но и возвращаться к активной общественной жизни, находить новых друзей и соратников.

Достижения кыргызстанских паратриатлонистов на международной арене также способствуют повышению имиджа страны и развитию спорта. Участие в международных соревнованиях и победы на них помогают привлекать внимание к проблемам и возможностям людей с инвалидностью. Это способствует расширению межкультурного диалога и обмену опытом между спортсменами разных стран.

Заключение. На всём пути развития паратриатлона в Кыргызстане важно помнить, что успехи и достижения возможны только благодаря командной работе и поддержке общества. Темпы роста паратриатлона, его признание и популяризация зависят от всех нас – от спортсменов, тренеров, органов власти, волонтеров и простых граждан. Вместе мы можем сделать так, чтобы паратриатлон стал неотъемлемой частью спортивной жизни Кыргызстана, даря шанс на активную жизнь многим людям.

Список источников

1. Рябов В. Ю. Кейс: роль паратриатлона в решении вопроса интеграции инвалидов по зрению в социум / В. Ю. Рябов // Отечественный журнал социальной работы. 2018. № 1 (72). С. 183–187.
2. Яковлева А. А. Воспитание физических качеств у триатлонистов с нарушением зрения на начальном этапе спортивной подготовки / А. А. Яковлева, О. В. Громова // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры: матер. Всеросс. НПК с междунар. уч. Омск: СибГУФК, 2020. С. 54–59.
3. Яковлева А. А. Комплексная методика воспитания физических качеств триатлонисток с тотальной слепотой / А. А. Яковлева, О. В. Громова // Молодые учёные: матер. Межрег. НК. М.: ГЦОЛИФК, 2019. С. 284–289.
4. Яковлева А. А. Особенности реализации инклюзивной программы спортивной подготовки в циклических дисциплинах спорта слепых / А. А. Яковлева, Н. О. Рубцова // Молодые науке: матер. Всеросс. НПК с междунар. уч. М.: ГЦОЛИФК, 2022. С. 763–767.

5. Федерация триатлона Кыргызской Республики. URL: olympic.kg/triatlonkg#rec372669329.

6. World Triathlon Para Rankings. URL: triathlon.org/rankings/paratriathlon.

П. В. Рубенкова¹, бакалавр

А. И. Картавцева² (научный руководитель), кандидат педагогических наук, доцент

^{1,2} *Сибирский федеральный университет*

^{1,2} *Красноярск, Россия*

¹ theosip.99@gmail.com, ² akartavtseva@sfu-kras.ru

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10–12 ЛЕТ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ПЛАВАНИИ

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментального внедрения комплекса упражнений, направленного на повышение уровня координационных способностей у обучающихся 10–12 лет с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – ПОДА) в плавании.

Ключевые слова: лица с поражением опорно-двигательного аппарата, адаптивное плавание, адаптивный спорт, спортивный класс S8 – S10

Физическая подготовка в плавании необходима для развития физических способностей и качеств, особенно для координации двигательных функций обучающихся с ПОДА. Физическая подготовка положительно влияет на состояние общего здоровья лиц с ПОДА, этому способствует правильная организация процесса обучения, грамотно подобранные упражнения и другие факторы, составляющие тренировочный процесс.

Из всей совокупности физических качеств у обучающихся с ПОДА координационные способности являются наиболее «отстающими» и одними из наиболее значимых в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Координационные способности представляют множества двигательных координаций, обеспечивающих продуктивную двигательную деятельность, т. е. умение целесообразно строить движения, управлять ими и в случае необходимости быстро их перестраивать [1].

Принципиальной особенностью упражнений для развития координационных способностей является их разнообразие, сложность, нетрадиционность, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач, что предполагает развитие обширной мышечной памяти, способности запоминать и воспроизводить мышечные усилия для выполнения двигательных действий на подсознательном уровне [2].

Объект исследования – процесс физической подготовки в плавании обучающихся 10–12 лет с ПОДА.

Предмет исследования – комплекс упражнений, направленный на повышение уровня координационных способностей у обучающихся 10–12 лет с ПОДА в плавании.

Цель исследования – разработка комплекса упражнений, направленного на повышение уровня координационных способностей у обучающихся 10–12 лет с ПОДА в плавании.

Методы исследования формировались в соответствии с целью и задачами исследовательской работы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- тестирование;
- математическая обработка результатов.

Исследование проводилось в несколько этапов.

В ходе первого этапа изучена и проанализирована научно-методическая литература по выбранной теме.

Следующий этап заключался в формировании контрольной и экспериментальной групп начальной подготовки из обучающихся 10–12 лет с ПОДА спортивного класса S8 – S10. На данном этапе проведены пробы Ромберга и специальные тесты, определяющие уровень координационных способностей у обучающихся этих групп. В качестве специальных тестов были выбраны наиболее пригодные для обучающихся с ПОДА, легко выполнимые в условиях спортивного зала и достаточно информативные для оценки координационных способностей.

На третьем этапе составлен и внедрён комплекс упражнений в основной части учебно-тренировочного занятия в экспериментальной группе.

На заключительном этапе было проведено повторное тестирование и пробы Ромберга, полученные результаты исследования обработаны, сформулированы выводы.

Составленный комплекс упражнений разделён на две части для чередования на учебно-тренировочных занятиях. Первая часть комплекса упражнений – выполняемые кролем на груди (табл. 1). Вторая часть комплекса состоит из упражнений кролем на спине (табл. 2).

Разработанный комплекс в целом состоит из 12 упражнений, которые подобраны с учётом особенностей обучающихся с ПОДА спортивного класса S8 – S10, и составлен так, чтобы были задействованы все группы мышц и учебно-тренировочный процесс настраивал организм обучающихся на развитие такого физического качества, важного для плавания, как координация. Комплекс проводился 3 раза в неделю в основной части урока в течение 60 мин.

Также в исследовании применялись пробы Ромберга с разной степенью сложности выполнения упражнений. Средний процентный прирост по каждому упражнению у экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы, что видно из табл. 3.

Таблица 1

Первая часть разработанного комплекса упражнений – кролем на груди

№	Исходное положение	Описание упражнения	Время	Методические указания
1	Руки вверх внутри за головой	Выполняется отталкивание от бортика на задержке дыхания	10 мин	Руки прямые, глубокий вдох, продолжительный выдох в воду
2	Руки вверх внутри за головой	Выполняется отталкивание от бортика на задержке дыхания с работой ног кролем	10 мин	Руки прямые, глубокий вдох, продолжительный выдох в воду
3	Правая рука вверх, левая прижата к ноге	Выполняется отталкивание от бортика, попеременная работа ногами: 1 – поворот головы в левую сторону; 2 – и. п.	10 мин	Вдох в левую сторону, поворот корпуса на 45–60°
4	Левая рука вверх, правая прижата к ноге	Выполняется отталкивание от бортика, попеременная работа ногами: 1 – поворот головы в правую сторону; 2 – и. п.	10 мин	Вдох в правую сторону, поворот корпуса на 45–60°
5	Правая рука вверх, левая прижата к ноге	Выполняется отталкивание от бортика, попеременная работа ногами: 1 – поворот головы в левую сторону через два гребка; 2 – и. п.	10 мин	Вдох в левую сторону, вдох через два гребка
6	Левая рука вверх, правая прижата к ноге	Выполняется отталкивание от бортика, попеременная работа ногами: 1 – поворот головы в правую сторону через два гребка; 2 – и. п.	10 мин	Вдох в правую сторону, вдох через два гребка

Таблица 2

Вторая часть разработанного комплекса упражнений – кролем на спине

№	Исходное положение	Описание упражнения	Время	Методические указания
1	2	3	4	5
1	Руки вверх внутри	Выполняется отталкивание от бортика на задержке дыхания	10 мин	Руки прямые, колени не сгибать
2	Руки вверх внутри	Выполняется отталкивание от бортика на задержке дыхания с работой ног кролем	10 мин	Руки прямые, колени не сгибать, таз и бёдра у поверхности
3	Лёжа на спине, руки вдоль туловища, прижаты к ногам	Выполняется отталкивание от бортика, попеременная работа ногами	10 мин	Руки прямые, колени не сгибать, таз и бёдра у поверхности
4	Лёжа на спине, правая рука вверх, левая – вниз	Выполняется отталкивание от бортика, попеременная работа ногами	10 мин	Руки прямые, колени не сгибать, таз и бёдра у поверхности

Окончание табл. 2

1	2	3	4	5
5	Лёжа на спине, левая рука вверх, правая – вниз	Выполняется отталкивание от бортика, попеременная работа ногами	10 мин	Руки прямые, колени не сгибать, таз и бёдра у поверхности
6	Лёжа на спине, руки вверху стрелочкой	Выполняется отталкивание от бортика, попеременная работа ногами	10 мин	Руки прямые, колени не сгибать, таз и бёдра у поверхности

Таблица 3

Вычисление t-критерия Стьюдента

Группа	Стандартная ошибка	Дисперсия	Среднее квадратическое отклонение	t выч.	t крит.
Тесты					
<i>Бег «змейкой», с</i>					
Контрольная	0,06	0,02	0,14	6,62	2,78
Экспериментальная	0,05	0,01	0,12	18,76	2,78
<i>Челночный бег 3×10 м, с</i>					
Контрольная	0,04	0,01	0,09	8,50	2,78
Экспериментальная	0,10	0,05	0,22	8,46	2,78
<i>Челночный бег 4×9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта, с</i>					
Контрольная	0,10	0,05	0,23	3,30	2,78
Экспериментальная	0,12	0,08	0,28	6,61	2,78
<i>Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений, раз</i>					
Контрольная	0,24	0,30	0,55	6,53	2,78
Экспериментальная	0,37	0,70	0,84	7,48	2,78
Пробы Ромберга					
<i>В положении стоя, руки вытянуты вперёд, пальцы слегка раздвинуты, глаза открыты, с</i>					
Контрольная	0,51	1,30	1,14	2,75	2,78
Экспериментальная	0,37	0,70	0,84	7,48	2,78
<i>В положении стоя, руки вытянуты вперёд, пальцы слегка раздвинуты, по сигналу ассистента глаза закрываются, с</i>					
Контрольная	0,32	0,50	0,71	6,32	2,78
Экспериментальная	0,24	0,30	0,55	10,61	2,78
<i>Стопы плотно прижаты друг к другу, с</i>					
Контрольная	0,51	1,30	1,14	1,18	2,78
Экспериментальная	0,40	0,80	0,89	4,00	2,78
<i>Стопы ставятся в одну линию: пальцы одной ноги прижаты к пятке другой, с</i>					
Контрольная	0,45	1,00	1,00	4,47	2,78
Экспериментальная	0,37	0,70	0,84	5,88	2,78
<i>Стоя на одной ноге, стопа поджатой прижимается к колену опорной, с</i>					
Контрольная	0,66	2,20	1,48	1,81	2,78
Экспериментальная	0,24	0,30	0,55	9,80	2,78

Как видно из анализа данных, координационные способности у обучающихся экспериментальной группы развиты лучше, чем у обучающихся контрольной группы; вычисленные значения t -критерия Стьюдента по каждому упражнению больше, чем критическое значение; средние значения сравнимых показателей не равны; изменение показателей статистически достоверно с вероятностью 95 %. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что разработанный нами комплекс упражнений по развитию координационных способностей у обучающихся 10–12 лет с ПОДА спортивного класса S8 – S10 эффективен и может применяться в учебно-тренировочном процессе по дисциплине «Плавание».

Список источников

1. Евсеев С. П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С. П. Евсеев. М.: Принтлето, 2021. 600 с.
2. Мельникова Е. А. Практическое применение дополнительных средств специальной физической подготовки пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата: дисс. канд. пед. наук / Е. А. Мельникова. Волгоград, 2018.

И. В. Составнев, аспирант, старший инструктор-методист
физкультурно-спортивных организаций
*Сибирский федеральный университет,
КГБУ «РЦСП по адаптивным видам спорта»
Красноярск, Россия
sostavnev_team@mail.ru*

СОЦИАЛИЗАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ УЧАСТНИКОВ И ВЕТЕРАНОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ С ПОМОЩЬЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Аннотация. В данной статье рассматриваются физкультурно-спортивные мероприятия, участниками которых являлись ветераны боевых действий в Красноярском крае. Процесс проведения мероприятий содействует социализации и дальнейшей реабилитации ветеранов боевых действий.

Ключевые слова: социализация, реабилитация, мероприятия, специальная военная операция, адаптивная физическая культура

Согласно данным Федеральной службы государственной статистики за 2023 г., на территории Красноярского края проживает более 190 тыс. чел., имеющих инвалидность. В связи со сложной геополитической обстановкой возрастает вероятность увеличения числа инвалидов I–III групп.

О важности процесса реабилитации и социализации участников и ветеранов боевых действий (далее – ветеранов), получивших травму, ранение или инвалидность, информируют как на федеральном уровне власти, так и на региональном.

С февраля 2022 г. по настоящее время на федеральном уровне было принято более 40 нормативно-правовых актов, позволяющих обеспечить ветеранов необходимыми социальными гарантиями и поддержать семьи военнослужащих.

В ежегодном обращении Губернатор Красноярского края подчеркнул важность создания условий для ветеранов: «Ребятам, которые возвращаются с фронта, требуется время для вхождения в мирную жизнь. Нужно создать им условия для социальной, трудовой, медицинской адаптации. На базе вновь возводимых спортивных объектов предлагаю создать Центр спортивно-социальной адаптации и реабилитации ветеранов боевых действий».

Локальные военные конфликты в современном мире в результате создают предпосылки для образования «нового» общества. Данное конкретное общество представлено военнослужащими, ветеранами, в т. ч. ранеными, травмированными и инвалидами, а также приближёнными (семьи, родственники).

В РФ функционируют целые социальные структуры, деятельность которых направлена на организацию и оказание поддержки и помощи ветеранам, принимавшим участие (содействовавшим выполнению задач) в специальной военной операции.

Об этом свидетельствуют нормативно-правовые документы: указом Президента РФ создан государственный фонд поддержки участников СВО «Защитники Отечества»; также распоряжением Президента РФ регламентированы меры социальной поддержки военнослужащих и членов их семей и т. д.

В данной статье рассмотрим физкультурно-спортивные мероприятия, которые, по нашему мнению, способствовали социализации и выполнению задач по реабилитации ветеранов.

14.06.2024 на территории многофункционального комплекса «Радуга» состоялся день спорта для участников СВО. Целью мероприятия являлась интеграция ветеранов, получивших травмы, ранения и инвалидность, в физкультурно-спортивную деятельность.

В процессе мероприятия удалось познакомить ветеранов со спортивными дисциплинами, рассказать об интересующей спортивной дисциплине и основополагающих правилах, а также дать возможность попробовать всем участникам себя в роли спортсменов в дисциплинах: пулевая стрельба, стрельба из лука, пауэрлифтинг, настольный теннис, армрестлинг, плавание и тхэквондо.

На мероприятии ветераны взаимодействовали не только между собой, огромную роль внесли близкие родственники и члены семей, приехавшие поддержать и создать дружественную атмосферу.

Участников мероприятия направляли на локации как социальные координаторы фонда «Защитники Отечества», так и организаторы мероприятия, представители Регионального центра спортивной подготовки по адаптивным видам спорта.

На локациях участников встречали тренеры, проводившие мастер-классы. Безопасность участников – главное при организации подобных мероприятий, именно поэтому пулевая стрельба из пневматической винтовки и пистолета велась с помощью электронного оборудования. При наведении пневматического оружия на мишень участники нажимали спусковой крючок, при этом звук выстрела был переведён в «холостой» режим. Результат каждого выстрела отображался на экране компьютера, подключённого к датчику на пневматическом оружии.

Активную деятельность по включению ветеранов осуществляют и федерации по видам спорта.

В ежегодной Спартакиаде Красноярского края среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в мае 2024 г. приняло участие 8 чел., являющихся ветеранами. Традиционно самой востребованной дисциплиной стала пулевая стрельба из пневматической винтовки.

Польза от участия в физкультурно-спортивных мероприятиях существенна, итогами мероприятий целесообразно считать:

- знакомство участников с физкультурно-спортивными мероприятиями на территории Красноярского края;
- понимание собственной цели и роли на каждом мероприятии;
- планирование и выстраивание на ближайшее будущее;
- знакомство с деятельностью государственных и общественных организаций по многим направлениям, связанным с ветеранами;
- коммуникацию и последующую социализацию;
- знакомство с новыми спортивными дисциплинами, возможность попробовать себя в роли спортсмена или тренера;
- информирование о ходе работы по социальной и физической реабилитации ветеранов с ранениями, травмами и инвалидностью в муниципальных образованиях Красноярского края;
- представление тренеров и ответственных лиц, которые ведут или будут вести работу по спортивным дисциплинам с ветеранами;
- информирование о спортивных объектах и времени проведения тренировочных мероприятий;
- возможность заключения соглашения с государственными органами исполнительной власти и общественными организациями.

Список источников

1. Министерство спорта Красноярского края: оф. сайт. URL: kraysport.ru/ministry.
2. Выступление Губернатора Красноярского края Михаила Котюкова с посланием об основных направлениях экономической и социальной политики региона // Красноярский край: оф. портал. URL: krskstate.ru/press/pressinter/0/doklad_id/270.
3. О национальных целях развития РФ на период до 2030 г. и на перспективу до 2036 г.: Указ Президента РФ № 309 от 07.05.2024 // Оф. интернет-портал правовой информации. URL: pravo.gov.ru/novye-postupleniya/ukaz-prezidenta-rossiyskoy-federatsii-ot-07-05-2024-309-o-natsionalnykh-tselyakh-razvitiya-rossiysko/?sphrase_id=7061.
4. Региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта: оф. сайт. URL: cas24.ru.
5. Федеральная служба государственной статистики: оф. сайт. URL: rosstat.gov.ru/folder/13964.

О. Н. Степанова¹, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой

К. Д. Лашенков², аспирант

А. С. Панюшкин³, магистрант

^{1,2} *Федеральный научный центр физической культуры и спорта*

³ *Московский педагогический государственный университет*

^{1,2,3} *Москва, Россия*

¹ stepanova.olga75@gmail.com, ² kirilllashenkov2809@gmail.com,

³ as_panyushkin@student.mpgu.edu

ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА ОРГАНИЗАЦИИ БЕЗБАРЬЕРНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Аннотация. По результатам качественного контент-анализа нормативной правовой документации и внутренней документации вуза, анкетирования студентов с нарушением слуха, опросов преподавателей, работающих в системе адаптивного физического воспитания студентов, депривированных по слуху, разработана номенклатура показателей качества организации безбарьерной физкультурно-образовательной среды вуза для обучающихся с нарушением слуха.

Ключевые слова: *адаптивное физическое воспитание студентов с ограниченными возможностями здоровья, студенты с нарушением слуха, безбарьерная физкультурно-образовательная среда вуза*

Введение. В последние годы в нашей стране существенное внимание уделяется вопросам повышения доступности высшего образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). Значительная часть студентов вуза с ОВЗ – это лица с нарушением слуха: по данным Федеральной службы государственной статистики, их насчитывается около 20 тыс. [4]. Для полноценной организации учебного процесса данному контингенту необходима доступная (безбарьерная) образовательная и физкультурно-спортивная среда, организованная на высоком качественном уровне [1; 2]. В этой связи **целью** исследования выступила разработка номенклатуры показателей качества организации безбарьерной физкультурно-образовательной среды вуза для студентов с нарушением слуха.

Для достижения поставленной цели были использованы **методы**:

– качественный контент-анализ локальных актов Московского педагогического государственного университета и нормативных правовых документов отраслевого и федерального уровней, регламентирующих организацию безбарьерной среды вуза в рамках образовательного процесса и физкультурно-спортивной работы с лицами с ОВЗ и инвалидами;

– анкетирование 39 студентов МПГУ с нарушением слуха;

– анкетирование 12 преподавателей МПГУ, работающих в системе адаптивного физического воспитания обучающихся с нарушением слуха.

По **результатам** проведённых исследований нами была разработана номенклатура показателей качества организации безбарьерной физкультурно-образовательной среды вуза для обучающихся, депривированных по слуху, включающая в себя 23 пункта.

1. Организация учебных и внеучебных занятий физическими упражнениями и спортом (адаптивной физической культурой и адаптивным спортом) со студентами с нарушением слуха с учётом особенностей психофизического развития, состояния здоровья, индивидуальных возможностей и склонностей, образовательных потребностей и спортивных интересов конкретного обучающегося.

2. Наличие и реализация в учебном процессе со студентами с нарушением слуха адаптированных рабочих программ учебных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту («Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт», «Элективные курсы по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»).

3. Предоставление студентам с нарушением слуха возможности выбора видов двигательной активности и спорта для учебных и внеучебных занятий физическими упражнениями и спортом.

4. Осуществление образовательного процесса по физической культуре и спорту для лиц с нарушением слуха с соблюдением принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

5. Систематическое проведение мероприятий, направленных на диагностику физического состояния и приспособляемости к учебным и внеучебным занятиям физическими упражнениями и спортом обучающихся с нарушением слуха.

6. Организация и регулярное проведение мероприятий в области медицинского сопровождения обучающихся с нарушением слуха.

7. Соответствие спортивного оборудования и инвентаря требованиям доступности, надёжности, прочности, удобства.

8. Наличие и эффективное функционирование в спортивном комплексе МПГУ средств информационно-навигационной поддержки обучающихся с нарушением слуха, а также комплексной информационной системы для ориентации и навигации обучающихся с ОВЗ в архитектурном пространстве МПГУ, включающей визуальную, звуковую и тактильную информацию.

9. Проведение занятий физической культурой и спортом (адаптивной физической культурой и адаптивным спортом) в специально организованных учебных группах, состоящих только из обучающихся с нарушением слуха.

10. Предоставление студентам с нарушением слуха возможности заниматься физической культурой и спортом как совместно с обучающимися без нарушения слуха (на основе принципов инклюзии), так и в отдельных группах, состоящих только из депривированных по слуху обучающихся.

11. Проведение лекционных и практических занятий по физической культуре и спорту (адаптивной физической культуре и адаптивному спор-

ту) с обучающимися с нарушением слуха преподавателями, имеющими соответствующую подготовку в области адаптивной физической культуры.

12. Обеспечение студентов с нарушением слуха печатными и электронными образовательными ресурсами (включая специальные учебники, учебные и методические пособия, дидактические материалы) по дисциплинам «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт» и «Элективные курсы по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту».

13. Дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий, спортивных секций и спортивно-массовых мероприятий визуальной – установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество определяются с учётом размеров помещения).

14. Организация системы оповещения студентов с нарушением слуха: размещение актуальной новостной информации, анонсов событий, спортивных мероприятий, освещение наличия специальных условий, адаптированных программ, курсов подготовки, спортивных секций и т. п.

15. Использование в процедурах текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации оценочных материалов (фондов оценочных средств), адаптированных для обучающихся с нарушением слуха.

16. Предоставление студентам с нарушением слуха возможности использовать технические средства, помощь ассистента (сурдопереводчика, тьютора), рассчитывать на увеличение продолжительности контрольных испытаний в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

17. Присутствие на учебных и внеучебных занятиях по физической культуре и спорту (адаптивной физической культуре и адаптивному спорту) квалифицированного переводчика русского жестового языка для оказания услуг сурдоперевода и (при необходимости) ассистента или тьютора (из числа работников университета или привлечённых лиц), оказывающего обучающимся с нарушением слуха необходимую техническую помощь.

18. Использование (при необходимости) во время занятий физическими упражнениями специальной звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (акустический усилитель и колонки), видеотехники (мультимедийный проектор, экран, телевизор) и других технических средств приёма-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями слуха.

19. Отношение к обучающимся с нарушением слуха со стороны преподавателей такое же, как и ко всем нормативно здоровым студентам.

20. Размещение в ИнфоДа Moodle МПГУ опорных конспектов лекций и семинаров по спортивным дисциплинам, а также по дисциплинам «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт» и «Элективные курсы по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», чтобы ими могли воспользоваться обучающиеся с нарушением слуха.

21. Наличие и высокое качество учебно-методического сопровождения занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими нарушения слуха, – обеспечение преподавателей, работающих с депривированными по слуху студентами, комплектом учебных и учебно-методических пособий, научно-методических рекомендаций, курсом лекционных, семинарских и практических занятий, комплексом учебных заданий и оценочных средств по дисциплинам «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт» и «Элективные курсы по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту».

22. Мотивационная поддержка обучающихся с нарушением слуха, создание и поддержание благоприятной психологической обстановки на учебных и внеучебных занятиях по спортивным дисциплинам, а также по дисциплинам «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт», «Элективные курсы по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту».

23. Проведение лекционных и практических занятий по физической культуре и спорту (адаптивной физической культуре и адаптивному спорту) с обучающимися с нарушением слуха преподавателями, имеющими соответствующую подготовку в области адаптивной физической культуры и сурдопедагогики, в частности систематически повышающими свою квалификацию: а) на специализированных форумах и семинарах по обмену опытом, мастер-классах с ведущими (в т. ч. зарубежными) специалистами, компетентными в вопросах организации и проведения занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими нарушения слуха; б) в ходе освоения программ дополнительного профессионального образования, отвечающих профессиональным потребностям педагогов по физической культуре и спорту, работающих с глухими и слабослышащими.

Заключение. Полученная номенклатура показателей была использована:

– для экспертной оценки качества безбарьерной физкультурно-образовательной среды МПГУ для студентов с нарушением слуха методом «важность – исполнение» [3];

– для разработки системы рекомендаций по организации безбарьерной физкультурно-образовательной среды вуза для обучающихся с полной и частичной потерей слуха.

Список источников

1. Конев И. В. Перспективы внедрения проектного управления развитием физкультурно-образовательного пространства вуза / И. В. Конев, И. Э. Надуткина, Я. А. Гончарук // Научные ведомости БелГУ. 2019. № 1. С. 50–56.

2. Михайлова Т. А. Создание социально-образовательной среды для обучения студентов с особыми адаптивными возможностями: учеб. пособие / Т. А. Михайлова. М.: МГППУ, 2019. 88 с.

3. Панюшкин А. С. Оценка качества организации физкультурно-образовательной безбарьерной среды вуза для студентов с нарушением слуха методом «важность – исполнение» / А. С. Панюшкин // Современная российская наука: актуальные вопросы, достижения и инновации: матер. Всеросс. НПК. Пенза: Наука и просвещение, 2021. С. 230–235.

4. Сведения об инвалидах – студентах, обучающихся по профессиональным образовательным программам // Федеральная служба государственной статистики: оф. сайт. URL: old.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/#.

А. А. Черепанова¹, старший преподаватель

А. Ю. Черепанов², старший преподаватель

¹ *Сибирский федеральный университет*

² *Красноярский государственный аграрный университет*

^{1,2} *Красноярск, Россия*

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

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОДА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ МЯГКОГО ФИТНЕСА

Аннотация. Нарушения опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА) являются одной из наиболее актуальных проблем современной медицины, особенно у студентов, которые подвержены длительному статическому напряжению и стрессам. В условиях повышенной учебной нагрузки и часто малоподвижного образа жизни многие студенты сталкиваются с различными нарушениями ОДА, которые могут существенно повлиять на качество их жизни.

Ключевые слова: студенты, оздоровительная физическая культура, мягкий фитнес, опорно-двигательный аппарат

Введение. Современное общество всё больше осознаёт важность здорового образа жизни и физических упражнений для поддержания здоровья и повышения уровня качества жизни. Одним из инновационных направлений в фитнесе стал мягкий фитнес, который приобрёл значительную популярность благодаря своей адаптивности, доступности для людей разных возрастов и уровней физической подготовленности, а также своему позитивному влиянию на общую физическую и психоэмоциональную устойчивость занимающихся [5].

Цель работы – рассмотрение особенностей и преимуществ системы физических упражнений «мягкий фитнес» при коррекции нарушений ОДА студентов специальной медицинской группы.

Мягкий фитнес – это направление в фитнесе, которое акцентирует внимание на плотно контролируемых, низкоинтенсивных упражнениях, направленных на повышение уровня развития гибкости, чувства баланса и координации, а также осанки и общего самочувствия. Основной особенностью мягкого фитнеса является преобладание мягких, плавных и медленных движений, что естественным образом оказывает минимальную нагрузку на суставы. Постепенное повышение интенсивности в рамках выполнения комплексов физических упражнений оказывает тонизирующий и тренирующий эффект на занимающихся [1].

Истоки мягкого фитнеса уходят своими корнями в различные практики и системы физических упражнений, такие как йога, тай-чи, стретчинг и пилатес. Особенностью приведённых методик является постоянный кон-

троль дыхания, осознание тела и плавность движений. В современном виде мягкий фитнес интегрирует элементы этих практик с новыми научными методами тренировки, такими как нейродинамика и миофасциальный релиз (МФР).

Занятия мягким фитнесом минимизируют риск получения травм и снижают нагрузку на суставы и мышечно-связочный аппарат. Регулярные занятия мягким фитнесом способствуют снижению уровня стресса, улучшению настроения, повышению самооценки и уровня осознанности. Практики, такие как йога и медитация, в значительной мере способствуют улучшению ментального здоровья и эмоционального благополучия [4].

Для занятий мягким фитнесом не требуется сложное оборудование. Основные инструменты включают йога-коврики, резиновые эспандеры, мячи для пилатеса и небольшие гантели. Важным элементом является также удобная одежда, обеспечивающая максимальную свободу движений.

Период обучения в университете – это важное время, когда закладываются основы здоровья на будущее. Статические нарушения ОДА могут иметь долгосрочные последствия в плане здоровья и качества жизни будущих специалистов. Статические нарушения ОДА у студентов представляют собой серьёзную проблему, требующую внимания со стороны как самих студентов, так и образовательных учреждений. Правильная профилактика и своевременная коррекция этих нарушений помогут избежать долгосрочных последствий для здоровья и создать благоприятные условия для успешного обучения и полноценной жизни [2].

Основными факторами, способствующими развитию статических нарушений ОДА у студентов, являются:

- 1) малоподвижный образ жизни – длительное сидение за учебными материалами или компьютером без проведения гимнастики и перерывов;
- 2) неправильная осанка – отсутствие эргономичных условий для учёбы, несоблюдение правильной позы при сидении;
- 3) неправильное распределение физической нагрузки – чрезмерные физические нагрузки без подготовки, неправильные тренировки;
- 4) стресс и психоэмоциональные нагрузки – хронический стресс может способствовать мышечным спазмам и болям;
- 5) интенсивный учебный процесс – недостаток сна и отдыха, неравномерное распределение учебной нагрузки.

Среди наиболее распространённых нарушений ОДА у студентов можно выделить:

- сколиоз – искривление позвоночника, часто следствие неправильной осанки и асимметричной нагрузки;
- кифоз – увеличение изгиба позвоночника в грудном отделе, что может привести к «круглой спине»;
- лордоз – чрезмерное прогибание вперёд в поясничном отделе позвоночника;
- остеохондроз – дегенеративно-дистрофические изменения в межпозвоночных дисках [3].

В Сибирском федеральном университете студентам с ограничениями в состоянии здоровья рекомендовано посещать занятия физической культурой по специализации «Оздоровительная физическая культура».

По результатам статистического исследования, проведённого среди студентов специализации «Оздоровительная физическая культура», отнесённых по результатам медицинского осмотра к специальной медицинской группе здоровья, около 72 % студентов имеют статические нарушения ОДА, а 48 % обучающихся имеют установленный медицинский диагноз, связанный с нарушением ОДА. Именно в этой связи и было выбрано такое направление, как мягкий фитнес, для проведения занятий со студентами.

С помощью занятий физическими упражнениями по системе «мягкий фитнес» становится возможной проработка всех основных групп мышц, повышение их эластичности и, как следствие, улучшение осанки.

У занятий по системе «мягкий фитнес» есть и другие преимущества:

- безопасность – все фитнес-упражнения выполняются с оптимальной амплитудой и без утяжелителей (либо с незначительными весами), что снижает нагрузку на суставы и снижает риск травм;

- оздоровление – занятия способствуют исправлению осанки, а также они полезны при восстановлении после травм;

- возможность расслабиться – во время тренировки можно замедлиться и осознать потребности своего тела [4].

Мягкий фитнес оказывает благоприятное воздействие на организм занимающихся, независимо от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Индивидуализация тренировок и подходов позволяет адаптировать программу под специфические нужды студентов с различными заболеваниями.

Заключение. Коррекция нарушений ОДА у студентов требует комплексного подхода и грамотной организации учебного процесса, что позволяет минимизировать риски развития нарушений ОДА и способствует формированию здорового образа жизни у студентов. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого студента и подбирать методики, исходя из состояния его здоровья и потребностей. Мягкий фитнес представляет собой гармоничную и эффективную систему поддержания физического и психоэмоционального здоровья, которая подходит для широкого круга лиц. Его принципы – мягкость, осознанность и постепенность – делают его доступной и полезной системой физических упражнений для достижения общей гармонии тела и разума. В современных условиях, когда стресс и малоподвижный образ жизни становятся всё более распространёнными, физические упражнения по системе «мягкий фитнес» могут существенно улучшить качество жизни и общее самочувствие занимающихся.

Список источников

1. Мамонова О. В. Особенности занятий «мягким» фитнесом в физическом воспитании студентов с особыми образовательными потребностями / О. В. Мамонова // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 282–285. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p282-286.
2. Морозова Л. В. «Мягкий» фитнес как направление в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова, Е. Д. Бутакова // Теория и практика физической культуры. 2023. № 8. С. 27.
3. Пономарева О. В. Развитие мягкого фитнеса в России / О. В. Пономарева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: матер. Рег. студенч. НПК. Новосибирск: НГПУ, 2017. С. 153–156.
4. Темнова В. А. Особенности мягкого фитнеса и его воздействие на психологическое состояние студентов / В. А. Темнова, И. В. Шевцова // Устойчивое развитие: наука и практика. 2021. № S1 (29). С. 138–142.
5. Черепанова А. А. Повышение уровня физической подготовленности студенток Института нефти и газа СФУ, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата / А. А. Черепанова, А. Ю. Черепанов // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: матер. II Междунар. НПК / отв. за выпуск М. А. Ермакова. Красноярск: СФУ, 2023. С. 116–121.

М. А. Шахова, студент
Кемеровский государственный университет
Кемерово, Россия
shakhova2504@mail.ru

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЙ ОСНОВЕ

Аннотация. В данной статье будет рассмотрена важность применения адаптивной физической культуры (далее – АФК) в РФ на основе действующего законодательства.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спорт, физкультура, инвалиды, теория, закон, люди с ограниченными возможностями здоровья

Введение. В современном мире живут сотни и тысячи детей и взрослых, которые в связи с наличием проблем со здоровьем не могут вести такой же образ жизни, как преимущественное большинство людей на планете. Отгородив такого человека от «опасностей» современного мира большими стенами, мы сами не даём возможности людям с инвалидностью почувствовать себя равными обществу. Задумывался ли кто-нибудь, каково это – чувствовать себя «отрезанным» от всего мира?

Во внутренней структуре мер социальной защиты инвалидов наиболее популяризированным становится значение её активной формы, наибольшую эффективность из которых приносят реабилитация и социальная адаптация с применением физической культуры и спорта. На сегодняшний день идея ввода лиц с ОВЗ в социум кажется невозможной без заранее применённой к ним физической реабилитации, потому что она является важнейшим структурным компонентом в социальной реабилитации инвалидов.

Целью работы является теоретическое обоснование необходимости применения АФК в РФ на законодательной основе.

Методологическую основу исследования составляет множество общенаучных и частнонаучных методов исследования.

Законодательные органы РФ в вопросе, касающемся АФК и спорта, предоставляют законодательную базу для общего представления о данном виде спорта. Основу государственной политики в направлении АФК и спорта составляют различные нормативные правовые акты; помимо этого, правовые акты устанавливают определённые требования, регламентируют обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья и определяют порядок создания и функционирования специализированных образовательных учреждений в области АФК и спорта.

Для начала необходимо понимать, что же такое АФК. В российском законодательстве, а именно в Федеральном законе № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ст. 31 «Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов»: «...2. Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья...»

Данное направление затрагивает достаточно большую группу населения, поскольку по данным Всемирной организации здравоохранения, более 1 млрд чел. во всём мире – 15 % населения планеты – имеют ту или иную форму инвалидности. На начало 2023 г. в России учтено 10,9 млн чел. с инвалидностью, что составляет 7,5 % от общей численности населения страны.

Российский законодатель достаточно серьёзно относится к АФК, это отображается в Федеральном законе № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ст. 31 «Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов»: «...3. Спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья...» В данном пункте отображается необходимость применения адаптивного спорта для приспособления людей с инвалидностью к общественной жизни, АФК помогает лицам с инвалидностью формировать различные аспекты, такие как:

- улучшение физической выносливости и силы;
- развитие координации и гибкости тела;
- рост самооценки и уверенности в себе;
- улучшение навыков общения с окружающими.

«...4. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом...» Этим пунктом законодатель подчёркивает, что государство старается внедрить как можно больше различных видов АФК. При этом необходимо обеспечить полную доступность адаптивного спорта, чтобы он был доступен каждому нуждающемуся человеку. Следуя всем принципам, которые предполагаются в данном пункте, государство способствует обеспечению людей с нарушением здоровья большим разнообразием программ, нацеленных на развитие АФК и спорта. На официальном сайте Министерства спорта РФ есть перечень адаптивных видов спорта, существующих в России для людей с различными нарушениями здоровья. Так, по данным Министерства спорта РФ, основываясь на данных «Решения заседания Совета по делам инвалидов при Совете Федерации Федерального Собрания РФ на тему “Создание условий для занятий физической культурой и спортом инвалидов, включая детей-инвалидов, и лиц с ограниченными возможностями здоровья: итоги

2021 г. и основные мероприятия на 2022 г.» от 05.04.2022, физической культурой и спортом занимаются 1,6 млн инвалидов, из них 797 тыс. инвалидов по общему заболеванию, 298 тыс. инвалидов с интеллектуальными нарушениями, 128 тыс. инвалидов по зрению, 122 тыс. инвалидов по слуху, 215 тыс. инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. А среди 730 тыс. детей-инвалидов 598 тыс. детей занимаются АФК и спортом.

«...5. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных организациях, организуются занятия с использованием средств АФК и адаптивного спорта с учётом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся...» Данный пункт законодателем рассматривается как один из важнейших, поскольку использование средств АФК и спорта в образовательных учреждениях для лиц с нарушением здоровья является важным аспектом для обеспечения полноценного получения образования и индивидуального развития обучающихся. Физическое воспитание может осуществляться в различных формах – например:

- учебные занятия;
- посещение спортивных секций;
- массовые мероприятия;
- физическая реабилитация;
- дистанционные занятия, соответствующие приложения.

Благодаря многообразию форм физического воспитания существует возможность подобрать индивидуальные методы осуществления АФК и спорта.

Таким образом, законодательство РФ в области АФК и спорта является важнейшим аспектом для обеспечения равенства прав и возможностей в отношении лиц с нарушением здоровья и доступности для них адаптивного спорта, а также для индивидуального развития и взаимодействия с социумом.

Список источников

1. Создание условий для занятий физической культурой и спортом инвалидов, включая детей инвалидов, и лиц с ограниченными возможностями здоровья: итоги 2021 г. и основные мероприятия на 2022 г.: Решение заседания Совета по делам инвалидов при Совете Федерации Федерального Собрания РФ от 05.04.2022 // Совет Федерации Федерального собрания РФ: оф. сайт. URL: council.gov.ru.

2. О физической культуре и спорте в РФ: Фед. закон № 329-ФЗ от 04.12.2007: ред. от 25.12.2023; с изм. и доп. от 01.01.2024 // КонсультантПлюс: справ. прав. система. URL: consultant.ru.

СЕКЦИЯ 2. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796.412.24

Ж. С. Артемьева¹, кандидат педагогических наук, доцент

Т. В. Сизова², кандидат педагогических наук, доцент

¹ *Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта*

² *Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I*

^{1,2} *Санкт-Петербург, Россия*

¹ janna_art@mail.ru, ² tanya-travel8@yandex.ru

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КОМБИНАЦИИ С БУЛАВАМИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. Статья посвящена проблеме повышения исполнительского мастерства спортсменок в упражнениях с булавами на различных этапах многолетней спортивной подготовки в художественной гимнастике. Посредством опроса специалистов и метода педагогических наблюдений установлен комплекс наиболее доступных к освоению и обладающих высокой технической ценностью манипуляций с булавами. Методом корреляционного анализа выявлены компоненты физической готовности гимнасток к освоению технически ценных трудностей предмета в соревновательной комбинации с булавами. Раскрыта перспектива роста соревновательной результативности на основе безошибочного исполнения манипуляций с булавами, имеющих повышенную техническую ценность.

Ключевые слова: *трудности предмета, манипуляции с булавами, физические способности, художественная гимнастика*

Введение. Постоянный рост сложности соревновательных комбинаций, демонстрация околопредельных возможностей, высокая конкуренция среди спортсменок, требования правил соревнований к качеству выполнения индивидуальных упражнений в значительной степени актуализируют роль освоения именно тех трудностей предмета с булавами, которые имеют наиболее высокую ценность как компонента исполнительского мастерства в художественной гимнастике [4; 5].

В возрасте 8 лет, когда гимнастки только начинают осваивать упражнения с булавами как вид многоборья, их возможности в освоении широкого спектра разнообразных по технике и сложности упражнений ограничены [1; 3]. Остро стоит проблема выявления тех двигательных действий,

которые, во-первых, будут доступны по структуре техники, во-вторых, в силу своей технической ценности позволят повысить оценку за трудность соревновательной комбинации и, следовательно, соревновательную результативность гимнастики в целом.

В настоящее время сложилась проблемная ситуация, которая заключается в следующем противоречии: с одной стороны, необходимо повышать трудность соревновательного упражнения с булавами у гимнасток 8–10 лет, а с другой стороны, в современной специальной литературе отсутствует конкретная систематизированная информация о комплексе технически ценных элементов с булавами, доступных для освоения гимнастками, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, а также о компонентах физической подготовленности, обеспечивающих эффективность процесса обучения [2; 6].

В связи с этим была сформулирована **цель** данного исследования – установление перспективных направлений повышения трудности соревновательных комбинаций с булавами в художественной гимнастике.

Методы исследования. Достижение цели исследования предполагало решение следующих задач с применением различных методов:

1) определить разнообразие технически ценных двигательных действий с булавами на современном этапе развития художественной гимнастики посредством опроса специалистов и проведения педагогических наблюдений на основе анализа видеоматериалов;

2) выявить значимые физические способности, определяющие высокое качество исполнения технически ценных двигательных действий с булавами с помощью опроса специалистов по художественной гимнастике, педагогического тестирования высококвалифицированных гимнасток и метода экспертной оценки выполнения контрольных упражнений.

Результаты и обсуждение. По результатам анкетирования было определено, что именно на учебно-тренировочном этапе следует включать в программу предметной технической подготовки изучение двигательных действий с булавами, имеющих сложно-координационную структуру. Такого мнения придерживается больше половины опрошенных специалистов (62 %). К более раннему старту в освоении трудностей предмета с булавами склоняются 19 % опрошенных. Также незначительное число специалистов высказалось в пользу решения этой задачи на более поздних этапах спортивной карьеры гимнастки (12 % – на этапе совершенствования спортивного мастерства, 7 % – на этапе высшего спортивного мастерства).

С целью выявления наиболее часто встречающихся и дорогостоящих трудностей предмета с булавами было проведено педагогическое наблюдение с анализом видеоматериалов соревновательных программ высококвалифицированных гимнасток, из них было 12 спортсменок – КМС и 16 гимнасток – МС. Также был проведён сравнительный анализ насыщенности соревновательных комбинаций высококвалифицированных спортсменок и гимнасток 8–10 лет, осваивающих программу спортивных разрядов.

Выявлены наиболее распространённые манипуляции с булавами, которые используются в составе трудностей предмета. К ним относятся трудности предмета, исполняемые на основе следующих «базовых» манипуляций:

- мельницы (13 %, 0,3 балла);
- малый бросок двух разъединённых булав / ловля (19 %, 0,3 балла);
- высокий бросок двух булав (8 %, 0,2 балла);
- ловля булав после высокого броска (5 %, 0,3 балла);
- ловля после высокого броска одной булав кистью руки, в которой уже находится вторая булава (8 %, 0,4 балла);
- ловля двух булав после высокого броска (2 %, 0,4 балла).

Данные базовые манипуляции наиболее часто исполняются в соединении со следующими критериями (т. е. усложнёнными условиями): а) вне поля зрения; б) без помощи рук; в) на вращении; г) под ногой (ногами); д) в положении на полу; е) в соединении с полной волной тела; ж) в соединении с «трудностью» тела.

При решении второй задачи исследования в связи с тем, что трудности предмета с булавами являются сложными по своей структуре двигательными действиями, важно было уточнить, какие именно физические способности и психические процессы оказывают влияние на качество выполнения манипуляций с булавами. В процессе корреляционного анализа по критерию ранговой корреляции Спирмена была выявлена различная степень взаимосвязей между показателями физических и психомоторных способностей, с одной стороны, и техническим мастерством в исполнении трудностей предмета с булавами, отличающихся базовыми критериями, с другой стороны. Рассмотрим полученные результаты более детально.

На качество исполнения вертикальной мельницы вперёд под ногой во время выполнения равновесия со свободной ногой, согнутой вперёд на 30° (положение *Tire-Buchon* горизонтально вперёд), влияет высокий уровень развития статокинетической устойчивости ($r_s = 0,58$, $P \leq 0,05$).

На качество высокого броска двух булав прямой рукой назад на равновесии «Аттитюд» оказывает влияние высокий уровень развития: способности к согласованию и скорости перестроения двигательных действий ($r_s = 0,72$, $P \leq 0,05$); «чувства предмета» (левая и правая рука) ($r_s = 0,83$, $r_s = 0,82$ соответственно, $P \leq 0,05$); скорости двигательной (зрительно-моторной) реакции (левая и правая рука) ($r_s = 0,81$, $r_s = 0,76$, $P \leq 0,05$); статокинетической устойчивости ($r_s = 0,74$, $P \leq 0,05$); координационных способностей мелких мышц кисти ($r_s = 0,72$, $P \leq 0,05$).

На качество исполнения ловли двух булав с высокого броска за спиной в равновесии «Боковой шпагат без помощи с наклоном», которое выполняется в условиях отсутствия зрительного контроля на трудности тела (равновесии), влияет высокий уровень развития: скорости двигательной (зрительно-моторной) реакции (левая и правая рука) ($r_s = 0,89$, $r_s = 0,82$ соответственно, $P \leq 0,05$); «чувства предмета» (левая и правая рука)

($r_s = 0,86$, $r_s = 0,84$ соответственно, $P \leq 0,05$); статокINETической устойчивости ($r_s = 0,83$, $P \leq 0,05$); координационных способностей мелких мышц кисти ($r_s = 0,81$, $P \leq 0,05$); способности к согласованию и скорости перестроения двигательных действий ($r_s = 0,79$, $P \leq 0,05$); концентрации и устойчивости внимания ($r_s = 0,65$, $P \leq 0,05$).

На качество выполнения броска двух булав за спиной на прыжке с поворотом на 360° оказывает влияние высокий уровень развития: «чувства предмета» (левая и правая рука) ($r_s = 0,73$, $r_s = 0,71$, $P \leq 0,05$); быстроты двигательной (зрительно-моторной) реакции (левая и правая рука) ($r_s = 0,73$, $r_s = 0,63$ соответственно, $P \leq 0,05$); координационных способностей мелких мышц кисти ($r_s = 0,63$); способности к согласованию и скорости перестроения двигательных действий ($r_s = 0,62$, $P \leq 0,05$); статокINETической устойчивости ($r_s = 0,61$) – имеет более слабую взаимосвязь ($P \leq 0,05$).

Выявленные положительные взаимосвязи свидетельствуют о необходимости создания физической и психологической готовности занимающихся к освоению технически ценных трудностей предмета с булавами в ходе тренировочного процесса. Значимые физические способности, а именно: быстрота реакции на движущийся объект, статокINETическая устойчивость, «чувство предмета», способность к согласованию и скорости перестроения двигательных действий, координационные способности мелких мышц кисти играют важную роль при обучении гимнасток манипуляциям предметом. В связи с этим данные способности необходимо развивать опережающим образом у гимнасток на учебно-тренировочном этапе и в дальнейшем совершенствовать на более поздних этапах многолетней спортивной тренировки. Создание двигательных предпосылок к обучению позволит более быстро и качественно освоить «элементы мастерства» и тем самым повысить техническую ценность соревновательных комбинаций.

Обобщая вышесказанное, целесообразно сделать следующее **заключение**. Информация о разнообразии двигательных действий с булавами, исполняемых на соревнованиях по художественной гимнастике, позволяет скорректировать содержание предметной технической подготовки с булавами, начиная с учебно-тренировочного этапа и далее: сделать акцент на обучении «базовым» манипуляциям в усложнённых (по критериям к базе) условиях и таким образом повысить ценность соревновательного упражнения с булавами. Повышение специальной физической подготовленности гимнасток по направлениям значимых физических способностей обеспечит более быстрое и качественное обучение наиболее доступным (на каждом из этапов спортивной подготовки) трудностям предмета с булавами.

Список источников

1. Зайцев А. А. Педагогические и психофизиологические аспекты технической подготовки с предметами в художественной гимнастике / А. А. Зайцев, Л. В. Рожкова // Вестник БФУ им. И. Канта. 2011. № 11. С. 105–112.
2. Краева Е. С. Влияние специально-двигательных способностей на успешность выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е. С. Краева, И. А. Степанова // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 8 (102). С. 82–86.
3. Пахомова Л. Э. Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике к выполнению упражнений с предметами / Л. Э. Пахомова, Е. С. Николаева // Физическая культура. Воспитание. Образование. Тренировка. 2006. № 5. С. 32.
4. Правила по художественной гимнастике 2022–2024 гг. URL: drive.google.com/file/d/1gS4hpQNjnXTxNVu1TYOiFsxGbhouxCAJ/preview.
5. Мисникова М. О. Состояние и тенденции развития сложности работы с предметами в художественной гимнастике / М. О. Мисникова, Е. Н. Медведева, И. В. Кивихарью и др. // Научно-педагогические школы Университета. 2023. № 8. С. 86–92.
6. Терехина Р. Н. Факторы, обеспечивающие качественное освоение сложно-координационной работы с предметами на базовых элементах тела в художественной гимнастике / Р. Н. Терехина, Е. Н. Медведева, А. А. Супрун и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 548–553.

С. А. Архипова¹, кандидат педагогических наук, доцент

К. С. Есипов², студент

^{1,2} Тульский государственный университет

^{1,2} Тула, Россия

¹ Arkhipov777@gmail.com, ² esipovkirill34@gmail.com

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ БРОСКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ТЕХНИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ИХ БРОСКОВ

Аннотация. Установлено, что повышение точности броскового движения является одной из главных проблем в современном баскетболе и наиболее эффективным является бросок одной рукой в прыжке. Исследование направлено на оптимизацию тренировочного процесса баскетболистов высокой квалификации с целью повышения точности бросковых движений за счёт индивидуализации тренировочного процесса и внедрения современных технологий для анализа и улучшения броска. Представлены результаты исследований игровой деятельности баскетбольных команд МБА-МАИ и ПБК МБА.

Ключевые слова: баскетбол, игровые показатели, техническая подготовка, этап высшего спортивного мастерства, статистика баскетбольных игр

Введение. Сегодня баскетбол является одним из самых популярных и зрелищных видов спорта в мире. Он развивается и прогрессирует вместе с технологическими и социальными изменениями, становится всё более доступным для людей всех возрастов и уровней подготовки, а также его используют как одну из главных форм проведения занятий по физической культуре в образовательных учреждениях.

Баскетбол способствует развитию выносливости в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки, выработке умения правильно использовать силу в разнообразных условиях производственной деятельности в рамках избранной профессии, принятию быстрых решений в короткий промежуток времени, а также развивает умение работать в команде [5].

Исходя из основной цели игры, мы не можем не отметить важность техники броска в баскетболе. От точности броска в конечном итоге зависит успех в игре. Дин Оливер [6] создал систему «четырёх факторов для баскетбольного успеха», где 40 % успеха зависит от правильно выполненного броска. Баскетбольный матч крайне непредсказуем, он требует высокой концентрации внимания на игре от спортсмена, что, как правило, вызывает нарушение технической составляющей и впоследствии влияет

на точность броска. Поэтому существует необходимость автоматизации технической составляющей бросковых движений.

В настоящее время специалисты [1–4] утверждают, что точность броска в баскетболе является одной из главных проблем для тренеров и игроков. Плохая точность броска может существенно ухудшить результативность игры и привести к поражению команды. С другой стороны, отличная точность броска может значительно увеличить шансы на победу. В существующих исследованиях уделяется недостаточно внимания конкретным аспектам, влияющим на точность броска, в частности технике броска.

Гипотеза нашего исследования заключается в предположении о том, что использование предлагаемых средств и методов, направленных на улучшение техники броска баскетболистов, способствует повышению эффективности и результативности бросковых движений в процессе спортивных соревнований.

Цель исследования – оптимизация процесса повышения точности бросковых движений баскетболистов на основе анализа технической структуры бросков и внесения предложений по её корректировке.

Методы, которые применялись в процессе работы над статьёй, – это теоретические (анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; изучение нормативно-правовых документов) и основной метод нашего исследования – педагогический эксперимент.

Результаты и обсуждение. Исследование проводилось на базе Профессионального баскетбольного клуба Московской баскетбольной ассоциации (ПБК МБА) г. Москвы в период с августа 2023 г. по март 2024 г., в нём приняли участие 14 спортсменов-баскетболистов уровня высшей спортивной квалификации.

Было организовано две группы: контрольная и экспериментальная – по 7 чел. в каждой. Тренировочные занятия проводились 6 раз в неделю. Время одного тренировочного занятия варьировалось от 2 до 2,5 ч. Занятия проводились на базе СК «Баскет Холл Москва». Тренировочный процесс контрольной группы проходил в соответствии с утверждённой программой.

Тренировочный процесс экспериментальной группы включал в себя следующие компоненты:

- 1) основную программу, общую для обеих групп;
- 2) индивидуализацию тренировочных занятий, направленных на улучшение точности броска;
- 3) анализ броска с помощью информационных технологий;
- 4) специально разработанные упражнения для улучшения точности броска.

Тренировочный процесс экспериментальной группы помимо основной программы включал в себя следующие упражнения для повышения точности бросковых движений.

1. Баскетболист в течение 1 мин выполняет броски с определённой дистанции (возле кольца, со штрафной, с 3-очковой линии). Необходимо забросить наибольшее количество мячей в корзину.

2. Баскетболист выполняет броски с намеченной точки. При двух результативных попытках подряд игрок должен забросить два мяча со штрафной линии. Упражнение выполняется в парах/тройках, мяч передаётся напарнику в случае неудачной попытки броска.

3. Игрок начинает выполнение упражнения со штрафной линии. После каждой попытки ему необходимо подобрать мяч до момента приземления. Следующий бросок выполняется с того места, где был пойман мяч. Упражнение заканчивается после 40 попыток.

Индивидуальные программы включали в себя анализ биомеханической модели броска посредством видеоанализа игрока, корректировку техники броска на основе видеоанализа, а также комплексы упражнений, направленные на совершенствование координационных способностей, точностно-целевых показателей.

Уровень владения броском и его точности определяется данными, приведёнными в статистике игр на сайте Российской федерации баскетбола (РФБ). Проанализирована статистика четырёх игр в начале и в конце эксперимента у семи игроков. Анализ исходных данных производился по играм с 03.09 по 25.10.2023 (табл. 1).

Таблица 1

Исходные показатели точности бросковых движений

Группа	Тесты	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\pm m$	t	p
Контрольная	2-очковые	45,2	29,04	5,5	0,2	>0,05
Экспериментальная		43,6	30,8	5,8		
Контрольная	3-очковые	29,2	30,1	5,6	0,6	>0,05
Экспериментальная		34,4	32,6	6,1		

Сравнение исходных двух выборочных средних значений для независимых выборок по формуле t -критерия Стьюдента показало, что достоверных различий в показателях экспериментальной и контрольных групп нет ($p > 0,05$).

Исходные показатели в контрольной группе, полученные путём анализа игр, свидетельствуют о том, что за четыре игры игроками было сделано 126 2-очковых бросков, 58 из которых результативные (общий процент попадания – 46,03 %). Говоря о 3-очковых бросках, в контрольной группе было сделано 77 бросков, 25 из которых результативные, откуда следует, что общий процент попадания – 32,5 %.

Исходные показатели в экспериментальной группе, полученные путём анализа игр, свидетельствуют о том, что за четыре игры игроками было сделано 108 2-очковых бросков, 50 из которых результативные (общий процент попадания – 46,3 %). Говоря о 3-очковых бросках, в эксперимен-

тальной группе было сделано 86 бросков, 30 из которых результативные, откуда следует, что общий процент попадания – 34,9 %.

На заключительном этапе педагогического эксперимента осуществлялась оценка влияния разработанной методики на повышение точности бросковых движений. Анализ итоговых данных производился по играм с 31.03 по 01.05.2024 (табл. 2).

Таблица 2

Итоговые показатели точности бросковых движений

Группа	Тесты	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\pm m$	t	p
Контрольная	2-очковые	54,4	31,7	4,4	4,1	<0,001
Экспериментальная		83,2	18,4	3,4		
Контрольная	3-очковые	47,7	23,4	4,4	4,5	<0,001
Экспериментальная		75,5	22,3	4,2		

Итоговые показатели в контрольной группе, полученные путём анализа игр, свидетельствуют о том, что за четыре игры игроками было сделано 120 2-очковых бросков, 60 из которых результативные (общий процент попадания – 50 %). Говоря о 3-очковых бросках, в контрольной группе было сделано 93 броска, 42 из которых результативные, откуда следует, что общий процент попадания – 45,1 %.

Итоговые показатели в экспериментальной группе, полученные путём анализа игр, свидетельствуют о том, что за четыре игры игроками было сделано 95 2-очковых бросков, 76 из которых результативные (общий процент попадания – 80 %). Говоря о 3-очковых бросках, в экспериментальной группе было сделано 80 бросков, 56 из которых результативные, откуда следует, что общий процент попадания – 70 %.

Выводы

1. При сравнении итоговых двух выборочных средних значений для независимых выборок по формуле t -критерия Стьюдента мы пришли к выводу, что имеются достоверные различия в контрольной и экспериментальной группах ($p < 0,001$). Мы связываем это с внедрением разработанной методики в тренировочный процесс экспериментальной группы.

2. Тренировочный процесс баскетболистов из контрольной группы был основан на учебно-тренировочном плане баскетбольного клуба, в то время как в экспериментальной использовалась разработанная методика повышения точности бросковых движений в баскетболе. Процент точности 2-очковых бросков в КГ возрос на 3,9 %, в ЭГ – на 33,7 %. Процент точности 3-очковых бросков в КГ возрос на 12,6 %, в ЭГ – на 35,1 %. Полученные результаты свидетельствуют о динамике роста точности бросков в обеих группах, но в ЭГ прирост значительно выше. Мы связываем это с внедрением нашей методики в тренировочный процесс экспериментальной группы.

Список источников

1. Андреев В. И. Бросок в прыжке в баскетболе. Биомеханические основы и совершенствование техники: учеб. пособие / В. И. Андреев. Томск: ТПУ, 2019. 144 с.
2. Жиенбаев Р. Б. Обучение технике броска мяча в баскетболе / Р. Б. Жиенбаев, С. Т. Маженов // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: матер. IV Междунар. НПК / ред.: Л. Ю. Павлютина, О. О. Фадина, Х. Х. Альжанов. Омск: ОмГТУ, 2023. С. 107–109.
3. Саидназаров У. А. Техника и методика обучения броскам в баскетболе / У. А. Саидназаров // Academic Research in Educational Sciences. 2021. Т. 2. № 1. С. 728–736.
4. Сячин И. С. История развития баскетбола в России / И. С. Сячин, А. Ю. Мусохранов // Современные технологии: актуальные вопросы, достижения и инновации: матер. XV Междунар. НПК. Ч. 2. Пенза: Наука и просвещение, 2018. С. 237–239.
5. Хамидуллина Р. Р. К вопросу об истории возникновения баскетбола / Р. Р. Хамидуллина, В. М. Крылов // E-Scio. 2020. № 9 (48). С. 132–136.
6. Dean O. Basketball on Paper: Rules and Tools for Performance Analysis / O. Dean. 3rd ed. Dulles, Virginia: Brassey's, Inc., 2020. 392 p.

Е. И. Берилова, кандидат психологических наук, доцент
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Краснодар, Россия
berilovanew@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ К КОМАНДНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ

Аннотация. Эффективность командной деятельности спортсменов определяется не только высоким уровнем тактической и технической подготовки, но и психологическими факторами. В исследовании приняли участие 50 спортсменов, занимающихся командными видами спорта. Результаты исследования подчёркивают значимость развития эмоционального интеллекта, конструктивных копинг-стратегий и высокого уровня развития группы для эффективного командного взаимодействия спортсменов.

Ключевые слова: спортсмены, команда, эмоциональный интеллект, копинг-стратегии, уровень развития группы

Введение. Проблема эффективности деятельности спортивных команд является важной на данный момент. Достижение успеха спортивной команды определяется не только высокой технической и тактической подготовкой игроков, но и другими факторами. Значимую роль в эффективном взаимодействии команды играет уровень сплочённости игроков, социально-психологический и мотивационный климат, а также их психологическая совместимость [1; 3; 5]. Для победы команды в соревновании большое значение имеет точность понимания эмоций других игроков, изменение действий в случае изменения стратегической тактики соперников, распределение ответственности за полученные успехи и неудачи в деятельности, снижение уровня соревновательного стресса у спортсменов [2; 4; 6].

Цель исследования – выявление психологических предпосылок эффективности командной деятельности у спортсменов.

Методы. В исследовании приняли участие 50 спортсменов, которые входили в студенческие команды КГУФКСТ и занимались командными видами спорта (возраст 18–22 года). В исследовании использовались следующие методики: опросник Н. Холла, опросник диагностики уровня развития малой группы, опросник Р. Лазаруса.

На наш взгляд, высокий эмоциональный интеллект спортсменов, конструктивные способы преодоления трудных ситуаций и высокий уровень развития группы являются психологическими предпосылками эффективного командного взаимодействия в соревновательной деятельности.

Результаты. На первом этапе исследования были изучены особенности эмоционального интеллекта и копинг-стратегий спортсменов, а также уровень развития группы. Данные, которые мы получили, говорят о низком уровне развития эмоционального интеллекта у спортсменов. Это говорит о том, что они испытывают трудности с определением эмоций, как своих, так и других людей. Они владеют навыками управления своим эмоциональным состоянием, эмоции их не побуждают к выполнению задачи, они не хотят проявлять эмпатию к окружающим. При разрешении стрессовой ситуации спортсмены готовы принять на себя ответственность за случившееся, могут обращаться за помощью к окружающим людям или стараются на некоторое время дистанцироваться от решения проблемы. Данные копинг-стратегии у большинства спортсменов ярко выражены. Уровень развития группы соответствует уровню кооперации («мерцающий маяк»). Это говорит о том, что спортсмены высоко оценивают сплочённость своей команды, они готовы ставить перед собой общую цель, а также считают, что могут обратиться друг к другу за помощью.

Далее мы провели корреляционное исследование. Рассмотрим полученные данные. Были установлены достоверные взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями в общей группе. Так, чем лучше спортсмены понимают эмоции, которые испытывают другие люди, тем выше вероятность их обращения за помощью к другим людям в трудной ситуации ($r = 0,38$ при $p \leq 0,05$). А чем лучше способность к управлению своими эмоциями, тем чаще спортсмены обращаются к положительной переоценке ($r = 0,42$ при $p \leq 0,05$).

В исследовании были выявлены также и обратные корреляции. Так, чем лучше спортсмены могут управлять своими эмоциями, тем меньше риск их дистанцирования от проблемы ($r = -0,39$ при $p \leq 0,05$), а чем выше их самомотивация, тем меньше вероятность выбора ими конкурентных способов разрешения сложных ситуаций ($r = -0,43$ при $p \leq 0,05$). Также, чем больше развита эмпатия, тем в меньшей мере спортсмены стремятся планировать решение проблемы ($r = -0,42$ при $p \leq 0,05$). Была выявлена обратная взаимосвязь между уровнем развития группы и копинг-стратегией поиска социальной поддержки ($r = -0,41$ при $p \leq 0,05$), что может говорить о том, что спортсмены обращаются за помощью и поддержкой к другим членам команды, поэтому у них нет необходимости обращаться за поддержкой к своему социальному окружению. Достоверных корреляционных взаимосвязей между уровнем развития группы и эмоциональным интеллектом у спортсменов обнаружено не было.

Обсуждение. Полученные результаты исследования говорят о высокой значимости эмоциональной компетентности в рамках психологического сопровождения спортивных команд. Развитие компонентов эмоционального интеллекта и формирование конструктивных способов разрешения стрессовых ситуаций, а также высокий уровень развития группы позволит улучшить эффективность деятельности спортивных команд.

Список источников

1. Бабушкин Г. Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности: моногр. / Г. Д. Бабушкин, Е. В. Кулагина. Омск: СибГАФК, 2001. 109 с.
2. Белоконь В. О. Роль эмоционального и социального интеллекта в поддержании психической устойчивости субъектов командной деятельности / В. О. Белоконь, Г. Б. Горская // Вестник ТвГУ. Сер.: Педагогика и психология. 2019. № 4 (49). С 62–72.
3. Захаренко А. О. Мотивационный климат как фактор повышения конкурентоспособности футболистов на примере студенческой команды / А. О. Захаренко, Ю. М. Босенко, Р. З. Гакаме // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. С. 54–56.
4. МIRONKOBA В. И. Особенности мотивации занятий спортом и межличностных отношений в командных видах спорта / В. И. МIRONKOBA, А. С. Расопова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2022. № 12. С. 125–127.
5. Расопова А. С. Предпосылки психологической надёжности подростков, занимающихся греблей на байдарках и каноэ / А. С. Расопова, Е. И. Берилова, Ю. М. Босенко // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 327–329.
6. Совмиз З. Р. Социально-психологические ресурсы преодоления трудностей в командных видах спорта / З. Р. Совмиз // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической подготовки, физической культуры и спорта: матер. Всеросс. НПК с междунар. уч., посв. 90-летию со дня рождения акад. В. Л. Марищука. Ч. 1. СПб.: Маматов, 2016. С. 258–262.

Ю. М. Босенко, кандидат психологических наук, доцент
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Краснодар, Россия
Lavina32@mail.ru

ДИНАМИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В ПРОЦЕССЕ СТОЛКНОВЕНИЯ С СИТУАЦИЯМИ ПОРАЖЕНИЯ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования динамики психологических особенностей спортсменов студенческих команд как показателя их психологического благополучия в неуспешный сезон. Приводятся результаты исследования целевых установок, жизнестойкости, субъективного благополучия, склонности к эмоциональному выгоранию. Проведён сравнительный анализ показателей в мужских и женских сборных командах в начале и в конце сезона.

Ключевые слова: *мотивация, восприятие успеха, эмоциональное выгорание, жизнестойкость, студенческие команды*

Введение. Сегодня студенческий спорт является перспективным, актуальным направлением. Студенческие спортивные команды демонстрируют своё мастерство на соревнованиях различного уровня, существенно оттачивая свои навыки выступления на престижных спортивных мероприятиях. Вместе с физической составляющей спортивной подготовки высокую степень значимости имеет и психологическая подготовка спортсмена, которая является неотъемлемой частью спортивной деятельности. Высокий уровень эмоциональных и физических нагрузок, присущий студенческому спорту, несёт в себе и определённые риски [1; 3; 5].

Концентрированность спорта на достижении максимально высоких результатов предполагает необходимость предотвращения физических и психических перегрузок [4; 6]. Фактором риска эмоционального выгорания, стресса, перенапряжения, которые характерны для спортивной деятельности студентов, является сама соревновательная сущность спорта [4]. В связи с этим актуальность исследования определяется необходимостью выявления динамики психологических параметров, отвечающих за психологическое благополучие спортсменов на протяжении неуспешного сезона.

Психологическое благополучие личности спортсменов рассматривалось посредством анализа конструктивности целевых установок, субъективного благополучия, жизнестойкости, мотивации к успеху или неудаче, подверженности эмоциональному выгоранию [7].

Цель – выявление динамики психологических особенностей спортсменов студенческих команд как показателя их психологического благополучия в неуспешный сезон.

В выборку вошло 90 спортсменов – студентов КГУФКСТ по направлению подготовки «Спорт», специализирующихся в командных видах спорта (44 девушки и 46 юношей). Возраст – от 18 до 26 лет.

Методы. Были использованы следующие методы психодиагностики: «Анкета восприятия успеха (POSQ)» G. C. Roberts, D. C. Treasure, G. Balague [4], методика диагностики мотивации достижения успеха и избегания неудач Т. Элерса, шкала субъективного благополучия М. В. Соколовой, тест жизнестойкости Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой, диагностика эмоционального выгорания Е. И. Гринь [2].

Результаты. Исследование спортсменов осуществлялось в течение сезона. Были определены общие закономерности психологических особенностей в начале и конце сезонов у спортсменов в мужских и женских командах, сталкивающихся с поражениями и неудачами.

В результате диагностики восприятия успеха у представителей мужских студенческих команд были получены достоверные различия по показателю «ориентация на себя». Значение по шкале «ориентация на себя» увеличилось к окончанию спортивного сезона – это указывает на то, что спортсмены во главу угла ставят не преодоление проблем и спортивное рвение, а только демонстрацию собственных возможностей. Статистически значимые различия по показателям восприятия успеха на протяжении изучаемого сезона у спортсменок не обнаружены, хотя можно наблюдать тенденцию к снижению ориентации на задачу в конце сезона.

Анализ показателей субъективного благополучия спортсменов показал среднюю степень выраженности и склоняется в сторону субъективного благополучия. У спортсменов не обнаруживаются тяжёлые эмоциональные проблемы, они активны в социальном взаимодействии, уверены в будущем. Итоги диагностики в течение сезона обнаружили уменьшение субъективного благополучия представителей мужских и женских команд к концу периода.

Следующим этапом нашего исследования было изучение жизнестойкости у представителей мужских и женских команд.

В конце сезона спортсмены мужского пола всё также вовлекаются в тренировки, получают удовлетворение от своего образа жизни и выбранной спортивной специализации, нацелены на индивидуальное развитие, получают различный жизненный и спортивный опыт, обладают точным представлением о собственной личности и социуме. После поражения у спортсменов снижается «интегральный показатель жизнестойкости» и «вовлечённость». В конце неуспешного сезона студенты мужских сборных команд менее поглощены происходящим вокруг них, они не могут испытывать полного удовольствия от результатов своей деятельности.

В результате анализа показателей жизнестойкости в конце сезона у спортсменок женских команд выявлено, что параметры «вовлечённость», «контроль» и «общий показатель жизнестойкости» имеют средний уровень развития, а «принятие риска» – высокий. Следовательно, спортсменки к концу сезона хорошо ориентируются в выполняемой деятельности, стре-

мятся к получению нового навыка, к приобретению умений. Они способны осуществлять самоконтроль над собой и окружающей реальностью, но понимают, что на исход события могут повлиять неожиданные обстоятельства. Данные навыки способствуют преодолению объективно трудных жизненных и профессиональных обстоятельств с наименьшими потерями, менее остро ощущаются последствия стрессовых ситуаций. Также в конце сезона снизились «интегральный показатель жизнестойкости» и «контроль».

У женщин в конце неудачного сезона мы диагностировали достоверное увеличение значения показателей «обесценивание, девальвация достижений» и «интегральный показатель эмоционального выгорания».

Проанализировав характерные черты эмоционального выгорания у студентов мужских команд на протяжении сезона, мы диагностировали достоверное увеличение значений показателей «уменьшение чувства достижения», «обесценивание, девальвация достижений» и «интегральный показатель эмоционального выгорания» в конце сезона.

Согласно полученным результатам по методике диагностики мотивации достижения успеха и избегания неудач Т. Элерса мы можем констатировать, что после неудачного сезона у спортсменов мужского пола мотивация избегания неудач достоверно возрастает, а мотивация достижения успеха достоверно уменьшается.

Диагностика мотивации достижения успеха и избегания неудач Т. Элерса у студенток женских команд выявила, что систематические спортивные поражения, проигрыши и неудачи не влияют на исходный уровень изучаемых показателей мотивации. Не выявлено достоверных отличий по шкалам «мотивация избегания неудачи» и «мотивация к успеху» в начале и в конце спортивного сезона. У спортсменок мотивация к успеху устойчива, высока и преобладает над мотивацией избегания неудач.

Обсуждение. Спортсмены в результате систематического столкновения с ситуациями проигрыша предрасположены к снижению собственной активности, потому что соперничество не даёт нужных спортивных результатов, не влияет на итог происходящей борьбы. Неудача является значимым источником хронического стресса, приводящим к вредным психическим проявлениям, которые сказываются на общем уровне психической адаптации и вызывают активизацию имеющихся соматических заболеваний. Спортивные поражения оказывают значимое влияние на понижение личностной уверенности, убеждённости в собственных возможностях, предприимчивости и активности в процессе борьбы за спортивные достижения. Поэтому в начале нового сезона спортсмен, который систематически сталкивается с неудачами и не умеет конструктивно использовать полученный опыт поражений, заблаговременно опасается потенциального неуспеха, размышляет о возможных маршрутах предотвращения очередного «провала», а не думает о возможных способах достижения победы.

Выводы. После неудачного сезона у спортсменов мужского пола мотивация избегания неудач достоверно возрастает, а мотивация достижения успеха достоверно уменьшается, а у спортсменок систематические спортивные поражения не влияют на исходный уровень изучаемых показателей мотивации.

Спортсмены считают более значимой демонстрацию собственных возможностей, а не преодоление проблем и спортивное рвение. У спортсменок можно наблюдать тенденцию к снижению ориентации на задачу в конце сезона.

У спортсменов обоего пола не обнаруживаются тяжёлые эмоциональные проблемы, они активны в социальном взаимодействии, уверены в будущем. Итоги диагностики в течение сезона обнаружили уменьшение субъективного благополучия к концу периода как у мужчин, так и у женщин.

В конце неуспешного сезона члены мужских сборных команд менее поглощены происходящим вокруг них, они не могут испытывать полного удовольствия от результатов своей деятельности, тогда как спортсменки к концу сезона хорошо ориентируются в выполняемой деятельности, стремятся к получению нового навыка, к приобретению умений.

У женщин в конце неудачного сезона мы диагностировали достоверное увеличение значений показателей «обесценивание, девальвация достижений» и «интегральный показатель эмоционального выгорания», а у студентов-мужчин на протяжении сезона выявлено достоверное увеличение значений показателей «уменьшение чувства достижения», «обесценивание, девальвация достижений» и «интегральный показатель эмоционального выгорания» в конце сезона.

Полученные данные могут использоваться в практике психологического сопровождения подготовки спортсменов, а также для разработки мероприятий по развитию устойчивости к стрессу, формированию личностных ресурсов совладания с неудачами в спорте.

Список источников

1. Бережная Н. В. Социально-психологические предпосылки устойчивости к жизненным трудностям студентов вуза физической культуры / Н. В. Бережная, А. С. Распопова // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: матер. Всеросс. НПК с междунар. уч., посв. 85-летию СПбНИИФК в 2 т. Т. 2. СПб.: СПбНИИФК, 2018. С. 146–149.

2. Берилова Е. И. Стратегии преодоления стресса / Е. И. Берилова, Ю. М. Босенко. Краснодар: КГУФКСТ, 2012. 248 с.

3. Босенко Ю. М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / Ю. М. Босенко, Е. И. Берилова // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Сер.: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21. № 2. С. 106–110.

4. Горская Г. Б. Адаптация методики «Шкала восприятия успеха» (POSQ) / Г. Б. Горская, Ю. М. Босенко, Р. Н. Старостенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2015. № 4. С. 101–108.

5. Горская Г. Б. Конструктивность реагирования высококвалифицированных тхэквондистов на стрессовые ситуации: психологические предпосылки / Г. Б. Горская, Ю. М. Босенко, А. С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2010. № 4. С. 41–48.

6. Сафонов В. К. Переживание как фактор успешности в спорте / В. К. Сафонов, С. Г. Просвирнин // Вестник СПбГУ. Сер. 12. 2008. № 4. С. 373–380.

7. Храпко А. М. Психологическое и субъективное благополучие как предмет научного анализа в психологической науке / А. М. Храпко, И. В. Боязитова // Образовательный процесс. 2023. № 1 (78). URL: cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-i-subektivnoe-blagopoluchie-kak-predmet-nauchnogo-analiza-v-psihologicheskoy-nauke.

Н. В. Васенков¹, кандидат биологических наук, доцент

Н. Н. Мерхайдарова², кандидат педагогических наук, старший преподаватель

^{1,2} Казанский государственный энергетический университет

^{1,2} Казань, Россия

¹ vnv62@inbox.ru, ² nn/meix@mail.ru

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ФУТБОЛЕ

Аннотация. В данной статье сделан анализ применения искусственного интеллекта (далее – ИИ) в футболе на современном этапе. В настоящее время футбол является одним из самых популярных и массовых видов спорта. Целями исследования является изучение текущего состояния внедрения ИИ в футбол и влияния ИИ на данный вид спорта. Для решения поставленных задач применили следующие методы исследования: проведён анализ статей, в т. ч. и зарубежных; проведены кейс-исследования нескольких организаций, внедривших ИИ, в результате которых выделены преимущества и недостатки данных технологий в футболе; использованы регрессионный, корреляционный и факторный анализ. Сделан вывод о том, что в настоящее время ИИ только начинает внедряться в практику футбола. Его применение окажет положительное влияние на повышение результативности игроков, принятие оптимальных тактических решений, предотвращение травм и процесс реабилитации, а также оптимизацию тренировок.

Ключевые слова: искусственный интеллект, спортсмен, результативность, тактика, травматизм, оптимизация тренировок

Введение. В настоящее время футбол является одним из самых популярных и массовых видов спорта [1–3]. Джакар, Герретсен, Аскен и Рабинович сообщили, что в 2023 г. около 270 млн чел. активно занимаются футболом, что является доказательством огромного социокультурного и экономического влияния этого вида спорта [4–6]. ИИ в футболе стремительно развивается, действует как товарищ по команде для игроков, а также играет роль помощника тренера.

Цель исследования – изучение текущего состояния внедрения ИИ в футбол и влияния ИИ на данный вид спорта.

Методы исследования. Для проведения анализа использования ИИ в футболе был проведён анализ статей, в т. ч. и зарубежных. Были проведены кейс-исследования нескольких организаций внедривших ИИ, в заключении были выделены преимущества и недостатки данных технологий в футболе. В работе были использованы регрессионный, корреляционный и факторный анализ.

В футболе, как известно, для победы в матче необходимо разработать грамотную тактику, анализируя решения команды-соперника [7; 8]. Специалисты из Великобритании и Канады автоматизировали этот процесс с использованием языковой модели, которая оказалась более эффективной,

чем опытные тренеры. Команда специалистов из *Google DeepMind* в Великобритании и Университета Альберты в Канаде в сотрудничестве с тренерами футбольного клуба «Ливерпуль» создали нейросеть *TacticAI*, которая смогла разработать более успешную тактику для футболистов, чем люди. Разработчики сосредоточились на анализе угловых ударов. Этот метод позволяет возобновить игру, когда мяч касается игрока защищающейся команды и пересекает линию ворот, но гол не забивается. Такие удары предоставляют тренерам больше возможностей для вмешательства в процесс и усиления тактики.

Прототип *TacticAI* может рассчитывать исходы угловых ударов. Для обучения модели использовали более 7 тыс. данных об ударах во время игр команды «Ливерпуля». Система преобразует каждый сценарий в график, используя данные каждого игрока в виде узлов на графике. После этого нейросеть моделирует взаимодействие между всеми узлами. Это позволяет подобрать наилучшую тактику для углового удара. *TacticAI* рекомендует, как можно расположить игроков на поле для достижения наилучшего эффекта. Кроме того, система может предположить, какой игрок первым коснётся мяча. Исследователи отмечают, что человек не может учитывать столько данных и переменных. Для оценки качества работы *TacticAI* исследователи показали предложения нейросети сотрудникам футбольного клуба «Ливерпуль»: трём аналитикам данных, помощнику тренера и видеоаналитику. Участники опроса не смогли отличить предложения от сценариев настоящих матчей.

Вообще ИИ в футболе стремительно развивается, помогая спортсменам и тренерам улучшить свою производительность. Влияние ИИ в данном виде спорта обобщено в табл. 1.

Таблица 1

Влияние ИИ

Область применения	Тип влияния
Повышение результативности игроков	ИИ может анализировать движения игроков, отслеживать показатели производительности и предоставлять ценную информацию тренерам и игрокам. Может анализироваться положение игроков, точность передач, чтобы определять области для улучшения и оптимизировать программы тренировок
Принятие тактических решений	Тренеры теперь могут использовать алгоритмы ИИ для анализа данных, включая статистику игроков, записи матчей и анализ соперников. Используя ИИ, тренеры могут получить конкурентное преимущество и принимать более обоснованные решения на поле
Предотвращение травм и реабилитация	Системы могут отслеживать движения игроков и выявлять потенциальные риски травм путём анализа биомеханических данных. Это позволяет медицинскому персоналу активно вмешиваться и принимать профилактические меры. Также ИИ может помочь в разработке персонализированных программ реабилитации на основе данных отдельных игроков, оптимизируя восстановление и снижая риск повторных травм
Оптимизация тренировок	Технология ИИ может персонализировать программы тренировок на основе индивидуальных характеристик игроков и данных о результативности. Игроки могут более эффективно совершенствовать свои навыки и физическую форму

Выводы. В настоящее время ИИ только начинает внедряться в практику футбола. Его применение окажет положительное влияние на повышение результативности игроков, принятие оптимальных тактических решений, предотвращение травм и процесс реабилитации, а также оптимизацию тренировок.

Список источников

1. Васенков Н. В. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие важных качеств юриста / Н. В. Васенков, И. Ф. Абдулин, Р. С. Сафин // Казанская наука. 2024. № 2. С. 27–29.

2. Васенков Н. В. Средства здоровьесберегающего физического воспитания студентов / Н. В. Васенков, Е. В. Фазлеева, А. С. Шалавина / Наука и образование: новое время. 2019. № 1 (30). С. 710–715.

3. Илюшин О. В. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов / О. В. Илюшин, С. В. Абзалова, Р. Р. Шайхиев и др. // Перспективы науки. 2021. № 12 (147). С. 191–194.

4. Кочура А. С. Программа лечебной физической культуры для студентов специальной медицинской группы бакалавриата с учётом нозологических подгрупп / А. С. Кочура // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. 2024. № 1 (122). С. 98–105.

5. Лопатин Л. А. К проблеме повышения мотивации к занятиям физической культурой студентов / Л. А. Лопатин, Н. В. Васенков, Н. А. Чумарин и др. // Современный учёный. 2023. № 4. С. 198–202.

6. Севедин С. В. Воздействие дистанционного образования на здоровье студента: оценка с использованием изучения общественного мнения / С. В. Севедин, Ф. Г. Газизов, Д. М. Баширова // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 287–292.

7. Хабибуллин А. Б. Трансформация физической культуры в информационном обществе / А. Б. Хабибуллин, Д. С. Никитин, С. Н. Ильин // Перспективы науки. 2023. № 7 (166). С. 177–179.

8. Хайруллин А. Г. Проблемы физической культуры в наше время и пути их решения / А. Г. Хайруллин, Р. Г. Хуснутдинова, О. В. Сальникова и др. // Педагогическое образование. 2023. Т. 4. № 6. С. 82–85.

И. А. Васильева¹, старший преподаватель

Е. Б. Ватамановская², старший преподаватель

¹ *Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте РФ*

² *Московский педагогический государственный университет*

^{1,2} *Москва, Россия*

¹vasileva-ia@yandex.ru, ²catia2@yandex.ru

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФЛОРБОЛА

Аннотация. В статье рассматривается флорбол как средство развития скоростных способностей у обучающихся 5–6 классов. Представлены этапы обучения в рамках разработанной программы и содержание занятий. В результате проведения эксперимента обоснована эффективность разработанной программы.

Ключевые слова: флорбол, физическое воспитание школьников, скоростные способности

Введение. Современный мир активно пополняется новыми видами спортивных дисциплин. Одним из таких направлений является флорбол – командная игра, представляющая собой модификацию хоккея. Этот вид спорта, подобно классическому хоккею на льду, способствует развитию командного духа и поддержанию высокой физической формы участников. Основное отличие заключается в том, что флорбол значительно безопаснее и менее подвержен риску травматизма.

Флорбол требует от занимающихся высокой степени координации и способности к адаптации в динамично изменяющихся игровых условиях. Двигательная активность в флорболе высока и включает в себя разнообразие сложных маневров и креативных комбинаций, что делает каждую игру уникальной и непредсказуемой. В настоящее время флорбол зарекомендовал себя как чрезвычайно доступный и массовый вид спорта, демократичный и доступный каждому [3].

Ю. Ф. Курамшин характеризует скоростные способности «как комплекс функциональных атрибутов, которые обеспечивают человека способностью осуществлять физические действия в самые краткие сроки, адаптированные к специфическим условиям» [1]. Большинство учёных едины во мнении, что наилучший сенситивный период воспитания скоростных способностей приходится на возраст с 9 до 13 лет [2].

Учитывая вышесказанное, **целью** исследования стала разработка и экспериментальное обоснование программы развития скоростных способностей у обучающихся 5–6 классов средствами флорбола.

Для решения поставленной цели были использованы следующие **методы** исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики. Для проведения исследования на эффективность внедрения элементов флорбола в школьные занятия физической культурой были сформированы две группы учащихся 5–6 классов: контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ). Педагогический эксперимент длился в течение учебного года.

Результаты и обсуждение. Использование инструментов флорбола способствовало эффективному развитию детей, соответствующему их возрасту. Игровые комплексы, специально разработанные для этого вида спорта, помогали молодым игрокам усвоить основы флорбола, познакомиться с различными техниками и обучить преодолевать соперников. Эти средства позволяли детям постепенно улучшать свои навыки и технику игры. Через игровые активности, включая различные эстафеты, упражнения с мячом, такие как ведение, захват, пасы и броски, а также перемещения по полю, дети целенаправленно развивали свои двигательные умения, необходимые для игры в флорбол.

Процесс обучения включал знакомство с новыми техниками, повторение и укрепление уже знакомых, а также дальнейшее развитие и совершенствование существующих двигательных умений.

На рис. 1 представлены этапы обучения.



Рис. 1. Этапы обучения

В рамках основного сегмента учебного занятия осуществлялись различные активности, включая командные состязания и разнообразные эстафеты. Отобранные физические упражнения были ориентированы на определённый уровень энергопотребления и темп движений, что было направлено на улучшение физических способностей и укрепление здоровья. Во время занятий особое внимание уделялось контролю за состоянием здоровья участников, чтобы избежать излишней физической нагрузки.

Этап, посвящённый восстановлению, включал прогулки, сочетающиеся с упражнениями для дыхания, а также методы релаксации и дыхательные практики. Из режима упражнений исключались те, что требовали долгого нахождения в одной и той же позе. Заключительная часть каждого занятия длилась 5 мин.

Таблица 1

Результаты тестирования контрольной группы

Тест	$M \pm m$	σ	$M \pm m$	σ	<i>p</i> - значение	<i>t</i> - критерий
	до эксперимента		после эксперимента			
Хват падающей линейки, см	15±0,5	2	14±0,4	1,8	0,05	2,01
Бег на 30 м, с	6,0±0,05	0,2	5,8±0,04	0,18	0,01	2,58
Челночный бег 4×9 м, с	14,5±0,15	0,6	14,0±0,12	0,55	0,02	2,20
Бег на 1 000 м, мин, с	5,20±0,2	0,8	5,10±0,18	0,75	0,03	2,43

Таблица 2

Результаты тестирования экспериментальной группы

Тест	$M \pm m$	σ	$M \pm m$	σ	<i>p</i> - значение	<i>t</i> - критерий
	до эксперимента		после эксперимента			
Хват падающей линейки, см	12±0,4	1,8	10±0,3	1,3	0,001	3,59
Бег на 30 м, с	5,2±0,04	0,18	4,8±0,03	0,13	0,001	3,84
Челночный бег 4×9 м, с	12,8±0,12	0,54	11,6±0,1	0,45	0,001	4,07
Бег на 1 000 м, мин, с	4,50±0,18	0,75	4,30±0,12	0,5	0,001	4,56

Как видно из табл. 1 и 2, в экспериментальной группе наблюдается наличие статистически значимых улучшений в результатах тестирования занимающихся флорболом, в контрольной группе также наблюдаются статистически значимые различия, однако прирост результатов менее выражен. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что разработанная программа способствует эффективному развитию скоростных способностей у обучающихся 5–6 классов средствами флорбола.

Список источников

1. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др. М.: Советский спорт, 2004. 463 с.
2. Тхорев В. И. Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста / В. И. Тхорев, С. П. Аршинник // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2010. № 1. С. 41–45.
3. Флорбол: техника игры, правила соревнований: учеб.-метод. пособие / сост.: Н. В. Кемза и др. Петрозаводск: ПетрГУ, 2020. 76 с.

А. Н. Волков¹, кандидат педагогических наук

С. В. Кузнецов², кандидат педагогических наук, доцент

А. Л. Козицын³, преподаватель

^{1,2,3} Нижегородская академия МВД России

^{1,2,3} Нижний Новгород, Россия

¹ wolkow.70@mail.ru, ² wolf09111965@rambler.ru, ³ Aleksei2205@yandex.ru

ВНЕДРЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ

Аннотация. В настоящее время информационные технологии (далее – ИТ) активно внедряются во все сферы жизни современного общества. Не стала исключением и спортивная деятельность и как её составляющая часть – учебно-тренировочный процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов. Проблематике внедрения в этот процесс инновационных, в т. ч. информационных, технологий в систему подготовки сборных команд образовательных организаций МВД России (далее – вузов) по единоборствам и посвящена статья.

Ключевые слова: студенческий спорт, информационные технологии, группы спортивного совершенствования, учебно-тренировочный процесс, единоборства

В системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел РФ (далее – МВД России) большое значение уделяется спортивной составляющей процесса физической подготовки. Ежегодно проводится Спартакиада МВД России по служебно-прикладным и развиваемым на всероссийском уровне видам спорта. В её рамках, в т. ч., организуются соревнования по единоборствам: рукопашному бою, боксу, борьбе самбо и дзюдо. Отдельно от территориальных подразделений Спартакиада проводится среди образовательных организаций высшего образования системы МВД России.

В настоящее время ИТ активно внедряются во все сферы жизни современного общества. Не стала исключением и спортивная деятельность и как её составляющая часть – учебно-тренировочный процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов. Именно проблематика внедрения в этот процесс инновационных, в т. ч. информационных, технологий в систему подготовки сборных команд вузов по единоборствам и выступила предметом нашего исследования.

Учебно-тренировочный процесс по своей сути является педагогическим процессом и подчиняется тем же принципам и закономерностям.

Сегодня информатизация педагогического процесса проходит по разным направлениям [1–4]. Основным и принципообразующим среди них выступает развитие теоретической базы информатизации в условиях современной глобальной коммуникации социума. Второе направление – это совершенствование концепции, стратегии и методологии определения содержания и организации, средств и методов учебно-воспитательного процесса в условиях реализации возможностей коммуникационных технологий в области использования информационного ресурса. Третье – реализация возможностей информационных ресурсов телекоммуникационных сетей как глобальной педагогической среды. Четвёртое направление – это развитие интеллектуального потенциала, умения приобретать знания в режиме самостоятельной учебной деятельности. Ещё одним направлением выступает педагогико-эргономическое – разработка и внедрение ИКТ в педагогических целях [1–4].

Анализ различных источников, а также опыта ведущих спортивных вузов и центров спортивной подготовки страны, проведенный в ходе нашего исследования, дал возможность определить основные виды технологий, которые используются или апробируются сегодня в тренировочных программах спортсменов-единоборцев. Основными из них являются следующие.

1. VR-технологии – тренировка в виртуальной реальности. Например, приведём такую программу, как VR-бокс. Она позволяет проводить тренировки с высокой интенсивностью без опасности получить травму. Важно, что такая программа дает возможность ранжировать «соперника» по уровням его технико-тактической подготовки. Также положительным моментом можно отметить то, что программа позволяет вести «дневник индивидуальных тренировок», т. е. сохранять, анализировать и систематизировать информацию о проведённых поединках.

2. Видеоанализирующие системы применяются для анализа техники движений или приёмов, сравнивая их с «эталонной техникой» и дающие рекомендации о рациональности и эффективности двигательного действия. На сегодняшний день такие системы разрабатываются для различных видов спорта такими фирмами, как *Biovision*, *Costel*, *Elite*, *Motion Analysis Inc.*, *NAC Videometrics*, *Northern Digital's Watsmart*, *Optotrack*, *Oxford Metrics*, *Peak Performance Technologies Inc.*, *Sell Spot*, *Sony* и др. В нашей стране также используется видеоанализирующая система российской разработки компании ВНИПИ «Спорт».

3. Технология 3D-проецирования (*3D mapping*) представляет собой мультимедиа-технология, которая позволяет проецировать изображение (например, выполнения какого-либо приёма) на объёмные объекты, наделяя их новыми визуальными характеристиками.

Наше исследование было посвящено рассмотрению вопросов разработки и внедрению в тренировочный процесс педагогических методик, разработанных с использованием ИТ.

В настоящее время ИТ-специалисты совместно с ведущими тренерами и педагогами активно разрабатывают новые педагогические технологии спортивной подготовки с использованием современных информационных систем.

Применение таких технологий в учебно-тренировочном процессе в вузе, на наш взгляд, позволит:

- повысить эффективности тренировочного процесса за счёт комплексного применения современных и классических методик;
- создать условия более надежного усвоения технических действий и тренировочных заданий;
- развить мобильность тренировочного процесса;
- обеспечить экономичность тренировочного процесса.

Внедрение ИТ в учебно-тренировочный процесс групп спортивного совершенствования по единоборствам обуславливает проведение некоторых организационных мероприятий. В первую очередь, необходимо приобрести и освоить специальную материально-техническое оборудование, во-вторых, пересмотреть тренировочный план подготовки спортсменов и, в-третьих, обучить тренерский состав и спортсменов пользоваться этими технологиями.

Основу всех видов единоборств составляют технические действия – приёмы. Это и удары, и различные броски, удушающие и болевые приёмы. По своей сути все эти приёмы являются сложно-координационными двигательными действиями. Совершенствованию освоенных и изучению новых приёмов спортсмены посвящают всю свою спортивную жизнь. Не требует доказательства то, что этот процесс очень энергозатратный. Он требует и временных, и физических усилий и со стороны спортсмена, и тренера. Поэтому использование ИТ становится достаточно актуальным.

На основе проведённого в ходе нашего исследования анализа различных информационных источников можно определить место ИТ в тренировочном процессе в видах единоборств. Они могут быть использованы для развития силовых способностей, совершенствования приёма, изучения сложных технических действий, оценки эффективности ведения поединка.

Целью нашего исследования стала разработка информационной площадки, которая позволила бы использовать интерактивные обучающие программы как во время учебно-тренировочного процесса, так и на самостоятельных тренировках.

Во время проведения исследования нами были проанализированы возможности различных компьютерных оболочек (рис. 1). Были разработаны электронные тренирующие курсы в программах *AdobeReader*, *FlipbookMaker*, *PowerPointIspringSuite 8.3*, *MacromediaFlash 8 Professional 8.0*, *STELLUS*.

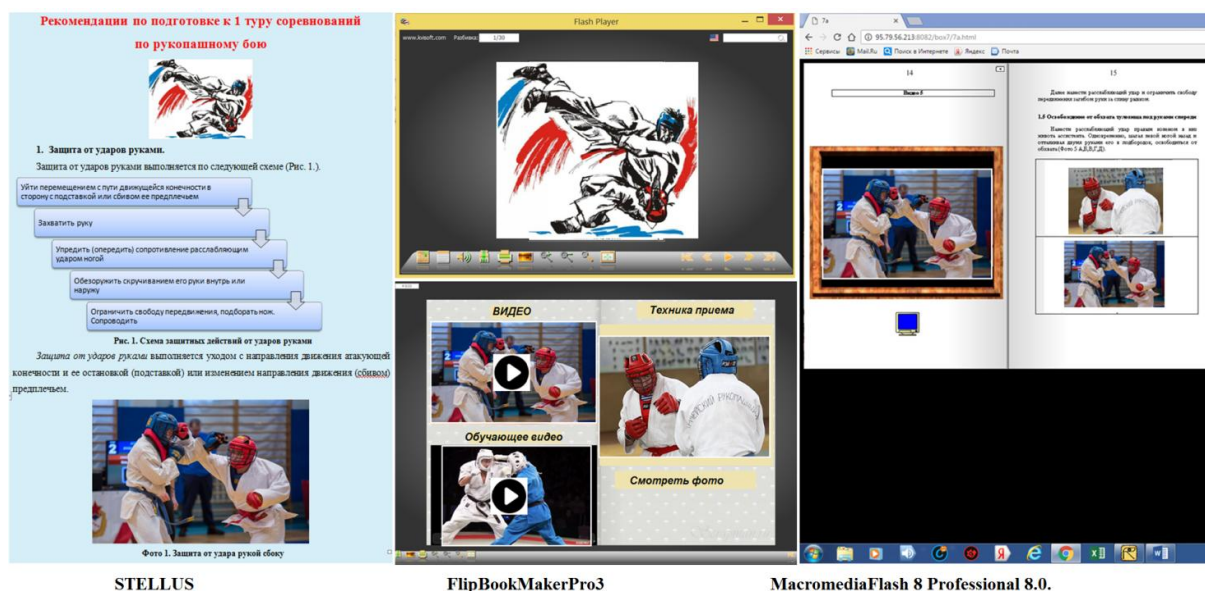


Рис. 1. Примеры электронных тренировочных курсов по рукопашному бою

Все эти курсы прошли апробацию во время учебно-тренировочного процесса групп спортивного совершенствования по рукопашному бою, боксу, борьбе самбо и дзюдо.

Для реализации спортивные залы, в которых проходит учебно-тренировочный процесс, были оборудованы комплексом технических средств, включающим в себя телевизоры с подключенным системным блоком и *touch*-панелью.

В табл. 1 приведены результаты этой апробации с указанием положительных и отрицательных характеристик (обозначены в таблице знаками «+» и «–»).

Таблица 1
Сравнительные характеристики электронных тренировочных курсов

№	Характеристики	FlipBoor Maker Pro	MacromediaFlash 8 Professional 8.0.	PowerPoint IspringSuite 8.3	STELLUS	AdobeReader
1	Доступность	+	+	+	+	+
2	Простота работы	+	–	+	+	+
3	Эффективность разработки электронного курса	+	+	+	–	+
4	Качество выполненной работы	–	–	+	–	+
5	Универсальность	+	+	+	–	+
6	Наглядность проделанной работы	+	–	+	–	+
7	Поддержка других форматов и аудио- и видеофайлов	+	+	+	–	+

Примечание: * – программа предоставляется исключительно на платных условиях.

Таким образом, нами были выбран тренировочный курс, разработанный в программе *AdobeReader*.

По своей сути, использование таких информационных площадок позволяет спортсменам в любое время получить доступ к информационному и методическому материалу, узнать новое в своём виде спорта, получить возможность ознакомиться с новыми методиками и использовать их на тренировках, провести самоконтроль и т. д.

Положительным моментом такой информационной платформы можно признать то, что ей может пользоваться и тренер при подготовке к занятию и во время тренировки, и спортсмен во время самостоятельной подготовки.

Использование тренировочного интерактивного курса позволило оптимизировать учебно-тренировочный процесс, активизировать интерес спортсменов к тренировкам и как результат позволило улучшить результаты команд по видам единоборств.

Список источников

1. Богданов В. М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 8. 59 с.

2. Коняхина Г. П. Применение информационных технологий в образовании и спорте: учеб.-метод. пособие / Г. П. Коняхина. Челябинск: Тип. низких цен, 2022. 61 с.

3. Петров П. К. Теоретические и методические основы подготовки специалистов физической культуры и спорта с использованием современных информационных и коммуникационных технологий: моногр. / П. К. Петров. М.; Ижевск: УдГУ, 2003. С. 473.

4. Роберт И. В. Научные исследования в области информатизации образовательной среды России / И. В. Роберт // Современные информационные технологии в физической культуре и спорте: матер. Междунар. НПК, посв. 70-летию образования УдГУ / ред. П. К. Петров. Ижевск: УдГУ, 2001. С. 5–13.

С. Н. Карпова, кандидат педагогических наук, доцент
Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения
Санкт-Петербург, Россия
karpova090878@mail.ru

ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЧИХ-СТАЙЕРОВ

Аннотация. Область физической культуры и спорта разнообразна своими направлениями. В спорте высших достижений устремления спортсмена и тренерского состава сосредоточены на выполнении наилучшего результата, рекорда. От эффективности подготовительного процесса зависит реализация поставленных целей и задач, как промежуточных, так и основных, главных. В статье представлены основные параметры в подготовке квалифицированных пловчих-стайеров, влияющие на выбор эффективной тренировочной программы. Раскрыты особенности влияния каждого параметра.

Ключевые слова: плавание, пловчихи-стайеры, тренировочная программа, тренировочный процесс, основные параметры, анализ

Введение. В спорте высших достижений устремления спортсмена и тренерского состава направлены на выполнение наилучшего результата, рекорда [1; 6; 7]. Их совместная творческая работа подразумевает на протяжении всего подготовительного процесса, в основе которого лежит программа, наполненная многообразными средствами, методами. От её эффективности зависит реализация поставленных целей и задач, как промежуточных, так и основных, главных. Тренерский состав находится в постоянном поиске, направленном на выстраивание системы в наполненности программы. Ему необходимо учитывать большое количество параметров, которые оказывают влияние на её реализацию.

Помимо основных, общих положений тренировки, свойственных спортивным дисциплинам в целом, таких как методы, принципы, средства и т. д., важно принимать во внимание, изучать те аспекты, которые присущи узкой специализации, к примеру женскому стайерскому плаванию [2; 3; 5]. Также, чем выше уровень спортивных достижений, тем большее влияние имеют индивидуальные особенности занимающихся – возраст, тип нервной системы, мышечного энергообеспечения, скорости восстановительных реакций, особенности перенесения психофизиологических нагрузок, склонность к заболеваниям, приверженность мотивационным ценностям и т. д. [4]. В этом глубоком, тонком подходе необходимо соблюсти баланс между устремлениями и возможностями.

Для роста спортивных результатов необходима действенная система планирования подготовительного процесса. Необходимо помнить, что эффективная работа тренировочной программы подразумевает взаимодействие множества соподчиненных ей параметров. Рассматривая подготовительный процесс в стайерском женском плавании, необходимо учитывать их взаимовлияние, которое обуславливает в конечном счёте высокую результативность на выступлениях любого уровня.

Методы. Анализ и обобщение научной литературы, наблюдение за ходом тренировок, тщательный видеоанализ состязательной деятельности пловчих-стайеров, анкетирование ведущих специалистов в плавании, анализ полученных данных позволили сформулировать параметры, влияющие на программу квалифицированных пловчих-стайеров.

Результаты. Результаты проведённых исследований позволили выявить основные параметры, влияющие на подготовку, в основе которой лежит программа у квалифицированных пловчих-стайеров. Поскольку тренировочный процесс в плавании начинается в раннем школьном возрасте и продолжается на протяжении многих лет, то наличие преемственности к предыдущим тренирующим воздействиям в более старшем возрасте является весьма значимым параметром. У функциональных систем организма происходит за данный этап адаптация, как срочная, так и долгосрочная. Задачей тренера является данный естественный, биологический процесс эффективно внедрить в тренировочную программу своих подопечных. Поэтому наличие преемственности к предыдущим тренирующим воздействиям необходимо учитывать на протяжении всей спортивной карьеры занимающегося.

Следующим важным параметром является применимость тренировочной программы в соответствии с показателями внешней среды. К рассматриваемому показателю относится довольно большая категория составляющих: состояние спортивных сооружений, качество спортивного инвентаря и оборудования, климатогеографические условия, условия проживания, питания, отдыха. Содержание любой программы, выбранное специалистами, в частности, главным тренером, должно поддерживаться в первую очередь имеющимися в наличии спортивной базой, оборудованием и инвентарём. При недостаточном разнообразии сооружений, инвентаря необходимо производить административную работу в плане создания искомых условий.

Параметр «направленность в развитии основных сторон подготовленности». В зависимости от вида спорта и узкой специализации в нём ведущими физическими способностями являются различные разновидности двигательных качеств. В частности, у квалифицированных пловчих-стайеров ими являются: специальная выносливость, вестибулярная устойчивость, координационная выносливость, скоростно-силовые качества, психологическая выносливость, гибкость [2; 8]. Необходимо отметить, что поскольку физическое качество выносливость развивается одним из последних, то дети раннего и среднего школьного возраста не могут

достойно демонстрировать его проявление на соревнованиях. У спортсменки-стайера может не быть достаточно выдающихся результатов на коротких дистанциях, которые предлагается проплыть на контрольно-переводных нормативах.

Параметр «сбалансированность восстановительных, тренирующих и соревновательных нагрузок на организм спортсменки». Адекватно рассчитанный уровень, направленность нагрузки может обеспечить продуктивную тренировочную деятельность. При нерациональном в процентном соотношении распределении воздействующих средств может наступить эффект перетренированности, приводящий к функциональным, психологическим сбоям и травмам. Важным является учёт именно индивидуально-го восприятия спортсменки к производимой для неё нагрузке.

Заключительный параметр – возможность своевременного корректирования программы в соответствии с показателями комплексного контроля – является особенно важным на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Поскольку для успешной реализации запланированных этапов необходима действенная система управления тренировочным процессом, основанная на данных, получаемых с регулярно проводимого комплексного контроля, то его показатели служат для анализа эффективности производимых тренировочных воздействий. Комплексный контроль направлен на определение множества параметров, от которых зависит и на которые влияет подготовительный процесс. Основными являются три группы показателей: уровень подготовленности; величины восстановительных, тренировочных и соревновательных нагрузок; показатели внешней среды. Таким образом, контроль направлен на совокупность педагогических мероприятий, медико-биологической оценки состояния здоровья, функциональных и резервных возможностей организма. Результаты корректирования должны быть отражены в программе подготовки.

Выводы. Спортивная работа начинается с начальной подготовки детей. Уже с этого этапа необходимо учитывать важные параметры, которые влияют на успешность выступлений в будущем. В спорте высших достижений для выдающихся результатов необходима грамотно выстроенная, многоэтапная система подготовки, в основе которой лежит тренировочная система. Индивидуально работая с каждой спортсменкой, тренеру необходим постоянный анализ и учёт тех параметров, которые в наибольшей степени влияют на её подготовку. Одной из главных задач является оценка влияния каждого из полученных результатов на перспективную подготовительную работу спортсменки, с дальнейшей корректировкой в работе в случае необходимости.

Список источников

1. Болотин А. Э. Теория и методика спорта высших достижений / А. Э. Болотин, С. Н. Карпова, В. В. Бакаев. СПб., 2022.
2. Карпова С. Н. Показатели, определяющие высокую результативность соревновательной деятельности квалифицированных пловчих-стайеров / С. Н. Карпова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т. 18. № 2. С. 114–117.
3. Карпова С. Н. Принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных пловчих-стайеров / С. Н. Карпова // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 170–172.
4. Карпова С. Н. Сравнительный анализ роста-весовых показателей элитных представительниц спринтерского кроля и пловчих-стайеров / С. Н. Карпова, А. А. Журавлев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т. 17. № 3. С. 38–44.
5. Карпова С. Н. Анализ влияния на общую подготовленность принципов индивидуализации тренировочного процесса пловчих-стайеров на разных этапах многолетней подготовки / С. Н. Карпова, А. А. Журавлев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т. 18. № 3. С. 53–56.
6. Никитушкин В. Г. Спорт высших достижений: учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. М.: Спорт, 2018. 318 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практические приложения: учебник в 2 т. / В. Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. 1 432 с.
8. Mischenko N. Media Project to Improve Digital Competencies of Sports Coaches / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin et al. // Journal of Physical Education and Sport. 2021. Vol. 21. No. 6. Pp. 3 527–3 533.

И. А. Ляшко, магистр

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Краснодар, Россия

Lia99999@mail.ru

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В ЗАЩИТЕ БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

Аннотация. Работа посвящена правильному построению учебно-тренировочного процесса баскетболисток студенческих команд на основе выявления и последующего исправления типичных ошибок в технике защитных передвижений. Это существенно повысит эффективность процесса спортивной подготовки игроков в защите.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, баскетболистки студенческих команд, типичные ошибки, техника защиты

Введение. Процессу обучения и совершенствования передвижений в защите в тренировочном процессе должно отводиться много времени, особенно на всех этапах становления техники. Основа техники владения мячом в нападении и защите непосредственно связана с умением быстро, координировано и технично передвигаться. Тренеру очень важно уметь анализировать технику выполнения приёмов и своевременно устранять возникающие типичные ошибки, чтобы они не закрепились и не мешали в дальнейшем совершенствовании технических приёмов защиты [1; 2].

Первостепенное внимание в тренировочном процессе следует уделять вниманию овладению техникой передвижений приставными шагами, которые составляют основу действий защитника. И развивать специальные физические качества, помогающие быстрому овладению техникой передвижений, – быстроту, скоростно-силовые качества, специальная выносливость.

В связи с поиском новых путей повышения эффективности технико-тактической подготовленности баскетболисток студенческих команд, необходимо провести анализ техники передвижений в защите и составить комплекс упражнений позволяющих оптимизировать процесс овладения и совершенствования этими техническими приёмами [3].

Методы. В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и эксперимент, метод математической статистики.

В эксперименте принимали участие студентки сборной команды КГУФКСТ по баскетболу. Педагогический эксперимент длился 8 месяцев.

Учебно-тренировочный процесс в экспериментальной группе шёл с использованием экспериментальных средств. Недельный микроцикл включал четыре тренировки, время тренировки составляло 2 акад. ч. В процесс подготовки также были включены товарищеские игры и турниры.

Программа подготовки включала в себя следующие направления:

- 1) воспитание скоростных качеств;
- 2) воспитание координационных способностей;
- 3) воспитание скоростно-силовых качеств нижних конечностей (взрывной и амортизационной силы);
- 4) повышение уровня умений и навыков в технике передвижений в защите:

- стоек защитника (одноимённой и вперёд выставленной ногой);
- бега с изменением направления движения;
- бега спиной вперёд;
- перемещения приставными шагами;
- остановок прыжком и двумя шагами;
- поворотов (на месте и в движении);
- прыжков;

5) проведение анализа возникающих ошибок во время выполнения стоек защитника и передвижений приставными шагами;

6) повышение уровня технико-тактического мастерства индивидуальных действий в защите.

Основными методами послужили: метод сопряжённых воздействия, повторной метод, игровой метод. В игровом методе использовались подвижные игры, игры-эстафеты, направленные на совершенствования передвижений в защите. При использовании сопряженного метода тренировки велась работа над развитием скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей.

В табл. 1 представлен пример одного макроцикла (месяц) тренировочных занятий.

Результаты. Тестирование проводилось по пяти контрольным испытаниям для определения уровня техники передвижений занимающихся: передвижение лицом и спиной вперёд, перемещение приставными шагами, передвижение по «квадрату», челночный бег 3×10 м, игра «Бегуны».

Из табл. 2 видно, что все показатели в экспериментальной группе улучшились на 5,67–8,26 %. Самые большие изменения произошли в контрольном испытании «Перемещение приставными шагами» – время уменьшилось на 1,3 с.

В контрольной подвижной игре «Бегуны» участнику необходимо было в ограниченном пространстве за 15 с поймать как можно больше участников. Прирост показателей составил в среднем по группе 2,95 пойманных игроков, в процентном отношении 58,6 %. Игра отображает уровень быстроты, координационных способностей баскетболисток, технику передвижений.

Таблица 1

Пример одного макроцикла тренировочных занятий

Микро-цикл	Кол-во тренировок в неделю	Задачи УТЗ	Методы тренировки	Средства тренировки
1	3	– совершенствование бега с изменением направления движения; – бег спиной вперёд; – воспитание скоростных качеств	– метод сопряжённых воздействий; – повторной метод; – игровой метод	– основные, подводящие упражнения; – подвижные игры, игры-эстафеты; – вспомогательные упражнения; – упражнения сопряжённого характера
2	4	– бег с изменением направления движения; – совершенствование остановок прыжком и двумя шагами; – воспитание координационных способностей	– метод сопряжённых воздействий; – повторной метод; – игровой метод	– основные, подводящие упражнения; – подвижные игры, игры-эстафеты; – вспомогательные упражнения; – упражнения сопряжённого характера
3	4 (1)	– совершенствование стоек защитника (одноимённой и вперёд выставленной ногой); – совершенствование перемещений приставными шагами; – воспитание скоростно-силовых качеств нижних конечностей (взрывной и амортизационной силы)	– метод сопряжённых воздействий; – повторной метод; – игровой метод	– основные, подводящие упражнения; – подвижные игры, игры-эстафеты; – вспомогательные упражнения; – упражнения сопряжённого характера
4	4 (1)	– совершенствование поворотов (на месте и в движении), прыжков, перемещения приставными шагами; – повышение уровня технико-тактического мастерства индивидуальных действий в защите	– метод сопряжённых воздействий; – повторной метод; – соревновательный метод	– основные, подводящие упражнения; – подвижные игры, игры-эстафеты; – вспомогательные упражнения; – упражнения сопряжённого характера; – упражнения по тактике

Таблица 2

Результаты тестирования в ходе исследования баскетболистов ($n = 20$)

№	Показатели	Ед. изм.	Этапы исследования		Прирост показателей	
			в начале эксперимента	в конце эксперимента	ед.	%
1	Передвижение лицом и спиной вперёд	с	15,9	15,0	–0,9	–5,67
2	Перемещение приставными шагами	с	18,3	17,0	–1,3	–7,11
3	Передвижение по «квадрату»	с	10,9	10,0	–0,9	–8,26
4	Челночный бег 3×10 м	с	10,5	9,8	–0,7	–6,67
5	Подвижная игра «Бегуны»	чел.	5,35	8,15	2,95	58,6
6	Ошибки в технике защитных стоек	кол-во раз	4,6	2,4	2,2	–
7	Ошибки в технике защитных перемещений	кол-во раз	5,0	3,1	1,9	–

Д. И. Нестеровский выделяет следующие ошибки, возникающие в технике защиты: «...Основные ошибки при выполнении стоек защитника:

1) несоответствие в расположении рук и ног: в стойке с выставленной вперёд ногой поднята вверх разноимённая с вперёдистоящей ногой рука, в параллельной стойке руки опущены вниз;

2) неустойчивое положение игрока: выпрямленные ноги; близкое (узкое) или слишком удалённое (широкое) расположение стоп по отношению друг к другу; в стойке с выставленной вперёд ногой стопы располагаются на одной линии и отсутствует разворот сзадистоящей ноги носком наружу, а в параллельной стойке – не на одной линии и отсутствует разворот обеих стоп носками наружу;

3) излишне закрепощены конечности: игрок лишён свободы манёвренности;

4) нерациональное расположение туловища и головы: туловище вертикально (без адекватного ситуации наклона вперёд), голова запрокинута назад или опущена; проекция плеч и головы находится за пределами точек опоры;

5) опущен взгляд, или повернута в сторону голова: защитник не контролирует игровую ситуацию.

Основные ошибки при выполнении передвижений приставными шагами:

1) нерациональное положение звеньев тела в и. п. или после приставного шага: опущена голова или руки, туловище сильно наклонено вперёд или назад; полностью выпрямлены ноги;

2) передвижения осуществляются на всей стопе, а не на передней её части: игроку приходится тратить дополнительное время для начала или возобновления перемещений;

3) большие колебания (вверх-вниз) общего центра тяжести: игрок подпрыгивает, а не «скользит» по площадке;

4) скрещивание ног: игрок начинает приставной шаг дальней по направлению движения ногой, что ведёт к приходу в неустойчивое положение и последующему позиционному проигрышу нападающему;

5) потеря равновесия: стопы после выполнения приставного шага располагаются слишком близко друг к другу или приставляющаяся нога переставляется за вышагивающую» [15].

Обсуждение. Показатели значительно улучшились вследствие правильно организованной учебно-тренировочной работы при совершенствовании техники передвижений с баскетболистками студенческой команды.

Список источников

1. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. 1 000 упражнений / А. Я. Гомельский. М.: Эксмо, 2016. 256 с.

2. Ляшко И. А. Баскетбол: учеб. пособие / И. А. Ляшко, А. А. Халявка. 5-е изд. Краснодар: КГУФКСТ, 2023. 112 с.

3. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие / Д. И. Нестеровский. 3-е изд. М.: Академия, 2008. 336 с.

4. Новое в системе спортивной подготовки в баскетболе: зарубежный опыт: науч.-метод. пособие. Вып. 22 / сост.: А. И. Погребной, И. О. Комлев; пер. Е. В. Литвишко. Краснодар: КГУФКСТ, 2020. 79 с.

А. Ю. Осипов¹, кандидат педагогических наук, доцент, профессор

С. А. Фомин², старший преподаватель

¹ Сибирский федеральный университет

¹ Красноярский государственный медицинский университет

им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого

^{1,2} Сибирский юридический институт МВД России

^{1,2} Красноярск, Россия

¹ Ale44132272@ya.ru, ² fomin12021968@gmail.com

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МОЛОДЫХ БОРЦОВ ДЗЮДО

Аннотация. Статья посвящена определению влияния специфической тренировочной программы высокоинтенсивных интервальных тренировок (далее – ВИИТ) на показатели соревновательной результативности молодых спортсменов, соревнующихся в борьбе дзюдо. Обнаружено, что применение в практике предсоревновательной подготовки 4-недельной программы ВИИТ, основанной на выполнении спортсменами движений, схожих с бросками дзюдо, не способствует более высоким соревновательным результатам. Спортсмены могут использовать привычные для себя методы подготовки к соревнованиям (классические спарринги – *Randori*, с большим количеством партнёров).

Ключевые слова: единоборства, борьба дзюдо, интервальная тренировка, соревновательные результаты

Введение. С начала полного международного спортивного признания борьбы дзюдо – поединка на Олимпийских играх 1964 г. в Токио, между немцем Матиасом Шиследером и австрийцем Карлом Райзингером, прошло уже 60 лет. За это время спортивное дзюдо разделилось на мужские и женские соревновательные дисциплины, ввело лимиты определённых весовых категорий для участников, неоднократно подвергалось значительным изменениям в правилах проведения соревнований (время соревновательных матчей, захваты, оценки за проведенные технические действия, *golden score* и пр.). В то же время за столь длительный период дзюдо получило распространение более чем в 190 странах мира (сегодня в международной федерации дзюдо – *IJF* – состоит 198 национальных федераций, членами которых являются более 28 млн чел. в мире). Также в течение столь продолжительного времени учёные и тренеры в разных странах мира изучали методику тренировочного процесса, строили эффективные модели обучения и подготовки спортсменов к соревновательным выступлениям и смогли создать конкурентную среду среди спортсменов, соревнующихся на международной арене. Этому также способствовало большое количество соревнований по дзюдо (турниры под эгидой *IJF*), что позво-

лило специалистам проверять эффективность тренировочных методов в «боевых» условиях – соревновательных выступлениях спортсменов. Эксперты в области боевых искусств и спортивной тренировки указывают, что разрыв между уровнем тактико-технической подготовленности дзюдоистов различных стран, постоянно уменьшается, что выводит на первое место среди показателей, гарантирующих успешное соревновательное выступление, уровень физической и функциональной подготовки дзюдоистов. Современное соревновательное дзюдо требует от спортсменов высокоинтенсивных прерывистых действий, связанных со значительными физическими усилиями, что требует от борцов дзюдо оптимального развития уровня физических качеств, в первую очередь развития скоростно-силовых способностей и кардиореспираторной системы [1].

Специалисты в области спортивных единоборств, спортивной тренировки и спортивной медицины пришли к выводу, что для соответствия требованиям к уровню физической подготовленности дзюдоистов (высокий уровень развития мышечной силы, взрывной силы и силовой выносливости, а также общей и специальной выносливости), в практике подготовки спортсменов должны применяться ВИИТ. Данные тренировки характеризуются довольно короткими по времени выполнения подходами выполнения упражнений с максимальной или приближенной к максимальной, интенсивностью, по мнению специалистов, должны оказать эффективное воздействие на уровень развития выносливости (как общей, так и специальной) и скоростно-силовых показателей спортсменов-дзюдоистов [2]. В то же время обзоры литературы свидетельствуют, что присутствует недостаток данных, о влиянии различных ВИИТ, применяемых тренерами в процессе предсоревновательной подготовки борцов дзюдо, на уровень соревновательных результатов спортсменов, поскольку большинство учёных исследовали влияние воздействий ВИИТ на определённые показатели физической и функциональной подготовленности дзюдоистов [2; 3].

Цель исследования – определение влияния специфической тренировочной программы ВИИТ на показатели соревновательной результативности молодых спортсменов-мужчин, соревнующихся в борьбе дзюдо.

Материалы и методы. Участниками данного исследования стали молодые спортсмены-мужчины, практикующие занятия борьбой дзюдо не менее 7 лет. Основными критериями для участия в исследовании являлись:

- возраст – от 18 до 20 лет (средний возраст – $18,83 \pm 0,56$ лет);
- участие в соревнованиях по дзюдо (все участники должны были принять участие не менее чем в трёх соревнованиях по борьбе дзюдо в течение полугода перед началом исследования и обязательно принять участие в одном соревновании по дзюдо в течение периода исследования);
- спортивная квалификация участников должна быть не ниже кандидата в мастера спорта по борьбе дзюдо (коричневый пояс);
- отсутствие травм или заболеваний, могущих помешать участию в исследовании.

Отбор участников проходил на базе Академии борьбы им. Д. Г. Миндиашвили (г. Красноярск). Всего было отобрано 20 молодых спортсменов, соответствующих всем критериям исследования. Все участники подписали информированное согласие на участие в исследовании и последующую публикацию полученных результатов в научной печати.

Общий период проведения исследования составил 7 недель (ноябрь – декабрь 2023 г.). На 1-й неделе были проведены процедуры отбора и информирования участников исследования, и разделение участников на две равные группы случайным способом. На 2–5-й неделях исследования, участники готовились к соревновательным выступлениям (проходили сборы). Сборы включали в себя объём тренировочной нагрузки – 22–24 ч в неделю (с понедельника по пятницу спортсмены проводили две тренировки в день, в выходные дни – по одной тренировке). Группа А ($n = 10$) не использовала ВИИТ в процессе предсоревновательной подготовки. Группа Б ($n = 10$) использовала ВИИТ в программе предсоревновательной подготовки. На 6-й неделе все участники приступили к процедурам предсоревновательного снижения веса («сгонка веса») и в конце недели приняли участие в соревнованиях по дзюдо регионального уровня. В течение 7-й недели были обработаны результаты соревновательных выступлений и подведены итоги исследования.

В данном исследовании участники (группа Б) применяли специфичную для дзюдо программу ВИИТ. Данная программа тренировок включала выполнение движений, схожих по биомеханической структуре с бросками дзюдо: бросок через бедро, бросок задней и передней подножкой. Участники выполняли броски с борцовским манекеном (вес манекена – 35 кг), в течение 30 с, в максимально быстром темпе, с последующим интервалом отдыха – 10 с. Всего выполнялось шесть подходов в течение каждой утренней тренировки, проводимой в понедельник, среду и пятницу (период четырёх недель сборов).

Для оценки уровня соревновательных достижений участников данного исследования была использована система анализа соревновательного потенциала атлетов (*PotAS*), разработанная в Германии и предназначенная для оценки элементов результативности спортсменов и спортивных дисциплин по конкретным критериям [4]. В данном исследовании уровень соревновательных достижений оценивался с помощью специальной бальной шкалы: победа в соревнованиях = 50 баллов; выход в финал = 40 баллов; завоевание бронзовой медали = 30 баллов; участие в поединке за бронзовую медаль = 20 баллов; 7–8-е место = 10 баллов; 9–12-е место = 5 баллов; любой другой результат = 1 балл.

Статистический анализ результатов данного исследования был выполнен с помощью программы *SPSS 25.0 (IBM, New York, USA)*. Полученные переменные представлены в виде средних значений и стандартных отклонений ($Mean \pm SD$). Нормальность полученных данных проверена с помощью критерия Шапиро – Уилка. Сравнение полученных данных между группами участников проведено с помощью *t*-критерия Стьюдента для не-

зависимых выборок. Уровень статистической значимости результатов исследования был установлен как $p \leq 0,05$.

Результаты. Анализ полученных данных не выявил существенных различий в показателях соревновательных достижений среди участников из группы А и группы Б. Средний балл *PotAS* для спортсменов из группы А составил – $14,17 \pm 12,96$ баллов. Средний балл *PotAS* для спортсменов из группы Б (спортсмены, применявшие специфическую программу ВИИТ) составил $15,42 \pm 14,22$ баллов. Несмотря на более высокое среднее значение баллов *PotAS* у участников из группы Б, уровень статистической значимости исследуемых показателей не был достоверно значимым – $p \leq 0,438$.

Обсуждение. Данное исследование не выявило статистически значимых эффектов положительного влияния специфической программы ВИИТ на уровень соревновательных результатов молодых борцов дзюдо. В то же время в научной литературе приведено большое количество доказательств значимого влияния различных программ ВИИТ на уровень физической и функциональной подготовленности спортсменов, соревнующихся в дзюдо [2; 3]. Однако большая часть этих исследований проводилась вне соревновательного периода и не учитывали соревновательные результаты спортсменов, применявших ВИИТ в ходе тренировок. Следует продолжить глубокие и качественные исследования, посвященные оценке влияния различных программ ВИИТ на показатели физической подготовленности борцов дзюдо к конкурентной соревновательной борьбе. Эксперты в области спортивной медицины и спортивной тренировки указывают, что строгий и объективный контроль над методами тренировочной нагрузки спортсменов, является необходимым условием сохранения здоровья спортсменов, повышения уровня их соревновательной подготовленности и роста соревновательных результатов [5]. Поиск наиболее эффективных и безопасных для здоровья молодых спортсменов программ ВИИТ является приоритетным направлением для учёных и тренеров, решающих вопросы оптимальной подготовки борцов дзюдо к успешным соревновательным выступлениям.

Заключение. Проведённое исследование не выявило значимого влияния специфической для дзюдо программы ВИИТ, на уровень соревновательных результатов молодых дзюдоистов. В ходе предсоревновательной подготовки спортсмены могут использовать привычные для себя методы повышения уровня соревновательной готовности (классические спарринги – *Randori*, с большим количеством партнёров). В то же время потенциал различных программ ВИИТ не до конца исследован учёными и ещё может быть с успехом использован для эффективной подготовки спортсменов к соревнованиям по дзюдо. Необходимы качественные и длительные исследования по поиску наиболее эффективных тренировочных программ ВИИТ для спортсменов-единоборцев.

Список источников

1. Torres-Luque G. Physical and Physiological Characteristics of Judo Athletes: an Update / G. Torres-Luque, R. Hernández-García, R. Escobar-Molina et al. // Sports. 2019. Vol. 4. No. 1. P. 20.
2. Zhang Z. Effects of Different Work-to-rest Ratios of High-intensity Interval Training on Physical Performance and Physiological Responses in Male College Judo Athletes / Z. Zhang, L. Xie, H. Ji et al. // Journal of Exercise Science & Fitness. 2024. Vol. 22. No. 3. Pp. 245–253.
3. Magnani Branco B. H. Monitoring Training during four Weeks of three Different Modes of High Intensity Interval Training in Judo Athletes / B. H. Magnani Branco, J. P. Lopes-Silva, J. F. da Silva Santos et al. // Archives of Budo. 2017. Vol. 13. Pp. 51–62.
4. Prieske O. Seasonal Changes in Anthropometry, Body Composition, and Physical Fitness and the Relationships with Sporting Success in Young Sub-elite Judo Athletes: an Exploratory Study / O. Prieske, H. Chaabene, M. Gäbler et al. // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17. No. 19. P. 7169.
5. Mañas-Paris A. Using Inertial and Physiological Sensors to Investigate the Effects of a High-intensity Interval Training and Plyometric Program on the Performance of Young Judokas / A. Mañas-Paris, J. M. Muyor, J. M. Oliva-Lozano // Sensors. 2022. Vol. 22. No. 22. P. 8759.

Г. И. Панин¹, студент

Р. С. Жуков², кандидат педагогических наук, доцент

^{1,2} Кемеровский государственный университет

^{1,2} Кемерово, Россия

¹ tofk@kemsu.ru, ² kafedra-tofk@yandex.ru

УТОЧНЕНИЕ КРИТЕРИЕВ СПОРТИВНОГО ОТБОРА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвящённого выявлению наиболее информативных критериев отбора на этапе начальной подготовки в спортивном плавании. В частности, были выявлены характерные особенности методики отбора на этапе начальной подготовки в спортивном плавании, критерии отбора на этапе начальной подготовки юных пловцов, обобщены модельные характеристики отбора на этапе начальной подготовки в спортивном плавании, практически обоснованы наиболее информативные критерии отбора на этапе начальной подготовки пловцов.

Ключевые слова: спортивный отбор, спортивное плавание, этап начальной подготовки, критерии отбора, модельные характеристики

Вопросы отбора и подготовки спортивных резервов продолжают оставаться центральной проблемой теории и методики юношеского спорта [4]. Большой интерес к этой проблеме объясняется бурным ростом спортивных результатов и настолько высоким их уровнем, что приблизиться к ним или превзойти этот уровень может далеко не каждый [5]. Отсюда возникает необходимость поиска физически одаренных, талантливых людей, которые могли бы показывать высокие спортивные результаты в экстремальных ситуациях, являющихся характерной особенностью спорта.

Очевидно большое значение первого этапа отбора, его методические особенности, критерии и другие показатели, дающие возможность определить возможности и перспективность юных пловцов. Исходя из этого, **цель** исследования – выявление наиболее информативных критериев отбора на этапе начальной подготовки в спортивном плавании. Для достижения цели решались следующие задачи исследования: выявить характерные особенности методики отбора на этапе начальной подготовки в спортивном плавании; выявить критерии отбора на этапе начальной подготовки юных пловцов; обобщить модельные характеристики отбора на этапе начальной подготовки в спортивном плавании; практически обосновать наиболее информативные критерии отбора на этапе начальной подготовки пловцов.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы**:

- метод сбора текущей информации, включающий в себя регистрацию показателей антропометрического профиля и показателей физической и плавательной подготовленности;
- методы педагогических наблюдений;
- методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2022 по май 2024 г. В исследовании принимали участие 20 испытуемых 10–11 лет (10 мальчиков и 10 девочек), годных по состоянию здоровья к занятиям спортом и не владеющих техникой спортивных способов плавания.

На начальном этапе исследования определялся исходный уровень их физического развития и плавательной подготовленности по следующим показателям: рост, вес, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), длина кисти, длина стопы, индексы: длина руки/рост, обхват грудной клетки / рост, вес/рост, ЖЕЛ/вес.

На основании полученных данных рассчитывался коэффициент эффективности техники (КЭТ) плавания, который включает в себя такие показатели, как длина руки (L), время проплывания отрезка 25 м, количество гребков (H) за время проплывания и длина шага (Π) при плавании. Общий расчёт осуществлялся по формулам: $\Pi = 25 / H$; $KЭТ = \Pi / 4L5 \times 100 (\%)$.

В течение 16 месяцев (1,5 года) осуществлялось целенаправленное обучение по «Программе занятий начального обучения плаванию в детских группах (10 лет и старше)». Программа рассчитана на 39 занятий по 60 мин 3 раза в неделю. По истечении сроков обучения начальным навыкам плавания и овладению техническими действиями спортивных способов «кроль на груди» и «кроль на спине» проводилось повторное обследование этих испытуемых по приведенным выше показателям. На основании исходных и конечных показателей антропометрического профиля и коэффициента эффективности техники определялся уровень изменений в физическом развитии и плавательной подготовленности.

В результате сравнения полученных данных антропометрического профиля и КЭТ определялась степень информативности и эффективности антропометрического профиля в системе отбора.

По средним данным таблиц антропометрического профиля виден прирост практически по всем показателям:

- ЖЕЛ – 400 мл;
- обхват груди – 7,3 см;
- индексы пропорциональности:
 - руки/рост – 0,01;
 - вес/рост – 0,03;
 - обхват грудной клетки / рост – 0,04;
 - ЖЕЛ/вес – 0,74;
- уровень плавательной подготовленности:
 - кроль н/г на ногах – 7,1 с;

- в полной координации – 7,5 с;
- кроль н/с на ногах – 7,3 с;
- в полной координации – 7,1 с;
- КЭТ – 7,7 %.

Сравнивая данные, полученные в результате исследования, с данными научно-методической литературы видно, что не все испытуемые подходят по антропометрическим показателям к показателям, представленным в литературе. Но те испытуемые, которые входят в рамки границ вариационного ряда, действительно показали хорошие результаты в плавательной подготовке, что подтверждает и доказывает информативность выбранного нами антропометрического профиля в системе отбора на этапе начальной подготовки юных пловцов. И можно с большей надежностью предположить перспективность в плавании тех испытуемых, чей антропометрический профиль соответствует показателям, предложенным Н. Ж. Булгаковой [2]. Те же испытуемые, чьи антропометрические показатели не соответствуют предложенным критериям, являются менее перспективными в плавании для достижения высоких спортивных результатов.

Из всех критериев отбора было выявлено, что наиболее информативными являются биологические критерии. Многие авторы рекомендуют, на начальном этапе отбора использовать антропометрические показатели, т. к. во всех возрастах они ближе к показателям взрослого человека [1; 3]. Зная эти значения в каждом возрасте можно с большей надежностью предполагать успешность юного спортсмена в конкретном виде спорта.

Обобщив модельные характеристики интересующего нас возраста, применили некоторые показатели для подтверждения выдвинутой нами гипотезы. Сравнивая данные исследования с литературными и анализируя их, чётко прослеживается зависимость антропометрических показателей с результатами в плавании. Выявленный нами антропометрический профиль подтвердил свою информативность в системе отбора на начальном этапе подготовки юных пловцов.

Список источников

1. Булгакова Н. Ж. Моделирование динамики результатов пловцов на этапах многолетней тренировки / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, М. Н. Бархатов // Теория и практика физической культуры. 2012. № 11. С. 82.
2. Булгакова Н. Ж. Спортивные способности: диагностика и формирование / Н. Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. 2009. № 9. С. 49–51.
3. Геворкян Д. К. Отбор пловцов на тренировочный этап спортивной подготовки / Д. К. Геворкян, Т. И. Мясникова, А. В. Захарова // Теория и практика физической культуры. 2020. № 10. С. 32.

4. Никитин М. В. Информативные критерии отбора юных спортсменов-пловцов 12–13 лет на этапе спортивной специализации / М. В. Никитин, Д. А. Шереметьев // Вестник магистратуры. 2023. № 4-3 (139). С. 73–76.

5. Крылов А. И. Разработка критериев оценки уровня развития специализированных восприятий с целью проведения спортивного отбора и сопровождения подготовки пловцов / А. И. Крылов, О. А. Двейрина, В. С. Терехин и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 9 (223). С. 233–241.

А. С. Распопова, кандидат психологических наук, доцент
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Краснодар, Россия
annar25@mail.ru

ПРЕДПОСЫЛКИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ТХЭКВОНДИСТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В последнее время спорт стал объектом пристального внимания со стороны психологов, поскольку он предъявляет высокие требования к мастерству и достижениям спортсменов. Перфекционизм – это неотъемлемая часть современного спорта, и его конструктивное проявление зависит от личных качеств спортсменов и способствует повышению их конкурентоспособности.

Ключевые слова: перфекционизм, локус контроля, мотивация, самооценка, уровень притязаний, возрастные особенности

Введение. Исследование феномена перфекционизма становится особенно важным в настоящее время [1]. В современном спорте установлены высокие стандарты: результаты спортсмена, его готовность и способность демонстрировать активность на соревнованиях высокого уровня являются ключевыми для его оценки публикой в спортивном мире [2; 4]. Спортсмен должен не только достигать высоких результатов, но и соответствовать определённым личностным требованиям. Необходимость соответствовать ожиданиям общества усиливает психологическое давление на спортсмена [3]. Поэтому сегодня спорт находится в фокусе внимания психологических исследований. Перфекционизм – неотъемлемая черта современного спорта [5]. Это многогранное явление, разные формы которого по-разному связаны с личными качествами спортсменов. Перфекционизм может проявляться как в позитивном, так и в негативном ключе.

Цель – определение личностных факторов, влияющих на проявление перфекционизма как многоаспектного явления с точки зрения его структуры и конструктивности.

Методы. В процессе исследования использовались следующие методы: анализ научной и методической литературы по теме исследования; психодиагностические методы; методы математической статистики, включая анализ достоверности различий и корреляционный анализ. Были применены следующие методики: «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетт; «Мотивация к успеху» и «Мотивация избегания неудач» Т. Элерса; «Уровень субъективного контроля» Д. Роттера; анкета «Поддержка автономии спортсмена тренером»; «Уровень притязаний и самооценки» Дембо-Рубинштейн.

Результаты. Рассмотрим, как формируются характеристики, которые мы считаем определяющими для перфекционизма.

С возрастом у мужчин-спортсменов растёт зависимость от коллектива и снижается самостоятельность. С накоплением опыта спортсмены начинают воспринимать указания тренера не как давление, а как поддержку.

Уровень тревожности значительно увеличивается с возрастом. У спортсменов в возрасте юности и ранней зрелости уровень тревожности достоверно выше, чем у подростков.

Все исследуемые нами личностные качества женщин меняются с возрастом. С переходом от подросткового к юношескому возрасту повышается уровень интернальности. У женщин-спортсменок к периоду ранней зрелости наблюдается увеличение мотивации к успеху и мотивации избегания неудач. Успех и неудача играют ключевую роль в спортивной деятельности, и их значение возрастает с возрастом и повышением квалификации.

Уровень притязаний у женщин-спортсменок с возрастом становится выше, а самооценка снижается с высокого до умеренного уровня. Требования к стандартам успеха в спорте растут, а самооценка снижается, оставаясь при этом на высоком уровне.

С возрастом увеличивается разрыв между уровнем притязаний и самооценкой, что обусловлено сложностью соответствия высоким спортивным требованиям. У девушек-спортсменок в юношеском возрасте тревожность достоверно ниже, чем у подростков и молодых взрослых. Это может быть связано с тем, что этот период более стабильный по сравнению с подростковым, когда трудно соответствовать высоким спортивным требованиям, и по сравнению с ранней зрелостью, когда соревнования требуют от спортсменок показывать высокие результаты на пределе возможностей.

Занятия спортом формируют определённые черты личности. С возрастом и ростом квалификации как у мужчин, так и у женщин повышается мотивация к успеху, снижается самостоятельность и появляется склонность к консерватизму в поведении. Также растёт личностная тревожность и меняется самоотношение: у мужчин оно сужается, а у женщин усиливается расхождение между целями и оценкой своих возможностей. Развитие личностных качеств также может влиять на формирование перфекционистских установок.

Мы провели анализ влияния личностных качеств на перфекционизм. Оказалось, что перфекционизм оказывает существенное влияние на личность подростка, в то время как личностные качества подростков не оказывают значимого влияния на перфекционизм. Это подтверждает нашу гипотезу о том, что восприятие перфекционистских требований зависит от уровня развития личности.

В подростковом возрасте активно развивается личность, из-за чего подростки-мальчики становятся более восприимчивы к требованиям, которые предъявляет спортивная деятельность и которые существенно влияют

на их личные качества. При этом личностные ресурсы, влияющие на эти требования, ещё не до конца сформированы.

На формирование перфекционизма у девочек-спортсменок влияют мотивация к успеху, мотивация избегания неудач и компоненты интернальности, причём их воздействие на различные виды перфекционизма отличается. Таким образом, интернальность приводит к росту требований к себе. Стремление к успеху снижает склонность видеть в других источник завышенных ожиданий, но при этом повышает требовательность к себе и окружающим. Стоит особо выделить снижение перфекционизма у самостоятельных спортсменок.

У юношей-спортсменов мы видим значительно меньше различий, чем у подростков: высокие требования к другим ведут к глобальным суждениям о себе. Спортсменки, берущие на себя ответственность за свои достижения, менее подвержены негативному влиянию завышенных внешних требований. Однако если они сосредоточены на избегании неудач, то повышают требования к себе и стандарты успеха.

У молодых людей как желание достичь успеха, так и стремление избежать неудач влияют на уменьшение запросов к себе и окружающим, что отражает более осознанный подход к определению критериев успеха. В то же время, именно желание избежать неудач усиливает требовательность к другим и восприятие завышенных ожиданий извне. Способность чётко определять свои цели помогает снизить собственные стандарты и запросы к себе, одновременно повышая требования к окружающим.

Обсуждение. Мы замечаем чёткую тенденцию в зависимости от возраста – для молодых спортсменов мотивация и постановка целей играют ключевую роль в определении их успехов и неудач. Когда спортсмены достигают ранней зрелости, происходят значительные изменения в структуре взаимосвязей, и достоверное влияние становится менее выраженным.

У женщин-спортсменок социально предписанный перфекционизм способствует повышению уровня притязаний. У мужчин самооценка стимулирует развитие социально предписанного перфекционизма. В этом возрасте наиболее значимым фактором является самооценка, которая служит основой для восприятия перфекционистских требований, предъявляемых спортивной деятельностью.

С возрастом влияние личностных качеств на перфекционистские установки уменьшается, поскольку участие в спортивной деятельности, накопление опыта и повышение уровня компетентности способствуют формированию адекватного и гибкого отношения к установкам и требованиям, а также готовности соответствовать им. Это доказывает, что сформированность личности является важным фактором в отношении к перфекционистским требованиям.

Все эти аспекты подчёркивают трудности, с которыми сталкиваются спортсмены при реагировании на перфекционистские требования, предъявляемые спортом. Например, самостоятельность, которая могла бы стать основой конструктивного реагирования на перфекционизм, в спортивной

среде не развивается. Кроме того, спортивная сфера требует от спортсменов исключительных успехов в сложных условиях, полных неопределённости, что усиливает высокий уровень тревожности среди спортсменов.

Выводы. Участие в спортивной деятельности ограничивает использование личностных ресурсов, что приводит к уменьшению самосознания спортсменов. Они начинают воспринимать себя прежде всего как атлетов, акцентируя внимание на качествах, необходимых для достижения высоких результатов в спорте. Самооценка спортсменов становится более уязвимой, и чтобы противостоять негативному влиянию перфекционизма, необходимо включить в программу психологической поддержки меры по развитию здорового самовосприятия, поиску баланса между целями и самооценкой, а также расширению представлений о своих способностях, которые могут быть полезны не только в спорте.

Список источников

1. Босенко Ю. М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / Ю. М. Босенко, Е. И. Берилова // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2015. Т. 21. № 2. С. 106.
2. Гладилина Л. А. Роль социального окружения в становлении перфекционистских установок у спортсмена / Л. А. Гладилина, Г. Б. Горская // Матер. ежегод. отчёт. НК аспирантов и соискателей КГУФКСТ. 2018. № 1. С. 158–163.
3. Горская Г. Б. Конструктивность реагирования высококвалифицированных тхэквондистов на стрессовые ситуации: психологические предпосылки / Г. Б. Горская, Ю. М. Босенко, А. С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2010. № 4. С. 41–47.
4. Распопова А. С. Роль перфекционизма в личностном развитии спортсменов / А. С. Распопова // Акмеология. 2015. СВ № 1-2. С. 144–145.
5. Чернявская Я. Ю. Взаимосвязь перфекционизма и личностных особенностей у гимнасток / Я. Ю. Чернявская, Ю. М. Босенко // Рудиковские чтения: матер. XII Междунар. НПК / ред.: Ю. В. Байковский, А. В. Воцинин. 2016. С. 127–131.

А. А. Романов¹, кандидат педагогических наук, доцент

Р. М. Нигай², кандидат технических наук, доцент

^{1,2} *Российский университет транспорта*

^{1,2} *Москва, Россия*

¹ romanov74.01@mail.ru, ² ruslan1010@mail.ru

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ВЕЛОСИПЕДИСТОВ BMX-RACING НА ПРЕДВОСХИЩЕНИЕ И РЕАКЦИЮ

Аннотация. В статье говорится о связи быстроты реагирования и принятия решений у велосипедистов, занимающихся в транспортном колледже BMX-racing в экстремальных условиях. При проведении исследований в Московском колледже транспорта были получены данные, раскрывающие важность проведения тренировок, нацеленных на улучшение предвосхищения, на начальных этапах подготовки. В работе рассматриваются теоретические аспекты понятия «предвосхищение» и особенности его проявления в тренировочной и соревновательной деятельности велосипедистов.

Ключевые слова: *реакция, колледж транспорта, предвосхищение, экстремальные ситуации, принятие решений, велоспорт BMX-racing*

Введение. Студенческий спорт на современном этапе развития охватывает большое количество молодёжи, как в высших, так и в средних специальных учебных заведениях. Молодые люди в силу возраста часто интересуются экстремальными видами спорта. Одним из таких видов является слалом на велосипеде. *BMX-racing* – динамичный вид спорта, требующий от велосипедиста постоянного внимания и грамотного управления велосипедом в различных условиях внешней среды. Спортсмен должен постоянно менять своё положение на трассе, следить за действиями противника и принимать быстрые решения, часто в условиях интенсивной физической нагрузки. Для победы в *BMX-racing* необходим высокий уровень развития координационных способностей, как двигательных, так и перцептивных. Эти способности являются основой технического и тактического мастерства спортсмена. Баланс между этими процессами во многом определяет успешность ведения соревновательной борьбы в этом виде спорта.

Спортсмен должен уметь быстро и точно оценивать ситуацию и принимать решения в условиях неопределённости и высокого риска [1]. При этом он должен запоминать все препятствия, особенности трассы, сохранять в своей памяти перцептивные схемы разных способов их преодоления и варьировать в зависимости от изменяющихся условий. Многие исследователи отмечают, что для успешного выступления в *BMX-racing* необходимо обладать развитой оперативной памятью, которая также является компонентом антиципации. Однако следует учитывать, что оперативная память ограничена и подвержена интерференции (забыванию), поэто-

му спортсмен должен постоянно тренировать свою память и внимание, чтобы воспринимать как можно больше предикторов конкретных соревновательных ситуаций и быть готовым к любым неожиданностям на трассе. Также важен показатель оперативного мышления, который определяется числом одновременно удерживаемых во внимании переменных и способностью оперировать ими в момент решения тактической задачи [2; 3]. Чем больше переменных способен быстро проанализировать спортсмен, тем выше его способность верно предвосхищать события.

Эффект панорамного предвидения позволяет спортсменам строить свои действия на пространственно-временном «опережении», что связано не только с изучением дистанции и запоминанием трассы, но и с составлением плана или мысленной модели для принятия решения при прохождении различных участков трассы. Сенсомоторные реакции могут проявляться в различных формах: простая сенсомоторная реакция, сложная сенсомоторная реакция (реакция выбора), сенсомоторная координация.

При дифференциальных реакциях человека выделяют понятие «опережающей афферентной импульсации». Предварительные словесные инструкции, данные испытуемому об условиях деятельности, вызывают специфические межцентральные управляющие импульсы в речевых областях коры головного мозга. Эти управляющие импульсы второго порядка могут изменять возбудимость в точках анализатора, соответствующих пусковым сигналам. Локальное повышение уровня возбудимости анализаторов и нервных путей, вызванное положительными управляющими импульсами второго порядка, формирует функциональное состояние готовности к реагированию задолго до появления пускового условного сигнала. В результате латентное время дифференцированных реакций уменьшается и скорость реагирования после вербальной инструкции повышается за счёт силы межцентральных управляющих импульсов и, соответственно, возбудимости анализаторов.

Предвосхищение, значительно повышая скорость реакций, позволяет точно согласовывать управляемое движение с течением задающей функции, которая определяет его параметры. Реакция предвидения имеет самостоятельное значение, представляя собой бодрящую целенаправленную реакцию организма, активизирующую процесс восприятия. Большинство авторов выделяют два типа предвосхищения:

- 1) рецепторная антиципация (оператору заранее дается сигнал готовности, и у него формируется «установка» на реакцию);
- 2) перцептивная антиципация (оператор может предсказать будущее движение сигнала на основе прошлого опыта).

Рецепторная антиципация основана на получении сигналов от органов чувств, которые указывают на вероятность появления определённого стимула. Например, если вы видите, что кто-то замахивается, вы можете предвидеть, что он собирается ударить вас, и принять меры для защиты [4; 5].

Перцептивная антиципация основана на обработке информации, полученной от органов чувств, и формировании ожиданий относительно будущих событий. Например, если вы видите, что кто-то бежит к вам, вы можете предвидеть, что он собирается с вами поговорить, и вы будете готовы к разговору.

В естественных условиях формы реагирования обусловлены интерпретацией значения сигналов и различиями в реакциях. На практике не все велосипедисты обладают достаточными навыками дифференцирования тактических приёмов соперника (ложные рывки, ускорения с резкими изменениями скорости и направления движения), принятия рациональных решений в условиях ограниченного времени и тонкой корректировки своих движений и тактических приёмов в процессе гонки. В связи с этим актуальны исследования факторов, влияющих на предвосхищение и реакцию велосипедиста *BMX*.

Объект исследования – деятельность велосипедистов *BMX* в транспортном колледже.

Предмет исследования – особенности предвосхищения и реакции велосипедистов *BMX*.

Цель исследования – разработка и апробация методики коррекции тренировки предвосхищения и времени реакции для повышения эффективности подготовки велосипедистов *BMX-racing* в транспортном колледже.

Задачи исследования:

1) выявить специфику прогнозирования и быстроты реакции у велосипедистов *BMX-racing* в колледже;

2) разработать и апробировать методику совершенствования прогнозирования и быстроты реакции для повышения эффективности подготовки велосипедистов, специализирующихся в *BMX-racing*, в транспортном колледже.

Методы исследования: изучение научной и методической литературы, организация опросников для студентов, моделирование, анализ и интерпретация полученных данных. Исследование проводилось на базе Московского колледжа транспорта РУТ (МИИТ). Для этого были организованы опросники для учащихся, содержащие вопросы о личном отношении к *BMX-racing*, предпочитаемых методиках тренировки реакции и предвосхищения в данном виде спорта и общем интересе к занятиям в этой сфере.

Результаты и обсуждение. Исследование показало, что, по результатам опроса, деятельностью спортсменов *BMX-racing* интересуется 37 % всех учащихся. Из них 7 % занимались индивидуально с тренером либо в особой группе в спортивной школе, 30 % хотели бы заниматься и имеют велосипед *BMX*. И 63 % не заинтересованы этим направлением. С целью более глубокого исследования было организовано открытое анкетирование уже для выявленного круга лиц (37 %), в котором были сформулированы вопросы о базовом комплексе тренировок. Результаты показали, что базово-

вая начальная программа тренировок у тех, кто занимался в специальных условиях, имела следующий вид.

1. Разминка: 10–15 мин лёгкого велосипедного катания для подготовки мышц.

2. Упражнения на силу: выполнение упражнений на пресс, отжимания, подтягивания и приседания для укрепления мышц ног, спины и кора.

3. Интервальные тренировки: прохождение небольших интенсивных участков за некоторые промежутки времени с отдыхом между ними для улучшения скорости и выносливости.

4. Технические навыки: тренировка технических навыков, таких как преодоление небольших препятствий, повороты и прыжки.

5. Выносливость: заезд на длительных участках.

6. Растяжка: окончание тренировки растяжкой для уменьшения риска травм и улучшения гибкости.

Анализируя полученные результаты, можно с точностью сказать, что укрепление мышц ног и корпуса в целом даст большое преимущество и позволит велосипедисту быстрее реагировать на углы поворотов и легче их обходить. Также данный фактор поможет спортсмену удерживать баланс.

Нужно отметить тренировки на небольших скоростных участках. Велосипедисты проходят небольшую дистанцию за наименьший промежуток времени. Цель тренировки – развить скорость реакции на сигнал о старте и полностью активироваться в кратчайшие сроки, тем самым сокращая временные затраты на прохождение участка.

Исходя из полученных ответов, можно выделить занятия в различных условиях (время, погода). Рассматривая некоторые виды спорта, такие как бокс, борьба и т. п., можно с точностью сказать, что ограничение видимости, пусть и небольшое, лучше активизирует другие органы чувств, тем самым увеличивая концентрацию внимания. Тренировки в тёмное время суток для велосипедистов прекрасно подходят. Стоит учесть погодные условия, дождь может создать скользкую поверхность и велосипедисту будет труднее справляться с поворотами, не исключая препятствия, но при их прохождении он будет более внимателен и сосредоточен.

Важными являются тренировки на координацию и психологическую подготовку. Для этого можно предложить следующий комплекс упражнений.

1. Упражнение «Ментальная визуализация»: спортсмен должен закрыть глаза и представить себя на трассе, выполняя идеальные трюки и преодолевая препятствия. Это поможет повысить уверенность и концентрацию перед гонкой, а также укрепит в памяти перцептивные схемы, необходимые для преодоления трассы.

2. Упражнение «Точность движений»: спортсмену необходимо пройти специальную трассу, выдерживая определённое расстояние между препятствиями. Это позволит развить точность и координацию движений, «чувство велосипеда», восприятие дистанции.

3. Упражнение «Работа с препятствиями»: спортсмену предлагается преодолевать различные препятствия на территории тренировочной площадки по заранее обусловленным сигналам, обучаясь быстро принимать решения и реагировать на изменяющиеся условия.

4. Упражнение «Релаксация и концентрация»: спортсмен выполняет серию дыхательных упражнений и расслабляющих техник для снятия нервно-психического напряжения и повышения концентрации внимания.

5. Упражнение «Симуляция гонки»: спортсмену предлагается провести пробную гонку на трассе с участием других спортсменов, чтобы привыкнуть к соревновательной обстановке, развить помехоустойчивость и выработать способность выбирать оптимальную тактику для победы даже в условиях стресса.

Выводы

1. В результате проведённого исследования в Московском колледже транспорта были разработаны комплексы тренировок как на силу, так и на скорость реакции, координацию. Эти комплексы тренировок были апробированы в тренировочном процессе.

2. Было подтверждено, что предложенные методы тренировок действительно показывают свою эффективность спустя определённое время. Участники исследования, которые придерживались предложенных методов тренировок, достигали результатов в улучшении как своей физической формы и спортивных показателей, так и показателей реакции и доведения действий до автоматизма.

3. Проведённый опрос среди студентов в Московском колледже транспорта РУТ-МИИТ показывает неподдельный интерес к занятиям велоспортом.

Список источников

1. Захаров А. А. Тактическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие / А. А. Захаров. М.: ФОН, 2001. 62 с.

2. Брунер Д. Психология познания. За пределами непосредственной информации / Д. Брунер. М.: Директмедиа Паблишинг, 2008. 782 с.

3. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2012. 351 с.

4. Дункер К. Качественное (экспериментальное и теоретическое) исследование мышления / К. Дункер; ред. А. М. Матюшкин. М.: Прогресс, 1965. 286 с.

5. Сурков Е. Н. Антиципация в спорте / Е. Н. Сурков. М.: Физкультура и спорт, 2005. 144 с.

А. Л. Секлетов, студент

Московский университет МВД России им. В. Я. Кикотя

Москва, Россия

shikalovatori@mail.ru

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема профилактики травматизма при занятиях спортом у обучающихся высших учебных заведений. Анализируются основные факторы риска получения спортивных травм, среди которых недостаточная физическая подготовка, несоблюдение техники безопасности, неадекватные физические нагрузки. Особое внимание уделяется важности комплексного подхода к профилактике травматизма, включающего организационные, профилактические и образовательные меры. Делается акцент на ответственности как со стороны преподавательского состава и администрации вузов, так и со стороны самих студентов за сохранение здоровья и профилактику травматизма во время занятий спортом.

Ключевые слова: спорт, травматизм, профилактика, образ жизни, организация, первая помощь

Занятия спортом играют важную роль в жизни студентов высших учебных заведений. Они способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, формированию стрессоустойчивости и дисциплины. Однако наряду с неоспоримой пользой спортивные нагрузки несут в себе риск получения травм.

Травматизм в студенческом спорте – актуальная проблема, требующая пристального внимания, т. к. это негативно сказывается не только на здоровье обучающихся, но и приводит к пропускам занятий, снижению успеваемости и даже риску прерывания спортивной карьеры.

Целью данной статьи является рассмотрение основных причин возникновения травм у студентов, выявление эффективных методов их предотвращения, а также роль самих студентов, преподавателей и администрации вузов в создании безопасной спортивной среды.

Основываясь на опыте, травмы, получаемые студентами, можно классифицировать по следующим критериям.

1. По видам спорта. В первую очередь это контактные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, борьба и т. д., для которых характерны ушибы, растяжения, вывихи, переломы, черепно-мозговые травмы и др. Также занятия циклическими видами спорта (бег, плавание, лыжные гонки) могут привести к травмам разного типа: усталостные переломы, тендиниты, различные повреждения мышц. С особой осторожностью и подготовкой стоит

подходить к силовым видам спорта, таким как тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг и т. д.

2. По локализации:

- травмы головы и шеи;
- травмы верхних конечностей;
- травмы туловища;
- травмы нижних конечностей.

3. По степени тяжести.

Лёгкие: ушибы, растяжения, не требующие длительного лечения и не приводящие к серьёзным последствиям.

Средней тяжести: требуют более длительного лечения и могут ограничивать спортивную активность на несколько месяцев.

Тяжёлые: переломы, разрывы связок и мышц, требующие длительной реабилитации, хирургического вмешательства и могущие привести к инвалидности.

Для выявления методов предотвращения травматизма необходимо рассмотреть его причины. Спортивные травмы у студентов возникают из-за комплексного взаимодействия различных факторов, которые можно разделить на несколько групп.

1. Организационные причины. Недостаточная квалификация преподавателя, выражающаяся в неправильном планировании тренировочного процесса, неверной технике выполнения упражнений, необъективной оценке физической подготовки обучающихся [1]. Ненадлежащее состояние спортивных тренажёров и инвентаря (неровное покрытие, ненадёжно закреплённые снаряды, недостаточная освещённость), их неправильное использование – всё это повышает риск получения травм.

2. Внутренние факторы (связанные со спортсменом). Безусловно, первое, на что стоит обратить внимание, – состояние физической подготовки студента. Слабость мышц и связок, недостаточная гибкость и координация движений делают его более уязвимым к травмам. Также следует следить за состоянием организма и не допускать перетренированности: игнорирование боли и дискомфорта, желание показать результат «через не могу» может усугубить незначительные повреждения и привести к серьёзным последствиям, а интенсивные нагрузки без должного отдыха снижают концентрацию внимания и увеличивают риск ошибок. Психологический настрой спортсмена (страх, эмоциональное напряжение, неуверенность в себе) также может стать причиной получения повреждений во время тренировок и соревнований.

3. Внешние факторы. При проведении занятий спортом на открытом воздухе необходимо учитывать погодные условия, т. к. это может оказать влияние на физическое состояние спортсмена и привести к получению травм. Стоит обращать внимание на состояние площадки, на которой проводится тренировка, поскольку скользкое покрытие, некачественная разметка увеличивают риск падений и столкновений [2].

Профилактика травматизма представляет собой комплекс мер, направленных на предотвращение получения травм во время занятий спортом.

Во-первых, необходимо ещё на подготовительном этапе выявить факторы риска и противопоказания к определённым видам спорта, для чего обязательно проходить медицинские осмотры. Выполнять тщательную разминку перед занятиями спортом для разогрева мышц, тем самым подготавливая их к нагрузке. Не нужно стремиться к быстрому результату, увеличивайте интенсивность и продолжительность занятий постепенно. После тренировки стоит уделять время заминке, чтобы снизить мышечное напряжение и восстановить пульс.

Освоение правильной техники выполнения упражнений под руководством опытного тренера – залог безопасности и эффективности. Также необходимо выбирать безопасные места для тренировок, заниматься на специально оборудованных площадках [3].

Большую роль в состоянии спортсмена играет его образ жизни: соблюдение режима дня, сбалансированный рацион, обеспечивающий организм необходимыми питательными веществами, и отказ от вредных привычек являются основой крепкого здоровья и устойчивости организма к получению травм.

Со стороны администрации вузов профилактическими мерами может послужить проведение инструктажей по технике безопасности, ознакомление студентов с правилами поведения на спортивных объектах, организация практических занятий по оказанию первой помощи при спортивных травмах, проведение лекций, семинаров и спортивных мероприятий, направленных на формирование у студентов ответственного отношения к своему здоровью [4].

Профилактика травматизма в спорте среди студентов высших учебных заведений является задачей, требующей комплексного подхода и активного участия как со стороны самих учащихся, так и со стороны преподавателей, тренеров и администрации вуза. Регулярное проведение инструктажей, надлежащая подготовка к занятиям, использование качественного инвентаря, адекватная оценка своих возможностей и соблюдение техники безопасности – всё это является залогом успешной профилактики травм и сохранения здоровья студентов.

Важно помнить, что занятия спортом должны приносить радость и пользу, а не становиться источником проблем. Следуя рекомендациям и мерам предосторожности, изложенным в данной статье, студенты смогут минимизировать риски травматизма и в полной мере наслаждаться активным образом жизни, получая удовольствие от занятий спортом. Здоровье – это ценнейший ресурс, и его сохранение должно стать приоритетом для каждого студента.

Список источников

1. Кораблева Е. Н. Профилактика спортивного травматизма на занятиях по физической культуре и спорту в вузе / Е. Н. Кораблева. URL: cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-sportivnogo-travmatizma-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu-v-vuze.

2. Теплухин Е. И. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре в вузе / Е. И. Теплухин, Д. С. Юдин, О. О. Крыжановская и др. URL: cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture-v-vuze.

3. Волкова Р. Ф. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре в специальной медицинской группе / Р. Ф. Волкова, И. Н. Сырова, Г. Г. Шайдуллина и др. URL: kpfu.ru/staff_files/F1286535359/Profilaktika_travmatizma_na_zanyatiyah_fizicheskoy_kultury_v_specialnoj_medicinskoj_gruppe.pdf.

И. С. Семибратова¹, кандидат педагогических наук, доцент

М. С. Егорова², аспирант

^{1,2} *Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта*

^{1,2} *Санкт-Петербург, Россия*

¹ irinastrelets@bk.ru

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕКАТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ НА ЭЛЕМЕНТАХ «ТРУДНОСТИ ПРЕДМЕТА» В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. В данной статье представлены результаты сравнительного анализа выполнения переката в боковой плоскости без зрительного контроля с обручем, мячом, булавами и лентой. Исследование проведено с использованием метода бесконтактного анализа видеозаписей движений, с помощью применения программного обеспечения «Kinovea». Для более качественного сравнения между исследуемыми объектами был применён компаративный анализ, подразумевающий детальное сравнение определённых фрагментов движений тела. В результате было обнаружено, что при выполнении переката в боковой плоскости без зрительного контроля существует сходство в определённых фазах в движениях рук и корпуса. Однако большее количество схожих параметров имеется при выполнении переката между движениями с обручем и мячом, а также между движениями с булавами и лентой.

Ключевые слова: *художественная гимнастика, перекат, компаративный анализ, обруч, мяч, булавы, лента*

Введение. Достижение высоких результатов в художественной гимнастике в значительной степени зависит от уровня владения различными предметами и правильной техники выполнения движений с ними. Предъявляемые правилами соревнований высокие стандарты и требования должны способствовать развитию и разнообразию движений с предметами, а также ориентироваться на повышение качества выполнения соревновательной программы и не ограничивать рост уровня сложности упражнений [6]. В свою очередь, гимнастки должны искать новые и креативные способы демонстрации своих навыков в работе с предметами [1]. Исходя из уникальной специфики каждого отдельного предмета, техника выполнения связанных с ним движений должна быть различной. Однако некоторые основные действия с предметами – например, те, которые определяют ценность элементов «трудности предмета», – содержат идентичное разъяснение в правилах соревнований по художественной гимнастике [3; 4]. Например, выполнение переката предмета через минимум две части тела возможно как с мячом, так и с обручем, и даже булавами или лентой. Таким образом, можно предположить, что в художественной гимнастике

присутствуют разнообразные движения с различными предметами, которые могут выполняться с использованием схожей техники. Кроме того, мы предполагаем, что использование этих движений будет способствовать более эффективному взаимодействию между схожими движениями различными предметами, что, в свою очередь, повысит надёжность выполнения перекатов на элементах «трудности предмета» [5].

Целью данного исследования является определение сходств в технике выполнения движений различными предметами, а также движений телом для уточнения гипотезы о существовании единой фундаментальной структуры в движениях предметами в художественной гимнастике.

Методы и организация исследования. Для компаративного анализа использовалось программное обеспечение под названием *Kinovea*, которое позволяет проводить бесконтактное исследование видеоряда движений. В съёмках видео принимали участие гимнастки, которые тренируются на базе ГБУ СШ Центрального района Санкт-Петербурга, на тренировочном этапе спортивной подготовки. С помощью использования программы *Kinovea* были проанализированы движения отдельных частей тела во время выполнения переката по рукам и спине в боковой плоскости с обручем, мячом, булавами и лентой.

Результаты и обсуждение. В ходе компаративного анализа видеоряда было выявлено сходство в движениях во время переката между обручем и мячом, а также между булавами и лентой. На рис. 1 представлены кадры видеоанализа выполнения переката в боковой плоскости по рукам и спине без зрительного контроля с обручем и мячом.

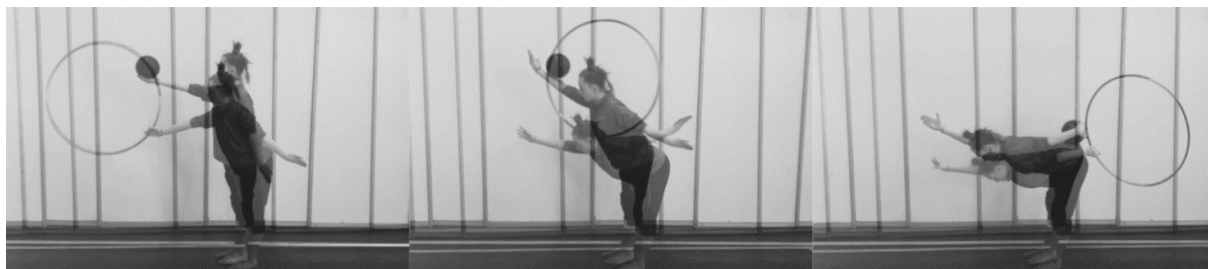


Рис. 1. Наложение видеоряда движений с обручем и мячом при выполнении переката в боковой плоскости по рукам и спине без зрительного контроля

Рис. 1 иллюстрирует некоторые различия между перекатом с обручем и перекатом с мячом. Гимнастка, начиная перекат с обручем, использует замах руки, чтобы создать нужную скорость, в то время как в случае с мячом перекат начинается из статичного положения руки выше горизонтали. Для успешного переката с обручем необходимо создать скорость с помощью замаха, а в случае с мячом важно поднять руку выше горизонтали, чтобы создать наклонную поверхность. Однако старт и начало переката наступают одновременно. После этого гимнастка наклоняет корпус вперёд, и рука, выполняющая первую часть переката, остаётся близко к голове спереди. Таким образом, гимнастка обеспечивает равномерное движение во время переката как с обручем, так и с мячом. Затем, чтобы закон-

чить перека́т, гимнастка опускает корпус до горизонтального положения — это необходимо, чтобы замедлить движение предмета и точно его поймать. Также важно отметить, что окончание переката происходит на одном уровне, а положение тела остаётся практически неизменным. Обруч чётко удерживается в ладони после переката, а мяч останавливается рукой с опорой на спину. Этот вариант считается приемлемым и не считается ошибкой при условии, что мяч не соприкасается с запястьем. Перекат с мячом также может быть схож с перека́том обручем, но существует несколько отличий. Во-первых, обруч имеет малую толщину, и его удержание требует жёсткого хвата (сжатого кулака), в то время как мяч должен быть остановлен в балансе на ладони.

На рис. 2 можно увидеть кадры видеоанализа, демонстрирующие выполнение переката в боковой плоскости по рукам и спине с использованием булав и ленты.

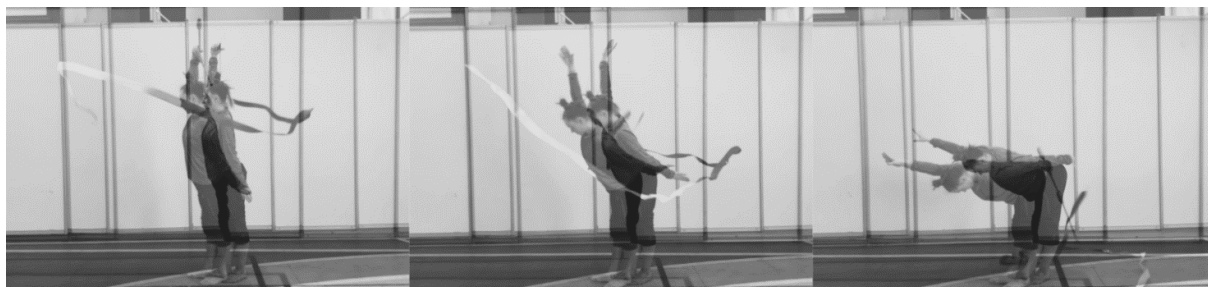


Рис. 2. Наложение видеоряда движений с булавами и лентой при выполнении переката в боковой плоскости по рукам и спине без зрительного контроля

Перека́ты булав и ленты схожи в нескольких аспектах. Их начальные фазы имеют схожий вид: в случае с булавами гимнастка начинает перека́т из вертикального положения. Затем булавы, соединённые между собой, заводятся за запястье рабочей руки в перпендикулярное положение. Подготовка к выполнению переката с лентой имеет сходство с перека́том булав: сначала лента активно поднимается вверх, чтобы она оставалась в воздухе во время выполнения переката, обеспечивая гимнастке больше времени для его исполнения, пока лента медленно опускается к полу. Затем палочка с лентой заводится за запястье перпендикулярно к рабочей руке, находящейся вертикально над головой. После тело наклоняется вперёд, сохраняя рабочую руку около головы, чтобы обеспечить правильную траекторию переката. На последней стадии переката, в ходе его завершения осуществляется ловля предметов путём закрытия пальцев в кулак и захватывания их в ладонь. Благодаря структурному сходству предметов данное движение выглядит схожим. Однако при работе с лентой гимнастка должна обязательно выполнить дополнительное движение для отмахивания ленты, чтобы исключить возможность её касания пола или какой-либо части своего тела.

При анализе полученных данных можно сделать вывод, что каждое движение состоит из трёх основных фаз: подготовительной, основной и заключительной. При разработке модели реального двигательного действия необходимо учитывать биомеханические характеристики и детализировать состав каждой фазы, объединяя их в соответствии с их функциональным назначением [2].

Выводы. Таким образом в ходе компаративного анализа выполнения переката предметов в боковой плоскости без зрительного контроля по рукам и спине мы обнаружили некоторые схожие характеристики в движениях тела, особенно в движениях рук и корпуса. Это указывает на то, что эти движения имеют единую фундаментальную структуру. Благодаря данному компаративному анализу мы приходим к выводу, что использование выявленных параметров выполнения переката с различными предметами позволит повысить надёжность выполнения движений предметами на элементах «трудности предмета» в художественной гимнастике. Однако следует учитывать индивидуальные особенности каждого предмета, т. к. техника начала и окончания переката зависит от уникальных свойств предмета.

Список источников

1. Давыдова Т. Ю. Объективизация технической ценности перебросок предметов в оценке исполнительского мастерства спортсменок групповых упражнений художественной гимнастики: дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. Ю. Давыдова. СПб., 2021. 249 с.
2. Двейрина О. А. Концепция и программирование координационной подготовки спортсмена в соответствии со спецификой вида спорта: дисс. д-ра пед. наук: 13.00.04 / О. А. Двейрина. СПб., 2020. 500 с.
3. Правила вида спорта «художественная гимнастика»: утв. Приказом Минспорта России № 780 от 29.09.2022 // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты РФ: оф. сайт. 2023. URL: legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-khudozhestvennaja-gimnastika-utv-prikazom-minsporta-rossii_2.
4. Правила соревнований по художественной гимнастике 2022–2024 гг. Лозанна: Междунар. федерация гимнастики, 2022. 225 с. URL: gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20RG%20Code%20of%20Points.pdf.
5. Степанова И. А. Положительный перенос навыка как фактор совершенствования элементов «трудности предмета» в художественной гимнастике / И. А. Степанова, И. С. Семибратова, М. С. Эстерман // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 424–427.
6. Терехина Р. Н. Экспертная оценка исполнительского мастерства гимнасток на мировом помосте / Р. Н. Терехина, Л. В. Бурда-Андрианова, Ц. Добрева и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 8 (42). С. 99–102.

Т. С. Спирин¹, магистр

А. И. Чикуров², кандидат педагогических наук, доцент

^{1,2} Сибирский федеральный университет

^{1,2} Красноярск, Россия

¹ TSpirin@sfu-kras.ru, ² achikurov@sfu-kras.ru

ЭТАПНОЕ КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЛАБОРАТОРИИ СПОРТА И ТУРИЗМА СФУ

Аннотация. В настоящее время разработано множество тестовых процедур на определение уровня развития различных физических качеств и способностей. Мы предполагаем, что разработка и внедрение программы этапного комплексного обследования (далее – ЭКО) спортсменов в лаборатории спорта и туризма СФУ позволит тренерам объективно понимать уровень развития различных способностей у спортсменов. В статье представлен пример такой программы и пример сводной таблицы с результатами ЭКО. По нашему мнению, используемый нами формат представления результатов ЭКО является понятным и наглядным для тренеров.

Ключевые слова: этапное комплексное обследование, спортивное тестирование, нагрузочное тестирование

Анализ современной отечественной и зарубежной литературы показывает, что в настоящее время разработано множество тестовых процедур с целью определения уровня развития различных физических качеств и способностей человека [5; 8]. Однако современные достижения спортивной науки пока не нашли широкого применения в тренировочном процессе. По нашему мнению, частично это обстоятельство объясняется сложностью используемых методов и обилием различных количественных показателей, значения которых не понятны для тренеров и спортсменов.

Мы предполагаем, что разработка и внедрение программы ЭКО спортсменов в лаборатории спорта и туризма СФУ позволит спортсменам и тренерам объективно понимать уровень развития различных способностей у спортсменов. Это позволит индивидуализировать тренировочную программу, например, за счёт увеличения объёма упражнений, направленных на развитие отстающих способностей, если это необходимо.

По мнению В. Н. Платонова, один из важнейших принципов спортивной подготовки – принцип максимализации и гармонизации [4]. Данный принцип заключается в том, что ведущие для конкретного вида спорта способности должны развиваться максимально, при этом остальные способности необходимо развивать сбалансированно, не мешая развитию ведущих способностей. Как избыточный, так и недостаточный уровень развития той или иной способности может отрицательно сказаться на спортивном результате [4]. По нашему мнению, ведущие физические способно-

сти можно определить при помощи корреляционного анализа взаимосвязи между уровнем развития конкретной способности и спортивного результата – ведущие способности будут иметь наиболее сильный и значимый коэффициент корреляции.

ЭКО в лаборатории спорта и туризма СФУ состоит в выполнении батареи тестов, состав которой подбирается в зависимости от спортивной дисциплины и этапа спортивной подготовки тестируемых спортсменов. Для получения более информативного результата желательно прохождение тестирований командой спортсменов, имеющих схожую тренировочную программу и спортивный уровень. Это позволит проводить сравнение уровня развития различных способностей между спортсменами одной специализации.

Пример батареи тестов, используемой в ЭКО, приведён в табл. 1.

Таблица 1

Пример батареи тестов ЭКО

№	Тест	Тестируемая способность	Используемое оборудование	Ссылка
1	Прыжковые тесты	Скоростно-силовая	Контактная прыжковая платформа	[6]
2	Зрительно-моторная координация	Быстрота	Интерактивный тренажёр <i>BlazePod</i>	[1]
3	Состав тела	—	Биоимпеданс-весы <i>Tanita BC-545N</i>	—
4	Силовые тесты	Сила	Становый и кистевой динамометр	—
5	Вингейт-тест 30 с	Скоростная выносливость	Велоэргометр <i>Assault air bike</i>	[5]
6	Pwc_{170}	Общая выносливость	Велоэргометр <i>Assault air bike</i>	[2]
7	<i>Y-balance</i>	Двигательно-координационная	Устройство для теста <i>Y-balance</i>	[7]

Все используемые нами тестовые процедуры позволяют представить результат теста в виде количественных показателей. Мак-Дугалл и соавторы (1998) предлагают использовать стандартные шкалы для нормирования результатов различных тестов [3]. Для этой цели мы используем *T*-шкалу. Это осуществляется при помощи следующих зависимостей:

$$T = 50 + 10 \times \frac{x - M}{SD}; \quad (1)$$

$$T = 50 - 10 \times \frac{x - M}{SD}, \quad (2)$$

где *T* – количество баллов по *T*-шкале; *x* – результат в тесте; *M* – среднее значение; *SD* – стандартное отклонение результатов тестирования среди

спортсменов в группе. Зависимость (1) используется в случае, если бóльшие значения в тесте связаны с лучшим уровнем развития способности, зависимость (2) – если меньшие результаты в тесте связаны с лучшим уровнем развития способности.

Как видно из зависимостей (1) и (2), спортсмены, имеющие результат в тестировании хуже среднего по группе, получают оценку ниже 50 баллов, если результат лучше среднего – более 50 баллов. Пример сводных результатов тестирования, нормированный по *T*-шкале, представлен на рис. 1.

№ п.п.	ФИО	быстрота	двигательно-координационные способности	скоростно-силовые способности	скоростная выносливость	сила	общая выносливость
1	спортсмен 1	↑ 57	→ 44	→ 52	↑ 57	→ 50	↑ 66
2	спортсмен 2	↑ 56	↑ 57	↑ 54	↑ 64	↑ 64	↑ 60
3	спортсмен 3	↓ 32	↑ 56	↓ 33	↓ 39	→ 43	↓ 42
4	спортсмен 4	↑ 55	→ 54	→ 43	↓ 39	↓ 42	→ 43
5	спортсмен 5	↓ 38	↑ 61	↑ 62	↑ 59	↑ 59	↑ 58
6	спортсмен 6	→ 47	→ 46	↑ 62	↑ 55	↑ 59	→ 42
7	спортсмен 7	↑ 61	↓ 30	→ 47	↓ 39	↓ 35	↓ 42
8	спортсмен 8	→ 53	→ 52	→ 47	→ 49	→ 49	→ 47

Рис. 1. Пример сводной таблицы с результатами ЭКО, нормированными по *T*-шкале. Жёлтым (стрелка вправо) выделены результаты тестов примерно на среднем уровне, красным (стрелка вниз) – результаты хуже среднего, зелёным (стрелка вверх) – лучше среднего

По нашему мнению, представленный формат представления результатов ЭКО (см. рис. 1) является понятным для тренеров и спортсменов. Для понимания результатов ЭКО не нужно знать нормы показателей в каждом тесте. Видны сильные или отстающие в развитии способности каждого спортсмена. Однако для реализации данного подхода требуется осуществлять групповое тестирование спортсменов.

Заключение. Представлено краткое описание процедуры прохождения ЭКО в лаборатории спорта и туризма СФУ. По нашему мнению, использование стандартных шкал позволяет представить результаты тестирований в наглядном и понятном виде. Вероятно, это позволит расширить сферу применения лабораторных тестирований в тренировочном процессе.

Список источников

1. Ежов А. Н. Оценка использования периферического зрения при тестировании зрительно-моторной координации хоккеистов / А. Н. Ежов, П. М. Глобина, А. П. Епифанов и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 192–195. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p192-195.
2. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
3. Мак-Дугалл Д. Д. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса / Д. Д. Мак-Дугалл, Э. Говард; пер. с англ. Киев: Олимпийская литература, 1998. С. 430.
4. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2017. 656 с.
5. Федотова Е. В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва / Е. В. Федотова. М.: Принтлето, 2023. 480 с.
6. Bosco C. A Simple Method for Measurement of Mechanical Power in Jumping / C. Bosco, P. Luhtanen, P. V. Komi // European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology. 1983. No. 50 (2). Pp. 273–282. DOI: 10.1007/BF00422166.
7. Plisky P. Systematic Review and Meta-analysis of the Y-balance Test Lower Quarter: Reliability, Discriminant Validity, and Predictive Validity / P. Plisky, K. Schwartkopf-Phifer, B. Huebner et al. // International Journal of Sports Physical Therapy. 2021. No. 16 (5). Pp. 1 190–1 209. DOI: 10.26603/001c.27634.
8. Tanner R. K. Physiological Tests for Elite Athletes / R. K. Tanner, C. J. Gore. Human Kinetics, 2013. 546 p.

Р. И. Султанов, магистр

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

sultvnoff11@gmail.com

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ БЫСТРЫМ ПРОРЫВОМ БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Аннотация. В данной статье исследуется эффективность использования быстрого прорыва в игре студенческой баскетбольной команды. Быстрый прорыв рассматривается как ключевая стратегия, влияющая на конечный результат. Используется комплексный анализ: статистические данные, видеоматериалы, опросы игроков и тренеров. Результаты показывают, что эффективное использование быстрого прорыва значительно увеличивает шансы на победу и улучшает командную работу.

Ключевые слова: баскетбол, быстрый прорыв, эффективность, статистика, атака

Введение. В современном баскетболе быстрые атаки стали одним из ключевых факторов, влияющих на успешность команды. Они позволяют максимально использовать возможности для набора очков, создавая угрозу для соперника в короткие сроки и зачастую нарушая его защитные построения. Быстрая атака – это стремительное перемещение мяча от защиты к нападению с целью завершения атаки броском в течение нескольких секунд после завладения мячом [3].

Баскетбол постоянно эволюционирует, и способность команд быстро адаптироваться к новым тенденциям и тактическим новшествам является ключевым фактором успеха. Быстрый прорыв – это современный и эффективный метод игры, который необходимо изучать и внедрять [1]. В настоящее время атлетической подготовке уделяется больше внимания, что делает игроков быстрее и физически более развитыми. Забросить мяч в корзину под плотной опекой становится всё сложнее. Поэтому стремительное нападение может стать логичным решением этой проблемы. Быстрая доставка мяча в передовую зону до того, как соперник успеет вернуться в защиту, даёт команде преимущество и возможность набрать лёгкие очки [2].

Таким образом, исследование эффективности игры быстрым прорывом баскетболисток студенческой команды является актуальной и значимой темой, которая может внести существенный вклад в развитие баскетбола на уровне молодых спортсменов и способствовать их успеху в будущей профессиональной карьере.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на команде женской студенческой сборной «Крылатые барсы» Поволжского ГУФКСИТ, состояло из следующих этапов: определение показателей эффективности игры быстрым прорывом, видеоанализ матчей Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ) Студенческой лиги РЖД сезона 23/24, анализ полученных данных статистическими методами.

Результаты. Из результатов проведённого наблюдения за соревновательной деятельностью баскетболисток студенческой команды следует, что среднее количество атак составляет 26 раз за игру, из них 11,3 раза – это нападение быстрым прорывом. Результативность выполненных атак быстрым прорывом составляет 44,5 %, оставшиеся количество атак не завершилось попаданием 55,5 %. Из них в 11 % случаев баскетболистки переводили игру позиционное нападение, в 18,7 % атак игроки завершали быстрый прорыв неточными бросками, 4,3 % атак отправлялись на линию штрафных бросков и в 21,5 % – совершали потери (рис. 1).



Рис. 1. Результативность атакующих действий при выполнении быстрого прорыва баскетболисток студенческой команды в %

Результаты и обсуждение. Из проведённого наблюдения за соревновательной деятельностью баскетболисток студенческой команды можно отметить, что быстрый прорыв используется достаточно часто: в среднем 11,3 раза за игру из 26 атак, что составляет примерно 43,5 % от общего числа атак. Это указывает на значимость и регулярное применение этой тактики в игре команды. Результативность атак быстрого прорыва составляет 44,5 %. Это значит, что почти половина попыток быстрого прорыва завершается успешным набором очков, что можно считать достаточно эффективным показателем. В 11 % случаев баскетболистки переводят игру в позиционное нападение, что может указывать на умение команды адаптироваться к ситуации и не форсировать атаку, если прорыв не обещает

быть успешным. В 18,7 % случаев атаки заканчиваются неточными бросками. Это указывает на необходимость улучшения техники завершения быстрых прорывов и повышения точности бросков в условиях быстрого нападения. В 4,3 % случаев атаки заканчиваются на линии штрафных бросков. Это показывает, что команда иногда добивается нарушения правил со стороны соперника, что даёт дополнительную возможность набора очков. В 21,5 % случаев атаки заканчиваются потерей мяча. Это довольно высокий процент, указывающий на необходимость улучшения контроля мяча и принятия решений в условиях быстрого прорыва.

Выводы. Команда активно использует тактику быстрого прорыва, что является сильной стороной их тактики. Однако, несмотря на достаточно высокую результативность, есть несколько аспектов, требующих улучшения. Высокий процент потери мяча свидетельствует о недостаточном уровне развития технических навыков и скоростно-силовой подготовленности, а также неверном принятии игровых решений, что свидетельствует о необходимости улучшения этих аспектов в процессе годичного тренировочно-соревновательного цикла.

Список источников

1. Йосипенко К. А. Модельные характеристики действий в нападении быстрым прорывом высококвалифицированных баскетболистов / К. А. Йосипенко, Н. В. Стеценко, Т. В. Хованская и др. // Современные наукоёмкие технологии. 2022. № 3. С. 137–141.

2. Мифтахов Р. Ф. Оценка технико-тактической подготовленности хоккеистов с использованием видеоанализа / Р. Ф. Мифтахов, Д. И. Овчинников, М. И. Галяутдинов // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 137–140.

3. Мифтахов Р. Ф. Оценка эффективности соревновательной деятельности в студенческом баскетболе на примере «Студенческой лиги РЖД» сезона 2020/21 г. / Р. Ф. Мифтахов, М. И. Галяутдинов, Р. Р. Ширiev и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 352–355.

С. О. Цекунов, доцент, профессор

Дальневосточный юридический институт МВД России им. И. Ф. Шилова

Хабаровск, Россия

serrb.ru@mail.ru

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы повышения уровня развития физических качеств за счёт использования в тренировочном процессе современных средств и методов спортивной подготовки спортсменов, занимающихся рукопашным боем. В своём педагогическом эксперименте мы разработали и апробировали тренировки с применением комплексной круговой тренировки. Основной акцент в подборке экспериментальных упражнений был сделан на упражнения, применяемые в тренировочных занятиях представителей различных единоборств.

Ключевые слова: *круговая тренировка, статодинамика, силовая выносливость, сила, единоборства*

Рукопашный бой как динамично развивающийся вид спорта претерпевает большое количество изменений в правилах проведения соревнований. Основной целью изменений в правилах стало желание увеличить динамичность и зрелищность поединков, а также увеличить их моторную плотность. Данная динамика развития вида спорта не могла не сказаться на учебно-тренировочном процессе. Увеличение плотности и времени протекания поединков привело к значительному повышению физической нагрузки и утомления спортсменов в период соревновательной деятельности [1]. В результате перед тренерами возникла педагогическая задача по повышению функционального состояния спортсменов и уровня развития физических качеств. Решение этой задачи предполагало внесение в тренировочный процесс корректировок. Увеличение времени поединков предъявило к уровню развития силовой выносливости спортсменов, занимающихся рукопашным боем, повышенные требования.

В рукопашном бое (так же, как и во многих спортивных единоборствах) важными физическими качествами являются скоростно-силовые и показатели силовой выносливости спортсмена.

Цель исследования – разработка и апробация методики применения круговой тренировки для развития силовой выносливости спортсменов, занимающихся рукопашным боем в Дальневосточном юридическом институте МВД России.

Задачи исследования:

1) разработать комплексную методику круговой тренировки с акцентом на развитие силовой выносливости на этапе спортивной специализации спортсменов, занимающихся в секции рукопашного боя;

2) определить целесообразность применения круговой тренировки и её эффективность.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, методы математической статистики.

С целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся рукопашным боем, был организован педагогический эксперимент. В нём приняли участие спортсмены, занимающиеся рукопашным боем разного уровня подготовки и весовых категорий. В эксперименте приняло участие 30 спортсменов (4 мастера спорта, 14 кандидатов в мастера спорта, 12 спортсменов массовых разрядов). Мы разделили спортсменов на контрольную и экспериментальную группу. На протяжении двух месяцев спортсмены контрольной группы занимались по традиционному плану. Спортсмены экспериментальной группы 3 раза в неделю по 30 мин выполняли комплексную круговую тренировку. В данный комплекс вошли:

- броски борцовского манекена (тест А. Г. Бурындына);
- непрерывное нанесение ударов руками по боксёрскому мешку по установке «максимально сильно-быстро»;
- непрерывное нанесение ударов ногами по боксёрскому мешку по установке «максимально сильно-быстро»;
- прыжки на тумбу;
- броски набивного мяча;
- заброс штанги на грудь.

Для определения уровня развития физических качеств спортсменов мы провели тесты в начале эксперимента и в конце (табл. 1, 2).

Таблица 1

Показатели развития физических качеств спортсменов
экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента, $M \pm m$

№	Тест	КГ	ЭГ	P
1	Прыжок в длину с места, см	215,1	212,9	$\leq 0,05$
2	Подтягивание на перекладине, раз	17,5	18,1	$\leq 0,05$
3	Тест Бурындына, раз	18,4	20,1	$\leq 0,05$
4	Бег 1 000 м, с	3,21	3,23	$\leq 0,05$
5	Количество ударов ногами за 1 мин, раз	71,4	66,9	$\leq 0,05$
6	Количество ударов руками за 1 мин, раз	112,8	114,6	$\leq 0,05$

Таблица 2

Показатели развития физических качеств спортсменов
экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента, $M \pm m$

№	Тест	КГ	ЭГ	P
1	Прыжок в длину с места, см	224,2	230,8	$\leq 0,05$
2	Подтягивание на перекладине, раз	18,3	19,4	$\leq 0,05$
3	Тест Бурындына, раз	18,4	22,1	$\leq 0,05$
4	Бег 1 000 м, с	3,17	3,18	$\leq 0,05$
5	Количество ударов ногами за 1 мин, раз	74,3	73,3	$\leq 0,05$
6	Количество ударов руками за 1 мин, раз	119,1	123,2	$\leq 0,05$

Результаты и обсуждение. В результате сравнения начальных и конечных результатов, которые показали спортсмены экспериментальной и контрольной групп, мы пришли к выводу, что результаты ЭГ были лучше, чем результаты КГ по всем тестам:

– прыжок в длину с места: результаты ЭГ увеличились достоверно на 8,9 % ($\leq 0,05$) и составили 230,8 см, в КГ прирост составил 4,3 % ($\leq 0,05$) – 224,2 см;

– подтягивание на перекладине: силовые способности спортсменов более значительно улучшились в ЭГ – на 7,5 % ($\leq 0,05$) и составили 19,4 раз, тогда как в КГ – на 4,9 % ($\leq 0,05$) – 18,3 раза;

– тест Бурындына: показатель ЭГ достоверно улучшился на 8,7 % ($\leq 0,05$) и составил 22,1 раза, в КГ прирост показателя произошёл на 2,1 % ($\leq 0,05$) и составил 18,4 раза;

– бег на 1 000 м: прирост результата как в ЭГ, так и в КГ произошёл незначительно: в ЭГ – на 2,4 % ($\leq 0,05$) – 3 мин 28 с, в КГ – на 2,2 % ($\leq 0,05$) – 3 мин 17 с;

– количество ударов ногами за 1 мин: результаты в ЭГ улучшились на 9,6 % ($\leq 0,05$) и составили 73,3 раза, в КГ данный показатель улучшился на 4,1 % ($\leq 0,05$) – 74,3 раза;

– количество ударов руками за 1 мин: результаты в ЭГ улучшились на 7,4 % ($\leq 0,05$) – 123,2 раза, в КГ данный показатель улучшился на 5,5 % ($\leq 0,05$) и составил 119,1 раза.

Подводя итог нашего исследования, можно сделать вывод, что комплексная круговая тренировка с применением специализированных упражнений круговой тренировки показывает высокую эффективность, способствует повышению показателей силовой выносливости и может быть использована в учебно-тренировочном процессе спортсменами и тренерами, занимающимися рукопашным боем.

Список источников

1. Гретчин Р. Н. Влияние круговых тренировок с применением медциболов на повышение скоростно-силовых показателей курсантов ДВЮИ МВД России, занимающихся ударными видами единоборств / Р. Н. Гретчин, С. О. Цекунов // Современные проблемы физической культуры

и спорта: матер. XIX Всеросс. НПК (2015) / ред. Е. А. Ветошкина. Хабаровск: ДВГАФК, 2016. С. 60–63.

2. Татаринов В. Д. Повышение силовой выносливости спортсменов, занимающихся рукопашным боем / В. Д. Татаринов, С. О. Цекунов // Молодёжь науке – Х. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса: матер. Всеросс. молодёжной НПК / ред. Л. Н. Приходько. Ч. 2. Сочи: СГУ, 2019. С. 878–881.

3. Цекунов С. О. Исследование оптимальной структуры тренировки на этапе предсоревновательной подготовки спортсменов-единоборцев / С. О. Цекунов, М. В. Крысин, И. Ю. Знаменский // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. № 1. С. 107–112. DOI: 10.24412/2305-8404-2022-1-107-112.

4. Цекунов С. О. Влияние плиометрической тренировки на скоростно-силовые показатели спортсменов, занимающихся смешанным боевым единоборством / С. О. Цекунов, Н. А. Мудренко, А. В. Сторожук и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 381–384.

5. Цекунов С. О. Оптимизация тренировочного процесса спортсменов, занимающихся рукопашным боем / С. О. Цекунов, И. Ю. Знаменский // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: матер. Рег. конф. Иркутск: ВСИ МВД РФ, 2019. С. 235–238.

С. Н. Чернякова¹, кандидат педагогических наук, доцент

Е. А. Понкратова², студент

^{1,2} *Сибирский федеральный университет*

^{1,2} *Красноярск, Россия*

¹ 4er_sn@mail.ru, ² elizaveta.ski@yandex.ru

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНА НА ПРЕПЯТСТВИЯХ ТРАСС СКИ-КРОССА

Аннотация. В статье проанализированы основные препятствия трассы ски-кросс, такие как: волна, контруклон и антиуклон, спайн и трамплин. Представлено описание биомеханического двигательного действия спортсмена, совершаемого на разных препятствиях трассы ски-кросс. Выявлены ключевые аспекты, требующие особого внимания от спортсмена.

Ключевые слова: *лыжный фристайл, ски-кросс, биомеханика, спортивные результаты, двигательные действия, препятствия трассы в ски-кроссе*

Ски-кросс – одна из дисциплин лыжного фристайла, представляющая собой прохождение спортсмена по специально-подготовленной трассе, состоящей из препятствий различных геометрических фигур, таких как: волны, трамплины, контруклоны (положительные и отрицательные) и т. д. Чем больше запас специальных двигательных навыков и чем качественнее обладает ими спортсмен, занимающийся ски-кроссом, тем успешнее будет овладение техникой спуска и использование её в постоянно изменяющихся ситуациях. В связи с этим знания в области биомеханики двигательных действий и применение их спортсменом играют ключевую роль в способности маневрировать по сложным трассам и преодолевать различные препятствия. Актуальность данной темы обусловлена развитием уровня сложности трасс ски-кросса в России с каждым годом, что, в свою очередь, требует особого внимания в подготовке спортсменов.

В связи с этим проблемой исследования можно обозначить нецелостность понимания о параметрах биомеханических двигательных действий спортсменом в процессе прохождения препятствий, и, как следствие, необходимость получения сведений об эргономичности и последовательности совершения рациональных двигательных актов фристайлистом на трассе ски-кросса для дальнейшей возможности обеспечения роста спортивных результатов и нивелирования спортивных травм в связи с развитием уровня сложности трасс.

Цель исследования – описание и анализ принципов биомеханики движений, применяемых спортсменом в ски-кроссе, с целью определения

основных ключевых аспектов, влияющих на его способность эффективно маневрировать на трассе и преодолевать препятствия.

В работе использовались следующие **методы**: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение.

Результаты и обсуждение. Как и все спортивные дисциплины, ски-кросс требует от спортсменов владения определёнными двигательными навыками, которые в совокупности будут давать результат с условием соблюдения техники прохождения препятствий и поворотов. В связи с этим ски-кросс зачастую сравнивается с горными лыжами.

По действующим нормам и спецификациям Международной лыжной федерации (*FIS*), длина трассы может варьироваться от 450 до 1 300 м с перепадом высот от 40 до 250 м и общим временем прохождения от 35 до 80 с в зависимости от уровня и статуса соревнований, что, в свою очередь, подразумевает прохождение спортсменом *n*-го количества препятствий, следующих друг за другом.

Как правило, спортсмены-горнолыжники, имеющие качественную базу горнолыжной подготовки и осуществляющие переход в ски-кросс, добиваются больших успехов в данном виде спорта. Связано это с тем, что зачастую 1/2 трассы ски-кросса состоит из поворотной части. Знания и обладание приобретёнными двигательными навыками спортсменов, занимающихся ранее горными лыжами, помогают им впоследствии подбираться ближе к соперникам и/или опережать их на виражах путём сохранения и/или увеличения скорости.

Ранее авторами работы была выявлена корреляционная взаимосвязь между соревновательными показателями в ски-кроссе и спортивными характеристиками [3]. Ими установлено, что во многом определяющими спортивный результат в ски-кроссе являются показатели психофизиологических свойств ($r = 0,98$); доказана сильная связь ($r = 0,71$) в показателях между спортивными результатами и горнолыжной подготовленностью, а также средняя сила связи ($r = 0,65$) между спортивными результатами и физической подготовленностью. Это позволило сделать вывод о том, что преодолевать воздействие физических сил при прохождении трассы ски-кросса могут только спортсмены с хорошей локальной мышечной выносливостью.

Благоприятный возраст для накопления различных двигательных навыков начинается с первого дня жизни и до 6 лет, а в период с 5 до 6 лет (данные усреднённые) происходит активное формирование новых нейронных связей, что позволяет ребёнку лучше принимать и усваивать информацию. Взрослые спортсмены – ски-кроссисты, которые изначально имеют не до конца правильную техническую горнолыжную базу, как правило, допускают ошибки в поворотной части трассы ски-кросса, что сказывается на дальнейших результатах. Переобучение и постановка правильной техники впоследствии может занимать долгие годы [2].

При проектировке трассы ски-кросса строители должны включить в неё как можно больше препятствий в зависимости от полотна склона и уровня соревнований, а в базовую трассу ски-кросса – следующие фигуры: волны, контруклоны и антиуклоны, спайны и трамплины, основные характеристики которых мы собрали в табл. 1.

Таблица 1

Основные спортивные препятствия трассы ски-кросс и их описание

Препятствие	Описание
Волна	Снежная волна имеет гребень – самую высокую точку, после чего идёт плавный (или не очень) съезд и заезд на следующую волну или препятствие. Расстояние между гребнями волн называют подошвой или радиусом. Используются чаще всего и преобладают по количеству, т. к. вариации прохождения могут быть самыми разными. Расположены по всей длине трассы.
Контруклон и антиуклон (негатив)	Предназначены для смены направления хода. Контруклон имеет стенку и небольшое углубление в его средней части, что и отличает его от обычного горнолыжного поворота. Антиуклон, наоборот, противоположен контруклону и имеет выпуклую точку, после чего идёт на спад. В основном расположены в средней части трассы.
Спайн	Высокая волна с прямым столом или углублением в верхней точке. Имеет более отрицательные заезд и съезд по сравнению с волной. Расположены на стартовом участке
Трамплин	Рассечённая волна надвое без второй части. Имеет зону пролёта (стол) и приземление

В ходе прохождения трассы каждый спортсмен опирается на свои физические возможности и навыки, поэтому вариация исполнения у каждого может быть разной. Самый базовый проезд по трассе – обработка всех препятствий, т. е. без отрыва лыж от снега, за исключением полётных участков.

Главным аспектом в ски-кроссе является положение тела относительно лыж. Большее время при прохождении трассы спортсмен, занимающийся ски-кроссом, находится в позиции низкой стойки скоростного спуска: круглая спина, корпус параллелен лыжам, голова приподнята, ноги разведены на ширину таза и согнуты в коленном суставе на 90° [2]. Низкая позиция спортсмена снижает сопротивление воздуха, что помогает увеличить скорость и улучшить аэродинамику на спуске.

Вторым главным аспектом является расположение общего центра тяжести (ОЦТ) тела спортсмена при разных его позициях (табл. 2). Именно этот фактор помогает обеспечить устойчивость и лучшее управление лыжами. В случае если ОЦТ будет смещён назад или вперёд при подготовке к прохождению препятствия, велика возможность потери равновесия и баланса, что может привести к серьёзной травме [1].

Таблица 2

Положение ОЦТ спортсмена при различных позициях

Позиция	Расположение общего центра тяжести
Высокая (основная) стойка горнолыжника	Область живота/поясницы, близко к нижней части позвоночника
Сгибание колен на препятствиях до разных градусов	Смещается вперёд и вниз, к центру между зонтом и валом внутреннего каната. Чем круче градус сгибания колен, тем больше смещается центр тяжести
Наклон тела	При наклоне тела вперёд центр тяжести смещается вперёд, сближаясь с носком лыжи. При наклоне назад центр тяжести смещается назад, приближаясь к пятке лыж
Скольжение в поворотах	В поворотах центр тяжести смещается к центру поворота в сторону, в которую совершается поворот

Для лучшего отслеживания положения своего тела и формирования стабильной мышечной памяти при выполнении горнолыжных поворотов многие тренеры и спортсмены прибегают к занятиям на симуляционном тренажёре. При занятиях на нём у спортсмена есть возможность наблюдать за собой через зеркало, установленное напротив. Так у спортсмена создаётся полное визуальное понимание движений, совершаемых при поворотах разного уровня [4].

Для оценки спортивной техники спортсмена используются такие средства, как хронометраж и видеосъёмка. Современные системы хронометража позволяют определять время не только полного проезда, но и отдельных участков трассы, что помогает проводить экспериментальные тренировки с применением различных техник и вариаций прохождений того или иного препятствия. Видеосъёмка является также неотъемлемой частью тренировочного и соревновательного процессов. На данный момент существуют мобильные приложения, которые позволяют накладывать видео друг на друга для сравнения и анализа.

Заключение. Таким образом, в ходе работы проанализированы основные препятствия трассы ски-кросс, такие как: волна, контруклон и антиуклон, спайн и трамплин. Биомеханические показатели двигательного действия спортсмена, совершаемого на разных препятствиях трассы ски-кросс, позволят установить приоритетные направления для каждого.

Список источников

1. Гилев Г. А. Основная стойка горнолыжника и анализ условий её выполнения с позиции биомеханики / Г. А. Гилев, С. Д. Леготин, А. А. Ривлин // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 94–99.
2. Рудаков Р. Н. Оптимизация траектории центра масс горнолыжника в специальном слаломе, в слаломе-гиганте и супергиганте / Р. Н. Рудаков, А. Р. Гайсина, А. Ф. Лисовский и др. // Российский журнал биомеханики. 2004. Т. 8. № 2. С. 12–18.

3. Чернякова С. Н. Обоснование зависимости спортивного результата в дисциплине ски-кросс от показателей физической, психофизиологической и горнолыжной подготовленности спортсменов фристайла / С. Н. Чернякова, М. В. Ефимова // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденция развития: матер. II Междунар. НПК. Красноярск: СФУ, 2023. С. 466–471.

4. Щеклеин Ю. Н. Общая биомеханическая закономерность при выполнении горнолыжных спусков / Ю. Н. Щеклеин, В. Н. Платонов, Е. А. Чигорьев // Современные проблемы науки и образования. 2022. № 2. URL: science-education.ru/ru/article/view?id=31620.

СЕКЦИЯ 3. ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СО СМЕЖНЫМИ ОТРАСЛЯМИ

УДК 796.062(571.51)

А. В. Белов, старший преподаватель
Сибирский федеральный университет
Красноярск, Россия
alexanbe@yandex.ru

СПОРТИВНО-ИСТОРИЧЕСКОЕ НАСЛЕДИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБЩЕСТВА «КРАСНЫЙ СОКОЛ»

Аннотация. Спортивные институты имеют определяющее значение в рамках институционального контекста спортивно-исторического наследия, создавая материальные и духовные ценности в результате организации и проведения спортивных состязаний и событий. Историческая память, символика являются неотъемлемыми элементами внедрения наследия через спортивные мероприятия. Ретроспективный анализ институциональных преобразований физкультурного общества «Красный сокол» позволяет охарактеризовать сущность нематериального спортивного наследия Красноярского края.

Ключевые слова: спортивные институты, наследие, сокольское движение, физкультурное общество «Красный сокол»

В рамках институционального контекста спортивного наследия определяющее значение имеют спортивные институты: объединения, федерации по видам спорта, спортивные общества и клубы. В результате деятельности спортивных институтов создаются материальные и духовные ценности наследия отечественного спорта [1]. К ключевым элементам структуры спортивно-исторического наследия относятся итоги исторических событий в сфере развития физической культуры и спорта [2]. Историческая память, символика являются неотъемлемыми элементами внедрения наследия через спортивные мероприятия. Ретроспективный анализ институциональных преобразований спортивного института позволяет охарактеризовать сущность нематериального спортивного наследия.

Первое красноярское гимнастическое общество «Сокол» было учреждено Енисейским губернатором Яковом Дмитриевичем Бологовским на общем собрании, состоявшемся 16.02.1912 [3]. «Сокольское движение» положило начало вовлечению горожан занятиям физической культурой. Городские власти отвели обществу участок у Родайкина моста за рекой

Качей, где общими усилиями муниципалитета и членов общества был построен первый в Красноярске стадион «Сокол» с футбольным полем, легкоатлетическими секторами и беговой дорожкой длиной 400 м. На спортивной площадке соорудили гимнастические снаряды: трапецию, брусья и перекладины. Зимой заливали каток для фигурного катания на коньках и хоккея с мячом. Конькобежным спортом горожане занимались на замёрзших протоках Енисея, стали регулярными соревнования в беге на коньках. Сохранились фамилии первых красноярских тренеров фигуристов Спицына и Ухтомского [4].

Занятия физической культурой считались одним из способов проведения досуга, поэтому развитие спорта осуществлялось исключительно за счёт энтузиастов, сподвижников и меценатов. Несмотря на довольно скромную роль в общественной жизни, идеи спортивных состязаний находили отклик и популярность среди представителей разных сословий, становилось всё больше людей, вовлечённых в спортивные объединения. Члены общества – «соколы» и «соколки», призывали горожан к физическому самосовершенствованию, читали лекции о физическом и нравственном здоровье, проводили спортивные вечера. В городе стали активно развиваться гимнастика, лёгкая атлетика, футбол, шахматы, верховая езда, фигурное катание, велосипедный спорт, фехтование.

В начале 20-х гг. XX в. в результате революционных процессов и формирования новой управленческой элиты возникают предпосылки для развития отечественной системы физического воспитания и распространения физической культуры среди трудящихся. В соответствии с Декретом Совнаркома НК РСФСР о Всеобуче при Губернском совете рабочих и солдатских депутатов создаётся Комитет по развитию физкультуры и спорта. В силу наличия у гимнастического общества «Сокол» хорошо подготовленного технического комитета, административного аппарата, учебно-материальной базы и собственного здания Сокольни с гимнастическим залом, а также учитывая изъявленное желание, уездный Всеобуч принял «Сокол» в своё ведение под названием «Общество физической культуры “Красный сокол”» в 1920 г. [5].

В ежегодных докладах о ходе работ по допризывной подготовке, спорту и физическому развитию в Енисейском территориальном округе отмечалась интенсивная работа физкультурного общества «Красный сокол». Помимо г. Красноярска, общество функционировало в четырёх уездных городах округа: Енисейске, Ачинске, Канске, Минусинске. Для рабочих проводились занятия физической культурой по сокольской системе. При волостных центрах создавались спортивные кружки по лёгкой атлетике, футболу, стрельбе, лыжным, конькобежным и велосипедным гонкам [6].

В планах работ по спорту и физическому развитию Енисейского отдела Всеобуча отмечался рациональный подход к объединению разрозненных сил спортсменов в организации, не нарушая существующие спортивные институты и «не делая коренной ломки». Для этого спортивные круж-

ки и команды разрабатывали уставы по видам спорта, программы и порядок занятий для введения принципов единообразия техники обучения применительно к местным условиям. Дополнительно требовалось уделить внимание общедоступному членскому взносу, сделав его посильно минимальным. Приём новых членов ограничивался лишь вместимостью помещений для одновременного выполнения массовых упражнений. Административный аппарат был прост по своей конструкции и численному составу с акцентом на технико-инструкторский коллектив.

Состав технического комитета «Красного сокола» организовал подготовку спортивных инструкторов для всех районов губернии. Практическую работу проводили сами спортсмены из-за отсутствия специальных тренеров и преподавателей. Отдельным приказом Красноярского Уездного военного комиссариата от 16.03.1921 все женщины-«соколки», проживающие в Красноярске и его окрестностях, подлежали мобилизации вне зависимости от возраста для передачи в местные органы Всеобуча. Соколки, не явившиеся по мобилизации, подлежали ответственности наравне с военным дезертирством [7].

Недостаток спортивного инвентаря и одежды тормозил развитие физкультурного движения. Мест для занятий физкультурой не хватало даже в летнее время, и новые спортплощадки создавали силами актива спортсменов, комсомольцев и молодёжи. Модель пропаганды спорта и физической культуры для вовлечения молодёжи и трудящихся предусматривала меры оповещения населения путём газетной печати, объявлений и устной агитации занятий гимнастикой и спортом в местах проживания трудового населения.

В 1920 г. показательный взвод допризывников на летних состязаниях в день годовщины Всеобуч в г. Омске занял I место и получил почётное переходное знамя. Атлетическая программа состязаний включала забеги на 100 и 400 м, толкание ядра, прыжки с места в длину, прыжки в высоту. В зимний период спортсмены «Красного сокола» заняли III место по лыжным гонкам и конькобежному спорту на первенстве Сибири, проходившем в г. Красноярске [8]. На легкоатлетических междугородних состязаниях, проходивших в г. Томске в сентябре 1921 г., малочисленная команда красноярских спортсменов набрала максимальное количество очков в личном зачёте [9].

В то же время циркуляр Окружного управления Всеобуча Восточно-Сибирского военного округа предписывал Енисейскому отделу не смешивать дело физического развития молодёжи с неправильной постановкой спорта, которая ставила своей основной задачей рекордсменство взамен постепенного всестороннего развития молодого организма [10].

Первостепенность задачи интенсивной борьбы с физической недоразвитостью молодёжи вместо показательно-агитационной доктрины, навязываемой чиновничеством Всеобуча, также подчёркивал Совет общества «Красный сокол». Руководствуясь идеей гармоничного развития личности, члены общества использовали «сокольскую» систему, предоставляющую

«возможность ближе подойти и к ребёнку, и к подростку, и ко взрослому..., развивать волю и сознание своей силы и ловкости, приучать правильно распределять в организме продукты внутренней энергии и мышечной силы» [11].

Спортивно-историческое наследие дореволюционного «сокольского движения» и физкультурного общества «Красный сокол» воплотилось в стремительный рост спортивной жизни Енисейской губернии, в основу которой был заложен энтузиазм людей, вовлечённых в общественные спортивные объединения.

Символом вековой спортивной эпохи и свидетельством культурно-исторической преемственности спортивных институтов является название красноярского хоккейного клуба «Сокол» – серебряного призёра Всероссийского соревнования по хоккею сезона 2022/23. «Сокол» был создан в 1977 г. и выступает в Высшей хоккейной лиге, начиная с сезона 2011/12 [12]. Логотип клуба как элемент наследия спортивных событий своего времени изображает очертание летящего сокола, символизирующее исторические духовные традиции физической культуры и спорта Красноярского края.

Список источников

1. Кыласов А. В. Спортивное наследие: институционализация и контекст. М.: Институт наследия, 2022. 106 с. DOI 10.34685/NI.2022.17.18.006.
2. Истягина-Елисеева Е. А. Управление спортивно-историческим наследием в современной России / Е. А. Истягина-Елисеева // Приоритетные направления развития науки и образования. 2016. № 4-1 (11). С. 47–49.
3. Отчёт Красноярского гимнастического общества «Сокол» за 1912 г. Красноярск: Тип. Тов-ва печат. дела, 1913. URL: irbis.kraslib.ru/index.php#result.
4. Белов А. В. Лёгкая атлетика в Енисейской губернии: история развития / А. В. Белов // Матер. НК ГНИИ «Нацразвитие». СПб.: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. С. 34–35. DOI: 10.37539/NOV322.2021.66.52.001.
5. Белов А. В. Деятельность органов всеобуча Енисейской губернии в 1920–1921 гг. / А. В. Белов // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: матер. I Междунар. НПК в 2 ч. Ч. 2 / ред. М. А. Ермакова. Красноярск: СФУ, 2022. С. 168–177.
6. План работ по спорту и физическому развитию. Переписка с отделом всеобуча Енисейского губернского военкомата о проведении работы по физическому развитию. 1920 г. // ГАКК. Ф. Р-51. Оп. 1. Д. 55. Л. 3.
7. Документы о мобилизации женщин, состоящих членами спортивных обществ (приказы, рапорты, учётные карточки, переписка, списки). 1921 г. // ГАКК. Ф. Р-51. Оп. 1. Д. 201. Л. 3.
8. Доклады начальника отделения спорта и допризывной подготовки о ходе работ. 1920 г. // ГАКК. Ф. Р-252. Оп. 1. Д. 1 385. Л. 1–5.
9. Отчёты и доклады о деятельности по спортивной работе среди допризывников. 1921 г. // ГАКК. Ф. Р-252. Оп. 1. Д. 1 390. Л. 47–50.

10. Положения о ячейках физической культуры, протоколы заседаний совета и технического комитета красноярского общества физической культуры, списки членов обществ физической культуры. 1922 г. // ГАКК. Ф. Р-252. Оп. 1. Д. 1 392. Л. 10.

11. Циркуляр Сибирского управления Всеобуч. Приказы революционного совета республики начальника Всеобуч Сибири, доклады и другие документы о создании спортивных кружков о допризывной подготовке. План гимнастического стадиона, военно-спортивного клуба «Всеобуч». Чертежи спортивных снарядов. 1922 г. // ГАКК. Ф. Р-252. Оп. 1. Д. 1 364. Л. 2–3.

12. История ХК «Сокол». URL: krskokol.ru/club/istoriya-kluba.html.

Д. Н. Бушмина¹, бакалавр

П. В. Лапо² (научный руководитель), кандидат юридических наук, доцент

^{1,2} Сибирский федеральный университет

^{1,2} Красноярск, Россия

¹ bushmina_dasha@mail.ru, ² plapo@sfu-kras.ru

АВТОРСКИЕ ПРАВА НА СПОРТИВНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ КАК ОХРАНЯЕМЫЕ ЗАКОНОМ ПРОИЗВЕДЕНИЯ

Аннотация. В представленной статье рассмотрено понятие авторских прав на спортивные выступления, их защита в соответствии с законодательством. При изучении законодательства и учебной литературы выяснилось, что спортивные выступления не во всех видах спорта подлежат правовой охране. Делается вывод о том, что обеспечение защиты авторских прав способствует развитию спортивной индустрии, а также стимулирует творческий потенциал спортсменов.

Ключевые слова: авторские права, спорт, спортивное выступление, защита авторских прав

Введение. Авторские права на спортивные выступления могут быть рассмотрены с различных точек зрения. С одной стороны, спортсмены вкладывают много усилий и времени в подготовку к выступлениям, развивая свой уникальный стиль и технику. Их выступления могут считаться произведениями искусства, которые заслуживают защиты и признания. С другой стороны, спортивные выступления часто транслируются по телевидению или интернету, что создаёт потенциал для коммерческой эксплуатации и распространения.

Наличие специфики авторских и смежных прав в индустрии спорта подтверждено не только доктринальными исследованиями, но и принятием специального акта государственного органа – Письма Министерства спорта РФ № ПН-05-10/5493 от 27.07.2017 «Методические рекомендации о направлениях совершенствования правового регулирования прав на результаты интеллектуальной деятельности (включая авторские и смежные права) и средств индивидуализации в области физической культуры и спорта». В разделе III Письма Минспорта России установлен перечень охраняемых результатов интеллектуальной деятельности и приравненных к ним средств индивидуализации, признаваемых в международной и зарубежной практике и имеющих отношение к физической культуре и спорту. В перечень вошли: спортивные мероприятия или выступления спортсмена; спортивное выступление или его часть как художественное произведение; тактические игровые схемы и комбинации в некоторых игровых видах спорта и др. [5].

Методы. При изучении темы были использованы следующие методы: анализ, синтез, сравнение.

Результаты. Специалисты подчёркивают, что спортивные выступления не во всех видах спорта подлежат правовой охране, а только в эстетико-творческих, таких как фигурное катание, художественная гимнастика, синхронное плавание, танцевальный спорт. В таком случае они получают защиту нормами авторского права аналогично любому другому творческому произведению. Такие виды спорта граничат с искусством, обладают творческой составляющей и имеют минимальную коммерческую отдачу по сравнению с более прибыльными и коммерциализированными видами спорта. Например, со спортивной точки зрения в соревнованиях по синхронному плаванию практически все команды выполняют в программах одни и те же технические элементы, но то, как связаны эти элементы, под какую музыку исполняются, в каком образе выступают спортсмены, индивидуализирует их и придаёт деятельности творческий характер. При этом схожие по технической части синхронные прыжки в воду не имеют творческой составляющей, речь о праве интеллектуальной собственности здесь не идёт [4].

Спортивное произведение «может быть зафиксировано в письменном виде, в форме изображения, видеозаписи исполнения, записи тренера и в виде самого исполнения спортсмена», таким образом, соответствуя требованию выраженности в объективной форме. Авторами спортивного произведения могут быть хореограф, тренер и спортсмен совместно или по отдельности в рамках выполнения трудовой функции или по договору авторского заказа (ст. 1 228 Гражданского кодекса РФ). Все эти нюансы приобретают особое значение в контексте возможности или невозможности использовать созданные произведения в последующей карьере [1].

Отмечается, что обеспечение надлежащей правовой защиты для композиции движений, осуществляемых спортсменом во время его спортивного выступления, позволит такому спортсмену пользоваться следующими правами:

- исключительное право исполнения соответствующей композиции публично либо передача такого права другому лицу таким образом, что третье лицо не будет иметь права на исполнение такого движения на спортивном мероприятии или в общественном месте;

- исключительное право исполнения соответствующей композиции публично либо передача такого права другому лицу таким образом, что другое лицо не будет иметь при этом права без получения необходимого разрешения осуществлять публичную демонстрацию видеозаписи или фотографий исполнения такой композиции;

- исключительное право воспроизводить охраняемую авторским правом работу в копии;

- исключительное право на то, чтобы распространять копии охраняемой авторским правом работы посредством продажи или иными способами;

– исключительное право трансформировать или адаптировать охраняемую авторским правом композицию или спортивное выступление, или его какую-либо часть.

Контролирующих органов по авторским правам в России нет. Есть различные организации, которые осуществляют депонирование авторских прав и мониторинг нарушений. Автор либо самостоятельно отслеживает нарушения, либо обращается в специализированную компанию. Если кто-то нарушил права, автор может обратиться с претензией, с жалобой на имя нарушителя и/или в надзирающие органы с целью установления лица и пресечения неправомерных действий нарушителя с последующим взысканием компенсации [3]. Согласно ст. 1252 ГК РФ, защита исключительных прав на результаты интеллектуальной деятельности и на средства индивидуализации осуществляется путём предъявления требования о признании права; о пресечении действий, нарушающих право или создающих угрозу его нарушения; о возмещении убытков; об изъятии материального носителя; о публикации решения суда о допущенном нарушении с указанием действительного правообладателя [2].

Обсуждение. Охрана авторских прав на спортивные выступления может способствовать стимулированию творческого развития спортсменов и защите их интересов. Это также может способствовать развитию спортивной индустрии и созданию новых возможностей для коммерческой деятельности в области спорта. Данная тема до настоящего времени остаётся дискуссионной, а также законодательно неурегулированной.

Список источников

1. Алексеев С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте / С. В. Алексеев // Спорт. 2017. 439 с.
2. Гражданский кодекс РФ. Фед. закон № 51-ФЗ от 30.11.1994: ред. от 30.01.2024 // КонсультантПлюс: справ. прав. система. URL: consultant.ru.
3. Дорофеева А. М. Специфические объекты авторских и смежных прав в индустрии спорта / А. М. Дорофеева // Новый юридический вестник. 2020. № 6. С. 50–56.
4. Каменкова В. Ю. Вопросы правового регулирования интеллектуальной собственности в индустрии спорта / В. Ю. Каменкова // Спорт. 2012. С. 26–28.
5. О направлении Методических рекомендаций о направлениях совершенствования правового регулирования прав на результаты интеллектуальной деятельности и средств индивидуализации в области физической культуры и спорта: Письмо Минспорта России № ПН-05-10/5493 от 27.07.2017: посл. ред. // КонсультантПлюс: справ. прав. система. URL: consultant.ru.

А. О. Власюк¹, магистрант

К. Д. Грохотова²

^{1,2} Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

^{1,2} Санкт-Петербург, Россия

¹ alina-gavrilina@mail.ru, ² grohotova.kd@edu.spbstu.ru

ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

Аннотация. За последние годы государство использовало ряд инструментов для интеграции спорта в повседневную жизнь граждан. Физическая культура вышла на качественно новый уровень, определяя навык адаптации человека к диаметрально противоположным условиям жизни, окружающей действительности. В России физическая культура и спорт рассматриваются как важные составляющие национальных проектов, в совокупности они представляют весьма значимое и перспективное направление, которое должно стимулировать рост качества жизни среднестатистического человека. Интеграция этих отраслей в национальные проекты России является важным шагом на пути к созданию здорового общества, повышению конкурентоспособности страны и формированию активной жизненной позиции граждан.

Ключевые слова: общественное здоровье, воспитание, здоровый образ жизни, благоустройство, национальный приоритет, национальный проект

Введение. В 2024 г. реализуется 11 национальных проектов, каждый из которых служит ступенькой для повышения качества жизни среднестатистического гражданина РФ. В трёх проектах тема спорта является одной из ведущих, поэтому основой для анализа станут следующие НП: «Демография», «Жильё и городская среда» и «Культура» [1]. Выбранные проекты направлены на решение проблем, связанных с качеством условий жизни, ухудшением физического состояния среди молодёжи. Благодаря проектам строятся новые спортивные комплексы и сооружения, создаются благоприятные условия для занятий спортом.

Так, проект «Демография» направлен на увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни и систематически занимающихся физической культурой и спортом. Проект «Жильё и городская среда» также уделяет внимание развитию физической культуры и спорта. Он предусматривает строительство спортивных объектов, создание физкультурно-оздоровительных комплексов и развитие массового спорта. В рамках реализации проекта «Культура» формируется само понимание потребности человека в спорте через призму социальных, исторических, политических и личных факторов. Проводятся семинары, выступления и образовательные встречи. Интеграция спорта в проекты «Демография», «Жильё и городская среда» и «Культура» направлена на реализацию комплексной поддержки граждан в их желании повысить собственное здоровье и благосостояние. Кроме того, в рамках реализуемых инициатив продолжает развиваться строительство комфортной городской среды для развития массового спорта.

Цель – исследование интегрирования физической культуры и спорта в национальные проекты России.

Методика и организация исследования. Для проведения исследования были изучены актуальные данные по промежуточным результатам реализации национальных проектов: «Демография», «Жильё и городская среда» и «Культура». Также в качестве источников информации были использованы выступления первых лиц государства, общественных деятелей, заслуженных тренеров РФ. Не всегда выступления, на которых основывалось исследование, напрямую относились исключительно к теме заявленной работы, однако интеграция физической культуры и спорта в разные сферы жизни актуальна, поскольку именно на это взят курс государственной политики. К методам, применённым к исследованию, стоит отнести: анализ, формализация, обобщение, а также статистический метод.

Результаты. Для наглядного представления информации ниже приведена табл. 1, в которой собраны основные национальные проекты, в которые интегрированы спорт и физическая культура, а также то, как реализуются данные проекты и их промежуточные результаты. Кроме того, построен график, на котором видны качественные изменения: в количестве людей, регулярно занимающихся спортом; количестве спортивных объектов в регионах в среднем; количестве площадок для сдачи ГТО.

Таблица 1

Федеральные проекты,
в которые интегрированы физическая культура и спорт

Направление	Способ реализации проекта
1	2
Федеральный проект «Спорт – норма жизни», нацпроект «Демография»	Благодаря ФП появляются возможности для массовых занятий физкультурой и спортом. Закупается новый инвентарь и оборудование для спортивных объектов. По всей России уже открыто около 450 спортивных объектов. В 2023 г. введено в эксплуатацию 72 объекта спортивной инфраструктуры. По программам подготовки новых кадров и повышения квалификации за 2023 г. прошло обучение более 7,6 тыс. специалистов в сфере физической культуры и спорта. К 2024 г. число обученных специалистов достигнет 48,8 тыс. Любой гражданин может пройти тестирование на соответствие государственным требованиям к уровню физической подготовленности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в центрах тестирования ГТО, которые открываются по всей России [1].
Федеральный проект «Общественное здоровье», нацпроект «Демография»	Благодаря ФП можно получить консультации специалистов в более 750 центрах здоровья для взрослых и детей, которые функционируют на базе поликлиник. ФП поддерживает и корпоративные программы по укреплению здоровья. В 2020 г. они были внедрены в 300 компаниях. Модельные программы для предприятий предлагают пересмотреть меню столовых и буфетов, исключить из продажи вредные продукты и напитки, обеспечить доступ к свежим фруктам и здоровым закускам.

1	2
Федеральный проект «Благоустройство», нацпроект «Жильё и городская среда»	Сегодня благоустройство новых территорий и капитальный ремонт спортивных сооружений в небольших населённых пунктах стали тем, что видят граждане каждый день: появление зелёных скверов, спортивных парков, современных спортивно-игровых площадок.
Федеральный проект «Культурная среда», нацпроект «Культура»	Проведена реконструкция и капитальный ремонт 989 дворцов спорта и переоснащение не менее 1 070 спортивных спецклассов при участии федеральных тренировочных центров, а также строительство 7 стадионов и 18 дворцов единоборств [2].

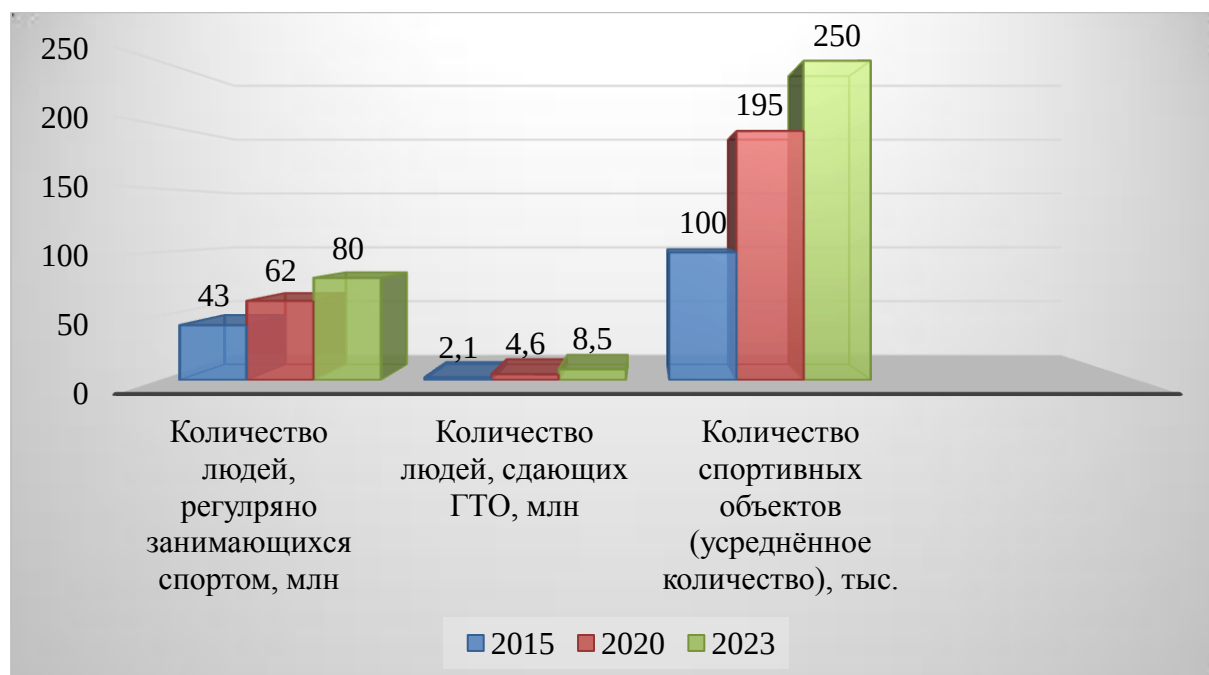


Рис. 1. Количественные изменения после интеграции спортивного направления в нацпроекты России

Обсуждение. Исходя из основных данных, которые зафиксированы в таблице, а также информации, которая содержалась в ряде видеоконференций по теме исследования, можно сделать вывод, что интеграция физической культуры и спорта в национальные проекты весьма успешна и перспективна. По итогам 2023 г., количество людей, регулярно занимающихся спортом, приближается к 80 млн чел., что составляет около 55 % от общего числа жителей страны. Кроме того, многократно возросло количество детских спортивных секций за счёт открытия современных и хорошо оснащённых дворцов единоборств. В целом результаты исследований и опросов свидетельствуют о росте числа граждан, отдающих предпочтение здоровому образу жизни, особый рост пришёлся на период 2013–2023 гг. Всё больше и больше граждан предпочитают поддерживать здоровый образ жизни, особенно молодёжь [1].

Список источников

1. Спорт – норма жизни. URL: xn--80aаратретсчfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/demografiya/sport_norma_zhizni.
2. Новые спортивные объекты открываются по всей стране. URL: regnum.ru/news/3755702.
3. Малова Л. П. Спортивная инфраструктура как фактор вовлечённости граждан в занятия физической культурой и спортом / Л. П. Малова и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 321–325.

Е. А. Дергач¹, кандидат педагогических наук, доцент

О. В. Лимаренко², кандидат педагогических наук, доцент

^{1,2} Сибирский федеральный университет

^{1,2} Красноярск, Россия

¹ dergach_l@mail.ru, ² olga_limarenko@mail.ru

ОЦЕНКА ЛИЧНОСТНОЙ И СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Аннотация. Авторы статьи представили результаты исследований состояния уровня тревожности и стресса у студентов различных форм обучения четырёх институтов Сибирского федерального университета в период экзаменационной сессии. Результаты исследования показали, что студенты 2-го курса в большей степени подвержены тревожности и стрессу, чем студенты 1 и 3-го курсов. Установлено, что личностная и ситуативная тревожность имеет свои особенности у обучающихся в разных институтах и посещающих различные физкультурно-спортивные специализации по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (далее – ПФКиС). Выявлено, что тревожность имеет гендерные различия: личностная и ситуативная тревожность у мужчин ниже тревожности женщин. Результаты, полученные в исследовании, могут быть использованы для создания комплекса рекомендаций по применению средств физической культуры и спорта, направленных на минимизацию психологических трудностей у студентов в период сессионных нагрузок.

Ключевые слова: студенты, стресс, тревожность, экзаменационная сессия

Введение. В настоящее время актуальным является вопрос о сохранении состояния здоровья у студентов во время обучения в вузе. Человек в процессе жизнедеятельности испытывает постоянные воздействия различных раздражителей как физического, так и психологического характера, а также изменяющихся условий внешней среды [4]. Являясь одним из структурных элементов учебного процесса, экзаменационная сессия несёт в себе существенный элемент неопределённости, заключающийся прежде всего в неизвестности исхода [5]. Как в период подготовки к экзамену, так и во время него у студентов могут проявляться выраженные нарушения основных физиологических процессов, и на это указывает ряд исследований, в т. ч. в условиях моделирования психоэмоциональных нагрузок идёт влияние личностных особенностей на регуляцию сердечного ритма [1; 3; 7; 8].

Изучение состояния стресса у студентов в высших учебных заведениях позволяет говорить о том, что на появление тревожного состояния преимущественно влияют такие факторы личностного характера, как проблемы в семье, с друзьями, финансовое положение, а также большой объём учебного материала, недостаточный уровень практической подготовки, проблемы в общении с преподавателями и одногруппниками [2].

Различают ситуативную тревожность (связана с конкретной внешней ситуацией) и личностную (как свойство личности) [6]. Тревожные состояния могут повлечь за собой чувство страха, напряжённость, опасение, осторожность, преувеличение значимости воспринимаемой информации. Понимание своего тревожного состояния позволит проанализировать в данный момент времени его уровень в качестве личностного ресурса и создаст предпосылки к решению данной проблемы, способствуя снижению негативных переживаний, уменьшению чувства угрозы. Знание факторов, способствующих появлению тревожных состояний у студентов, их степени ситуативной и личностной тревожности поможет в подборе средств физической культуры, направленных на минимизацию психологических трудностей, совершенствование образовательного процесса и повышение его качества.

Цель работы – оценка личностной и ситуативной тревожности у студентов 1–3-го курсов разных форм обучения в вузе в период экзаменационной сессии.

Материалы и методы. В исследовании принимали участие более 500 студентов Института управления бизнес-процессами (ИУБП), Института цветных металлов (ИЦМ), Института космических и информационных технологий (ИКИТ), Инженерно-строительного института (ИСИ) 1–3-го курсов очной, очно-заочной, заочной форм обучения СФУ. Студенты прошли тестирование по методике Спилбергера – Ханина: тест 1 – тест личностной тревожности; тест 2 – шкала ситуативной тревожности, определяющая степень тревоги, которую испытывает человек в какой-то конкретной ситуации. Шкала самооценки личностной тревожности включает 20 вопросов-суждений, и на каждый вопрос возможны четыре варианта ответа по степени интенсивности («никогда» / «почти никогда» / «часто» / «почти всегда»). Итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Результаты исследования обработаны с использованием программы *Microsoft Office Excel*. Количественный состав по полу и распределение студентов по физкультурно-спортивным специализациям дисциплины ПФКиС представлены на рис. 1.

Результаты и обсуждение. В период экзаменационной сессии были выявлены различные уровни проявления тревожности (рис. 2). Средний уровень тревожности (СУТ) был зафиксирован у 208 мужчин, низкий уровень тревожности (НУТ) – у 171 студента. У 34 женщин и 28 мужчин отмечался высокий уровень тревожности (ВУТ). Высокий уровень стресса (ВУС) определён у 83 мужчин и у 52 женщин. Отметим, что низкий уровень стресса (НУС) отмечался у 25 студенток и 127 студентов. Необходимо обратить внимание на тех студентов, чьи показатели – сверхвысокий уровень стресса (СВУС), – у 5 женщин и 3 мужчин, ведь именно такой уровень стресса влечёт за собой стойкие нарушения как физического функционирования организма, так и нарушения его психологической устойчивости.

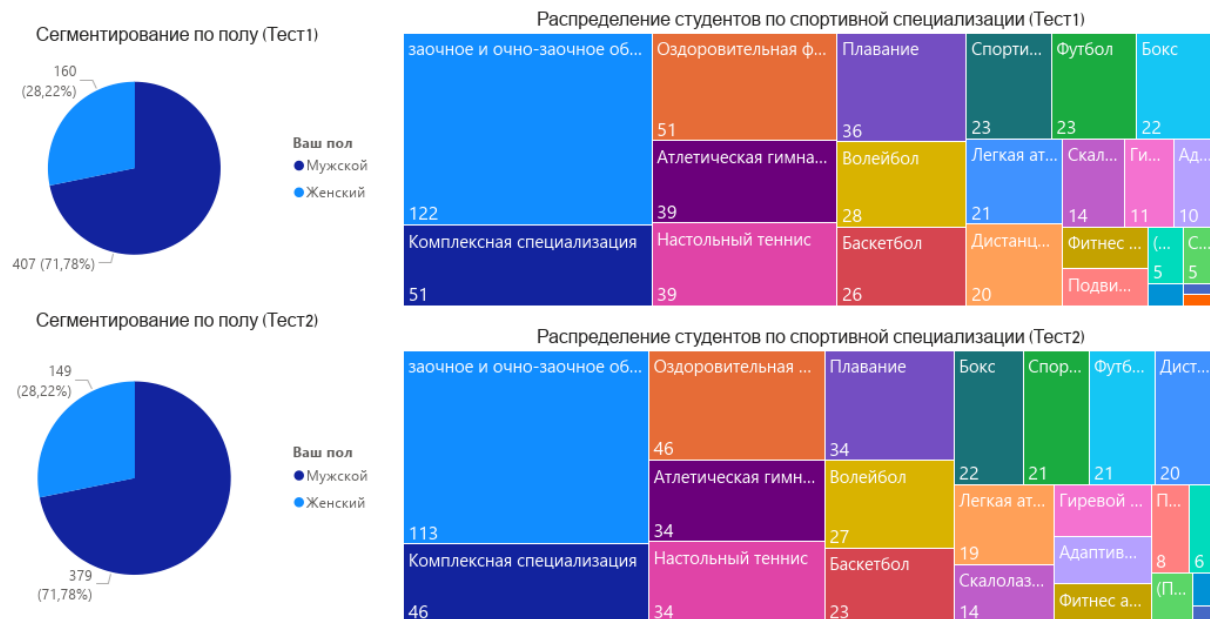


Рис. 1. Количественный состав по полу и распределение студентов по физкультурно-спортивным специализациям дисциплины ПФКиС

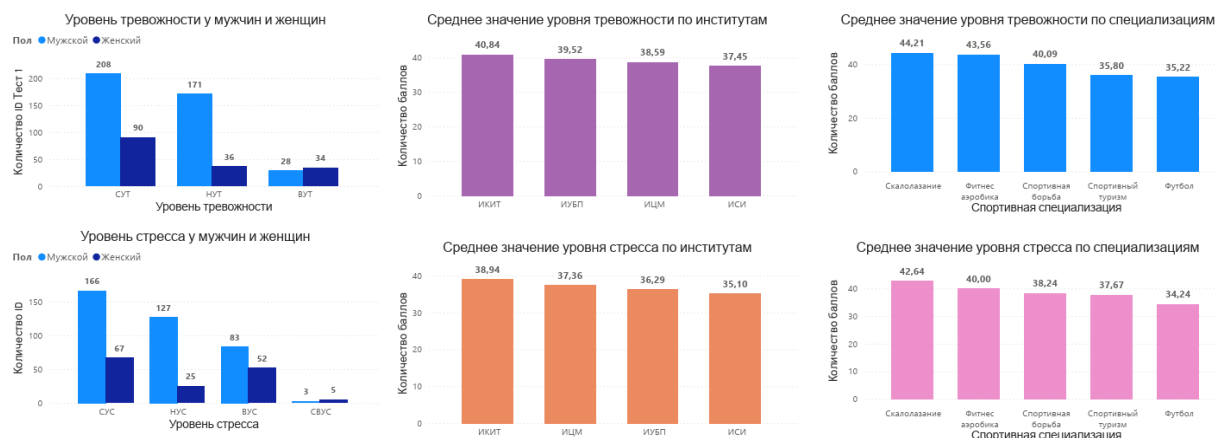


Рис. 2. Средние значения уровней личностной тревожности по Спилбергеру среди студентов ИУБП, ИЦМ, ИКИТ, ИСИ

Анализ результатов, полученных в ходе исследования уровня тревожности, показал, что студенты ИЦМ на 2-м курсе испытывают наибольшей уровень тревожности и уровень стресса (рис. 3). Студенты ИКИТ испытывали на 2-м курсе повышенный уровень тревожности, на 3-м курсе этот показатель снижался относительно 1 и 2-го курсов, но при этом уровень стресса возрастал от 1 к 3-му курсу. Для студентов ИУБП было характерно снижение как уровня тревожности, так и уровня стресса от 1 до 3-го курса.

Тревожность имеет гендерные различия: так, личностная и ситуативная тревожность у мужчин ниже тревожности женщин, что видно на рис. 4. Тенденция прослеживается и в течение трёх курсов, при этом, как у студентов женского пола, так и студентов-мужчин на 2-м курсе показатели уровня тревожности и стресса увеличиваются, на 3-м курсе – снижаются.

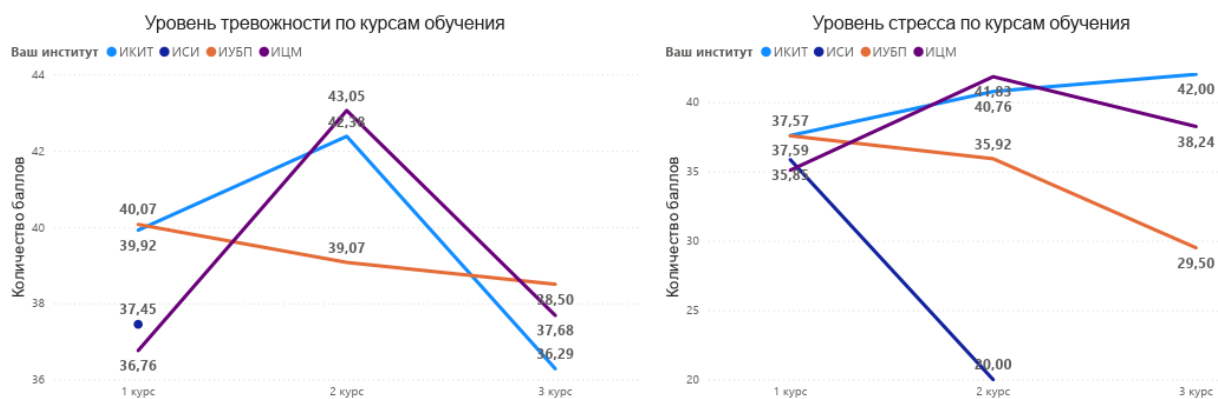


Рис. 3. Результаты тестов личностной тревожности по Спилбергеру среди студентов четырёх институтов СФУ

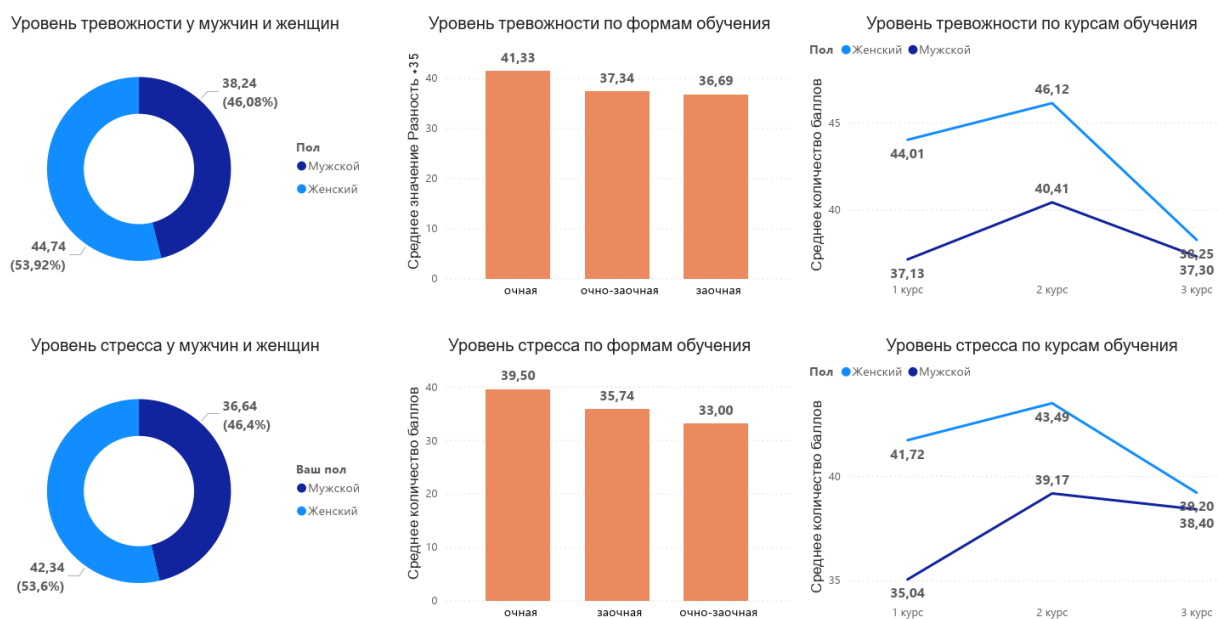


Рис. 4. Результаты тестов личностной тревожности по Спилбергеру среди студентов разного пола и форм обучения

Наивысший уровень тревожности в 41,33 % случаев имели студенты очной формы обучения, у них же сохранялся и наивысший уровень стресса по сравнению со студентами других форм обучения.

Таким образом, можно констатировать, что выявление личностной и ситуативной тревожности студентов в период экзаменационной сессии в вузе позволяет обнаружить её высокий уровень, который может сопровождаться негативными эмоциями и соответствует классическому описанию дистресса. В дальнейшем мы планируем изучение изменения состояний тревожности и стресса у студентов в различные периоды учебного процесса. Результаты, полученные в исследовании, могут быть использованы для создания комплекса рекомендаций по применению средств физической культуры и спорта, направленных на минимизацию психологических трудностей у студентов в период сессионных нагрузок.

Список источников

1. Агаджанян Н. А. Проблема здоровья студентов и перспективы развития / Н. А. Агаджанян, В. В. Пономарева, Н. В. Ермакова // Образ жизни и здоровье студентов: матер. I Всеросс. НК. М.: РУДН, 1995. С. 5–9.
2. Городецкая И. В. Исследование ситуативной и личностной тревожности студентов / И. В. Городецкая, Н. Ю. Коневалова, В. Г. Захаревич // Вестник ВГМУ. 2019. Т. 18. № 5. С. 120.
3. Двоеносов В. Г. Особенности функционального и психологического состояния студентов с различным вегетативным тономусом в условиях экзаменационного стресса / В. Г. Двоеносов // Учёные записки КГУ. 2009. Т. 151. Кн. 3. С. 255–265.
4. Дергач Е. А. Интеграция технологий здоровьесбережения в образовательной деятельности студентов: моногр. / Е. А. Дергач, О. В. Лимаренко, Н. Н. Колесникова; СФУ. Пинск: ПолесГУ, 2023. 267 с.
5. Петрова Е. Г. Исследование тревожности студентов в условиях экзаменационного стресса / Е. Г. Петрова // Вестник ТГПУ. Гуманитарные науки. 2010. СВ № 2. С. 152–158.
6. Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера / Ю. Л. Ханин. Л.: ЛНИИФК, 1976. 40 с.
7. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. СПб.: Питер, 2006. 256 с. (Сер.: Учебное пособие).
8. Patel C. Stress Management and Hyperextension / C. Patel // Acta Physiologica Scandinavica. 1997. No. 161 (Suppl. 640). Pp. 155–157.

И. Е. Евграфов, кандидат педагогических наук, доцент
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия
evgrafov_ivan@mail.ru

ПРОГРАММНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В КАДЕТСКОЙ ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ

Аннотация. В статье рассматривается организация дополнительных занятий по освоению первичных навыков туристской подготовки для обучающихся в кадетской школе-интернате.

Ключевые слова: *школьники-кадеты, обучающиеся, навыки туризма, программа*

Актуальность. В нынешней системе образования обучение по программе «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее – ОБЖ) в большинстве общеобразовательных школ проводится в рамках учебного времени. Однако такой формат преподавания имеет ряд ограничений для формирования у учащихся полноценных практических навыков и умений действий в чрезвычайных ситуациях природного характера (ЧС). Внеклассные занятия в туристско-спортивных объединениях и кадетских корпусах играют важную роль в дополнении к школьной программе ОБЖ. Участвуя в таких объединениях, учащиеся осваивают и закрепляют не только туристические навыки, но и принципы рационального использования сил и средств для преодоления возникающих трудностей. В процессе занятий у детей воспитывается чувство ответственности и дисциплины, что является крайне важным для действий в нестандартных и угрожающих ситуациях. Навыки, приобретаемые в туристско-спортивных объединениях, напрямую связаны с темой ОБЖ и позволяют учащимся уверенно ориентироваться во внезапно возникших экстремальных условиях. Благодаря практическому опыту они развивают способность быстро принимать решения и действовать решительно, что может иметь решающее значение для обеспечения собственной безопасности и безопасности окружающих в случае возникновения ЧС природного характера. Кроме того, занятия в туристско-спортивных объединениях способствуют развитию физической выносливости, координации движений и навыков выживания в природных условиях. Учащиеся учатся разводить костер, ориентироваться на местности, оказывать первую медицинскую помощь и действовать в условиях ограниченных ресурсов. Таким образом, дополнение школьной программы ОБЖ занятиями в туристско-спортивных объединениях и кадетских корпусах позволяет существенно улучшить подготовку учащихся

к действиям в ЧС природного характера. Практические навыки, приобретённые в ходе таких внеклассных занятий, дают учащимся уверенность в своих силах и необходимые знания и умения для безопасного поведения в экстремальных условиях [1–3]. Для решения данной проблемы необходимо разработать программно-содержательного обеспечения по туристской подготовке, которая будет направлена как на теоретическую подготовку, так и на практическую путём реализации.

Цель исследования – разработка и экспериментальная проверка эффективности программы туристской подготовки для обучающихся кадетской школы-интерната.

Результаты и обсуждение. Исследование проводилось в ГБОУ «Казанская кадетская школа-интернат им. Б. К. Кузнецова» г. Казани в период с сентября 2023 по май 2024 г. Участие в ходе занятий приняли обучающиеся кадетской школы (5–8-е классы) в количестве 24 чел.

Для разработки программно-содержательного обеспечения туристской подготовки были определены более подходящие направления туристской подготовки для профессионально-прикладной подготовки для кадетов. Данная программа является продолжением программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности».

На основе анализа возрастных особенностей детей 12–15 лет нами была разработана программа по туристской подготовке. Программа рассчитана на 3 месяца и включает в себя теоретические и практические занятия (24 ч). Участниками программы являются обучающиеся ГБОУ «Казанская кадетская школа-интернат им. Б. К. Кузнецова» г. Казани.

Цель – получение участниками программы знаний по туристской подготовке, а также получение знаний и умений для безопасного поведения в их экстремальной жизни.

Задачи:

- 1) обучить навыкам туристской подготовки;
- 2) формировать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении своих целей;
- 3) развить умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Программа (представлена в табл. 1) была апробирована с сентября 2023 по октябрь 2023 г.

Теоретические занятия проводились в аудиторных условиях в виде лекций и бесед, практические занятия были организованы в виде самостоятельной работы.

Продолжение программы (представлено в табл. 2) было апробировано с апреля 2024 по май 2024 г.

Теоретические занятия проводились в аудиторных условиях в виде лекций и бесед, практические занятия были организованы в виде обучения, сдачи нормативов на время.

Показатели до и после занятий по узлам представлены в табл. 3 (в секундах). Мы можем наблюдать улучшения в результатах после проведённых занятий.

Таблица 1

Программа туристской подготовки для детей 12–15 лет

Месяц	Теоретические занятия	Практические занятия	Дозировка
Сентябрь–октябрь	1. Виды и категории костров. 2. Основные правила первой помощи. 3. Техника безопасности во время похода. 4. Личное и групповое снаряжение туриста. 5. Классификация ЧС, действия при ЧС.	1. Костры, рассказ о видах, сбор костров. 2. Сборка рюкзака.	1. Теоретические занятия – 5 ч. 2. Практические занятия – 2 ч.

Таблица 2

Программа туристской подготовки для детей 12–15 лет

Месяц	Теоретические занятия	Практические занятия	Дозировка
Апрель–май	1. Узлы, их виды и применения. 2. Страховочная система туриста. 3. Бухтование верёвки и маркировка. 4. Топографические знаки. 5. Ориентирование на местности.	1. Вязка узлов. 2. Страховочная система. 3. Бухтование и маркировка верёвки. 4. Ориентирование на местности.	1. Теоретические занятия – 5 ч. 2. Практические занятия – 12 ч.

Таблица 3

Результаты по вязке узлов (с)

Класс	Испытуемый	Проводник восьмёрка		Прямой узел		Стремя + штык	
		До	После	До	После	До	После
1	2	3	4	5	6	7	8
8	1	10,40	9,1	27,4	25,8	31,4	29,2
	2	9,78	7,91	30,7	21,7	38,8	26,8
	3	9,46	8,53	25,3	24,2	38,3	30,1
7	4	10,6	8,6	29,7	28,9	36,9	35,4
	5	11,5	9,2	31,3	30,7	38,7	36,1
	6	6,4	6,3	19,5	19,1	29,2	28,7
	7	7,4	5,8	27,8	26,1	28,8	27,9
	8	12,4	11,3	34,8	32,7	32,7	31,4
	9	9,6	8,9	27,6	26,2	30,8	29,9
	10	9,5	8,3	21,5	20,3	29,8	29,6

Окончание табл. 3

1	2	3	4	5	6	7	8
6	11	14,7	9,3	34,8	29,1	31,3	30
	12	12,1	11,7	32,6	28,8	31,8	29,9
	13	15,7	13,8	33,8	30,7	37	34,1
	14	16,1	15,2	30,6	27,3	27,5	26,9
	15	11,8	9,3	27,4	26,2	25,3	25,1
5	16	13,8	8,6	20	15,1	30,5	19,3
	17	13,4	9,1	35,3	15,5	27,9	22,3
	18	14,9	6,6	29,2	17,7	35,3	26,7
	19	13,4	5,7	27,8	20,1	30,6	28,3
	20	19,3	6,9	28,4	25,8	38,7	27,3

Таблица 4

Результаты сдачи норматива по надеванию страховочной системы (с)

Класс	Испытуемый	До	После
8	1	290	140
	2	300	220
	3	370	180
7	4	350	190
	5	330	180
	6	250	140
	7	290	170
	8	430	250
	9	390	230
	10	410	240
6	11	250	150
	12	360	250
	13	330	170
	14	300	180
	15	290	160
5	16	250	150
	17	430	230
	18	370	170
	19	250	230
	20	310	180

Таблица 5

Результаты прохождения маршрута по ориентированию (с)

Класс	Испытуемый	До	После
1	2	3	4
8	1	164	152
	2	185	180
	3	164	124
7	4	376	260
	5	310	254
	6	317	223
	7	418	290
	8	397	245

1	2	3	4
7	9	367	267
	10	349	274
6	11	436	333
	12	381	203
	13	413	285
	14	469	265
	15	486	319
5	16	270	223
	17	310	235
	18	262	222
	19	521	285
	20	342	295

Данные проведенного исследования свидетельствуют об эффективности разработанной нами программы содержательного обеспечения туристской подготовки. Можно сформулировать следующие **выводы**.

1. Мы выявили, что занятия туристской подготовкой способствуют у кадетов развитию физической выносливости, координации движений и навыков выживания в природных условиях. Обучающиеся учатся разводить костер, ориентироваться на местности, оказывать первую медицинскую помощь и действовать в условиях ограниченных ресурсов, эти знания и умения являются важнейшими для успешного преодоления трудностей в случае ЧС. Таким образом, дополнения школьной программы ОБЖ занятиями туристской подготовкой позволят существенно улучшить подготовку обучающихся к действиям в ЧС природного характера. Практические навыки, приобретённые в ходе таких занятий, дают обучающимся уверенность в своих силах и необходимые знания и умения для безопасного поведения в экстремальных ситуациях.

2. Нами было разработано программно-содержательное обеспечение туристской подготовки для обучающихся кадетской школы-интерната 12–15 лет. Программно-содержательное обеспечение рассчитано на 3 месяца и было апробировано с сентября 2023 по май 2024 г. на базе ГБОУ «Казанская кадетская школа-интернат им. Б. К. Кузнецова». Теоретические занятия проводились в аудиторных условиях в виде лекций и бесед, практические занятия были организованы в спортзале, а также в уличных условиях. Во время практических занятий нами было проведено обучение туристским навыкам, а далее зачёт нормативов для выявления усвоения материала обучающимися.

3. Эффективность использования программно-содержательного обеспечения туристской подготовки кадетов в возрасте 12–15 лет, доказано посредством изучения необходимых кадетам, профессионально значимых навыков, которые отражаются туристской подготовленностью. Показатели характеризующих туристскую подготовленность кадетов, получен определенный прирост результатов.

Представленные результаты эксперимента позволяют утверждать, что программно-содержательное обеспечение туристской подготовки для обучающихся кадетской школы-интерната в возрасте 12–15 лет эффективен.

Список источников

1. Евграфов И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. пособие / И. Е. Евграфов, В. Ю. Сморгчов, Р. Р. Набиуллин и др. Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2023. 220 с.
2. Набиуллин Р. Р. Реализация программы дополнительного образования детей по спортивно-оздоровительному туризму в школе / Р. Р. Набиуллин, И. Г. Хурамшин, В. Ю. Сморгчов и др. // Педагогический научный журнал. 2023. Т. 6. № 6. С. 56–61.
3. Романчева И. С. Программа внеурочной деятельности познавательно-рекреационной направленности школьников 5–6 классов г. Казани / И. С. Романчева, В. Ю. Сморгчов // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: матер. V Всеросс. НПК / ред. Г. Н. Голубева. Казань, 2019. С. 299–301.

А. Н. Ефимова, бакалавр

Альметьевский государственный технологический университет «Высшая школа нефти»

Альметьевск, Россия

Sashayoung@bk.ru

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА НА ПРИМЕРЕ КВЕСТ-ИГРЫ «ПОКОРИТЕЛИ АЛЬМЕТЬЕВСКА»

Аннотация. Студенческий и спортивный туризм представляют собой уникальное сочетание активного отдыха и познавательных экскурсий, которые пользуются всё большей популярностью среди молодёжи и студентов. Эти виды туризма не только способствуют физическому развитию и здоровью, но и открывают новые возможности для путешествий и приобретения опыта.

Ключевые слова: *студенческий туризм, спортивный туризм, активный отдых, физическое развитие, путешествие*

Спортивный туризм представляет собой разнообразную область активного отдыха, включающую в себя несколько основных видов. Среди них можно выделить пеший, горный, водный, лыжный и другие виды спортивного туризма. Каждый из этих видов имеет свои особенности и требования, но объединяет их стремление участников преодолевать различные препятствия и испытания в природной среде.

Пеший туризм является одним из наиболее распространённых видов спортивного туризма. Участники пеших походов и экскурсий исследуют пешеходные маршруты, преодолевая различные дистанции и территории. Главной особенностью пеших походов является контакт с природой, возможность насладиться красотой окружающего мира и разнообразием ландшафтов.

Горный туризм предполагает перемещение участников по горным местностям, включая восхождения на вершины, преодоление перевалов и горных хребтов. Этот вид спортивного туризма требует хорошей физической подготовки, навыков работы с альпинистским снаряжением и знания правил безопасности в горах. Горный туризм пользуется популярностью среди любителей активного отдыха и приключений.

Таким образом, разнообразие видов спортивного туризма позволяет каждому участнику выбрать подходящий для себя формат активного отдыха, сочетающий в себе приключения, спорт и природу. Ознакомившись с различными видами спортивного туризма, можно выбрать оптимальный маршрут и отправиться в увлекательное приключение, наполненное новыми впечатлениями и эмоциями [1].

Требования к маршрутам 1-3 степени сложности			
Степень сложности	Виды маршрутов	Протяженность, км	Продолжительность, Дней
3	Пешеходные, Лыжные Пешеходные в горах Велосипедные Водные	75 60 120 60	6-8
2	Пешеходные, Лыжные Пешеходные в горах Велосипедные Водные	50 40 80 40	4-6
1	Пешеходные, Лыжные Пешеходные в горах Велосипедные Водные	30 25 50 25	4-6

Рис. 1. Классификация спортивных маршрутов и требования к ним

Классификация спортивных маршрутов играет важную роль в организации и проведении спортивно-туристических мероприятий. Различные источники предоставляют информацию о категориях сложности маршрутов, что помогает участникам выбирать подходящие маршруты в зависимости от их уровня подготовки и опыта. Таким образом, изучение классификации спортивных маршрутов на различных ресурсах поможет туристам и спортсменам более осознанно подходить к выбору маршрутов, учитывая их сложность, длину и другие характеристики.

Спортивные маршруты играют ключевую роль в развитии туристической индустрии, способствуя привлечению туристов, созданию новых рабочих мест и разнообразию туристического продукта. Спортивный туризм является важным инструментом для развития регионов, т. к. он способствует увеличению потока туристов и стимулирует развитие инфраструктуры [4]. Этот вид туризма признан государством как официальный вид спорта и имеет большое значение для общего туристического движения.

Важно отметить, что спортивный туризм имеет значительный потенциал для развития не только в крупных городах, но и в малых населённых пунктах. Создание спортивных маршрутов в различных регионах способствует расширению туристической инфраструктуры, развитию местного предпринимательства и привлечению инвестиций.

Таким образом, спортивные маршруты играют важную роль в развитии туристической индустрии, способствуя увеличению потока туристов, созданию новых рабочих мест, разнообразию туристического продукта и развитию инфраструктуры. Они являются неотъемлемой частью спортивного туризма, который имеет большое значение для общего туристического движения и социально-экономического развития регионов [2].

Данный маршрут разработан по I степени сложности, протяжённость составляет 7 км. Предназначен для иностранных, иногородних студентов

1-го курса, позволяющий познакомиться с интересными местами, достопримечательностями и культурным наследием определённой территории. Такой маршрут спланирован таким образом, чтобы предоставить участникам возможность углублённо исследовать регион, понять его уникальность, историю и особенности. Дата проведения: 15–18.09.2024.

Маршрут «Покорители Альметьевска»

Цель – разработка туристического квест-маршрута по г. Альметьевску для иногородних, иностранных студентов, позволяющего познакомить студентов с городом, обогатить опыт путешественников, расширить их знания о местности для развития навыка ориентирования и повышения уровня культуры у студентов.

Задачи:

- 1) разработать тему квеста;
- 2) подобрать подходящие места для маршрута в г. Альметьевске;
- 3) составить маршрут;
- 4) подготовить задания по точкам;
- 5) провести квест-игру «Покорители Альметьевска».

Правильно разработанная программа способна развить навыки ориентирования и ознакомить участников мероприятия с интересными местами города и его достопримечательностями.

Программа:

- начальный этап: АГНИ Корпус А – встреча участников квест-экскурсии, знакомство, объяснение правил участия в квест-экскурсии, выдача листа-карты части маршрута для выполнения первого задания;
- 2-й этап: Татарский государственный драматический театр;
- 3-й этап: «Городской парк им. 60-летия нефти Татарстана»;
- 4-й этап: «Каскад прудов»;
- 5-й этап: «Альметрика»;
- 6-й этап: «Городской пляж»;
- 7-й этап: парк «Здоровье»;
- заключительный этап: «Памятник Нефти» – встреча участников квест-экскурсии, подведение итогов, награждение победителей.

Благодаря туристическому квесту «Покорители Альметьевска» студенты придут к пониманию богатой истории, культуры и природы этого региона. Они познакомятся с различными аспектами жизни города и приобретут:

- 1) практический опыт: участие в туристическом квесте поможет студентам развить навыки планирования поездок, организации досуга и общения в команде;
- 2) культурное обогащение: посещение различных заведений и мероприятий поможет студентам погрузиться в атмосферу местной культуры и традиций;

3) поддержка туризма: участие в таких мероприятиях способствует развитию туризма в регионе, что, в свою очередь, способствует экономическому развитию и сохранению культурного наследия.

Таким образом, этот туристический квест не только позволит студентам провести время интересно и насыщенно, но и принесёт им новые знания, навыки и впечатления, которые они смогут применить в будущем.

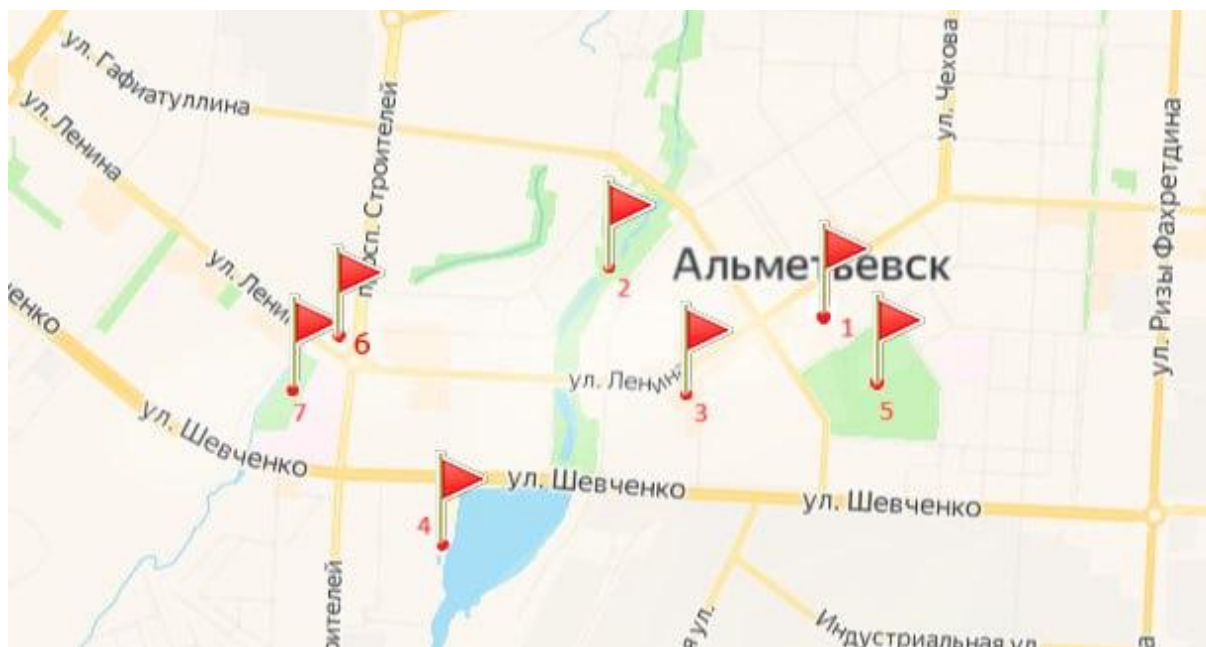


Рис. 2. Маршрут «Покорители Альметьевска»

Список источников

1. Спортивный туризм – виды и категории // Блог Турклуба ПИК. 2019. URL: turclub-pik.ru/blog/sportivnyj-turizm.
2. Единая Всероссийская спортивная классификация маршрутов. 1995. URL: a-lapin.narod.ru/evskm.htm.

С. К. Ивашкин¹, бакалавр

Т. А. Михайлова²

^{1,2} Кемеровский государственный университет

^{1,2} Кемерово, Россия

¹ sephirothffxxv@gmail.com

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕДОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние биомеханики и бионики на спорт. Описываются методы исследования, применение этих наук для создания новой экипировки и оборудования и потенциал развития в данной области.

Ключевые слова: спорт, биомеханика, бионика, передовые исследования

Спортивная биомеханика – это изучение механических принципов движения человека и их применения в спорте. Она включает в себя анализ движения, силы и энергии во время занятий спортом и направлена на понимание биомеханических факторов, влияющих на производительность и риск травм. Спортивная биомеханика – это междисциплинарная область, которая сочетает в себе элементы инженерии, физики, анатомии и физиологии для того, чтобы помочь спортсменам оптимизировать свои результаты и снизить риск травм. Понимание биомеханики спорта важно, поскольку оно может дать спортсменам представление о том, как улучшить свою технику, разработать новые методы тренировок и оборудование, которые могут помочь им добиться наилучших результатов. Спортивная биомеханика также может сыграть решающую роль в снижении риска травм. Понимая биомеханические факторы, которые способствуют спортивным травмам, тренеры могут разработать методы предотвращения травм, адаптированные к конкретным потребностям отдельных спортсменов.

Как упоминалось выше, спортивная биомеханика играет важную роль в успехе спортсменов, поскольку она предлагает идеи, которые позволяют спортсменам оптимизировать свои результаты, снизить риск травм и разрабатывать новые методы тренировок и оборудование. Биомеханика и бионика изменили эту область, сосредоточив внимание на профилактике травм и реабилитации, разработке персонализированного оборудования и использовании компьютерного моделирования и искусственного интеллекта для оптимизации режимов тренировок. Для дальнейшего развития спортивной науки, разработки новых технологий и методологий, а также повышения производительности и безопасности спортсменов необходимы постоянные инвестиции в исследования. Крайне важно продолжать исследования в этой области, чтобы будущие поколения спортсменов

могли получить доступ к новейшим достижениям спортивной науки и раскрыть свой потенциал в полной мере.

Главные научные исследования в области спортивной биомеханики включают в себя анализ движений человека, механики мышц и суставов, нервно-мышечного контроля, кинематики и кинетики спортивных движений, а также биомеханическое моделирование и симуляцию. Основными методами исследования являются ихнометрия (измерение пространственных характеристик шага), подометрия (измерение временных характеристик шага), гониометрия (измерение кинетических характеристик движений в суставах), динамометрия (регистрация реакций опоры), электромиография (регистрация электрической активности мышц) и стабилметрия (регистрация положения и движений общего центра давления на плоскость опоры при стоянии). Прикладные технологии являются важным компонентом исследований спортивной биомеханики, позволяющим разрабатывать и использовать инструменты и оборудование для измерения и анализа движений человека во время занятий спортом. Носимые датчики, системы захвата движения, силовые пластины, 3D-печать и виртуальная реальность – это лишь несколько примеров прикладных технологий, используемых в спортивной биомеханике. Эти инструменты предоставляют точные измерения и данные, которые используются для анализа и оптимизации движений человека. Кроме того, они позволяют разрабатывать индивидуальное оборудование, программы тренировок и стратегии предотвращения травм, адаптированные к индивидуальным потребностям спортсменов. Таким образом, спортсмены и тренеры могут применять биомеханику для определения наиболее эффективных методов тренировок и оборудования, которые можно использовать с этой целью. Интеграция фундаментальной науки и прикладных технологий в исследования спортивной биомеханики привела к разработке новых методов тренировок, оборудования и стратегий предотвращения травм, а также способствовала лучшему пониманию биомеханической реакции на спортивную деятельность.

Бионика – это наука, которая анализирует природу для проектирования и оптимизации искусственных систем и устройств. Современный спорт стал чрезвычайно конкурентным, и результативность спортсменов зависит не только от их личных способностей и подготовки, но и от качественного снаряжения, оборудования и одежды, которые помогут им добиться успеха на соревнованиях. Бионика имеет широкий спектр областей исследований в спорте, включая спортивную одежду, спортивную обувь и спортивное оборудование из биомиметических (искусственных, созданных на основе биологических и имитирующих их свойства) материалов. Разработка спортивной обуви является наиболее глубокой областью исследований. Что касается биомиметической спортивной одежды, бионика в основном изучает, как проектировать и оптимизировать спортивную одежду, имитируя материалы и тканевые структуры живых организмов в природе, чтобы лучше адаптироваться к характеристикам и потребностям движения человека. Значимость бионических исследований заключа-

ется в их способности улучшать производительность и эффективность спортивного оборудования, уменьшать спортивные травмы и улучшать спортивный опыт в целом. Проводя исследования в области бионики, можно лучше понять принципы и адаптивность биологического движения для применения этих знаний при проектировании спортивного инвентаря, для создания такого оборудования, которое лучше соответствует характеристикам движения и потребностям человека. Применение бионики способствует разработке нового спортивного оборудования, что повышает конкурентоспособность предприятий и долю рынка. Кроме того, исследования в области бионики могут углубить наше понимание тайн природы и жизни, способствуя прогрессу науки, технологий и человечества в целом.

Интеграция спортивной биомеханики и бионики изменит спорт и лёгкую атлетику за счёт оптимизации производительности, снижения риска травм и предоставления индивидуальных рекомендаций по тренировкам. Например, биомеханический анализ может помочь выявить и исправить неправильные модели движений, которые могут привести к травме. Бионические технологии также могут обеспечить поддержку и защиту опорно-двигательного аппарата, снижая риск травм во время тренировок и соревнований. Кроме того, интеграция передовых технологий в спортивное оборудование и одежду может предоставить спортсменам данные об их результатах в режиме реального времени, что позволит более точно разрабатывать стратегии тренировок и соревнований. В целом интеграция спортивной биомеханики и бионики потенциально может значительно улучшить физические возможности человека и изменить наш подход к спорту и физической активности.

Передовые исследования в области спортивной биомеханики расширяют наше понимание движений человека и улучшают спортивные результаты. Исследование дает представление о фундаментальных принципах движения человека и о том, как они применяются к спортивным результатам. Прикладные технологии разрабатывают новые инструменты и методы измерения и анализа спортивных движений, а бионические технологии расширяют границы возможностей человека. Все эти области исследований формируют будущее спортивной биомеханики и открывают спортсменам новые возможности для полной реализации своего потенциала. На данный момент оборудование на основе этих передовых исследований доступно лишь спортсменам высокого и высшего классов. Однако тенденции развития показывают, что в будущем оно будет более доступно и распространено и для рядовых спортсменов.

Список источников

1. Adrian M. J. Biomechanics of Sports / M. J. Adrian, J. M. Cooper. 2nd ed. Columbia: McGraw-Hill, 2005.
2. Hall S. J. Basic Biomechanics / S. J. Hall. 3rd ed. Toronto: McGraw-Hill, 2009.

3. Hall S. J. Kinetic Concepts for Analyzing Human Motion // Basic Biomechanics / S. J. Hall. New York: McGraw, 2019.

4. Knudson D. Applying Biomechanics in Teaching and Coaching // Fundamentals of Biomechanics / D. Knudson. Cham: Springer, 2021.

5. Teferi G. Methods of Biomechanical Performance Analyses in Sport: Systematic Review / G. Teferi, D. Endalew. American Journal of Sports Science and Medicine. 2020. No. 8. Pp. 47–52.

А. Н. Ивлева, старший преподаватель
Российская таможенная академия (Ростовский филиал)
Ростов-на-Дону, Россия
ivleva.alena2015@yandex.ru

ДОПИНГ В РОССИЙСКОМ СПОРТЕ: ВЫЗОВЫ, РЕФОРМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Аннотация. В статье речь идёт о современном состоянии антидопингового контроля в отношении РФ, а также описаны возможные пути решения возникших споров и пробелов.

Ключевые слова: допинг, спортсмены, РУСАДА, спортивные соревнования, дисквалификация

Введение. На данном этапе российские спортсмены находятся в достаточно сложном положении касаясь вопросов допинга, мировое антидопинговое сообщество категорично настроено в их отношении. Для нынешней обстановки характерны запреты на участие российских спортсменов в международных спортивных соревнованиях, иными словами, спортсмены дисквалифицированы – лишены возможности представлять своё государство в мировом спорте. Камнем преткновения в данном случае являются допинг-пробы. В статье преследуется цель – анализ допинговых отношений в российском спортивном сообществе.

Методы. При рассмотрении вопроса о допинге в российском спорте были применены методы анализа данных, исторический метод, метод индукции, метод аналогии, метод классификации.

Результаты и обсуждение. Допинговый контроль российских спортсменов в последние годы стоит особенно остро. После выявления серьёзных нарушений в антидопинговых проверках, Международное агентство по борьбе с допингом (WADA) и Международный олимпийский комитет (МОК) приняли жёсткие меры в отношении российского спорта, включая запрет на участие в ряде международных соревнований и ограничения на участие российских спортсменов под нейтральным флагом [2].



Рис. 1. Всемирное антидопинговое агентство (WADA)

РУСАДА, в свою очередь, приняло меры реформирования системы антидопингового контроля: введены ужесточенные процедуры контроля; наказания стали более строгими; проведено реформирование во внутренних структурах для предотвращения подобных инцидентов в будущем. Первым этапом в возникновении допинговых проблем был скандал 2018–2019 гг. Результатом споров стало признание не соответствующим Национальной антидопинговой организации РФ (РУСАДА) антидопинговому кодексу Всемирного антидопингового агентства (WADA) в декабре 2019 г. Согласно статистике за период с января по апрель 2024 г.:

- зафиксировано 24 нарушения правил доступности;
- выявлено 19 нарушений антидопинговых правил.

Всего в указанный период взято 4 028 проб, так, процент нарушений составляет 1,1 %.

В 2023 г. взята 11 091 проба, из которых:

- 242 нарушения правил доступности;
- 150 нарушений антидопинговых правил.

В 2022 г. – 11 053, из которых:

- 375 нарушений правил доступности;
- 135 нарушений антидопинговых правил.

Таким образом, в 2023 г. 35 % из всех проб подтвердили допинг-нарушения, в 2022 г. – 46 %.

Согласно приведённым данным наблюдается уменьшение допинговых нарушений. РУСАДА среди основных нарушений называет анаболические стероиды, диуретики и маскирующие агенты, а также мельдоний. Важно обратить внимание, что допинговый скандал с Россией отводит внимание от спортсменов других стран, которые также используют допинг в своей деятельности. Например, австралийские учёные провели социологические опрос среди спортсменов, принимавших допинг. В результате опроса были выявлены определённые особенности.

1. Решение принимать запрещённые в спорте вещества зависит не только от желания победить, многие начинают принимать допинг в период восстановления после травм.

2. В разных видах спорта итоговая цель от приёма допинговых препаратов отличается – одни преследуют целью улучшение внешнего вида, другие хотят получить более выносливый организм.

В опросе участвовало 18 спортсменов из разных областей спорта, 15 спортсменов были действующими, 3 – завершили карьеру, но каждый из них по-своему оправдал употребление допинговых веществ. По их оценке, более 50 % спортсменов принимают вещества, способствующие повышению производительности организма. Некоторые даже высказали мнение, что в современном спорте это необходимость, поддерживаемая финансово-политической пирамидой [4]. На самом деле история допинга в организме спортсменов уходит своими корнями в далёкую Древнюю Грецию, где для достижения более высоких результатов спортсмены упот-

ребляли инжир и различные грибы. С возрождением Олимпийских игр первое упоминание о допинге датируется 1807 г. – британский спортсмен использовал допинг для победы. С тех пор отношение к применению допинга в спорте сильно изменилось [1]. Таким образом, негативный настрой против России можно охарактеризовать как финансово-политический ход, основная цель которого нейтрализовать одного из соперников. Именно поэтому правомерность дисквалификации РФ с мировой спортивной арены следует расценивать как избавление от соперника [3]. Несмотря на некую неправомерность в отношении российских спортсменов, вопрос урегулирования употребления допинга спортсменами не теряет актуальности. Сами спортсмены предлагают применять более строгие наказания к лицам, прибегающим к допингу. К их числу они предлагают относить не только самих спортсменов, но и тренеров, поставщиков препаратов, медиков и других членов спортивных команд. Высказываются мнения о назначении не просто наказаний должностного характера, предлагается привлекать к уголовной ответственности.

Выводы. Так, лишение РУСАДА права на оценку допинг-проб целесообразно оспаривается. В марте 2022 г. была проведена очередная независимая экспертиза деятельности РУСАДА, в ходе которой турецкие специалисты, проводившие проверку, обнаружили несоответствие нормативных документов Всемирному антидопинговому кодексу. В октябре 2023 г. РУСАДА подали заявку напрямую в WADA о несогласии с заявлением о несоответствии Всемирному антидопинговому кодексу. WADA в тот же день сообщило о намерении отстоять свою правоту в Спортивном арбитражном суде (CAS). Дело о санкциях в отношении РУСАДА было передано в CAS, рассмотрение займёт от 6 до 12 месяцев.

Список источников

1. Германов Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта: учеб. пособие в 3 т. Т. 1: Игры олимпиад / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
2. Назаренко Л. Д. Концепция укрепления нравственных основ спорта, не совместимых с допингом / Л. Д. Назаренко, З. М. Кузнецова, А. В. Мещеряков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. № 2. С. 166–175.
3. Назаренко Л. Д. Проблемы использования допинга в спорте / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюнина, И. Н. Тимошина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. № 4. С. 107–114.
4. Engelberg T. The Final Frontier of Anti-doping: a Study of Athletes who Have Committed Doping Violations / T. Engelberg, S. Moston, J. Skinner // Sport Management Review. 2015. Vol. 18. No. 2. Pp. 268–279.

А. Н. Ивлева, старший преподаватель
Российская таможенная академия (Ростовский филиал)
Ростов-на-Дону, Россия
ivleva.alena2015@yandex.ru

«ОЛИМПИАДА НА СТЕРОИДАХ» – АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ПОДХОД К СПОРТУ

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос допустимости употребления спортсменами допинга на Олимпийских играх и обычных соревнованиях. В статье описана история появления допинга, аргументы за и против присутствия веществ и добавок в ходе проведения игр и соревнований. В статье упоминается предложение о введении Олимпийских игр для спортсменов, употребляющих допинг, а также неоднозначное отношение международных комиссий по Олимпийским играм к данному вопросу.

Ключевые слова: Олимпийские игры, допинг, соревнования, олимпиада на стероидах

Введение. Олимпийские игры имеют древнюю историю и уходят корнями в Древнюю Грецию, где проводились примерно до IV в. н. э. Раскопки Олимпии конца XIX в. возродили дух Олимпийских игр и вернули традицию спортивных соревнований в современную жизнь. Существует мнение, что современным играм никогда не удастся достичь размаха и блеска олимпиад прошлого.

Цель статьи – изучение истории возникновения и раскрытие особенностей «Олимпиады на стероидах».

Методы. Автор провёл научный и исторический поиск, анализ и синтез изученных данных. Обобщил и выделил наиболее ценные данные.

Результаты и обсуждение. Олимпийские игры играют большую роль в укреплении мирового спортивного единства и мирного сосуществования в спортивной культуре. Их важность в развитии спорта и физической активности в мире, а также в воодушевлении молодого поколения к достижениям и здоровому образу жизни. Помимо всего, спортивные игры стали площадкой для инноваций в сфере спортивных технологий, а также научных исследований, в т. ч. касающихся физических человеческих способностей. Допинг (от англ. *dope* – «наркотик») – это далеко не новое явление в мире спорта. Разница между «допингом», который использовали атлеты Древней Греции (например, настои трав на вине, красное мясо, слабоалкогольный мёд, которым поили лошадей), и препаратами, что есть в рационе у некоторых современных спортсменов, в том, что современная медицина ушла вперёд и даёт гораздо больше возможностей [7]. Употребление спортсменами препаратов было замечено сразу после возрождения спортивных игр в конце XIX в. В это время среди спортсменов

были популярны кокаин и героин, которые нередко смешивали для лучшего стимулирующего эффекта в ходе соревнований. Важно понимать, что спортсмены, которые принимают усиливающие препараты, всегда ставят на кон своё здоровье, и иногда это заканчивается летальным исходом. В истории есть такие случаи, и они не безызвестны. Первый зафиксированный летальный случай от употребления допинга датирован 1886 г., когда во Франции велогонщик Дэвид Линтон на соревнованиях скончался из-за передозировки кокаина в сочетании с героином. Менее «бесконтрольным» мир взаимодействия спорта и медицины стал около 40 лет назад, когда была образована медицинская комиссия международного олимпийского комитета *IOC (International Olympic Committee)*. Комиссия начала свою деятельность в связи с нарастающим беспокойством на тему допинга в спорте. В скором времени был опубликован первый список запрещённых веществ, в целом был усилен медицинский контроль поддержки здоровья спортсменов. Впервые в спорте был введён обязательный допинг-контроль на международных соревнованиях [2]. Позже работа комиссии МОК стала ещё более всеобъемлющей в результате учреждения Всемирного антидопингового агентства – *WADA (World Anti-Doping Agency)*. Если суммировать все «за» и «против», не трудно прийти к выводу, что мир спорта становится очень ограниченным, если полностью запретить употребление спортсменами стимулирующих веществ. С одной стороны, если бы весь мир спорта резко и категорично отказался от стероидов, стимуляторов и наркотиков, то, безусловно, весь мир бы стал только лучше и здоровее. Однако, с другой стороны, имея обратный опыт длиной более века, отказаться от допинга сложно. Это происходит по следующим причинам: во-первых, в мире спорта давно стремительно растут призовые места, т. е. добиться результата человеку без фармакологического вмешательства уже невозможно, во-вторых, взаимодействие медицины и спорта – это отлаженный и выгодный бизнес для крупных компаний [5]. К тому же, если постоянно увеличивать список запрещённых веществ, то фармакологические компании будут изготавливать новые. В то же время существует большое количество людей, которые поддерживают идею разрешения допинга как решение этой проблемы. На это у них есть свои аргументы, например, спортсмены вправе сами выбирать, что они хотят делать со своим телом и здоровьем – это аспект самоопределения человека. Здесь же приводится аргумент о том, что даже витамины могут быть вредными в определённых дозах, не говоря о лекарственных средствах. Также легализацией допинга решается большая проблема в честности соревнований – условия для всех спортсменов становятся равными, каждый будет вправе принимать вещества в рамках строго установленных правил. Такие правила снизят риск негативных последствий для спортсменов. Таким образом, будет решена большая проблема в мире спорта. Не будет постоянного допинг-контроля и отстранений от соревнований, будут уменьшены риски здоровья для спортсменов, которые принимают добавки. Однако для честной игры необходимо, чтобы все игроки были на равных условиях. Для бес-

печения этому необходимо, чтобы в Олимпийских играх участвовали либо только «чистые» спортсмены, либо наоборот. *Enhanced Games* (игры с усилением) – это controversialный проект, идею которого высказал австралийский бизнесмен Арон Д'Соуза в начале 2024 г. Суть заключается в том, чтобы разрешить спортсменам участвовать в крупных соревнованиях с применением допинга в рамках данного проекта. В мире спорта идея воспринялась неоднозначно, также против неё выступают такие организации, как WADA, Международный комитет честной игры CIFP (*International Fair Play Committee*), IOC. Международная ассоциация легкоатлетических федераций (*World Athletics*) заявила, что не будет допускать к обычным соревнованиям тех спортсменов, которые будут замечены в участии в *Enhanced Games*.

Выводы. Бытует мнение, что применение допинга в спорте – это предательство настоящего спорта, и многие спортсмены отказываются от него по убеждению верности делу своей жизни. Тем не менее проект *Enhanced Games* не закрыт и у него даже появился крупный спонсор – миллиардер Питер Тиль. Если изучить историю допинга в спорте, то не сложно понять, что он на самом деле был всегда. Всегда были споры о честности, допустимости и последствиях этого. Современный мир и медицина гораздо расширили возможности влияния на физические возможности человеческого организма, и здесь осталось разобраться только в аспекте безопасности этого влияния на человека. Появления альтернативы Олимпийских игр – это разумное решение больших споров, однако важным пунктом остаётся только вопрос обеспечения сохранности здоровья людей, которые решаются пользоваться фармацевтическими предложениями.

Список источников

1. Андриянова Е. Ю. Профилактика допинга в спорте: учеб. пособие / Е. Ю. Андриянова. 2-е изд. М.: Юрайт, 2024. 134 с.
2. Буянова М. О. Ответственность в спортивном праве: учеб. пособие / М. О. Буянова. М.: Юрайт, 2024. 176 с.
3. Германов Г. Н. Олимпийское образование: учеб. пособие в 3 т. Т. 1: Игры олимпиад / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова и др. М.: Юрайт, 2024. 749 с.
4. Чеботарев А. В. Борьба с допингом: учеб. пособие / А. В. Чеботарев. М.: Юрайт, 2024. 33 с.
5. Чеботарев А. В. Основы антидопингового обеспечения: учеб. пособие / А. В. Чеботарев. М.: Юрайт, 2024. 33 с.
6. Чеботарев А. В. Ответственность спортсменов и тренеров за допинг в России: трудовправовой аспект: моногр. / А. В. Чеботарев. М.: Юрайт, 2024. 145 с.
7. Шанин Ю. В. Олимпия. История античного атлетизма / Ю. В. Шанин. СПб: Алетея, 2001. 182 с.

М. И. Кабышева, кандидат педагогических наук, доцент, и. о. заведующего кафедрой
Кубанский государственный медицинский университет Минздрава России
Краснодар, Россия
maslova70@inbox.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ АКСИОЛОГИЧЕСКОГО АСПЕКТА ОБРАЗОВАНИЯ НА ОСНОВЕ МОНИТОРИНГА ОСВЕДОМЛЁННОСТИ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ИНТЕГРАЦИИ ЭКОЛОГИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Аннотация. Выявлены ценностные ориентации, интересы и потребности студентов медицинского университета в сфере интеграции экологии, физической культуры, спорта и туризма. Разработаны пути реализации развития системы ценностей студентов во взаимодействии с окружающей природной средой в условиях двигательной активности. Материалы исследования могут использоваться: преподавателями вузов России различных направлений подготовки для разработки физкультурно-экологических программ или спецкурсов; специалистами по охране окружающей среды в сфере физической культуры, спорта и туризма.

Ключевые слова: *ценностные ориентации студентов, мониторинг осведомлённости, экология, физическая культура, спорт, туризм*

Введение. Аксиологический аспект системы высшего профессионального образования определяет состав и иерархию ценностей, системообразующим элементом которых выступает личность студента как главная ценность [2].

В этом контексте реализация аксиологического аспекта образования в сфере интеграции экологии, физической культуры, спорта и туризма возможна в процессе развития системы ценностей личности на основе изучения мотивов, интересов и потребностей студентов во взаимоотношениях с природной окружающей средой в условиях двигательной активности.

Цель исследования – выявление осведомлённости и ценностных ориентаций студентов в сфере экологии, физической культуры, спорта и туризма, разработка пути реализации ценностей студентов в практической физкультурно-спортивной деятельности.

Материалы и методы. Материалами исследования были результаты анонимного анкетирования 50 студентов 1-го курса медико-профилактического факультета КубГМУ. Из них 30 % – юноши, 70 % – девушки. Для организации исследования нами был разработан опросный лист, который включал 11 вопросов. На некоторые вопросы студентам были предложены несколько вариантов ответов по выбору. Исследование проводилось в *Google Forms* в апреле 2024 г.

Использовались методы теоретического анализа и обобщения научных данных, наблюдение, анкетирование, математическая статистика.

Результаты и обсуждение. Полученные данные выявили, что отличным состояние своего здоровья считают 18 % студентов, из них 10 % юношей, 8 % девушек; хорошим – 48 %, из них 10 % юношей, 38 % девушек; удовлетворительным – 28 %, из них 10 % юношей, 18 % девушек, неудовлетворительным – 6 % девушек. Юношей, считающих состояние своего здоровья неудовлетворительным, не оказалось.

На вопрос анкеты «Как, по Вашему мнению, современная экология влияет на людей?» были получены следующие результаты: «Человек чувствует себя плохо, постоянно утомлён, быстро устает, к концу дня не хватает энергии», – ответили 80 % студентов, из них 29 девушек (58 %) и 11 юношей (22 %); «Чувствует себя хорошо, экология не влияет», – ответили 20 % студентов, из них 5 девушек (12 %) и 4 юноши (8 %).

Для ответа на вопрос «Что Вы можете предложить для улучшения экологии?» студентам было предложено восемь вариантов по выбору значимости пяти лично для них.

Большинство студентов (86 %, из них 24 % юношей и 62 % девушек) выбрали вариант «посадка деревьев и сортировка мусора» (80 % опрошенных, из них 22 % юношей и 58 % девушек).

Затем студентами предложено: ограничение количества выделения вредных веществ (66 % опрошенных, из них 12 % юношей и 48 % девушек); введение системы штрафов (52 % опрошенных, из них 18 % юношей и 34 % девушек); установление очистителей воздуха (50 % опрошенных, из них 14 % юношей и 36 % девушек); информирование населения о важности сохранения экологии (50 % опрошенных, из них 14 % юношей и 36 % девушек); увеличение числа рабочей силы для очищения окружающей среды (28 % опрошенных, из них 8 % юношей и 20 % девушек); переход на электромобили (24 % опрошенных, из них 2 % юношей и 22 % девушек).

На вопрос анкеты «Какие заболевания, на Ваш взгляд, относятся к экологически обусловленным?» студентам было предложено выбрать пять вариантов ответов, наиболее важных лично для них. Результаты распределились следующим образом:

- на 1-е место студенты поставили заболевания органов дыхания (90 % от числа опрошенных, из них 28 % юношей, 62 % девушек);

- на 2-м месте, по мнению студентов, находятся онкологические заболевания (76 % от числа опрошенных, из них 24 % юношей и 52 % девушек);

- 3-е место занимают отравления (56 %, из них 18 % юношей, 38 % девушек);

- 4-е место занимают сердечно-сосудистые заболевания (48 %, из них 16 % юношей, 32 % девушек);

– 5-е место – заболевания желудочно-кишечного тракта (40 %, из них 10 % юношей, 30 % девушек);

– 6-е место – заболевания мочевыделительной системы (8 %, из них 6 % юношей, 2 % девушек);

– 7-е место – генетические болезни (4 %, из них 2 % юношей и 2 % девушек).

На вопрос анкеты «Как Вы считаете, могут ли занятия физической культурой использоваться в профилактике экологически обусловленных заболеваний?»: «Да», – ответили 78 % опрошенных, из них 24 % юношей и 54 % девушек; «Нет», – ответили 22 % опрошенных, из них 6 % юношей и 16 % девушек.

На вопрос анкеты «Влияет ли проведение занятий физической культурой в экологически неблагоприятных условиях на состояние здоровья?» почти все студенты (90 %) ответили, что влияет, лишь 10 % из числа опрошенных ответили, что не влияет.

Причём проведение 50 % практических занятий на улице считают необходимым условием 46 % из числа опрошенных студентов, из них 34 % девушек, 12 % юношей; 36 % студентов считают необходимостью проведение 75 % практических занятий на улице.

Для ответа на вопрос «Какие средства физической культуры, спорта и туризма, по Вашему мнению, будут способствовать профилактике экологически обусловленных заболеваний» студентам было предложено выбрать несколько вариантов ответов.

Анализ результатов выявил, что средствами профилактики, по мнению студентов, будут: туристические походы (76 %); пешие прогулки (74 %); оздоровительный бег (60 %); плавание (58 %); велопогулки (50 %); различные виды гимнастики (46 %); активные игры на природе (38 %); занятия йогой (12 %).

На вопрос анкеты «Какие объекты для Вас являются наиболее привлекательными во время туристического похода?» 57 % студентов ответили, что предпочитают пляжи и прибрежные зоны; 42 % – памятники истории и культуры; 39 % – природные объекты.

Рассмотрение результатов проведенного исследования, а также наблюдение и беседы позволяют утверждать, что уровень осведомлённости студентов в вопросах экологии, физической культуры, спорта и туризма в целом достаточный. Причём у девушек он выше, чем у юношей.

Выявлено, что студенты придают большое значение улучшению экологии. Понимают, что для осуществления физкультурно-спортивной деятельности необходима здоровая окружающая природная среда, а занятия физической культурой, спортом и туризмом не должны приносить вред природе и здоровью.

Однако наличие знаний и понимание сами по себе ещё не являются условиями, обеспечивающими активность в применении этих знаний в практической деятельности.

На наш взгляд, необходимо овладение студентами определёнными умениями и навыками интеграции знаний экологии, физической культуры, спорта и туризма.

Анализ результатов мониторинга осведомлённости студентов в сфере экологии, физической культуры, спорта и туризма позволил разработать пути интеграции развития ценностей студентов.

1. Создание экологической двигательной-деятельностной среды на основе удовлетворения интересов и потребностей студентов в двигательной активности. Проведение выходных, праздничных дней, экологических спортивных мероприятий и конкурсов, возможно ориентированных на национальные традиции, например:

- спортивные игры на берегу моря (пляжный волейбол, пляжный футбол), плавание, гребля и другие виды активного отдыха;
- использование курортов Черноморского побережья Кавказа (для осуществления туристических походов в лес, в горы, к реке);
- велотуризм (однодневные или многодневные маршруты по достопримечательностям Черноморских городов и их окрестностям);
- экотуризм (отдых на экологически чистых озёрах и реках, посещение красивых ландшафтов).

2. Создание аутентичной молодёжной среды, интерактивных социальных сетей и групп, которые дадут возможность: расширить контакты студентов, устранить некоторые барьеры в общении и взаимодействии, быть на связи с другими студентами, что может значительно повысить вовлечённость в коллективную физкультурно-спортивную деятельность на природе.

3. Создание безопасной здоровьесберегающей среды, необходимой для устранения препятствий в организации физкультурно-спортивной деятельности на открытом воздухе, для того, чтобы студенты чувствовали себя в безопасности и комфорте в своём окружении. Осведомлённость о местах занятий, обучение мерам личной безопасности и приёмам самообороны будут расширять их возможности.

Выводы. Выявлены осведомлённость и ценностные ориентации студентов медицинского университета в сфере экологии, физической культуры, спорта и туризма; разработаны возможные пути реализации аксиологического аспекта образования в сфере интеграции экологии, физической культуры, спорта и туризма на основе изучения мотивов, интересов, потребностей студентов во взаимоотношениях с природной окружающей средой в условиях двигательной активности.

Теоретическая значимость исследования позволяет дополнить научные представления об уровне знаний и ценностях современных студентов.

Материалы исследования могут использоваться:

- преподавателями вузов России различных направлений подготовки с целью разработки экологических физкультурно-спортивных программ или спецкурсов для собственного контингента студентов;

– специалистами по охране окружающей среды в сфере физической культуры, спорта и туризма.

Список источников

1. Кабышева М. И. Организационно-педагогические условия развития надпрофессиональных компетенций студентов медицинского университета на основе ценностного потенциала физкультурно-спортивной деятельности / М. И. Кабышева, Л. Н. Порубайко, В. И. Перунов // Филологические и социокультурные вопросы науки и образования: матер. VIII Международ. конф. Краснодар: КубГТУ, 2023. С. 353–363.

2. Якименко Р. В. Аксиологический аспект как ведущий принцип отбора литературного наследия русского зарубежья в школе / Р. В. Якименко, Е. Н. Ермолаева // Педагогический имидж. 2016. № 2 (31). С. 47–53.

Е. А. Карпенко, кандидат исторических наук, доцент
Алтайский государственный университет
Барнаул, Россия
karpenkoelen@list.ru

ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РЕГИОНОВ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ (ОБЗОР ОПЫТА АЛТАЙСКОГО КРАЯ)

Аннотация. Представлен краткий обзор опыта туристско-спортивного взаимодействия регионов Большого Алтая в природной среде, способствующего укреплению межнационального сотрудничества в сфере спорта, туризма и культуры.

Ключевые слова: *Большой Алтай, фестиваль, массовое туристско-спортивное мероприятие*

Введение. В настоящее время во всём мире особо актуальной является потребность в мирном сосуществовании на приграничных территориях. Алтайский край, территориально являющийся частью региона Большой Алтай – природной территории, объединённой горной системой Алтай, не является исключением [1, с. 31]. В своих предыдущих публикациях, посвящённых популяризации спортивного (активного) туризма, а также одной из форм международного сотрудничества – туристско-спортивному фестивалю, мною затрагивался вопрос создания и функционирования Международного Координационного Совета «Наш общий дом Алтай», созданного в 2023 г. [4; 5]. Резюмируя предыдущие публикации, нужно отметить, что территории России, Казахстана, Монголии и Китая, граничащие между собой, активно участвуют в деятельности общественного движения, секретариат которого находится в г. Барнауле при Правительстве Алтайского края [2, с. 26–27]. В настоящее время во главе его стоит Б. В. Ларин, уполномоченный по правам человека в Алтайском крае.

Исторически сложилось так, что страны Большого Алтая находятся на стыке различных культурных, религиозных, национальных ценностей, обычаев и традиций. Исходя из этого, бывает достаточно проблематично найти новые точки соприкосновения интересов. Одним из направлений решения этого вопроса выступает реализация совместных проектов в области образования, молодежного обмена, туризма и спорта. По сути, они признаются средством интеграции и взаимодействия народов и культур. К числу таких мероприятий можно отнести проект, инициированный активными представителями Алтайского края во главе с председателем Ассоциации детского и молодёжного туризма Алтайского края, президентом Федерации рафтинга Алтайского края А. В. Сергеевым, являющимся одновременно идейным вдохновителем и бессменным лидером Международного туристско-спортивного фестиваля «Большой Алтай. *Great Altai*».

Краткий обзор опыта Алтайского края по туристско-спортивному взаимодействию регионов, представленный в тезисах, большей частью основан на личном опыте и опыте моих коллег по спортивному туризму. Будучи спортивным судьёй по виду спорта «скалолазание» (СС2К) и альпинизм (СС1К), мне довелось быть судьёй, в т. ч. главным, отдельных видов фестивальной программы (скалолазание, горный туризм – «домбайские связи», скайраннинг). Наблюдая изнутри за всей предфестивальной и фестивальной жизнью, во многом скрытой от сторонних наблюдателей, можно констатировать, что интеграция туризма, спорта и национальной культуры, органически вписанная в природную среду, позволяет с уверенностью говорить о формировании новой перспективной формы межнационального общения между представителями регионов Большого Алтая.

Цель и методы. Цель – тезисно обосновать, что туристско-спортивное взаимодействие регионов в природной среде способствует созданию условий для укрепления межнационального сотрудничества в сфере спорта, туризма и культуры. Для этого был применён ретроспективный анализ всех пяти фестивалей «Большой Алтай».

Результаты и обсуждение. Данный фестиваль не имеет мировых аналогов. Его отличительная черта заключается в том, что для всех спортивных соревнований, проводимых в рамках фестиваля, отсутствуют потребности в искусственных спортивных объектах. Всё проводится в естественной природной среде на открытом воздухе. Это позволяет вовлекать в фестиваль всё большее количество участников, делая его масштабным и комплексным. Так, за пять фестивальных лет в среднем в каждом фестивале принимало участие более 400 спортсменов и 70 тыс. зрителей, гостей и судей. Всего в разные фестивальные годы были проведены соревнования по 20 видам туризма и спорта в природной среде.

В более ранних публикациях охарактеризованы фестивальные виды спорта: альпинизм; скалолазание; спорт сверхлёгкой авиации; спортивное ориентирование; рафтинг; рыболовный спорт; спортивный туризм, включая его отдельные дисциплины, такие как пешеходные, водные, велосипедные, горные, комбинированные, парусные, авто-/мотодистанции, северная ходьба. Кульминацией фестивальной программы является перетягивание каната – самый эмоциональный и непредсказуемый вид, его результаты часто в последний момент меняют всю картину призёров и победителей фестивального зачёта [4; 5]. Отдельную группу соревнований в фестивальной программе составляют соревнования по национальным видам спорта: борьба «бухаша тартыс» – «перетягивание человеком, как быком», борьба «куреш», городошный спорт, армрестлинг.

Культурно-развлекательная программа фестиваля от российской стороны разрабатывается на протяжении всех пяти фестивальных лет Н. В. Крипитулой – заместителем директора по воспитательной работе Колледжа Алтайского государственного университета. На протяжении многих лет она активно применяет систему патриотического воспитания молодёжи в Алтайском крае, имеющийся опыт позволил ей сочетать в про-

граммах выступления национальных творческих коллективов, презентации регионов – участников Большого Алтая и при этом развивать и воспитывать чувство единения и спортивно-туристского побратимства. Из личного опыта и опыта своих коллег могу отметить, что все судьи, участники и гости фестиваля в период его проведения находятся в равных бытовых условиях – проживают в палаточном лагере, питаются централизованно за счёт организаторов на полевой кухне. Всё это, в числе прочего, стимулирует проявление дружеских отношений между представителями различных регионов Большого Алтая и позволяет узнать ближе обычаи, традицию и культуру другого народа.

Особенности проводившихся ранее фестивалей представлены в публикациях Е. А. Карпенко [4; 5]. Их краткая хронология выглядит следующим образом:

2013 г. – Монголия (Ховдский и Баян-Ульгийский аймаки);

2015 г. – Китай (Синьцзян-Уйгурский автономный район – округ Алтай);

2017 г. – Казахстан (природный парк «Катон-Карагайский», Бухтарминское водохранилище, г. Усть-Каменогрск);

2019 г. – Россия (Смоленский, Алтайский районы, г. Белокуриха);

2023 г. – Монголия (Ховдский и Баян-Ульгийский аймаки).

К сожалению, ковидные ограничения внесли свои коррективы в планы организаторов фестиваля, поэтому график его проведения сместился. Фестиваль проводится каждые два года по очереди в каждой из стран-участниц региона Большой Алтай.

Говоря о фестивале 2023 г. в Монголии, необходимо отметить, что в нём впервые принимали участие спортсмены из страны вне Большого Алтая – из Белоруссии. Это не противоречит политике фестиваля, поскольку он предполагает принцип открытости для всех желающих принять в нём участие. Единственное имеющееся ограничение – это количество команд, представляющих каждую страну. Каждый из регионов Большого Алтая может сформировать до 10 команд, остальные страны – не более двух команд участниц. Ограничения по личному участию отсутствуют.

Перспектива дальнейшего развития проекта Международного фестиваля «Большой Алтай. *Great Altai*» представляется достаточно позитивной и многообещающей. Так, в 2023 г. председательствующим регионом в Международном координационном совете «Наш дом – Алтай» на 2023–2025 гг. был избран Алтайский край. Заседание Совета проходило в Баян-Ульгийском аймаке Монголии. Было принято решение о поддержке реализации фестивального проекта и согласован график его проведения на последующие годы. В 2025 г. – на территории Китая, в 2027 г. – в Восточном Казахстане, в 2029 г. – в России [3]. В настоящее время организаторы фестиваля готовят предварительную подготовительную экспедицию в Китай в начале августа 2024 г. Основная цель – согласование с принимающей стороной всех природных объектов для проведения фестиваля и помощь в их подготовке, разработка Положения о фестивале следующего года.

Необходимо отметить, что на протяжении всех фестивальных лет самый значительный вклад в организацию и проведение принадлежит российской стороне, хотя и при активной поддержке соседних регионов. По мнению организаторов фестиваля, проведение его исключительно в природной среде, используя лишь естественные объекты, доступные всем желающим, помогает создавать имидж Большого Алтая «как привлекательного региона для развития международного этнографического приключенческого туризма и спорта» [6].

Итак, интеграция туризма, спорта и национальной культуры, органически вписанная в природную среду в рамках фестиваля, позволяет сформулировать утверждение, что представители Большого Алтая заинтересованы в дальнейшем развитии и продвижении уже ставшей традиционной формы международного туристско-спортивного сотрудничества. Можно с уверенностью говорить о формировании новой перспективной формы межнационального общения между представителями регионов Большого Алтая.

Список источников

1. Бойко В. С. Большой Алтай: межрегиональное сотрудничество в контексте интеграционных процессов в Центральной и Южной Азии / В. С. Бойко, С. Б. Кожирова // Большой Алтай – перекрёсток цивилизаций: матер. VII Междунар. конф. Барнаул, 2014. С. 30–38.
2. Дунец А. Н. Туризм в трансграничном сотрудничестве: возможности и ограничения в Алтайском горном регионе / А. Н. Дунец // Bulletin AB RGS (Izvestiya AO RGO). 2018. № 1 (48). С. 24–32.
3. Игорь Панарин принял участие в заседании МКС «Наш общий дом – Алтай». Новости от 14.08.2023 // Алтайское краевое законодательное собрание: оф. сайт. 2023. URL: akzs.ru/news/92/99794?ysclid=lxlk3xvh8x52218794.
4. Карпенко Е. А. Международный туристско-спортивный фестиваль «Большой Алтай» как форма международного сотрудничества / Е. А. Карпенко // Тюрко-монгольский мир Большого Алтая: историко-культурное наследие и современность: матер. I Алтаистического форума. 2019. С. 286–289.
5. Карпенко Е. А. Популяризация спортивного (активного) туризма на примере Международного туристско-спортивного фестиваля «Большой Алтай» / Е. А. Карпенко // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 5 (16). С. 152–160.
6. О фестивале // Большой Алтай. Great Altai. Монголия-2023: междунар. туристско-спортивный фестиваль. URL: greataltai.com.

А. И. Картавцева¹, кандидат педагогических наук, доцент

С. К. Рябинина², кандидат педагогических наук, доцент

^{1,2} *Сибирский федеральный университет*

^{1,2} *Красноярск, Россия*

¹ akartavtseva@sfu-kras.ru, ² sryabinina@sfu-kras.ru

ВКЛАД СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА В РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Аннотация. Одно из направлений стратегии молодёжной политики – это эффективная организация системы студенческого спорта в РФ. Для реализации целей развития физической культуры и спорта в целом, студенческого спорта в частности на уровне региона необходимо создавать условия, в число которых входит развитая инфраструктура спортивных объектов. Функционирование кластеров СФУ «Радуга» и «Сопка», являющихся наследием Универсиады – 2019, положительно влияет на развитие студенческого спорта университета, края, страны. Спортивный клуб университета вносит значительный вклад в организацию спортивных мероприятий, а также качественную подготовку студенческих команд по различным видам спорта.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенческий спорт, спортивные объекты

В 2022 г. доля граждан РФ, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения составила 51,3 % [1]. В последние годы в регионе наблюдается устойчивый рост показателей вовлечённости населения в физкультурно-спортивное движение (рис. 1).

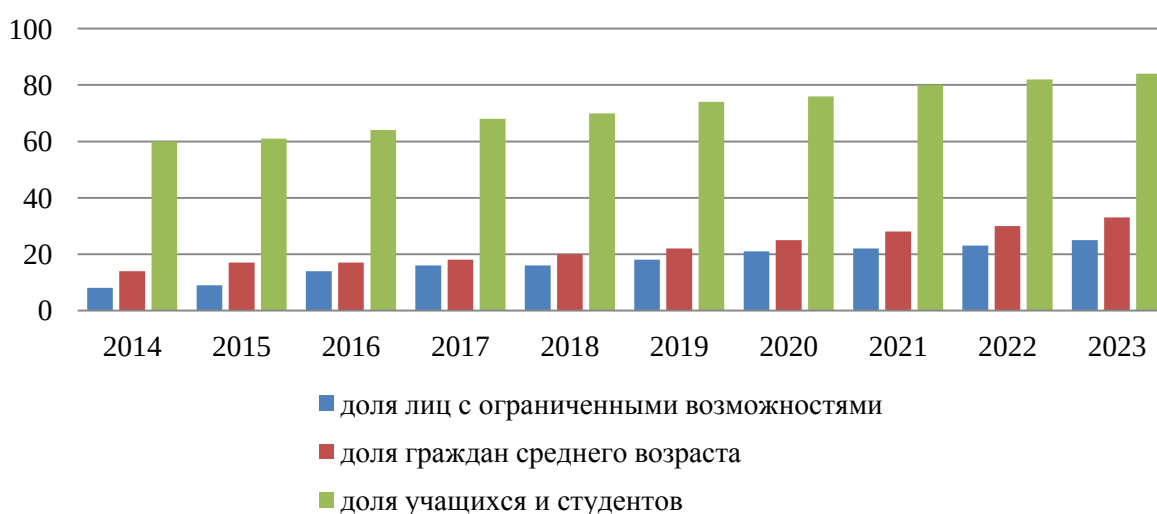


Рис. 1. Вовлечённость населения в систематические занятия физической культурой и спортом (в % от общей численности)

Развитие физической культуры и спорта при любых условиях невозможно без материальной базы в виде спортивных сооружений.

Таблица 1

Нормативы обеспеченности населения спортивными объектами

Норма обеспеченности (категория объекта спортивной инфраструктуры)	Норматив обеспеченности города федерального значения спортивными объектами (кол-во объектов на 100 000 жителей)	Обеспеченность населения Красноярска спортивными объектами (кол-во объектов на 100 000 жителей)
Всего, в т. ч.:	328	353
стадионы с трибунами на 1 500 мест и более	1	0,5
плоскостные спортсооружения	65	73
спортивные залы	33	44
крытые плавательные бассейны	5	2,5
другие объекты, включая крытые спортивные объекты с искусствен- ным льдом, манежи, лыжные базы, биатлонные комплексы, сооруже- ния для стрелковых видов спорта, объекты городской и рекреацион- ной инфраструктуры, приспособ- ленные для занятий физической культурой и спортом, в т. ч. уни- версальные спортивные игровые площадки, дистанции, велодорож- ки, споты (плаза начального уров- ня), площадки с тренажёрами, сезонные катки и т. д.	225	233

Проанализировав нормативы обеспеченности населения спортивными объектами Красноярска (табл. 1), видим, что эти показатели практически по всем категориям выше нормативного уровня.

Одним из главных двигателей прогресса спорта в крае продолжает оставаться студенческая молодёжь, для которой в современное время престижно быть не только успешным, но и физически совершенным, полноценно здоровым человеком. В государственных и негосударственных вузах, техникумах и колледжах Красноярского края обучаются 67 тыс. студентов, при этом в СФУ обучаются около 25 тыс. студентов, что составляет около 37 % от общего количества студентов региона.

На положительную динамику развития студенческого спорта университета повлияла передача двух крупнейших спортивных объектов Универсиады вузу: кластеры «Радуга» и «Сопка».

Инфраструктура кластера «Радуга» оборудована скалодромом, залами для игровых видов спорта, бассейном 50 м, медицинский центром, тре-

нировочными площадками, которые позволяют круглогодично принимать соревнования российского и мирового уровней по различным дисциплинам и в комфортных условиях поболеть за команды.

Кластер «Сопка» включает множество объектов: мультиспортивный комплекс «Сопка», спортивно-тренировочный блок «Снежный», хафпайп-комплекс, комплекс горнолыжных трасс, комплекс трасс для фристайла, лыжероллерные трассы с системой освещения и снегообразования и др. Данный спортивный объект – это тренировочная база для горнолыжного спорта, лыжных гонок, биатлона, сноуборда, спортивного ориентирования, фристайла.

Таким образом, физкультура для студентов университета проходит не только в залах вуза, но и на открытых объектах мирового уровня.

Чуть более 10 лет в составе университета функционирует Институт физической культуры, спорта и туризма, на базе которого созданы все условия для развития студенческого спорта и формирования навыков здорового образа жизни. Студенты имеют возможность заниматься 34 видами спорта.

Одним из подразделений института является Спортивный клуб СФУ. Основным видом деятельности Спортивного клуба является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта, туризма и активного отдыха с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности обучающихся и работников университета. В рамках этого вида деятельности сотрудники Спортивного клуба решают следующие задачи:

- по развитию массовых форм оздоровительной физической культуры и студенческого спорта;
- по созданию спортивных любительских объединений, клубов, секций и команд;
- по развитию спорта высших достижений;
- по взаимодействию с кафедрами и другими подразделениями ИФКСиТ.

Главным процессом Спортивного клуба является организация спортивно-массовой работы [2].

Развитие студенческого спорта является одним из ведущих направлений молодежной политики СФУ. В связи с чем, на наш взгляд, перед спортивным клубом может стоять ряд стратегических задач до 2030 г.:

- достижение стабильных высоких результатов в спорте высших достижений;
- расширение спортивных связей;
- совместно с федеральными органами власти, в чьем ведении находятся вузы, организация ежегодного Фестиваля с привлечением студентов из дружественных нам стран;

- создание спортивного совета Лиги студентов, которая будет представлять интересы и потребности в части спортивной жизни студентов;
- проведение физкультурно-спортивных мероприятий с обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья и инвалидность, в т. ч. в инклюзивном формате;
- развитие волонтерского движения;
- создание единого Клуба болельщиков вуза;
- внедрение и развитие цифровых видов спорта, а также включение цифровых инструментов в тренировочный процесс.

Таким образом, потенциал СФУ позволит успешно реализовать основные направления развития студенческого спорта до 2030 г., в т. ч. массовое вовлечение студенческой молодёжи к систематическим занятиям физической культурой и спортом не только на региональном, но и всероссийском и международном уровне.

Список источников

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г.: Распоряжение Правительства РФ № 3 081-р от 24.11.2020 // Собрание законодательства РФ. 2020. № 49. Ст. 7 958.
2. Положение о Спортивном клубе (ПСП СК-2020) от 18.12.2020: утв. ректором СФУ.

М. Д. Кудрявцев, доктор педагогических наук, профессор
Сибирский федеральный университет
Красноярск, Россия
kumid@yandex.ru

ИНТЕГРАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ИХ ЗНАЧИМОСТЬ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ

Аннотация. Исследуется влияние занятий физической культурой с элементами ведения здорового образа жизни и их значимость для физического и эмоционального состояния студентов. Результаты опросов показывают, что студенты, ведущие здоровый образ жизни, демонстрируют более высокий уровень активности, лучшую продуктивность в учёбе, уравновешенное настроение в течение дня и лучшее качество сна по сравнению с менее физически активными студентами. Эти данные подчёркивают значимость физической активности, особенно утренних пробежек, для общего благополучия и академической успеваемости студентов. Подчёркивается значимость включения утренних пробежек в ежедневный режим студентов для улучшения их физического и эмоционального состояния.

Ключевые слова: *утренние пробежки, уровень физической активности, продуктивность студентов, настроение, благополучие студентов*

Введение. В настоящее время обучающиеся вузов, регулярно не занимающиеся физическими упражнениями, могут иметь негативные последствия на своём физическом и психическом здоровье. Высокая учебная нагрузка, стресс, недостаток сна и малоподвижный образ жизни, – всё это может приводить к снижению уровня физической активности и продуктивности учебной деятельности. В этом контексте особенно актуален поиск эффективных способов поддержания и улучшения общего физического состояния студентов. Одним из таких способов являются утренние гигиеническая гимнастика, в частности утренние пробежки, представляющие собой доступную и эффективную форму физической активности. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом могут существенно улучшить физическое и эмоциональное состояние человека, способствовать повышению уровня активности и улучшению когнитивных функций. Однако влияние утренних пробежек на энергетический уровень и продуктивность студентов до сих пор недостаточно изучено [1].

Цель исследования – изучение влияния утренних пробежек на физическое и эмоциональное состояние студентов.

Физическая активность признана важным фактором поддержания высокого уровня активности и общего здоровья. Регулярные физические упражнения улучшают обмен веществ, способствуют улучшению сна

и увеличивают уровень эндорфинов, что приводит к повышению энергетического уровня человека. Люди, занимающиеся физической активностью, часто чувствуют себя более бодрыми и менее усталыми. Физические упражнения положительно влияют на когнитивные функции, такие как память, внимание и способность к обучению. Улучшение кровообращения способствует лучшей работе головного мозга. Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, показывают лучшие результаты в учебе и обладают более высокой продуктивностью в течение дня [2].

Методы. Были проведены два социологических опроса среди двух групп студентов: тех, кто регулярно занимается утренними пробежками, и тех, кто не включает пробежки в свой распорядок дня. Сравнение результатов опросов позволило выявить различия в уровне физического и эмоционального состояния между студентами этих двух групп. В первом опросе приняли участие 36 студентов, не выполняющих утренние пробежки. Во втором опросе среди студентов, которые бегают по утрам, приняли участие 20 чел.

Результаты. Две трети респондентов оценили свой уровень физической активности как «средний» или ниже среднего. Только 33 % всех опрошенных оценили свой уровень активности как «высокий» (25 %) и «очень высокий» (8,3 %) (рис. 1).

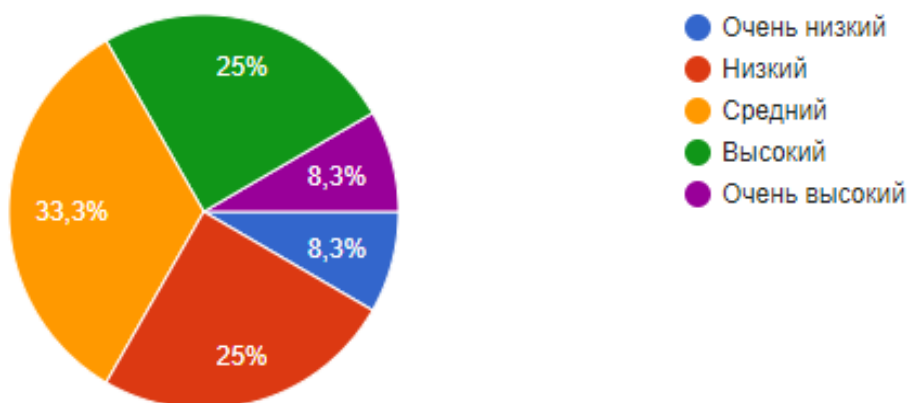


Рис. 1. «Как вы оцениваете свой уровень активности в течение дня?»

Большинство респондентов оценили свою продуктивность в учёбе как «средняя» или ниже (66,7 %) (рис. 2).

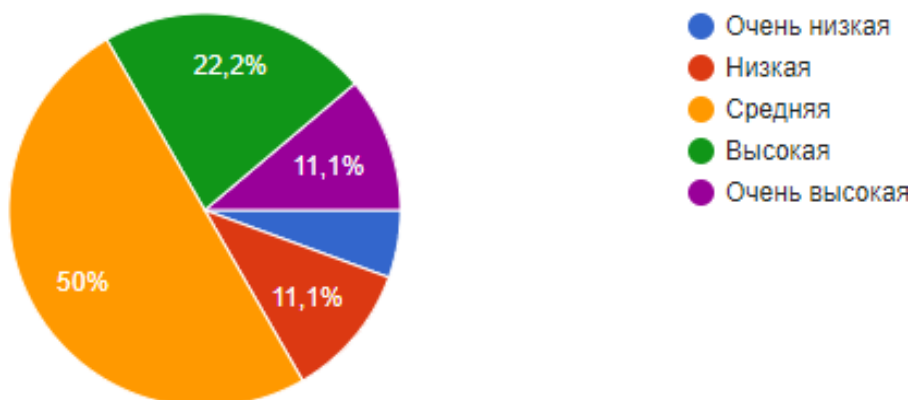


Рис. 2. «Как вы оцениваете вашу продуктивность в учёбе?»

75 % всех опрошенных оценили своё настроение в течение дня как «нейтральное» или «негативное». 25 % респондентов оценили своё настроение в течение дня как «положительное» и «очень положительное» (рис. 3).

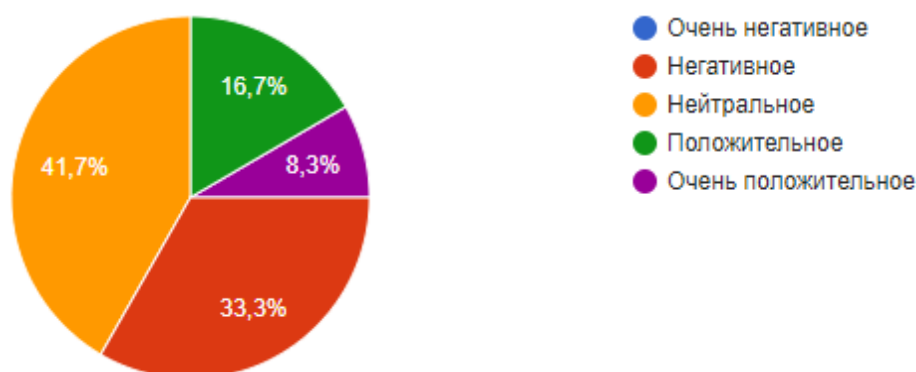


Рис. 3. «Как вы оцениваете ваше настроение в течение дня?»

На вопрос о качестве сна лишь 25 % опрошенных людей ответили, что оценивают качество своего сна как «высокое» или «очень высокое». 75 % оценивают качество своего сна как «среднее» или ниже (рис. 4).

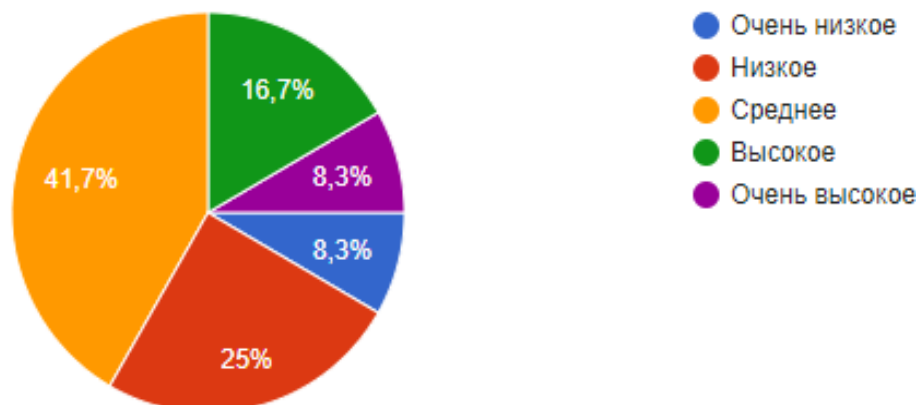


Рис. 4. «Как вы оцениваете качество вашего сна?»

По итогам опроса можно сделать вывод о том, что большинство студентов имеют средний уровень активности и продуктивности в течение дня, а также среднее или нейтральное настроение. Качество сна у большинства респондентов также оценивается как среднее или ниже, что может указывать на возможные проблемы с полноценным отдыхом и восстановлением.

Также был проведен опрос среди студентов, которые бегают по утрам. Всего в опросе приняли участие 20 чел.

Среди студентов, которые занимаются утренними пробежками, лишь 10 % оценили свой уровень активности в течение дня как «низкий». 90 % респондентов оценили свой уровень активности в течение дня как «средний» (30 %) или выше (60 %) (рис. 5).

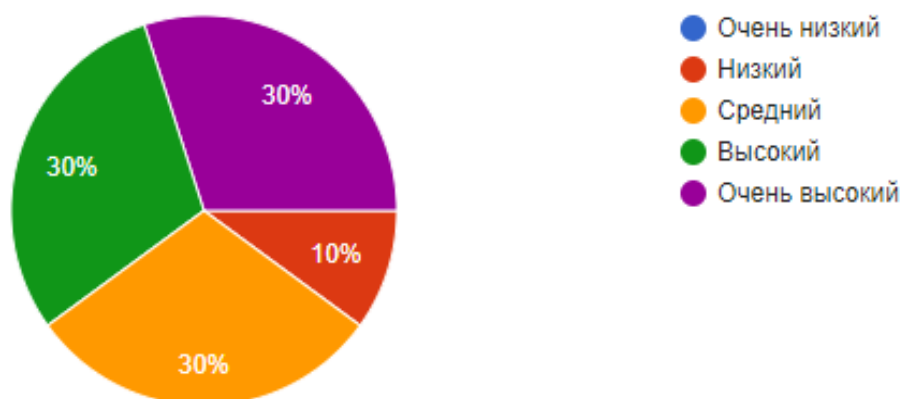


Рис. 5. «Как вы оцениваете свой уровень активности в течение дня?»

Лишь 20 % людей оценили свою продуктивность как «низкую», остальные 80 % оценили свою продуктивность как «среднюю» (40 %) и выше (40 %) (рис. 6).

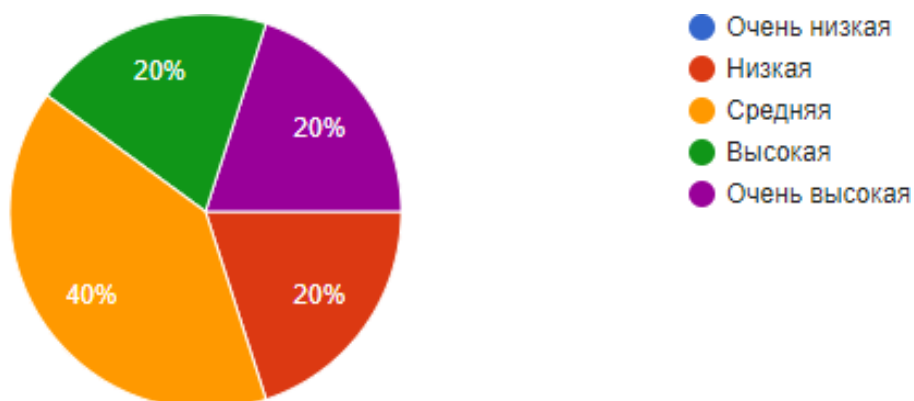


Рис. 6. «Как вы оцениваете вашу продуктивность в учёбе?»

80 % студентов оценили своё настроение как «положительное» (70 %) или «очень положительное» (10 %). 20 % из них оценили своё настроение в течение дня как «среднее» (10 %) или «негативное» (10 %) (рис. 7).

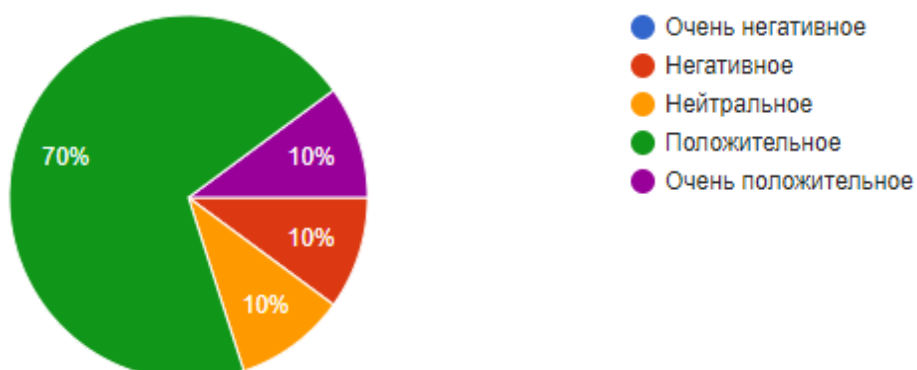


Рис. 7. «Как вы оцениваете ваше настроение в течение дня?»

Большинство респондентов (70 %) оценили качество своего сна как «высокое» (40 %) или «очень высокое» (30 %). Лишь 30 % студентов, принявших участие в опросе, оценили качество своего сна как «среднее» (20 %) или «низкое» (10 %) (рис. 8).

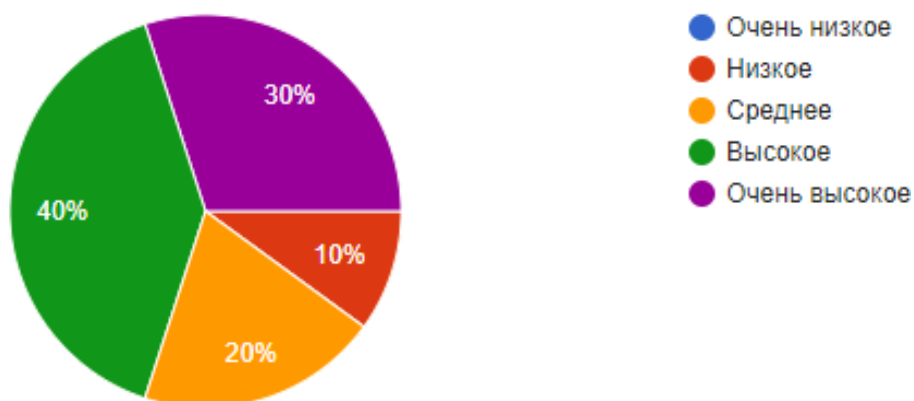


Рис. 8. «Как вы оцениваете качество вашего сна?»

Обсуждение. Результаты опроса показывают, что утренние пробежки имеют положительное влияние на уровень физической активности, настроение и качество сна студентов. Большинство участников опроса отмечают улучшение этих показателей, что подчёркивает важность физической активности для общего благополучия и успешного обучения. Сравнение результатов двух опросов показывает, что утренние пробежки оказывают значительное влияние на уровень активности, настроение и качество сна студентов. В первом опросе большинство респондентов оценивают свой уровень активности, продуктивность и настроение как «средние» или ниже, при этом лишь немногие отмечают высокий уровень этих показателей. Качество сна также оценивается в основном как «среднее» или ниже. Во втором опросе, который фокусируется на студентах, занимающихся утренними пробежками, результаты более положительные. Большинство этих студентов оценивают свой уровень активности и продуктивность как «средний» или выше, а настроение в течение дня в основном как «положительное» или «очень положительное». Качество сна также значительно лучше среди тех, кто бежит по утрам, с большинством респондентов, оценивающих его как «высокое» или «очень высокое». Из этого сравнения можно сделать вывод, что утренние пробежки способствуют значительному улучшению ключевых показателей благополучия студентов, таких как уровень активности, продуктивность, настроение и качество сна.

Заключение. Проведённое исследование демонстрирует, что интеграция занятий физической культурой и других элементов ведения здорового образа жизни повышает их значимость для физического и эмоционального состояния студентов. В частности, утренние пробежки оказывают значительное положительное влияние на уровень активности, продуктивность, настроение и качество сна студентов. Студенты, включающие утренние пробежки в свой распорядок дня, чувствуют себя более бодрыми, продуктивными и эмоционально стабильными. Эти результаты подчёрки-

вают важность физической активности для улучшения общего благополучия и академической успеваемости студентов, делая утренние пробежки важным соединяющим элементом интеграции занятий физической культурой, здорового образа жизни, физического и эмоционального состояния обучающихся вузов.

Список источников

1. Величко А. И. Взаимодействие физической и умственной деятельности обучающегося / А. И. Величко, М. А. Гладкова, К. Р. Саакова и др. // Наука и образование сегодня. 2021. № 10 (69). С. 31–33.

2. Тимофеева Л. В. Бег как средство укрепления здоровья / Л. В. Тимофеева, А. Г. Искренюк // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: матер. XII Междунар. НПК в 3 ч. Ч. 3 / ред.: С. А. Михайличенко, Ю. Ю. Буряк. Белгород: БГТУ им. В. Г. Шухова, 2020. С. 24–29.

И. С. Маслов¹, старший преподаватель

В. В. Акулов²

^{1,2} *Сибирский федеральный университет*

^{1,2} *Красноярск, Россия*

¹ ismaslov65@mail.ru, ² Parmaquluin@gmail.com

ПРОЕКТ СОВМЕСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ КГБУ «СШОР ПО САННЫМ ВИДАМ СПОРТА» И ИФКСИТ СФУ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Основным направлением развития России является сохранение здоровья населения, это залог существования государства в будущем. Реализацией программ развития России может стать сотрудничество ИФКСиТ СФУ и КГБУ «СШОР по санным видам спорта» в области развития территорий спортивной школы, физической культуры, спорта, туризма, образования, научной деятельности. Развитие территории КГБУ «СШОР по санным видам спорта» создаст новые маршруты туризма г. Красноярска, что поспособствует популяризации и привлечению подрастающего поколения к занятиям бобслеем, скелетоном, санным спортом.

Ключевые слова: бобслей, скелетон, санный спорт, образование, студенческий спорт, туризм, развитие территорий Красноярского края

Введение. Одним из направлений развития нашего государства является сохранение здоровья населения России независимо от возраста, воспитание желания к ведению здорового образа жизни. Здоровое общество в будущем – это наше наследие, наши дети. В данном аспекте важной целью становится воспитание, становление здорового представителя социума. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и благополучие, связанное с физическим, психологическим, социальным состоянием личности, общества. Здоровье общества обусловлено вовлечением различных слоёв населения в занятие физической культурой, спортом и туризмом. Необходимо создать условия для реализации программ по обеспечению проведения массовых мероприятий в области физического воспитания. Для этого должны быть эффективно и рационально задействованы все имеющиеся ресурсы организаций, работающих в сфере физической культуры, спорта и туризма. Такими ресурсами располагает ИФКСиТ СФУ и КГБУ «СШОР по санным видам спорта». Совместная деятельность этих организаций вовлечёт население различных возрастов г. Красноярска, Красноярского края и других регионов России в занятие физической культурой, спортом и туризмом [2; 6].

Организации, работающие в сфере физической культуры, спорта и туризма, имеют целевую направленность. Например, направлением дея-

тельности «СШОР по санным видам спорта» является популяризация и развитие видов спорта «сани», «бобслей», «скелетон». Эти виды спорта не являются массовыми, они экстремальные, но приносят медали высокого достоинства на всероссийских и международных соревнованиях. Ресурсы спортивной школы, спортивные сооружения расположены в районе Торгашинского хребта, что имеет потенциал для развития спортивной деятельности и туризма. ИФКСиТ СФУ обладает базой образовательных программ подготовки специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, развивается направление научной деятельности, имеется ресурс современных спортивных сооружений, позволяющих проводить занятия по обучению студентов и вести подготовку спортсменов для участия в соревновательной деятельности.

Цель – выявление точек взаимодействия ИФКСиТ СФУ и КГБУ «СШОР по санным видам спорта», способствующего развитию спорта, туризма, массового спорта, вовлечению населения в ведение здорового образа жизни.

Метод – анализ уставных документов, нормативно-правовых актов, литературы по развитию физической культуры, спорта и туризма.

Основные направления совместной деятельности:

- образовательная, научная;
- спортивная;
- туризм.

Образовательная и научная деятельность включает обучение спортсменов спортивной школы по существующим программам подготовки специалистов: бакалавриат, магистратура, аспирантура.

Возможности создания условий для формирования новых программ целевого обучения студентов по направлениям: бобслей, скелетон, санный спорт в ИФКСиТ позволит увеличить количество специалистов.

Тренеры спортивной школы могут пользоваться существующими программами повышения квалификации. При совместном сотрудничестве возможна разработка целевых программ по повышению квалификации видов спорта бобслей, скелетон, санного спорта.

Ведение научной деятельности специалистами, тренерами спортивной школы, используя практические знания вида спорта и ресурсы ИФКСиТ, задействовав экспериментальную лабораторию [1; 4].

Спортивная деятельность позволяет сформировать систему подготовки студентов, занимающихся видами спорта бобслей, скелетон, санным спортом, используя инфраструктуру спортивных сооружений, имеющих на балансе СФУ.

Возможность определения физического и функционального состояния спортсменов спортивной школы средствами, имеющимися в исследовательском центре ИФКСиТ (лаборатория).

Участие во всероссийских, международных, региональных, школьных соревнованиях, универсиадах по виду спорта бобслей, скелетон, санный спорта под эгидой СФУ и «СШОР по санным видам спорта» [1; 3; 4].

Туристская деятельность. Развитие туризма в совместной деятельности ИФКСиТ и «СШОР по санным видам спорта» – это одно из основных направлений совместной деятельности организаций. Территория спортивной школы является заповедной зоной Торгашинского хребта и представляет уникальный ландшафт РФ, достойна внимания для обозрения не только жителями Красноярского края, но и всей России.

На сегодняшний день проложено достаточно большое количество туристских маршрутов к Торгашинскому хребту и вдоль его протяжения. Все эти маршруты являются «дикими», необорудованными, не имеют цивилизованного доступа. Единственным оборудованным местом является лестница, состоящая из 1 683 ступеней протяжённостью 1 200 м, перепад высот 240 м. Открытие состоялось 01.12.2021. Путь занимает большое количество времени и физических затрат, что не позволяет пройти маршрут детям и неподготовленным гражданам.

Территория, принадлежащая спортивной школе, позволяет достичь хребта более коротким маршрутом. Школа может предложить новый туристский маршрут. Поднимать на транспорте туристов с детьми до точки, находящейся в 800 м от Торгашинского хребта.

На пути следования возможно размещение площадок сопутствующих аттракционов. Пример: подъём на воздушном шаре, скалолазные тренажёры, смотровая площадка на краю хребта.

Т. к. предложенный маршрут проходит вдоль санной трассы, то в зимний период для граждан возможен отдых выходного дня, где будет предложен прокат по санной трассе на поролоновом бобе «вучка». Для детей будет организован прокат по малой трассе, на санях под руководством профессиональных тренеров [2; 5].

Выводы

Образовательная деятельность позволит привлечь большее количество студентов, занимающихся бобслеем, скелетоном, санным спортом, в процесс обучения. Дальнейшая деятельность – в педагогической и научной структуре ИФКСиТ. Тренеры получают возможность непрерывного образования в существующих реалиях интенсивного развития спорта, спортивной, соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность организаций позволит сформировать методики подготовки обучающихся спортсменов для достижения высоких результатов. Внесёт вклад в развитие студенческого спорта и привлечёт массово всё студенческое сообщество к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни. Участие в соревнованиях высокого уровня позволит популяризировать студенческий спорт в целом и в частности бобслей, скелетон, санный спорт.

Развитие направлений туристской деятельности привлечёт к туризму категории граждан различного возраста. На заповедных территориях Торгашинского хребта возможны походы выходного дня и более длительного времени граждан Красноярского края и всей России.

Развитие территории позволит заинтересовать и привлечь к занятиям бобслеем, скелетоном, санным спортом большое количество детей. После проведённых предварительных тренировок на трассе многие дети захотят заниматься профилирующими видами спорта спортивной школы. Это станет залогом высоких достижений в будущем.

Список источников

1. Аронов Г. З. Организационно-педагогическое управление массовой физической культурой в муниципальном образовании: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. З. Аронов. СПб., 2003. 24 с.
2. Концепция развития туристской индустрии в Красноярском крае. URL: docs.cntd.ru/document/445089248.
3. Об утверждении Устава ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»: Приказ Минобрнауки России № 1 364 от 28.12.2018.
4. Программа развития Института физической культуры, спорта и туризма на 2022–2026 гг.
5. Программа развития детско-юношеского спорта Красноярского края до 2030 г. от 15.04.2022.
6. Терещенко Н. Н. Потенциальные направления развития туризма в Красноярском крае / Н. Н. Терещенко, О. А. Яброва, Т. П. Грассе // Научное обозрение. Сер. 1: Экономика и право. 2014. № 4. С. 71–76.
7. Устав КГБУ ДО «СШОР по санным видам спорта»: утв. Приказом Минспорта Красноярского края № 139н от 22.03.2023.

Е. А. Наговицына¹, ассистент кафедры

А. Н. Крымов², старший преподаватель

Е. Ю. Матросова³, студент

А. О. Рошкова⁴, студент

^{1,2,3,4} *Ижевская государственная медицинская академия Минздрава России*

^{1,2,3,4} *Ижевск, Россия*

¹ elena34nv@yandex.ru, ² krym1980@mail.ru, ³ eliza83245@gmail.com, ⁴ anna10@mail.ru

СПЕЦИФИКА АДАПТАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА К КОГНИТИВНОЙ НАГРУЗКЕ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ИГМА

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования влияния регулярной физической нагрузки на механизмы адаптационной деятельности организма к когнитивной нагрузке у студентов-медиков. Путём анализа вариабельности ритма сердца было выявлено, что у студентов, не занимающихся спортом, в приспособительные механизмы включается симпатическая регуляция, что указывает на повышение напряжения адаптационных резервов данной группы исследования. Следовательно, регулярные занятия спортом повышают адаптационные способности организма к когнитивной нагрузке у студентов-медиков.

Ключевые слова: *вариабельность сердечного ритма, когнитивная нагрузка, резервы адаптации, вегетативная регуляция, студенты-спортсмены*

Введение. В современном мире обучающиеся испытывают на себе влияние множества факторов, подрывающих процессы адаптации, социализации и профессионального становления. Особое место в структуре учебного стресса занимает когнитивная нагрузка [1], и специфика современной образовательной среды заключается в информационной насыщенности и многозадачности обучающегося [4], а в медицинском вузе это увеличивается кратно. Естественно, подобное положение дел является дестабилизирующим фактором физического и психологического гомеостаза студентов, вызывая как психоэмоциональный стресс, так и напряжение механизмов, регулирующих функции внутренних органов и систем. Однако, несмотря на столь сильную занятость, многие обучающиеся посещают спортивные секции, участвуют в соревнованиях и повышают свою физическую форму на регулярной основе. Так, изучая особенности формирования профессиональной я-концепции у студентов спортивного вуза, Н. Ю. Зыкова и Л. И. Бездверная выявили наличие таких личностных качеств, как умение управлять собой и наличие чётких целевых ориентиров, что, безусловно, окажет благоприятное воздействие на процессы адаптации к учебной нагрузке и достижению запланированных результатов [2]. С физиологической точки зрения приспособление организма к факторам эмоционального и физического напряжения осуществляется благодаря

взаимодействию симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы (ВНС). ВНС, являясь главным звеном в процессах адаптации, обеспечивает поддержание внутренней среды организма. Изменения в её деятельности проявляются в сдвигах вегетативного баланса, что свидетельствует о деятельности адаптационных механизмов. Количественное определение вегетативного баланса осуществляется при помощи измерения variability кардиоритма за определённый промежуток времени. Данная методика является одной из признанных на сегодня благодаря информативности, портативности и неинвазивности [7]. Современные методы статистического анализа также способствовали широкому распространению оценки variability сердечного ритма (ВСР) в научной и практической среде. Измерение ВСР применяют при исследовании особенностей адаптации различных возрастных, гендерных [8], профессиональных, национальных групп [9] и т. д. Анализ ВСР занимает особое место в спортивной медицине. Н. И. Шлык и другие авторы используют данную методику не только для исследовательских целей, но и в практическом русле, например, для прогноза возможностей достижения хороших спортивных результатов, функционального состояния атлетов, а также для определения уровня тренированности [3; 5; 6].

Цель работы – выявление специфики адаптационных способностей организма к когнитивной нагрузке у студентов-спортсменов, обучающихся в ИГМА.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 20 студентов Ижевской государственной медицинской академии, от 18 до 20 лет. Из них 10 чел., занимающихся профессионально различными видами спорта в течение нескольких лет, и 10 чел., не занимающихся спортом.

Основным методом исследования стал анализ variability ритма сердца, который проводили в условиях физиологической лаборатории на кафедре нормальной физиологии. Измерение проводилось дважды: перед воздействием умственной нагрузки и непосредственно после. В качестве когнитивного воздействия испытуемые выполняли непрерывно и последовательно задания различного уровня сложности, включающих в себя решение задач на математическое и логическое мышление и быстрое выразительное чтение вслух перевёрнутого текста в течение 1 мин.

Измерение ВСР проводилось при помощи аппаратно-программного комплекса «ВНС-Микро» (НейроСофт, г. Иваново). Протокол измерения ВСР включал фоновую и ортостатическую регистрацию исследуемых параметров кардиоритма, каждый этап длился по 5 мин. Согласно методике испытуемым запрещено было разговаривать и двигаться, посторонним вход в лабораторию был воспрещён, что бы минимизировать воздействие внешних раздражителей.

Исследование ВСР включало три этапа.

1. Получение кардиоритмограммы посредством электрокардиографического метода в течение 5 мин лёжа (фоновая проба) и 5 мин стоя (ортостатическая проба).

2. Представление и анализ динамических рядов кардиоинтервалов.
3. Статистический анализ полученных результатов.

Статистическая обработка результатов проводилась при помощи программы *StatTex v. 2.6.1* (ООО «Статтех», Россия). Для определения распределения использовались критерии Шапиро – Уилка и Колмогорова – Смирнова. Для сравнения независимых групп применялся критерий Манн – Уитни.

Результаты. Были оценены показатели спектрального анализа в относительных единицах, такие как $VLF\%$, $HF\%$, $LF\%$, LF/HF . Данные показатели определяют преобладание того или иного звена вегетативной регуляции. Также определялся показатель Si , изменение которого указывает на изменение резервов адаптационных механизмов [9].

В процессе анализа спектральных показателей не было выявлено статистически значимых результатов, однако достоверные изменения были обнаружены при анализе показателя Si во время ортостатической пробы. Согласно данным, представленным в табл. 1, значимых различий между исследуемыми группами до воздействия когнитивной нагрузки не было, но после умственного напряжения было выявлено статистическое отличие по данному показателю.

Таблица 1

Анализ динамики Sio

Параметр	Этапы наблюдения				<i>p</i>
	<i>Sio1</i>		<i>Sio2</i>		
	<i>Me</i>	Q1–Q3	<i>Me</i>	Q1–Q3	
Студенты – не спортсмены	194,2 (<i>n</i> = 10)	155,9–333,6	245,4 (<i>n</i> = 10)	138,2–301,9	0,375
Студенты-спортсмены	177,48 (<i>n</i> = 10)	118,6–290,1	140,2 (<i>n</i> = 10)	100,7–174,3	0,375
<i>p</i>	0,762		0,02*		–

Примечание: $Sio1$ – показатель Si во время ортостатической пробы до воздействия нагрузки; $Sio2$ – показатель Si во время ортостатической пробы после воздействия нагрузки; * – различия показателей статистически значимы ($p < 0,05$).

Увеличение данного показателя свидетельствует о преобладании симпатической нервной системы в процессе регуляции функций внутренних органов, а следовательно, увеличении напряжения адаптационных резервов. Подобная реакция на когнитивную нагрузку наблюдается у студентов, не занимающихся спортом, а у студентов-спортсменов, наоборот, этот показатель уменьшается.

Заключение. В ходе исследования была выявлена специфика адаптационных способностей организма к когнитивной нагрузке у студентов-спортсменов, обучающихся в ИГМА, о чём свидетельствует изменение показателя Si . На данном этапе можно сделать вывод, что регулярные занятия спортом способствуют повышению адаптационных способностей организма к когнитивной нагрузке путём уменьшения вклада влияния симпатиче-

ского отдела вегетативной нервной системы в регуляторные адаптивные механизмы.

Список источников

1. Валиуллина М. Е. Стресс учебной деятельности и учебная мотивация студентов с различным уровнем нейротизма / М. Е. Валиуллина // Образование и саморазвитие. 2024. Т. 19. № 1. С. 92–110. DOI: 10.26907/esd.19.1.08.
2. Зыкова Н. Ю. Особенности профессиональной концепции студентов-спортсменов / Н. Ю. Зыкова, Л. И. Бездверная // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: матер. Всеросс. очно-заочной НПК с междунар. уч. / ВГИФК. Воронеж: Научная книга, 2016. С. 124–129.
3. Кузелин В. А. Вариабельность ритма сердца как маркер адаптационных резервов игроков американского футбола / В. А. Кузелин // Физиология человека: матер. Всеросс. НК. С. 126–128.
4. Щипун М. В. Потребности и психологические особенности современных подростков и их учёт для решения проблем низкой мотивации обучающихся на уроках математики / М. В. Щипун // Актуальные проблемы обучения математике, информатике, экономике и естественно-научным дисциплинам в средней и высшей школе: матер. Всеросс. НПК / ред. Н. В. Ермак. Благовещенск: БГПУ, 2019. С. 254–259.
5. Шлык Н.И. Вариабельность сердечного ритма в покое и ортостазе при разных диапазонах значений $MxDMn$ у лыжниц-гонщиц в тренировочном процессе / Н. И. Шлык // Наука и спорт: современные тенденции. № 1. С. 83–96.
6. Шлык Н. И. Вариабельность сердечного ритма и методы её определения у спортсменов в тренировочном процессе: метод. пособие / Н. И. Шлык. Ижевск.
7. Gullett N. Heart Rate Variability (HRV) as a Way to Understand Associations between the Autonomic Nervous System (ANS) and Affective States: a Critical Review of the Literature / N. Gullett, Z. Zajkowska, A. Walsh et al. // International Journal of Psychophysiology. 2023. No. 192. Pp. 35–42.
8. Hill L. K. Racial Differences in the Association between Heart Rate Variability and Left Ventricular Mass / L. K. Hill, L. L. Watkins, A. L. Hinderliter // Experimental Physiology. 2017. No. 102 (7). Pp. 764–772. DOI: 10.1113/EP086228.
9. Viljoen M. Allostatic Load and Heart Rate Variability as Health Risk Indicators / M. Viljoen, N. Claassen // African Health Sciences. 2017. No. 17 (2). Pp. 428–435. DOI: 10.4314/ahs.v17i2.17.

С. И. Никитина¹, бакалавр

Н. Н. Демидко² (научный руководитель), кандидат биологических наук, доцент

^{1,2} Сибирский федеральный университет

^{1,2} Красноярск, Россия

¹ siyana007.nikitina@gmail.com

СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ И УРОВЕНЬ ФЕРРИТИНА У ДЕВУШЕК-ВЕГЕТАРИАНОК 18–22 ЛЕТ

Аннотация. В статье приводятся сведения о результатах оценки здоровья и уровня ферритина у девушек-студенток, придерживающихся вегетарианского типа питания. Установлена связь между уровнем ферритина и результатами опроса по методике САН. Предложена формула, позволяющая оценить предполагаемый уровень ферритина; при результатах ниже порогового значения рекомендуется провести анализ крови на уровень ферритина, чтобы не допустить возникновения железодефицитного состояния организма.

Ключевые слова: уровень ферритина, субъективная оценка здоровья и самочувствия, вегетарианство

Введение. Из-за популяризации диет с низким содержанием железа всё большую распространённость приобретает латентный дефицит железа, который, в свою очередь, приводит к снижению умственной и физической работоспособности людей, что отрицательно сказывается на качестве их жизни [1; 2]. Одним из первых лабораторных признаков дефицита железа является дефицит ферритина, являющегося основной формой внутриклеточного депонирования железа в организме [3; 4]. Актуальность данной темы обусловлена потребностью в анализе вегетарианства как типа питания, а также в выявлении признаков, по которым люди, а в особенности вегетарианцы, смогут распознавать возможный дефицит ферритина в организме на ранних его стадиях с целью недопущения дефицита железа и развития железодефицитной анемии.

В связи с вышесказанным **цель** исследования – оценка состояния организма студенток-вегетарианок и предложение рекомендаций по профилактике железодефицитной анемии.

Методы и организация исследования. Для установления субъективной оценки здоровья было проведено анкетирование по двум методикам: методике САН (самочувствие, активность, настроение) и методике самооценки здоровья по Л. Г. Апанасенко.

Исследование проводилось в период с сентября 2023 по май 2024 г. на базе Сибирского федерального университета г. Красноярск. В проведённом исследовании принимали участие 12 девушек-вегетарианок в воз-

расте от 18 до 22 лет, обучающихся в СФУ. Все исследуемые девушки придерживались вегетарианского типа питания не менее года.

Результаты и обсуждение. По методике САН 8 % девушек оценили своё состояние как плохое, 25 % – как изменчивое, а большинство из них (67 %) ответили, что самочувствие, активность и настроение у них хорошие. Согласно результатам методики оценки здоровья по Л. Г. Апанасенко 8 % девушек имели уровень здоровья средний, 8 % – выше среднего и 84 % – высокий. Следовательно, большинство обследованных девушек не отмечали ухудшение своего самочувствия и субъективной оценки здоровья при выборе вегетарианского типа питания.

Объективным показателем является уровень ферритина в крови исследуемых, т. к. это он может показать недостаток железа в организме намного ранее, чем в крови произойдёт снижение уровня гемоглобина. Поэтому для вегетарианцев очень важно отслеживать уровень ферритина в крови. В норме уровень ферритина в крови составляет 28–365 нг/мл [5].

По результатам анализов у 33 % девушек выявлен уровень ферритина меньше нормы. Это именно те девушки, у которых по методике САН были плохие и изменчивые результаты. При этом проблем со здоровьем они у себя не выявляли, что, вероятно, объясняется молодым возрастом и высокими компенсаторными возможностями организма. Следует отметить, что низкий уровень ферритина в первую очередь проявляется в снижении самочувствия, повышенной утомляемости и плохом настроении. Таким образом, девушкам, выбравшим вегетарианский тип питания, целесообразно отслеживать уровень ферритина в крови, чтобы не допустить железодефицитных состояний организма. При этом следует помнить, что избыток железа тоже неблагоприятен для организма, поэтому принимать такие препараты целесообразно после проведения анализа крови. Но данный анализ крови проводится только платно и не во всех лабораториях, поэтому можно проверить наличие связи между субъективной оценкой здоровья и самочувствия с уровнем ферритина. Если такая связь будет обнаружена, то можно рекомендовать вегетарианцам регулярно проходить самооценку, и в случае определённых ответов на вопросы, имеющие связь с уровнем ферритина, им целесообразно сдавать анализ крови, чтобы определить свой уровень ферритина для профилактики железодефицитных состояний организма.

Был проведён корреляционный анализ между результатами опроса по методике САН, результатами опроса по методике Апанасенко и уровнем содержания ферритина у девушек. Корреляционный анализ показал, что более тесно с уровнем ферритина связаны результаты опроса по методике САН (коэффициент корреляции почти равен единице, уровень значимости $< 0,0001$). Связь с результатами опроса по Апанасенко имеет среднюю силу и недостаточную достоверность (уровень значимости выше общепринятого значения 0,05, но меньше 0,1).

Факторный анализ показал, что уровень ферритина связан только с первой скрытой переменной, которая объясняет половину (50 %) наблю-

даемой изменчивости. В качестве потенциальных предикторов отобраны те вопросы, ответы на которые были теснее всего связаны с этой переменной. Из-за того, что при линейной регрессии максимальное число предикторов должно быть на два меньше, чем количество объектов в выборке, далее использовали те 10 предикторов, нагрузка которых на первый фактор была максимальна по модулю.

Таким образом, связь с уровнем ферритина показали вопросы из опросника САН № 1, 7–10, 17, 19, 20, 24, 26. Соответственно, мы можем предположить, что с уровнем ферритина связаны показатели бодрости, свежести, активности, работоспособности, способности соображать, общего самочувствия, деятельности, скорости реакции, силы и показатель «отдохнувший/усталый».

После удаления с помощью критерия Акаике из линейной модели тех предикторов, которые лишь усложняют её, не добавляя точности, в ней остались только два вопроса опросника САН – № 17 и 20.

Следовательно, можно прогнозировать уровень ферритина по ответам на вопросы № 17 и 20 – показателям бодрости и работоспособности.

Графический анализ работы построенной модели представлен на рис. 1. Рис. 1, а показывает, что предсказанные линейной моделью значения тесно коррелируют с реальными. Исходя из линейной модели, каждый балл при ответе на вопрос № 20 по САН дает приблизительно 6,4 нг\мл ферритина в крови, а 1 балл на вопрос № 17 приблизительно 2 нг\мл. Следовательно, если вегетарианцы набирают при ответе на вопросы № 20 и 17 менее чем по 4 балла, уровень ферритина ниже нормы. Более просто и информативно свой предполагаемый уровень ферритина можно рассчитать согласно уравнению (1):

$$\text{Уровень ферритина} = 6,42 \times \text{san20} + 2,07 \times \text{san17} - 7,31 \quad (1)$$

где *san20* – количество баллов, набранное за ответ на вопрос № 20; *san17* – количество баллов, набранное за ответ на вопрос № 17.

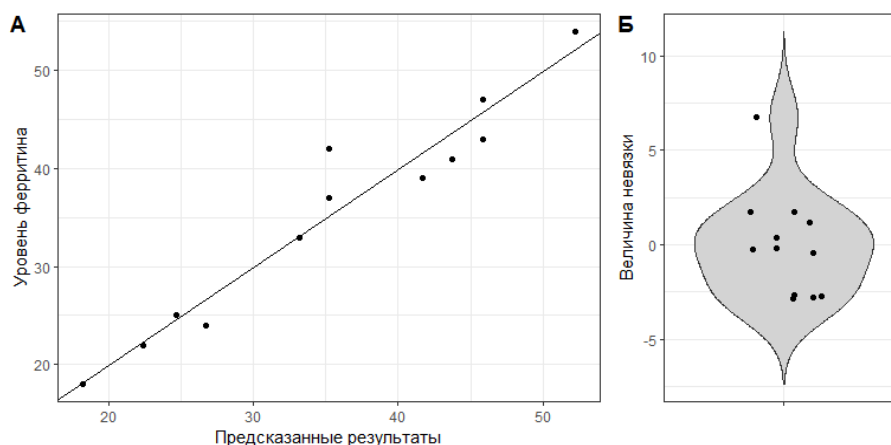


Рис. 1. Графический анализ работы построенной модели:
а – истинные и предсказанные значения уровня ферритина (близость к диагональной линии показывает точность прогноза); б – плотность вероятности распределения невязок (точки на графике – величины невязок)

Если полученное значение меньше 28, то необходимо проверить уровень ферритина в лабораторных условиях по анализу крови.

Заключение. Таким образом, по результатам методики САН 67 % оценили своё состояние как высокое, по самооценке здоровья – 84 % имели высокий уровень здоровья, но уровень ферритина только у 67 % девушек находился в пределах нормы.

Выявлена сильная корреляционная связь между результатами опроса по методике САН и содержанием ферритина в крови девушек-вегетарианок 18–22 лет. Выявленная связь позволила построить линейную модель и составить уравнение для расчёта предполагаемого уровня ферритина в крови. Если рассчитанный уровень ниже нормы, то вегетарианцам необходимо сдать анализ крови на определение ферритина и скорректировать рацион для профилактики железодефицитных состояний организма.

Список источников

1. Горбачев Д. О. Особенности пищевого статуса вегетарианцев / Д. О. Горбачев, О. В. Сазонова, Ф. Н. Гильмиярова и др. // Профилактическая медицина. 2018. № 21 (3). С. 51–60.
2. Дзюба Е. В. Железодефицитные состояния как фактор, снижающий качество жизни студентов / Е. В. Дзюба, Е. В. Жданова, Г. Д. Галиева // Пульс. 2016. Т. 18. № 3. С. 88–91.
3. Каледа М. И. Значение гиперферритинемии как диагностического и прогностического биомаркера / М. И. Каледа, Е. С. Федоров // Современная ревматология. 2022. Т. 16. № 2. С. 74–80.
4. Лукина Е. А. Национальные клинические рекомендации. Перегрузка железом: диагностика и лечение / Е. А. Лукина; ред. В. Г. Савченко. 2018. 273 с.
5. Кузнецов И. А. Роль ферритина в биологических средах человека / И. А. Кузнецов, В. И. Потиевская, И. В. Качанов и др. // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 5. С. 206.

С. И. Прозоров, магистрант

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

sema.prozorovs@gmail.com

АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ГРЕБКА РУКАМИ ПЛОВЦОВ 11–12 ЛЕТ

Аннотация. В статье был разработан биомеханический профиль пловцов 12–14 лет, на основе которого в дальнейшем составлялся анализ, была сформирована модель на основе средних показателей биомеханического профиля.

Ключевые слова: биомеханический профиль, пловцы 11–12 лет, анализ плавания

Актуальность. Спорт высших достижений предполагает полную мобилизацию в процессе соревновательной деятельности. Основной целью спорта является достижение максимального результата, которое достигается через реализацию максимальных возможностей организма, однако полная реализация физических и психологических возможностей невозможна без достаточной технической подготовки. Как известно плавание предполагает преодоление сопротивления воды, её плотность является главным лимитирующим фактором. Исходя из вышесказанного, техническая подготовка позволяет уменьшить влияния лимитирующих факторов в виде сопротивления водной среды и обеспечить более рациональное движение в воде. Разработка биомеханического профиля с воссозданием модели позволяет детально изучить положение звеньев тела во время плавания и разработать комплекс оперативной коррекции.

Цель исследования – разработка биомеханического профиля и модели гребка руками пловцов 11–12 лет.

Методы. Основу исследования составил анализ подводной видеосъёмки с трёх ракурсов (фронтально, сбоку и сверху), на основе которого были зарегистрированы углы в суставах руки и составлены биомеханические профили пловцов. Далее на основе средних показателей была составлена модель в захвате. Исследуемую группу составили пловцы УТЭ-3 в возрасте 11–12 лет. Общее число пловцов – 14 чел.

Результаты и обсуждение. На начальном этапе исследования была проведена видеосъёмка, далее материалы обрабатывались, регистрировались положения суставов (плечевой, локтевой, лучезапястный), данные заносились в таблицу и высчитывались средние показатели (табл. 1).

Таблица 1

Биомеханические профили гребка руками пловцов 11–12 лет

№	Время гребка	Время замера в захвате	Захват		
			Угол в плечевом суставе	Угол в локтевом суставе	Угол в лучезапястном суставе
1	0,73	0,27	148	178	159
2	0,87	0,33	121	171	168
3	0,72	0,28	129	176	174
4	0,8	0,17	145	170	154
5	0,68	0,27	127	175	173
6	0,7	0,33	140	177	163
7	0,92	0,33	139	174	164
8	0,7	0,23	135	–18	156
9	0,67	0,33	139	175	174
10	0,85	0,32	132	–20	152
11	0,97	0,37	133	–6	173
12	0,83	0,35	137	178	163
13	0,75	0,3	131	–23	148
14	0,9	0,35	131	–24	142
Ср. знач.	0,79	0,30	134,79	105,93	161,64

На основе полученных результатов были выделены две группы спортсменов со схожими показателями в захвате и подтягивании, профили окончаний у всей выборки примерно одинаковые.

Первую группу в фазе захвата образуют спортсмены со следующей моделью (рис. 1).

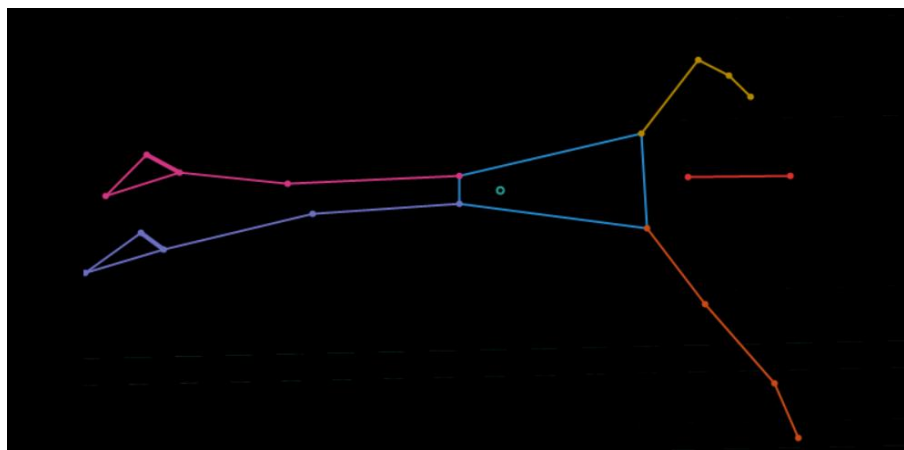


Рис. 1. Модель захвата пловцов 1-й группы

В данной группе наблюдается неправильное положение локтя, угол локтевого сустава равен 175° . Данный угол позволяет сделать вывод об опущенном локте, а приложение усилий в данном положении направлено вниз, что влечёт неправильный вектор движений.

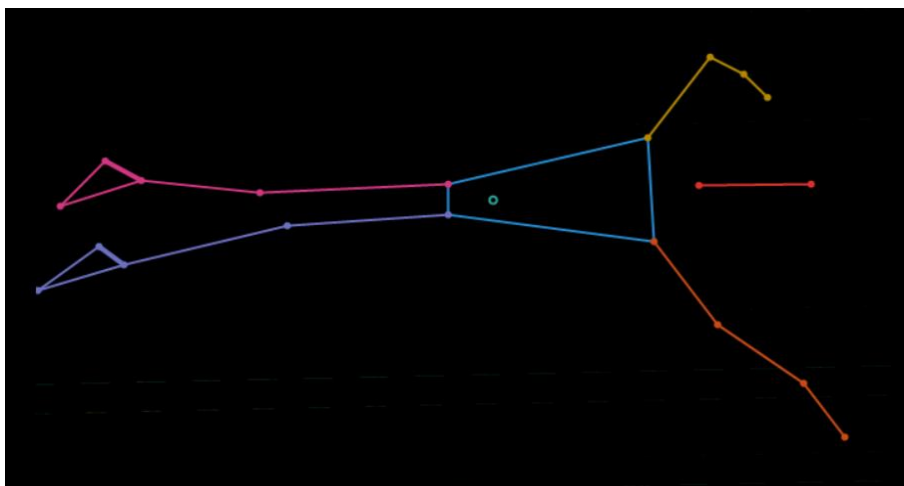


Рис. 2. Модель захвата пловцов 2-й группы

Вторая группа имеет схожее положение руки, однако более выраженный «опущенный локоть», который направлен вниз. Угол в локтевом суставе составляет 162° .

Выводы. Анализ биомеханических профилей гребка руками спортсменов 11–12 лет позволил выявить ряд ошибок у всех исследуемых, в частности большой угол в локтевом и лучезапястном суставе, неправильный вектор движения звеньев руки и приложения усилий. Коррекция данных параметров позволит увеличить длину гребка и оптимизировать движения спортсмена в воде.

Список источников

1. Понимасов О. Е. Кинематический анализ техники плавания на основе синхронной видеозаписи линейного движения / О. Е. Понимасов, И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин и др. // Теория и практика физической культуры. 2023. № 1. С. 14–16.
2. Дубицкая Е. В. Анализ техники плавания способом «брасс» у высококвалифицированных спортсменок / Е. В. Дубицкая, В. В. Христов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 8. С. 63.
3. Горелов А. Н. Движения частей туловища при плавании способом «кроль на груди»: сравнительный анализ техники квалифицированных и начинающих пловцов / А. Н. Горелов, Т. И. Мясникова // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии: матер. Всеросс. НПК. Челябинск: УралГУФК, 2019. С. 25–27.
4. Мифтахов Р. Ф. Оценка технико-тактической подготовленности хоккеистов с использованием видеоанализа / Р. Ф. Мифтахов, Д. И. Овчинников, М. И. Галяутдинов // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 137–140.

О. И. Селиванов, кандидат философских наук, доцент
Российская таможенная академия (Ростовский филиал)
Ростов-на-Дону, Россия
Sabomnim@yandex.ru

ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СО СМЕЖНЫМИ ОТРАСЛЯМИ

Аннотация. Интеграция физической культуры и спорта со смежными отраслями представляет собой важный аспект современного развития общества, направленный на улучшение качества жизни и благополучия населения. В данной работе рассматриваются основные направления и формы взаимодействия физической культуры и спорта с такими отраслями, как образование, здравоохранение, экономика, туризм и социальная сфера. Особое внимание уделяется взаимовлиянию этих отраслей, их совместным программам и проектам, а также положительному воздействию на физическое и психическое здоровье, социальную интеграцию и экономическое развитие. Выделяются ключевые преимущества, связанные с такой интеграцией.

Ключевые слова: *физическая культура, физическое воспитание, спорт, культура, общество, образование, наука*

Введение. Целью исследования интеграции физической культуры и спорта со смежными отраслями является изучение и анализ возможностей и преимуществ, которые могут быть достигнуты за счёт взаимовыгодного сотрудничества и координации усилий в различных областях. Исследование направлено на выявление взаимосвязей и точек пересечения между физической культурой и спортом и такими сферами, как здравоохранение, образование, экономика, культура и туризм. Важной задачей является оценка влияния интеграции на развитие и улучшение показателей в каждой из областей, а также разработка практических рекомендаций и стратегий для эффективного взаимодействия. Кроме того, исследование стремится повысить осведомлённость о важности междисциплинарного подхода среди специалистов и общественности, анализировать успешные примеры интеграции в различных странах, а также оценить экономические эффекты, включая создание новых рабочих мест, улучшения качества жизни и увеличения доходов от смежных видов деятельности. Такой подход позволит лучше понять, как можно использовать спорт и физическую культуру для улучшения общественного здоровья, образования, экономического роста и социального благополучия.

Методы. Методология и организация исследования интеграции физической культуры и спорта со смежными областями включает несколько ключевых этапов и методов, направленных на всестороннее изучение данного вопроса. Для достижения цели исследования были применены сле-

дующие методы: анализ научно-методической литературы, который включает анализ существующей литературы, публикаций и отчётов по теме; сравнительный анализ, который включает в себя сравнительное исследование успешных моделей интеграции в различных странах и регионах.

Результаты и обсуждение. Интеграция физической культуры и спорта со смежными отраслями представляет собой важный аспект современного развития общества, направленный на улучшение качества жизни и благополучия населения. Рассмотрим основные направления и формы взаимодействия физической культуры и спорта с такими отраслями, как образование, здравоохранение, экономика, туризм и социальная сфера.

Интеграция физической культуры и спорта с образованием играет ключевую роль в формировании здорового и активного образа жизни у молодёжи [4]. Одним из наиболее значимых аспектов этой интеграции является физическое воспитание в школах, которое направлено на развитие физических, эмоциональных и социальных навыков учащихся. Включение элементов различных видов спорта способствует всестороннему физическому развитию и выявлению спортивных талантов. Организация школьных соревнований по различным видам спорта стимулирует интерес к занятиям физической культурой и развивает командный дух. Совместные программы с медицинскими учреждениями включают регулярные медицинские осмотры, профилактику заболеваний и разработку индивидуальных программ тренировок и питания. Это помогает следить за здоровьем учащихся и корректировать нагрузки в зависимости от их состояния. Многие университеты и институты предлагают программы дополнительного образования для тренеров и спортивных менеджеров, улучшая их квалификацию и знания в области современных тренировочных методик и управления спортом. А некоторые спортивные школы, такие как Академия «Спартак» им. Фёдора Черенкова, совмещают образовательные программы с тренировками, предоставляя молодым спортсменам возможность совмещать учёбу с профессиональными занятиями спортом.

Интеграция физической культуры и спорта с научными исследованиями является ключевым фактором в развитии эффективных тренировок, профилактики и лечения травм, а также в повышении спортивных результатов. Сотрудничество со смежными научными дисциплинами, такими как биомеханика, физиология, психология и медицина, значительно улучшает качество подготовки спортсменов и способствует их здоровью и благополучию.

Исследование физиологических процессов, происходящих в организме во время тренировок, помогают оптимизировать тренировочные программы для повышения выносливости, силы и скорости. Научные исследования в области физиологии задействуют методы, такие как массаж, криотерапия, а использование специальных реабилитационных комплексов способствует быстрому и эффективному восстановлению после интенсивных нагрузок. Исследования в области спортивной медицины разрабаты-

вают методы профилактики спортивных травм и совершенствуют подходы к их лечению, что сокращает время восстановления и снижает риск повторных травм. Современные технологии, такие как носимые устройства и регулярные медицинские обследования, помогают отслеживать состояние здоровья спортсменов и предотвращать перетренированность, обеспечивая своевременное вмешательство при необходимости. Исследования в области биомеханики позволяют детально анализировать движения спортсменов для улучшения техники выполнения упражнений и предотвращения травм. Использование биомеханических данных помогает оптимизировать спортивное оборудование и разрабатывать индивидуальные тренировочные программы [3]. Исследования в области спортивной психологии помогают разрабатывать методики, направленные на повышение мотивации, улучшения концентрации и устойчивости к стрессу. Это способствует лучшему выполнению задач и достижению высоких спортивных результатов. Научные исследования в области питания помогают разрабатывать диеты, оптимально поддерживающие физическую форму спортсменов, ускоряющие восстановление и повышающие эффективность тренировок. Примером такой интеграции могут служить исследования в области генетики спорта, которые проводятся в Российском национальном исследовательском медицинском университете им. Н. И. Пирогова или Национальном институте спорта в Австралии (AIS), в котором ведутся исследования, направленные на улучшение психологического состояния спортсменов. В Московском государственном университете (МГУ) и Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (РГУФКСМиТ) ведутся работы в области биомеханики и кинезиологии, где разрабатываются методы анализа движений спортсменов для улучшения техники и предотвращения травм. Проекты, направленные на изучение роли женского спорта в общественной жизни, проводятся в Институте социологии спорта в Германии.

Интеграция физической культуры и спорта со спортивной индустрией играет важную роль в развитии и совершенствовании спортивных мероприятий, оборудования, технологий и услуг. Сотрудничество между этими смежными отраслями способствует созданию инновационных продуктов и услуг, улучшению тренировочных методик, а также повышению доступности спортивных мероприятий для широкой аудитории.

Спортивная индустрия сотрудничает с инженерами и дизайнерами для разработки инновационного спортивного оборудования, от амуниции до спортивных инструментов анализа данных и мониторинга физических показателей. Спортивная индустрия и организаторы мероприятий тесно сотрудничают для разработки и проведения качественных и увлекательных спортивных соревнований, включая использования передовых технологий для улучшения трансляций. Спортивные бренды и мероприятия используют маркетинговые стратегии для привлечения спонсоров и партнеров, а также для расширения аудитории и увеличения интереса к спорту. Спортивная индустрия предоставляет образовательные ресурсы и программы

тренировок для тренеров и спортсменов, что способствует повышению уровня профессионализма и улучшению результатов. Все знают о таких брендах, как *Adidas*, *Nike*, *Reebok Puma* или *Asics*. Открытие и закрытие Олимпийских игр уже давно стало красивым шоу. Инновационный центр «Сколково» поддерживает проекты, направленные на разработку новых технологий для спортивной индустрии, таких как системы анализа видеозаписей матчей и тренировок, а также программное обеспечение для управления спортивными мероприятиями.

Интеграция физической культуры и спорта со смежными отраслями, такими как инклюзия и равенство, играет ключевую роль в создании более доступной и равноправной среды для занятий спортом, а также в обеспечении равных возможностей для всех участников, независимо от их физических способностей, пола, возраста, расы, социального статуса и других характеристик.

Работа в этом направлении подразумевает развитие инклюзивных спортивных программ, которые включают участие людей с ограниченными возможностями, вне зависимости от их физических или интеллектуальных способностей. Создание и адаптация спортивной инфраструктуры для людей с ограниченными возможностями, включая строительство доступных объектов, а также разработку специализированного оборудования и инвентаря [2]. Проведение обучающих программ и тренингов для тренеров, спортивных инструкторов и других специалистов, направленных на развитие навыков работы с разнообразными аудиториями. Организация инклюзивных спортивных мероприятий и соревнований, которые позволяют участвовать спортсменам с различными способностями на равных условиях. Интеграция физической культуры и спорта с инклюзией и равенством способствует созданию более открытой, поддерживающей и равноправной среды для занятий спортом, что способствует улучшению здоровья и качества жизни всех участников общества. Эта интеграция не только способствует физическому развитию, но и способствует социальной интеграции и укреплению духа сообщества.

Выводы. Интеграция физической культуры и спорта со смежными отраслями играет важную роль в развитии общества, укреплении здоровья нации и поддержании культурного наследия. Она представляет собой мощный инструмент для решения социальных, культурных, экономических и международных вызовов, стимулируя прогресс и укрепляя связи в обществе [1]. Таким образом, интеграция физической культуры и спорта со смежными отраслями представляет собой сложный процесс, требующий баланса между пользой и возможными негативными последствиями. Однако при правильном подходе плюсы такой интеграции могут превышать её минусы, способствуя улучшению качества жизни и развитию общества.

Список источников

1. Айвазова Е. С. Социализация студентов средствами физической культуры и спорта в процессе физического воспитания в вузе / Е. С. Айвазова, О. И. Селиванов, В. В. Прядченко // Государственное и муниципальное управление. Учёные записки. 2018. № 1. С. 166–170.

2. Ивлева А. Н. Современные тенденции развития спорта / А. Н. Ивлева, И. Ю. Стращенко // Современные технологии здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности в педагогическом процессе: матер. I Всеросс. НПК. Екатеринбург: УрГПУ, 2022. С. 195–198.

3. Коровникова Н. А. Искусственный интеллект в образовательном пространстве: проблемы и перспективы / Н. А. Коровникова // Социальные новации и социальные науки. 2021. № 2. С. 98–113.

4. О физической культуре и спорте в РФ: Фед. закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 (ред. от 02.07.2021; с изм. и доп. от 01.09.2021) // КонсультантПлюс: справ. прав. система. URL: consultant.ru.

С. В. Сень¹, доцент

Д. Д. Домбровская², бакалавр

^{1,2} Кубанский государственный аграрный университет

^{1,2} Краснодар, Россия

² dianadombrovskaa192@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. В статье описывается важность спортивного туризма для студентов высших учебных заведений. Статья также обсуждает особенности, связанные с внедрением спортивного туризма в университеты РФ. В целом в статье подчёркиваются важные навыки, которые студент может познать в процессе туристического похода.

Ключевые слова: спорт, студенты, навыки, здоровье, опыт

Введение. Спортивный туризм – это соревновательный вид спорта, который направлен на преодоление препятствий, различного рода преград (горных хребтов, перевалов и т. д.), расстояний, осуществляемое в природных условиях. Высшие учебные заведения, которые предлагают занятия в данном виде спорта, способствуют развитию командного духа и спортивных навыков у студентов, полученных в результате совместных походов.

В первую очередь стоит отметить возможность студентов осуществить полученные знания на практике. В список дисциплин, которые может освоить студент, входит: картография, метеорология, техника безопасности, оказание первой медицинской помощи и мн. др. Физическая активность является неотъемлемой частью спортивного туризма. Она включает в себя различные виды физической активности, такие как пеший туризм, скалолазание и другие виды активного отдыха. Регулярная физическая активность способствует укреплению мышц, костей и суставов, улучшает работу сердца и лёгких, повышает выносливость и гибкость. Это особенно важно для студентов, т. к. они находятся в периоде активного роста и развития организма. Немаловажным остается и то, что активности, полученные во время похода, помогают контролировать вес, т. к. физическая активность увеличивает расход энергии и ускоряет обмен веществ. Перечисленные навыки необходимы для осуществления походных экспедиций и пригодятся в дальнейшей профессиональной деятельности.

Следующей особенностью можно отметить возможность спортивного туризма развить среди студентов командный дух, а также укрепить их сплочённость. Существует прямая связь между уровнем физической активности и асоциальным поведением молодежи. Физическая активность способствует улучшению физического и психического здоровья молодёжи.

Те, кто регулярно занимаются спортом или физическими упражнениями, испытывают меньше стресса, у них снижается уровень агрессии и повышается настроение. Поэтому физическая активность может служить способом снижения риска асоциального поведения. Участие в спортивных командах или группах физической активности предоставляет молодежи возможность социализации и принадлежности к группе. В этом контексте они учатся работать в коллективе, устанавливать взаимодействие с другими людьми и развивать социальные навыки [3]. Это важный аспект, поскольку в момент походов участники сталкиваются с множеством вызовов, которые им предстоит принять вместе. Развитие командного духа помогает поддерживать друг друга в сложных ситуациях, достигать совместные поставленные цели. Также, следует отметить обмен опытом и знаниями. В командном походе студенты могут вносить свой вклад в совместную деятельность, демонстрировать свои уникальные умения, тем самым повышать опытность команды. К тому же, сплочённость развивает в студентах доверие друг к другу, укрепление взаимоотношений, это будет полезно не только во время похода, но и в будущем. Студенты имеют возможность демонстрировать не только свои лидерские качества, а ещё организаторские способности, умение взять на себя ответственность, мотивировать команду. Развитие командного духа внутри команды студентов играет важную роль в ходе экспедиции. Благодаря перечисленным аспектам студенты развивают в себе важные качества, которые пригодятся в будущем.

Одной из важнейших особенностей является физическое и психологическое здоровье студентов. Физическая активность способствует укреплению мышц, улучшение выносливости и общего физического состояния. Упражнения непременно повышают работоспособность, улучшают работу опорно-двигательного аппарата и здоровье организма в целом [1]. Регулярные физические нагрузки, которые предусмотрены в ходе спортивного туризма снижают уровень сердечно-сосудистых заболеваний, улучшению кровообращения, нормализации обмена веществ. Также, стоит отметить, что спортивный туризм улучшает качество сна и повышает уровень энергии. Физическая культура на самом деле может быть хорошим способом профилактики различных болезней, методом укрепления здоровья человека [2].

Нельзя не упомянуть и психологическое благополучие, которое будет осуществлено в результате занятий спортивным туризмом. Проведение времени на свежем воздухе помогает избавиться от стресса и значительно снижает уровень тревожности. Спортивный туризм обеспечивает студентам хорошее настроение и профилактику возможных депрессивных эпизодов. Это особенно важно в условиях современного мира, когда многие студенты сталкиваются с переутомлением и неврозом.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия спортивным туризмом помогает студентам во многих сторонах жизни. Студенты могут демонстрировать свои лидерские качества и смекалку, которые пригодятся в дальнейшей профессиональной деятельности. Помимо улучшения физи-

ческого здоровья, также поправляется психологическое. Данный вид спорта – это уникальная возможность получать новые знания и реализовывать их на практике.

Список источников

1. Багдасарова П. А. Повышение уровня функционального состояния организма у студентов при помощи физической культуры / П. А. Багдасарова, З. В. Кузнецова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 93-7. С. 105–108.

2. Гончарова И. А. Физическая культура в жизни студентов / И. А. Гончарова, А. А. Желтов // Физическая культура студентов. 2021. № 70. С. 109–111.

3. Горбачева Е. А. Значение физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодёжи и молодёжного экстремизма / Е. А. Горбачева, Т. В. Ковалева, Т. А. Ильницкая // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: матер. XIII Междунар. НПК. 2023. С. 289–292.

Ю. Н. Смолякова, курсант
Сибирский юридический институт МВД России
Красноярск, Россия
smolykova_yulia66@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК НЕОБХОДИМЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЭФФЕКТИВНОЙ СТРЕЛЬБЫ

Аннотация. В статье рассмотрено влияние физической подготовки курсанта ведомственного вуза на результативность и эффективность проведения стрельб. Даны рекомендации по выполнению упражнений, способствующих совершенствованию определённых качеств.

Ключевые слова: *быстрота, стрельба, ловкость, меткость, выносливость, реакция*

«Меткость, мощность, скорость» – девиз практической стрельбы, который со временем стал определять мастерство стрелка.

Одна из задач, которые преследуют преподаватели на занятиях по стрельбе, – это создание вариативных условий, в которых обучающийся поражает различные типы мишеней. Как правило, большинство подобных мероприятий связано со временем и перемещениями, а именно с коротким промежутком времени, в период которого стрелок, быстро перемещаясь, поражает мишень. И в данном случае никак нельзя обойтись без физической подготовки. Ведь зрительно-моторная реакция и быстрота движений тесно связаны именно с физической подготовленностью и здоровьем стреляющего. Выполняя такого рода упражнения, стрелок должен иметь быструю реакцию, уметь правильно пользоваться огнестрельным оружием. Например, перед началом упражнения стрелок видит мишени, установленные на определённом расстоянии на специальной площадке для ведения огня. Чтобы выполнить данное упражнение на «отлично», стрелок не только должен поразить определённую область мишени, но и сделать это, согласно условиям выполнения упражнения, максимально быстро, передвигаясь по определённому маршруту в пределах установленной площади.

Таким образом, физическое состояние здоровья стрелка является необходимым фактором выполнения упражнений. Также практика показывает, что хорошо физически подготовленный стрелок легче переносит тренировочные нагрузки, может полнее и быстрее восстанавливать свои силы, после долгих нагрузок и находиться в тонусе.

В ходе физической подготовки развиваются различные двигательные способности человека: быстрота, выносливость, ловкость и сила. Важнейшее для стрелка двигательное (физическое) качество – выносливость, она характерна особенно при длительной стрельбе. В свою очередь, выносли-

вость способствует развитию терпения, целеустремлённости, усидчивости и трудолюбия, которые необходимы для уже психического состояния стрелка. Физическая подготовка может осуществляться по таким направлениям, как общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка [4].

Практические стрельбы длятся недолго, но сопровождаются постоянным перемещением. Эффективность данных упражнений повышается, если стрелок уже владеет базовым качеством – быстротой на уровне выше среднего. Затрачиваемое стрелком минимальное время, между мишенями позволяет ему держать концентрацию на точности произведения выстрелов. В связи с этим спортсменам рекомендуется включить в программу упражнения из лёгкой атлетики – например, бег на короткие дистанции. Это позволит развить у стрелка быстроту, улучшить функционирование центральной нервной системы, самочувствие и кровообращение, снять нервное напряжение. Чтобы появился и был виден результат от данных упражнений, должны быть грамотно распределены тренировки по бегу и стрельбе. На начальном этапе обучения требуются тренировки по каждому виду: бег и стрельба, оптимально выполнять 3 раза в неделю, чередуя. Тренировку следует начинать с разминки, она обязательно должна включать в себя общеразвивающие упражнения на нижние конечности: ноги, голеностопы, коленные суставы. Большое значение имеют различные повороты и кувырки, затем можно выполнять специальные беговые упражнения.

В основной части тренировки рекомендуется выполнять упражнения повторным методом – например, бег в интенсивном или предельном темпе 70–100 м, 3–5 подходов, отдых между упражнениями 1–2 мин. В завершение тренировки – бег трусцой, ориентировочно 1 км.

Помимо общеразвивающих упражнений рекомендуется использовать и специальные средства физической подготовки, которые по своей природе схожи с общими по форме и характеру воздействия на развитие двигательной системы стрелка. Примером таких упражнений могут выступать различные упражнения с утяжелённым оружием, оружием с изменённым балансом, а также с различными макетами и специальными тренажёрами [2]. Сами специальные упражнения можно поделить на две группы:

- 1) упражнения, развивающие специальные двигательные качества;
- 2) упражнения, направленные на совершенствование элементов техники и движений.

Исходя из вышесказанного, можно выделить примерный план тренировки для стрелка, однако, прежде чем к нему перейти, необходимо помнить, что все рекомендации являются примерными и для каждого обучающегося следует подбирать индивидуальную программу тренировок [1].

Ниже приведён рекомендуемый план.

1. Утренние физические упражнения.

Они являются ежедневными и обязательными, эти занятия помогут организму пробудиться ото сна и подготовиться к дальнейшей деятельности. На этом этапе сочетаем ходьбу (20 % времени), бег (40 % времени) и гимнастику (40 % времени). Если есть возможность, то лучше всего проводить эти упражнения на открытом воздухе. Если нет, то в проветриваемом помещении. Заканчиваем утреннюю разминку силовыми упражнениями (отжимания, подтягивания, поднятие лёгкой гири, пресс). Важной рекомендацией на данном этапе тренировки являются водные процедуры, позволяющие закалить организм и взбодриться.

2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе учитываем индивидуальные особенности стрелка и подбираем из комплекса нужные упражнения. Важно, чтобы нагрузка была равномерной и последовательной. Напомним, что именно общефизическая подготовка помогает развивать все необходимые качества для стрелка, а именно ловкость, выносливость, быстроту. На данном этапе занимаются такими направлениями, как:

- развитие силы и силовой выносливости;
- тренировка со штангой;
- тренировка с тяжестями среднего веса;
- тренировка с тяжестями малого веса;
- развитие выносливости;
- развитие ловкости;
- развитие гибкости.

3. Специальная физическая подготовка.

Само название говорит о том, что на данном этапе идёт упор на более узкое развитие необходимых качеств, а именно координация движения, глазомер, смелость, чувство оружия и т. д. [3]. Иногда специальную подготовку называют разминкой, в ней выполняются такие упражнения, как изготовка, вкладывание приклада в плечо, совмещение прицельной линии, поводка, прицеливание, спуски курка.

Стоит обратить внимание на то, что ни в коем случае нельзя пропускать и переходить на какой-либо из этапов, не выполнив предыдущий, т. к. такими действиями нарушается эффективность и полноценность упражнений.

Необходимость и важность всесторонней физической подготовки является фундаментом для достижения высоких результатов и намеченных целей. Также стоит отметить, что приведённый перечень упражнений не является исчерпывающим, его можно усложнять, добавлять новые элементы в зависимости от способностей стрелка.

Список источников

1. Алтунин А. Ю. Физическая подготовка стрелка-спортсмена в рамках практической стрельбы / А. Ю. Алтунин // Наука-2020. 2021. № 5 (50). URL: cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-strelka-sportsmena-v-ramkah-prakticheskoy-strelby.
2. Гачичеладзе Я. В. Физическая подготовка стрелка / Я. В. Гачичеладзе, В. А. Орлов. М.: ДОСААФ, 1984. 112 с.
3. Катаргин Г. Г. Общая физическая и специальная подготовка стрелка / Г. Г. Катаргин // Педагог. 10 с.
4. Кравчук А. И. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом / А. И. Кравчук // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: матер. Всеросс. НПК, посв. памяти Э. В. Агафонова / ред. Е. В. Панов. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2023. С. 255–259.

С. А. Тигунцев, старший преподаватель
Иркутский государственный медицинский университет
Иркутск, Россия
sergey038@inbox.ru

ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ЗАЩИТЕ РОДИНЫ» В ВОЕННО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЁЖИ СССР (НА ПРИМЕРЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ)

Аннотация. Военно-спортивная подготовка являлась одной из важнейших задач воспитания молодёжи в СССР. В статье раскрывается значение введения комплекса «Готов к защите Родины» в Иркутской области в 1960-е гг. Рассказано о структуре комплекса и показаны механизмы внедрения комплекса в систему допризывной подготовки молодёжи. Дан анализ роли комплекса ГЗР в формировании патриотического воспитания призывников. Рассмотрена возможность включения ГЗР на современном этапе в систему подготовки молодёжи к службе в рядах Вооружённых сил РФ, в т. ч. студентов, выпускников и ординаторов медицинских вузов страны.

Ключевые слова: *военно-спортивная подготовка, Советская армия, комплекс «Готов к защите Родины», Иркутская область, молодёжь*

Цель данной работы – изучение способов и методов внедрения комплекса ГТО «Готов к защите Родины» в 1960-х гг. на примере Иркутской области. На основании полученных данных необходимо сформировать мнение о возможности создания подобного комплекса в нашем государстве на современных условиях.

Методы. В ходе работы были использованы архивные документы Государственного архива Иркутской области и Государственного архива новейшей истории Иркутской области. При написании статьи были использованы ретроспективный, проблемно-хронологический, идеографический методы исторического исследования.

Положение об обязанности защиты Родины было закреплено в Конституции СССР с 1932 г. В ст. 133 было прописано, что: «Защита Отечества есть священный долг каждого гражданина СССР» [1]. В связи с этим особое внимание в стране уделялось военно-спортивной подготовке как составной части патриотического воспитания молодёжи в СССР. По мнению партийного руководства СССР в 1960-х гг., повышающиеся требования к физической подготовке, а также уровню получаемых знаний и навыков военнотружущих обуславливали внесение изменений в подготовку призывников. Культивируемый в 1960-х гг. комплекс ГТО, который был введён в 1959 г., лишь частично решал проблему подготовки молодого поколения к прохождению службы в рядах Советской армии и Военно-морского флота. Это являлось основополагающим фактором введения но-

вой ступени комплекса ГТО с нормативами спортивно-технической направленности, рассчитанной на юношей-призывников 17–19 лет. Совместным решением ЦК ВЛКСМ, Центрального Совета Союза спортивных обществ и организаций СССР и ЦК ДОСААФ с 01.01.1966 вступил в силу комплекс нормативных требований по физической и технической подготовке призывной молодёжи «Готов к защите Родины» (ГЗР) [2]. Комплекс ГЗР являлся предварительной ступенью введённого в Вооружённых силах СССР в 1965 г. специального комплекса ГТО – «Военно-спортивного комплекса» (ВСК). Основными задачами комплекса являлись: воспитание юношей в духе советского патриотизма и моральной стойкости, укрепление их здоровья, волевой закалки, вооружение призывников техническими знаниями и навыками по военно-прикладным специальностям. В комплекс входило 10 обязательных нормативов или видов испытаний, таких как:

- 1) бег 100 м;
- 2) кросс 1 500 м;
- 3) прыжки в длину с разбега или в высоту с разбега;
- 4) метание гранаты (700 г) или толкание ядра (5 кг);
- 5) лыжные гонки на 10 км или велогонка (в бесснежный районах): по шоссе – 20 км; по грунтовой дороге – 20 км; марш-бросок – 8 км;
- 6) плавание 100 м с учётом времени или 300 м без учёта времени, или 100 м в одежде;
- 7) туристский поход с проверкой туристских навыков и ориентированием (или участие в игре на местности);
- 8) подтягивание на перекладине;
- 9) стрельба из малокалиберной винтовки;
- 10) избранный вид (по выбору).

У будущего значкиста имелось право выбора или замены одного испытания другим. Для сдачи последнего норматива нужно было иметь права вождения автомобилем, мототехникой, водным транспортом; требовалось пройти базовую подготовку планериста, парашютиста или пилота легкомоторного самолёта. Положительным фактором при получении степени ГЗР являлся присвоенный ранее спортивный разряд по автомобильному, вертолётному, парашютному, радио-, подводному, стрелковому, авиационному, автомобильному и судомоделизму, морскому многоборью, многоборью ГТО, современному пятиборью, альпинизму или биатлону. Испытуемым необходимо было уметь работать с приёмопередаточной радиоаппаратурой (радиостанцией). Всем юношам, сдавшим нормативы, вручался значок «Готов к защите Родины» I или II степени и зачётная книжка [3].

Иркутский Исполнительный комитет обязал областной спортивный союз, областной совет ДОСААФ и обком ВЛКСМ развернуть работу среди молодёжи допризывного и призывного возраста по сдаче технических нормативов оборонно-спортивного комплекса «Готов к защите Родины». В связи с этим на всех предприятиях, учреждениях, учебных заведениях, в колхозах и совхозах Приангарья широко проводилась пропаганда и попу-

ляризация нормативных требований комплекса ГЗР. При всех призывных пунктах Иркутской области были открыты пункты для занятий и сдачи нормативов ГЗР. Молодёжь принимала деятельное участие в обеспечении материально-технической базы для занятий учебных групп по комплексу ГЗР. Подготовка и сдача нормативов военно-спортивного комплекса стала важнейшим направлением в практической деятельности первичных организаций, городских и районных комитетов, клубов и кружков, секций ДОСААФ в Иркутской области. В феврале 1968 г. вышло постановление бюро Иркутского обкома КПСС и исполкома областного Совета депутатов трудящихся № 81 «Об итогах призыва в Советскую армию за 1967 г. и социалистического соревнования городов и районов по подготовке молодёжи к военной службе». В постановлении указывалось на положительную динамику в деле военно-спортивной подготовки призывной молодёжи. Так, например, в Иркутской области к 1968 г. число призывников, сдавших нормы комплекса ГЗР, равнялось 89,3 %. [4]. Наиболее высоких результатов в подготовке молодёжи к службе в Советской армии добились организации г. Иркутска, Усолья-Сибирского, Усольского, Нижнеилимского районов области. Хороший опыт в этой работе был накоплен в г. Братске, Братском и Боханском районах.

Тем не менее Иркутский областной комитет КПСС обязал областной совет ДОСААФ (председатель В. И. Горелов) и областной совет союза спортивных обществ и организаций (председатель Г. А. Константинов) улучшить военно-техническую и спортивно-массовую работу среди молодёжи [4]. Оба председателя ведущих физкультурных организаций г. Иркутска являлись ветеранами-фронтовиками Великой Отечественной войны, и значению военно-спортивной подготовки молодежи уделяли пристальное внимание. Конечной целью руководства Областной физкультурной организации и Областного совета ДОСААФ ставили то, чтобы все молодые люди к моменту призыва в ряды Советской Армии сдали нормативы комплекса ГЗР. Таким образом, должен был быть обеспечен и рост численности спортсменов-разрядников по военно-прикладным и техническим видам спорта.

В области к 1968–1970 гг. самое широкое распространение получили учебные пункты призывников – они являлись одной из основных форм подготовки молодёжи к военной службе. Прделанная работа принесла свои плоды, и к 1970 г. число значкистов ГЗР в Иркутской области уже достигало 99 %, из них имевших спортивные разряды – 80,8 % [5]. Улучшилось воспитание молодёжи в боевых и трудовых традициях партии и народа, расширялись шефские связи молодёжи области с воинскими подразделениями. Благодаря этому во многих школах Иркутской области были созданы отряды «Юный друг Советской армии» которые курировались представителями воинских частей. С 1967 г. по начало 1990-х гг. на всесезонной основе в школах организовывались военно-спортивные игры «Зарница» и «Орлёнок» [6]. Через короткое время ступень ГТО «Готов к защите Родины» выделилась в отдельный военно-спортивный норматив-

ный комплекс и получила дальнейшее развитие. К сожалению, в январе 1972 г. с введением нового комплекса ГТО военно-технический комплекс ГЗР был упразднён.

Результаты и обсуждение. Проведение социально-экономических реформ в 1985–1991 гг. отрицательно сказалось на развитии физкультурно-массового движения. Произошла постепенная стагнация и полное сворачивание комплекса ГТО к началу 1990-х гг. Возрождение комплекса стало возможным лишь в 2014 г. благодаря Указу Президента РФ В. В. Путина № 172 от 24.03.2014 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)». На современном этапе стало возможным активное возрождение комплекса ГТО. Особенно комплекс становится популярным в молодёжной, студенческой среде. Этому способствует проведение соревнований и фестивалей различного уровня по многоборью ГТО среди этой возрастной группы. Также предусмотрена система стимулирования активных участников движения ГТО в виде льгот при поступлении в вузы страны и улучшения рейтинга учащихся. Тем не менее недостаточно культивируются военно-спортивные составляющие комплекса ГТО, которые позволили бы поднять специальную физическую подготовку и подготовить узких специалистов, в т. ч. и среди студентов медицинских вузов.

Заключение. В данный исторический момент тенденции внешней политики Российского государства и Западного мира требуют обратить особое внимание на патриотическое и военно-спортивное воспитание молодёжи. В этом ключе введение обновлённого комплекса «Готов к защите Родины» на государственном уровне сыграло бы неоценимую роль в деле подготовки молодёжи к службе в рядах Вооружённых сил РФ.

Список источников

1. Декабрьский пленум ЦК ВКП (б) 1936 г. М.: Политическая энциклопедия, 2017. С. 27.
2. Новый комплекс «Готов к защите Родины»: в помощь первичной организации ДОСААФ / Всесоюзное ордена Красного Знамени добровольное общество содействия армии, авиации и флоту. М., 1966. С. 10.
3. «Орлёнок» // Военный энциклопедический словарь. М.: Военное изд-во Минобороны СССР, 1986. С. 23.
4. Государственный архив новейшей истории Иркутской области (ГАНИИО). Ф. Р-2 861. Оп. 1. Д. 200. Л. 155.
5. ГАНИИО. Ф. 159. Оп. 25. Д. 117. Л. 2.
6. ГАНИИО. Ф. Р-2 826. Оп. 2. Д. 88. Л. 332.

СЕКЦИЯ 4. МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.8

О. В. Александрова¹, старший преподаватель

О. Б. Соломахин², кандидат педагогических наук, профессор

^{1,2} Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

^{1,2} Казань, Россия

¹ a.olga84@mail.ru, ² o.solomahin@yandex.ru

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АРМРЕСТЛИНГА

Аннотация. В статье раскрыто текущее состояние армрестлинга, определены проблемы развития армрестлинга в России и за рубежом, а также перспективы включения данного вида спорта в программу Олимпийских игр.

Ключевые слова: *армрестлинг, программа развития армрестлинга, Олимпийские игры, Федерация армрестлинга России*

Актуальность. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г. ставит задачу увеличения доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 %. Причём привлекать нужно не только молодёжь, но и людей всех возрастов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Одним из доступных видов спорта, которым могут заниматься различные категории граждан, является армрестлинг.

Цель работы – определение текущего состояния и перспектив развития армрестлинга в России и в мире.

Метод – анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых актов.

Результаты и обсуждение. Армрестлинг считается молодым видом спорта, набирающим популярность среди молодёжи благодаря доступности и продвижению в студенческой среде. Однако несмотря на внешнюю простоту, этот вид спорта очень сложен с технической точки зрения. Недостаточно быть просто физически развитым, чтобы одержать победу.

Основными организациями, занимающимися продвижением армрестлинга в мире, являются *Professional Armwrestling League USA (PAL USA)* [4] и Всемирная федерация армрестлинга (*World Armwrestling Federation*) [5]. *PAL USA* организует и проводит профессиональные соревнования по армрестлингу, включая Кубок мира среди профессионалов «Злотый Тур». Она была основана в 2001 г. в Польше и с тех пор активно развивает

этот вид спорта. Всемирная федерация армрестлинга проводит ежегодный Чемпионат мира по армрестлингу, который является крупнейшим международным соревнованием в этой области. Она была создана в 1979 г. и с тех пор организует мировые чемпионаты. Обе эти организации играют важную роль в развитии и продвижении армрестлинга на международном уровне.

Что касается вопроса о включении армрестлинга в программу Олимпийских игр, то этот вопрос неоднократно поднимался [1]. Так, в 2009 г. Международная федерация армрестлинга (WFA) подавала заявку на признание этого вида спорта Международным олимпийским комитетом, но она не была удовлетворена.

Считается, что армрестлинг до сих пор не был включён в программу Олимпийских игр, потому что он не соответствует критериям Международного олимпийского комитета (МОК), среди которых можно назвать: включение видов спорта, ставящих на первое место здоровье и безопасность спортсменов, признание интересов фанатов по всему миру и принимающей Игры страны и др. Основные причины, по которым армрестлинг не включён в программу Олимпийских игр, заключаются в следующем.

1. Армрестлинг не является общепризнанным видом спорта во многих государствах. Хотя армрестлинг довольно популярен в таких странах, как США, Канада, Великобритания, Австралия, Бразилия и Япония, отсутствует всемирная организация с едиными правилами и регламентом проведения соревнований. Так, в ряде стран распространён армрестлинг сидя, не унифицированы размеры столов для проведения соревнований. Всё это препятствует стандартизации этого вида спорта на международном уровне.

2. Считается, что армрестлинг – довольно агрессивный и травмоопасный вид спорта и не соответствует олимпийским ценностям продвижения здорового образа жизни и спортивного мастерства без риска для здоровья.

3. Этот вид спорта не является достаточно популярным и массовым, чтобы привлечь широкую аудиторию зрителей и участников.

4. В армрестлинге очень много весовых категорий. На Олимпиаде выступают максимум в 10 весовых категориях, а в армрестлинге их может быть более 30. Поэтому в рамках одного турнира сложно провести большое количество схваток.

Есть мнение, что можно добиться олимпийского признания через пара-армрестлинг. Армрестлинг – один из видов спорта, который подходит для спортсменов с инвалидностью.

В России армрестлинг начал развиваться в конце XX в. В 1990 г. была создана общественная организация, которая начала заниматься развитием и популяризацией, а также организацией и проведением соревнований по армрестлингу на территории страны. Сегодня в состав Федерации армрестлинга России входят 57 региональных федераций, представляющих 57 субъектов страны.

На сегодняшний день армрестлинг культивируется в 50 учреждениях дополнительного образования. Ежегодно в России проводится более 100 соревнований регионального и всероссийского уровня среди студентов, военнослужащих, юниоров, ветеранов и инвалидов. Спортсмены соревнуются в различных весовых категориях и дивизионах для мужчин и женщин. Также Россия принимает участие в международных соревнованиях, включая Чемпионаты мира и Европы по армрестлингу [2].

Важнейшим направлением развития армрестлинга как массового спорта в РФ является студенческий спорт. В 2020 г. Международной федерацией студенческого спорта (*FISU*) было принято решение присвоить армрестлингу статус признанного студенческого вида спорта на мировом уровне. Это позволило проводить международные соревнования под эгидой *FISU*, в т. ч. в программе Всемирной универсиады [3].

Основные соревнования по армрестлингу среди студентов в России включают следующие мероприятия.

1. Всероссийские спортивные соревнования среди студентов по армрестлингу. Это ежегодное соревнование, которое проводится под эгидой Российского студенческого спортивного союза (РССС). Турнир собирает студентов со всей страны и включает различные весовые категории и дивизионы для мужчин и женщин.

2. Чемпионат Москвы по армрестлингу среди студентов. Этот турнир организовывается Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы и включает в себя соревнования по армрестлингу среди студентов московских вузов.

3. Региональные студенческие турниры. В различных регионах России проводятся свои собственные студенческие турниры по армрестлингу. Например, в Санкт-Петербурге ежегодно проходит Студенческий кубок по армрестлингу, а в Краснодаре – Открытый краевой студенческий турнир по армрестлингу. В рамках спартакиады образовательных организаций высшего образования Республики Татарстан ежегодно проводятся соревнования по армрестлингу.

Выводы. Перспективы развития армрестлинга в России связаны с несколькими факторами. Во-первых, это популярность данного вида спорта среди молодёжи. Во-вторых, развитие армрестлинга способствует улучшению физической формы населения. В-третьих, армрестлинг является одним из немногих видов спорта, который доступен людям с ограниченными возможностями здоровья.

Несмотря на имеющиеся проблемы, перспективы развития армрестлинга остаются многообещающими. С ростом популярности социальных сетей и цифровых платформ, а также увеличением числа международных соревнований этот вид спорта может стать ещё более популярным и доступным для людей во всём мире.

Список источников

1. Федерация армрестлинга России: оф. сайт. 2024. URL: armwrestling-rus.ru.
2. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г.: Распоряжение Правительства РФ № 3 081-р от 24.11.2020 // Гарант: справ. прав. система. 2024. URL: garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492.
3. Программа развития вида спорта «армрестлинг» в РФ: утв. Приказом Минспорта России № 631 от 12.08.2021 // Федерация армрестлинга России: оф. сайт. 2024. URL: armwrestling-rus.ru/index.php/dokumenty/28-programma-razvitiya-vida-sporta-armrestling-v-rossijskojfederatsii.
4. Professional Armwrestling League USA: оф. сайт. 2024. URL: pal-armwrestling.com.
5. World Armwrestling Federation: оф. сайт. 2024. URL: waf-armwrestling.com.

С. А. Буга, студент
Кемеровский государственный университет
Кемерово, Россия
s-buga@bk.ru

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ В РАЗВИТИИ ВИДА СПОРТА: АНАЛИЗ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация. Спортивные федерации играют важную роль в развитии различных видов спорта, обеспечивая организационную поддержку, координацию деятельности и развитие спортивной инфраструктуры. В данной статье мы рассмотрим ключевые аспекты роли спортивных федераций в развитии вида спорта, а также выявим основные перспективы и вызовы, с которыми они сталкиваются.

Ключевые слова: спортивные федерации, развитие спорта, организационная поддержка, координация деятельности, соревнования, чемпионаты, правила, нормативы, пропаганда спорта, привлечение молодёжи

Введение. Спорт играет важную роль в формировании здорового образа жизни и социальной активности. Современный спорт является важным элементом культуры и социальной жизни общества. Развитие различных видов спорта и повышение их популярности напрямую зависят от деятельности спортивных федераций [2]. Оптимизация спортивных мероприятий требует высокой организационной поддержки и тщательной координации, которые могут быть обеспечены специализированными организациями, именно напрямую зависящих от спортивных федерации [1]. Роль спортивных федераций в формировании, развитии и управлении видами спорта является объектом интенсивного изучения и обсуждения в научном сообществе. В данной статье мы проанализируем роль спортивных федераций в развитии вида спорта на основе существующих исследований и практического опыта.

Спортивные федерации представляют собой организации, ответственные за развитие, регулирование и организацию соревнований по определённым видам спорта. Они играют ключевую роль в формировании структуре и правилах соревнований, тренировочных мероприятий, а также развития спорта среди подрастающего поколения в рамках популяризации спорта. Спортивные федерации основываются на объединении спортсменов, тренеров, спортивных организаций и клубов, все они участвуют в развитии конкретного вида спорта.

Спортивные федерации выполняют ряд ключевых функций, способствующих развитию вида спорта. Они организуют и проводят первенства и чемпионаты по видам спорта, разрабатывают правила и нормативы,

а также осуществляют разработку и внедрение квалификационных программ [1].

Спортивные федерации играют важную роль в слаженном развитии взаимосвязи между спортом и обществом, исполняя следующие аспекты.

4. Организационно-управленческая поддержка. Спортивные федерации разрабатывают правила и нормативы по видам спорта, а также их соблюдение, проводят соревнования, массовые спортивные состязания, обеспечивают участие спортсменов во всероссийских и международных соревнованиях.

5. Популяризация спорта. Федерации занимаются активной популяризацией спорта, проводят мероприятия, направленные на привлечение большого количества новых участников и зрителей.

6. Привлечение молодёжи и женщин. Федерации работают над привлечением молодёжи к занятиям спортом, а также развивают женскую спортивную деятельность.

7. Регулятивная поддержка. Спортивные федерации следят и обеспечивают контроль за соблюдением принципов и норм олимпийского движения, в т. ч. равенства и честности.

Спортивные федерации играют важную роль в развитии и популяризации спорта, способствуя его распространению, улучшению качества и конкурентоспособности [1].

Одним из основных направлений развития спортивных федераций является улучшение организационной эффективности и прозрачности деятельности. Это включает в себя совершенствование системы управления, финансового планирования и контроля за исполнением программ развития [3].

Перспективы развития спортивных федераций связаны с рядом ключевых направлений и стратегических целей, которые могут существенно повлиять на развитие спорта в целом. Рассмотрим некоторые из них.

1. Технологический прогресс. Внедрение современных технологий, таких как доски для определения времени у пловцов, мишенные установки с моментальным подсчётом и воспроизведением результата на мишени в стрельбе, всё это и многое другое позволяет федерациям улучшить борьбу за лучший результат на соревнованиях, привлечь большую аудиторию участников и повысить доступность информации о соревнованиях и мероприятиях.

2. Развитие инфраструктуры. Создание и совершенствование спортивной инфраструктуры, включая стадионы, спортивные комплексы и тренировочные базы, способствует развитию спорта и улучшению условий для осуществления практической деятельности.

3. Международное сотрудничество. Укрепление международных связей и сотрудничество с другими странами в проведении тренировочных мероприятий способствует обмену опытом, это дает возможность для расширения границ для участия спортсменов в международных соревнованиях и способствует привлечению спонсоров мероприятий.

4. Развитие молодёжного спорта. Спортивные федерации должны активно работать над привлечением молодёжи к занятиям спортом, при этом создавая и улучшая условия для их развития и поддержки новых талантливых спортсменов.

5. Инновации в управлении и маркетинге. Применение современных методов управления и маркетинга способствует повышению эффективности деятельности федераций, привлечению спонсоров и партнеров, а также увеличению доходов от спортивных мероприятий.

6. Повышение профессионализма и компетентности. Развитие кадрового потенциала федераций, повышение квалификации судей и тренеров способствует улучшению качества организации соревнований, тренировок и обучения спортсменов [1].

Спортивные федерации играют ключевую роль в развитии вида спорта, обеспечивая организационную поддержку, координацию деятельности и развитие спортивной инфраструктуры. Их деятельность оказывает значительное влияние на формирование и развитие спортивного движения в обществе. Однако для успешного развития спорта необходимо постоянное совершенствование деятельности спортивных федераций, адаптация к изменяющимся условиям и внедрение инновационных подходов в их работу.

Список источников

1. Мелехин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта: учеб. пособие / А. В. Мелехин. М.: Юрайт, 2023. 467 с. (Сер.: Профессиональное образование). URL: urait.ru/bcode/531848.

2. Мелехин А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник / А. В. Мелехин. М.: Юрайт, 2022. 479 с. (Сер.: Бакалавр и магистр. Академический курс). URL: urait.ru/bcode/488328.

3. Семенова Г. И. Спортивная ориентация и отбор: учеб. пособие / Г. И. Семенова; ред. И. В. Еркомайшвили. М.: Юрайт, 2022. 105 с. (Сер.: Высшее образование). URL: urait.ru/bcode/493626.

Е. Д. Васенев

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Dartanian2000@maul.ru

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СУДЕЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные критерии оценивания судей по баскетболу, которые играют ключевую роль в обеспечении качественного судейства и поддержания спортивного духа в игре. Автор анализирует различные аспекты оценки производительности судей, включая их знание правил, способность принимать обоснованные решения, эффективное управление игровым процессом и коммуникацию с игроками и тренерами. В статье также обсуждаются методы обратной связи и оценки, используемые для развития навыков судей, а также важность этики, профессионализма и независимости в их работе.

Ключевые слова: баскетбол, критерии оценивания, спортивная федерация, судья

Введение. Современные соревнования по баскетболу характеризуются высоким уровнем напряжения, динамичностью и зрелищностью. В таких условиях возникают предпосылки не только к повышению профессионализма игроков разных уровней, но и к обеспечению качественного судейства от начинающих судей до опытных арбитров. В России, как и во всём мире, проходит большое количество соревнований по баскетболу различного уровня и для разных возрастных групп. Для того чтобы эти матчи состоялись, необходимы судьи, которые выявляют победителя и официально фиксируют результат соревнований. Вследствие того, что судейство в баскетболе является сложным многогранным процессом, который требует соответствующей подготовки, возникает необходимость в классификации судей. Её целесообразность заключается в том, чтобы судьи соответствовали требованиям и компетенциям, выдвигаемым тем или иным уровнем соревнований.

Цель работы – определение основных критериев оценивания судей по баскетболу, которые играют ключевую роль в обеспечении качественного судейства и поддержании спортивного духа в игре.

Методы: анализ нормативно-правовых документов и научно-методической литературы, сравнительный анализ.

В каждой стране существует своя система градаций, которая в основном формируется национальной спортивной федерацией по виду спорта. Международные лиги и международная федерация баскетбола *FIBA* также имеют свои критерии отбора и классификации судей [2].

Для формирования данной классификации перед судьями выдвигаются соответствующие требования, как теоретические, так и физические, психологические и этические. Для того чтобы судья был допущен к об-

служиванию матчей более высокого уровня, он должен постоянно улучшать свои навыки и соответствовать выдвигаемым требованиям [3]. В России организациями, занимающимися развитием и контролем за деятельностью судей, являются аккредитованные общероссийские спортивные федерации по виду спорта [1]. В баскетболе это Российская федерация баскетбола. Данная спортивная федерация лицензирует судей, что даёт им право обслуживать матчи, проходящие под эгидой федерации. Для получения такой лицензии к судьям предъявляются следующие требования.

1. Соответствие возрастному цензу. Для обслуживания матчей определённой лиги судья должен соответствовать возрастным ограничениям данной лиги. Данные требования созданы с целью баланса и возможности молодым арбитрам иметь больше шансов на повышение своей квалификации.

2. Наличие квалификационной категории спортивного судьи. Вследствие того, что государственная политика в области физической культуры и спорта предполагает наличие квалификационной категории спортивного судьи, федерация не может игнорировать данное требование [1].

3. Оплата взноса. Каждый судья в начале сезона должен оплатить взнос за процедуру лицензирования, средства от которого направляются непосредственно на мероприятия по повышению качества судейства.

4. Теоретические знания. Каждый судья должен пройти предсезонный семинар, на котором должен решить два теоретических тестирования на знания официальных правил и регламента всероссийских соревнований, проводимых федерацией.

5. Физическая подготовка. Вследствие того, что судейство в баскетболе предполагает высокую двигательную активность, каждый судья также должен сдать тест по физической подготовке.

6. Подтянутый внешний вид. Помимо вышеупомянутых тестов, судьи должны сдавать тесты на процент содержания жира в организме. Это требование обусловлено тем, что внешний вид судей достаточно значим в рамках их деятельности.

7. Медицинский доступ. Каждый судья должен также иметь медицинскую справку, подтверждающую его готовность к повышенным физическим нагрузкам.

Если судья соответствует данным требованиям, то он имеет право претендовать на получение лицензии судьи и быть классифицирован в одну из «корзин». Данные «корзины» представляют собой группы судей, которые допущены к определённым соревнованиям [4].

Международная федерация баскетбола *FIBA* также имеет свою классификацию. Она предполагает лицензирование судей по итогам прохождения семинара в соответствии с распределением целевых квот определённой страны. Каждый судья, который соответствует требованиям *FIBA*, имеет право получить одну из четырёх лицензий, дающих ему право обслуживать те или иные соревнования. Каждая лицензия отличается тем, что даёт допуск только к определённому уровню соревнований [2].

Во время работы в сезоне судьи получают оценки за свою работу посредством работы комиссаров и просмотров экспертов. За каждую игру судья получает оценку, которая формируется после тщательного просмотра игры уполномоченным лицом. На оценку судьи влияет ряд факторов:

- 1) качество определения нарушений;
- 2) психологические характеристики, управление игрой;
- 3) механика судейства;
- 4) взаимодействие с партнёрами и судьями-секретарями;
- 5) физическая форма и внешний вид;
- 6) дополнительные баллы.

По итогу просмотра судья получает отчёт об игре, в котором указаны его ошибки и даны соответствующие рекомендации по их дальнейшему устранению. В конце сезона формируется таблица, в которой складывается итоговая оценка судьи и формируется итоговый рейтинг. Расчёт оценок производится по следующей формуле:

$$БС = \mu(ОКст \times КЛС) + 2\mu(ОЭ \times КЛС),$$

где БС – балл судьи; μ – среднее арифметическое; ОКст – среднеарифметическая оценка комиссаров по их видеопросмотрам за весь тур с учётом корректировки (если такая имеется) оценки эксперта просмотрной комиссии; ОЭ – оценка эксперта ПК; КЛС – коэффициент лиги судьи, используемый для расчёта рейтинга судей, который устанавливается в соответствии с лигами.

Результаты. Таким образом, судьи проделывают большой труд по улучшению своей работы и формированию компетенций, которые позволили бы им претендовать на обслуживание матчей более серьёзного уровня. Помимо теоретических знаний правил и регламента, судьям необходимо обладать множеством других характеристик и постоянно работать над собой, над повышением своей компетентности.

Список источников

1. О физической культуре и спорте в РФ: Фед. закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 (ред. от 02.07.2021) // КонсультантПлюс: справ. правов. система. URL: consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038.
2. Дмитриев Ф. Б. Комплексная методика подготовки и критерии эффективности работы судей по баскетболу: моногр. / Ф. Б. Дмитриев. М.: Наука, 2017. 128 с.
3. Железнов А. В. Организация соревнований, практическое судейство матчей по баскетболу: метод. рекомендации / А. В. Железнов. Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2012. 50 с.
4. Устав общероссийской общественной организации «Российская федерация баскетбола»: утв. решением исполкома РФБ 18.11.2015. URL: russiabasket.ru/Files/Documents/Ustav-RFB.pdf.

О. Н. Вишнякова, доктор экономических наук, доцент
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия
olga_911@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ КАРЬЕРНОГО ТРЕКА СПОРТСМЕНА НА ОСНОВЕ МОДЕЛИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Аннотация. В статье предложен подход к формированию карьерной траектории спортсмена на основе модели компетенций по этапам самореализации и оценки самоэффективности, сценарного изменения карьерных целей и проектирования отраслевой (спортивной или межотраслевой) идентичности. Планирование карьеры осуществляется на всём жизненном цикле, прогнозируя карьерные кризисы и переходы между этапами карьеры спортсмена в процессе развития и реализации его человеческого капитала.

Ключевые слова: карьерный трек, управление карьерой спортсмена

Введение. Управление карьерой спортсмена и формирование его карьерного трека является актуальной задачей менеджмента сферы физической культуры и спорта. Данная проблема носит глобальный характер, имеет социально-экономическое измерение, влияет на развитие кадрового потенциала по всем уровням управления, интегрируется в процессы цифровой трансформации.

Цель исследования – предложение подхода к формированию индивидуальной траектории карьеры спортсмена на основе модели компетенций.

Методы. Методологическую основу исследования составляет синтез научных методов: системного анализа, процессного подхода, структурно-логический, теории социальной когнитивной карьеры, аналитических оценок и критериального анализа.

Результаты и обсуждение. Согласно принятым подходам современного менеджмента, карьерные треки (карьерные траектории, карты развития) рассматриваются как сценарии развития сотрудников в вертикальной и горизонтальной перспективах в рамках организации, поступательные стадии профессионального развития [1; 2]. Важно отметить, что выбор направления развития сотрудник осуществляет сам. *HR*-специалисты помогают в формировании карьерного трека с учётом интересов организации на основе оценки его эффективности, вклада в развитие, опыта, компетенций и личностных качеств. Используя опыт научных исследований в данной сфере, нами разработан подход в специфической области управления карьерой спортсмена на трёх основных этапах – предкарьерном, карьерном и постспортивном – реализуемых на всём жизненном цикле личности спортсмена.

Следует отметить значимость разработанных Н. Б. Стамбуловой моделей карьеры профессионального спортсмена: синтетической, аналитической и структурной, учитывающих объективные и субъективные характеристики, кризисы-переходы от начала спортивной специализации до диверсификации карьеры, психологическую составляющую в структуре деятельности [3]. Они отражают динамику с учётом изменения квалификации и влияния экономических и социальных рисков. Мы также учитывали психологические исследования кризисов спортивной карьеры С. К. Багадировой, влияющих на динамику прохождения этапов спортивной карьеры. Обобщая современные подходы к управлению карьерой в организации и управлению спортивной карьерой, мы считаем целесообразным рассматривать формирование карьерного трека спортсмена как процесс, динамика которого определяется комплексом знаний, навыков, личных качеств, опыта, инвестиций и личного бренда, реализуемых поэтапно на основе инструментов эффективного менеджмента. В организации данного процесса, как отмечает А. В. Попова, актуализируется применение искусственного интеллекта не только в оценке спортивных достижений, но также при карьерных переходах и построении карьерных сценариев [5]. Информационные технологии позволяют визуализировать и осуществлять мониторинг карьерного трека, выстраивать скиллсет-архитектуру (*soft skills, hard skills*, цифровые компетенции, коммуникативные навыки социально-профессиональных взаимодействий) по индивидуально проектируемой модели компетенций как для «преданных спорту» индивидов, так и для ориентированных на изменения спортсменов, проходящих переквалификацию. Для развития спортивной карьеры в качестве примеров можно выделить самоменеджмент, культуру личности, мотивированность включённого познания, эмоциональный и социальный интеллект, социальную ответственность. Они интегрируют стратегическое измерение в управлении карьерой – личное и социальное.

Отправной точкой карьерного трека в нашей модели является выбор вида спорта и начало развития спортивных навыков, самоопределение личности и формирование профессионального направления. Это предкарьерный этап¹, когда начинающий спортсмен стремится достичь высоких спортивных результатов и войти в спортивную элиту. На карьерном этапе спортсмен активно работает над формированием своего имиджа и развитием персонального бренда, активизируя ключевые функции: спортивную (менеджмента в спорте), юридическую, финансовую и маркетинговую [6; 7]. По завершении карьерного этапа может быть осуществлён выход на пенсию. Однако это не эффективно с точки зрения управления карьерой. Начинается следующий этап, более вариативный.

Постспортивный этап может сопровождаться уходом из отрасли ФКиС после ухода из спорта. Например, программы типа бизнес-акселера-

¹ Карьерный трек условно делится на этапы: предкарьерный, карьерный и постспортивный по отношению к особенностям жизненного цикла спортсмена и менеджмента в сфере ФКиС.

торов привлекают абитуриентов, чтобы помочь развить предпринимательскую инициативу и создать свой бизнес. Предлагаются онлайн-курсы для смены карьеры, психологически помогающие пройти этап перехода от спорта к профессиональной деятельности, однако в большей степени в зарубежной практике. По опыту ряда стран можно внедрять комплекс вспомогательных услуг в построении карьерного трека спортсмена: трудоустройство у спонсоров, консалтинговые *HR*-услуги, отраслевые сайты вакансий, программы краткосрочной занятости, онлайн-обучения на карьерном этапе, образовательные программы [8; 9].

На рис. 1 представлена схема карьерного трека спортсмена.



Рис. 1. Этапы карьерного трека спортсмена

Таким образом, на предкарьерном этапе (табл. 1) необходимо совершенствование системы оценки результатов спортсмена, профессиональной ориентации, развитие методики карьерного планирования, информационных технологий карьерного проектирования.

На карьерном этапе продолжается развитие карьерного трека, его моделирование (возможно сценарное) на основе совершенствования профессионального самоопределения, карьерного консультирования и разработки карты компетенций для дальнейшего планирования образовательной активности, социализации в предстоящей профессиональной среде.

На постспортивном этапе образовательная стратегия уже служит не целью, а инструментом реализации выбранной карьерной траектории по широкому спектру возможностей в зависимости от сформированных компетенций: от традиционной до преобразующей или предпринимательской.

Таблица 1

Траектория спортивной карьеры

Soft Skills	Hard Skills	Элементы трека	Альтернативы
Предкарьерный этап			
Коммуни- кативность, самотивация	Компетенции по образовательной программе	Зачисление в СШ	Переход в другой спорт
Дисциплини- рованность, командная работа, обучаемость	Уровень ОФП, соответствующий группе УТ 3 года, уровень СП 1-го разряда	Выполнение 1-го разряда, приём в сборную региона	Продолжение образования в общеобразова- тельной школе
Расстановка при- оритетов, нацелен- ность на результат, коммуникативность	Готовность к сдаче вступительных испытаний	Поступление в УОР на программу основного общего образования	
Карьерный этап			
Ответственный подход, исполни- тельность, высокая мотивация	Уровень ОФП по ССМ 1 года, уровень СМ по нормативу КМС, готовность к спортивному достижению	Выполнение разряда КМС	Переход в другой спорт
Самостоятельное целеопределение, амбициозность, инициативность	Готовность к сдаче вступительных испытаний	Поступление в УОР на программу среднего специаль- ного образования	Школа по программе среднего общего образования
Работоспособность, адаптивность, стрессо- устойчивость, мобильность	Прохождение от- боров в сборную РФ, высокая готов- ность к спортивно- му достижению	Выполнение МС, приём в сборную РФ	Специальное образование
Тайм-менеджмент, осознанность, многозадачность	Готовность к сдаче вступительных испытаний	Поступление в вуз спортивной направленности	Вуз или трудо- устройство
Эмоциональный интеллект, творческое мышление	Формирование профессиональной модели компетенций	Трудоустройство в сфере ФКиС на неполный рабочий день	Трудоустройство в других отраслях, предприниматель- ство, НИР
Постспортивный этап			
Коммуникация в цифровой среде, креативность, управление време- нем, саморазвитие, лидерские качест- ва, способность работать в команде	В зависимости от выбора места возможны различные варианты профессиональных навыков	Завершение спор- тивной подготовки на этапе ВСМ	Более ранний уход из спорта – на этапе УТ, ССМ
		Трудоустройство в сфере ФКиС	Работа в других отраслях, вузе, НИР, предприни- мательство, пере- подготовка или по- лучение 2-го обра- зования, брендинг

Важно отметить необходимость развития системы «Госуслуги», разработки информационных платформ в структуре ГИС-СПОРТ, развитие программы «Мой спорт», позволяющих формировать цифровой паспорт спортсмена не только в периоды спортивной карьеры, но и использовать информацию (по принципу резюме) для эффективной реализации интеллектуального потенциала в развитии отрасли или территорий.

Таким образом, предложенный нами подход к формированию карьерного трека спортсмена имеет практическую значимость для получения синергетического эффекта для личности спортсмена, организации и отрасли, в целом национальной экономики.

Список источников

1. Что такое карьерный трек и как его построить. URL: hr-director.ru/article/68370-chto-takoe-karernyy-trek-i-kak-ego-postroit.
2. Медякова Е. М. Современные вопросы управления моделированием карьерного трека муниципальных служащих / Е. М. Медякова, А. И. Морозова // Муниципалитет: экономика и управление. 2020. № 3 (32). С. 86–95.
3. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова. СПб.: Центр карьеры, 1999. 368 с.
4. Багадирова С. К. Изучение кризисов спортивной карьеры как основа системы психологического сопровождения спортсменов / С. К. Багадирова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2011. № 23. URL: cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-krizisov-sportivnoy-kariery-kak-osnova-sistemy-psiologicheskogo-soprovozhdeniya-sportsmenov.
5. Попова А. В. Использование искусственного интеллекта в планировании карьеры: новые возможности для карьерных специалистов / А. В. Попова // Кадровик. 2024. № 1. С. 89–97.
6. Десятых М. С. Как и зачем создавать план карьерного развития / М. С. Десятых. URL: trends.rbc.ru/trends/education/652feee29a79470495cddd9e.
7. Ефимова Г. З. Типология карьерных траекторий и мотивации их выбора преподавателями высших учебных заведений / Г. З. Ефимова // Университетское управление: практика и анализ. 2021. № 3. URL: cyberleninka.ru/article/n/tipologiya-kariernyh-traektoriy-i-motivatsii-ih-vybora-prepodavatelayami-vysshih-uchebnyh-zavedeniy.
8. Cabrita T. M. The Relationship between Athletic Identity and Career Decisions in Athletes / T. M. Cabrita, A. B. Rosado, T. O. Leite et al. // Journal of Applied Sport Psychology. 2014. No. 26. Pp. 471–481. DOI: 10.1080/10413200.2014.931312.
9. Monteiro R. Career Planning in Elite Soccer: the Mediating Role of Self-efficacy, Career Goals, and Athletic Identity / R. Monteiro, D. Monteiro, M. Torregrossa et al. // Frontiers in Psychology. 2021. No. 12. P. 694868. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.694868.

О. Н. Вишнякова¹, доктор экономических наук, доцент

А. А. Новикова², бакалавр

^{1,2} *Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

^{1,2} *Казань, Россия*

¹ olga_911@mail.ru, ² 5_nastena@mail.ru

СЕЛЕБРИТИ-МАРКЕТИНГ В ПРОДВИЖЕНИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Аннотация. В статье проводится анализ современных методов и стратегий взаимодействия со знаменитостями в маркетинге и рекламе для определения эффективных подходов и технологий, способствующих успешному применению селебрити-технологий в продвижении студенческого спорта. По итогам проведённого анализа «Матча звёзд – 2024» была дана оценка эффективности мероприятия, по данным которой можно сделать вывод, что участие лучших спортсменов сезона, топовых хедлайнеров привлекает внимание к спортивно-зрелищным мероприятиям и увеличивает их популярность. Применение селебрити-технологий повышает интерес к студенческому спорту, увеличивает число зрителей, что способствует популяризации спортивной жизни в учебных учреждениях. Влияние селебрити на привлечение внимания к спорту студентов является эффективным способом продвижения студенческого спорта. Одной из перспектив развития является установление долгосрочных партнёрств между известными личностями и университетами, что поможет создать стабильный интерес к студенческому спорту.

Ключевые слова: *спортивный маркетинг, селебрити-маркетинг, студенческий спорт*

Введение. Селебрити-маркетинг – это стратегия использования известных личностей для продвижения продуктов или услуг. Развитие социальных сетей и медиаплатформ сделали коммуникации с селебрити доступными для общественности. Сегодня люди получают значительное количество информации от знаменитостей через интернет, что привлекает маркетологов. Популярность известных личностей помогает повысить узнаваемость бренда или продукта, а также привлечь внимание целевой аудитории [2]. В свою очередь, спортивные селебрити активно используют социальные сети для взаимодействия с поклонниками, распространения информации о своих достижениях, участия в различных медийных проектах и рекламных кампаниях. Самая популярная платформа, которая выигрывает у других площадок по объёму средств на рекламу, – это *Instagram* (запрещённая социальная сеть на территории РФ). Ей уступают *YouTube*, *TikTok*, *ВКонтакте* [3].

Социальные сети позволяют спортсменам установить прямую связь со своей аудиторией, создать уникальный персональный бренд и повысить свою популярность. Благодаря изучению аналитики в социальных сетях

спортивные селебрити лучше понимают предпочтения своей аудитории, адаптируют контент под интересы поклонников и повышают вовлечённость подписчиков.

Организация и методы исследования. Оценка эффективности мероприятий с участием спортивных знаменитостей может быть проведена с помощью различных методов и метрик. В табл. 1 мы предлагаем некоторые способы оценки эффективности.

Таблица 1

Способы оценки эффективности мероприятий с участием селебрити

№	Методы и показатели	Содержание
1	Коэффициент узнаваемости	Степень информированности о событии. Исследование изменения уровня узнаваемости и осведомлённости о мероприятии до и после участия знаменитостей
2	Увеличение продаж и доходов	Анализ данных о продажах и доходах компании. Оценка изменения проданных билетов
3	Анализ медийного охвата	Изучение тиража, рейтингов программ и статистики онлайн-просмотров мероприятий с участием знаменитостей
4	Оценка участия аудитории	Проведение опросов и анкетирование гостей мероприятия для изучения их мнения, впечатлений и оценки уровня удовлетворённости
5	Измерение вовлечённости в социальных сетях	Анализ количества лайков, комментариев, репостов и других проявлений активности в социальных сетях, связанных с мероприятием
6	Оценка результативности проводимых мероприятий с применением информационных технологий	Сравнение результатов участия спортивных знаменитостей в мероприятиях с поставленными целями и показателями предыдущих мероприятий
7	Оценка стратегических эффектов	Исследование изменения результатов мероприятий, оценка их влияния на репутацию и бренд, восприятие аудитории

Результаты и обсуждение. Ассоциация студенческого баскетбола (АСБ) – крупнейшая студенческая спортивная лига Европы. Она объединяет более 800 команд из 70 регионов РФ, а также стран СНГ, ежегодно проводит более 5 тыс. матчей. Приблизительно треть профессиональных баскетболистов страны имеют опыт выступления в чемпионате АСБ. Главная цель организации – продвижение ЗОЖ и вида спорта «баскетбол» [1].

Матч звёзд АСБ – это главное выставочное мероприятие сезона. Первый в истории АСБ «Матч звёзд» прошёл в 2008 г. В 2023 г. впервые в истории матча звёзд состоялась отдельная игра команд девушек. Ранее были представлены смешанные коллективы и лишь на отдельные временные отрезки. В 2024 г. в нём приняли участие 48 лучших игроков мужского и женского чемпионата.

Матч звёзд направлен на популяризацию баскетбола в РФ, расширение спортивных связей и массового привлечения студенческой молодёжи к занятиям физической культурой и спортом, повышение спортивного мастерства обучающихся. Женский «Матч звёзд – 2024» в рамках ежегодного мероприятия под эгидой АСБ завершился победой «Запада» над командой «Востока» – 99:78. У мужчин победила сборная «Востока» – 123:119. Лучшими селебрити, по мнению АСБ 2024, являются Д. Белькович, А. Хакунов, Н. Карелин, А. Чуднова и А. Умнов. В перерывах для активизации зрителей и участников проводились традиционные конкурсы: «броски сверху», *Solemate Skills Challenge* и др. [4].

Нами применены методы для оценки эффективности мероприятия – «Матча звёзд АСБ – 2024». Первоначальная информация о предстоящем «Матче звёзд» появилась за один месяц до запланированного мероприятия в социальной сети ВКонтакте, где была размещена пост-афиша. В результате степень информированности по охвату поста составил более 2,2 тыс. пользователей. Трансляцию мужского матча в онлайн-режиме смотрели 354 тыс., а женского – 50,8 тыс. онлайн-зрителей. Следовательно, наблюдается увеличение узнаваемости мероприятия.

За 14 дней до запланированного «Матча звёзд» было выявлено, что количество проданных билетов превысило 50 % от общего числа доступных для приобретения. Этот факт свидетельствует о достаточно высоком уровне заинтересованности аудитории в участии в предстоящем мероприятии. В день матча 23.01.2024 на трибунах «Арена. Север» собралось более 2 тыс. зрителей, что составляет 80 % от всего зала. При этом стоимость билетов начиналась от 200 руб.

Анализ медийного охвата показал, что развитие современных технологий и интернет-платформ способствует росту числа онлайн-просмотров. Это подтверждается количеством просмотров трансляций в официальном сообществе АСБ в социальной сети ВКонтакте. В совокупности количество зрителей, принявших участие в просмотре женского и мужского матчей, превысило отметку в 400 тыс. Женский матч был представлен в эфире телеканала «Матч!Страна», в то время как мужской матч был показан на канале «Матч ТВ». Отметим, что рэп-исполнитель *L'One* принял участие в качестве хедлайнера, что повлияло на привлечение аудитории и увеличение числа просмотров.

По результатам анализа опроса, гости, болельщики и спортсмены оценили проведённое мероприятие положительно. Даже постоянные участники были впечатлены новыми элементами и конкурсами, представленными организаторами. Согласно анализу данных, проведённому в рамках исследования онлайн-трансляций, мужская трансляция собрала 700 лайков, 124 комментария и 354 тыс. просмотров, что демонстрирует высокую активность и вовлечённость аудитории по сравнению с женской вариацией, которая набрала лишь 196 лайков, 46 комментариев и 50,8 тыс. просмотров.

Анализ показал, что число просмотров прямого эфира в социальной сети ВКонтакте в прошлом году составило более 900 тыс., что значительно превышает аналогичный показатель в текущем году (более 400 тыс.). Снижение на 50 % просмотров трансляций может свидетельствовать о потенциальной неэффективности текущей стратегии привлечения аудитории к онлайн-мероприятиям. Это вызвано различными факторами, такими как изменения алгоритмов социальных сетей, недостаточным продвижением контента, ослаблением интереса аудитории, несогласованным тайм-менеджментом, или связано с отношением к селебрити. Для улучшения результативности проводимых мероприятий с применением современных маркетинговых технологий необходимо детально анализировать причины снижения числа просмотров, вносить изменения в стратегию онлайн-коммуникаций, а также внедрять кастомеризацию для вовлечения аудитории в процесс организации и проведения мероприятий.

Оценка стратегических эффектов основывается на том, что «Матч звёзд АСБ» проводится каждый год и способствует формированию репутации. Все спортсмены, занимающиеся баскетболом, мечтают оказаться на матче звёзд, поскольку это главный праздник баскетбола. Болельщики имеют возможность увидеть лучших спортсменов на одном поле. Участие болельщиков в выборе спортсменов также повышает их вовлеченность и интерес к мероприятию и виду спорта. Успешное проведение матча и яркие выступления селебрити положительно влияют на восприятие аудитории о лиге, и укрепление её бренда в спортивной индустрии.

При выборе селебрити для продвижения студенческого спорта следует учитывать не только популярность и известность знаменитости, но и их ценностные установки, образ жизни и интересы. Важно, чтобы выбранный селебрити мог вдохновить студентов на занятие спортом, поддерживал здоровый образ жизни и патриотизм, сам активно участвовал в спортивных мероприятиях.

Участие лучших спортсменов сезона, топовых хедлайнеров привлекает внимание к спортивно-зрелищным мероприятиям и увеличивает их популярность. Такой формат позволяет не только стимулировать развитие студенческого спорта, но и расширить аудиторию за счёт тех, кто интересуется жизнью знаменитостей. В результате проведения «Матча звёзд АСБ» с привлечением селебрити усиливается интерес к студенческому спорту, увеличивается число зрителей и спонсорская поддержка, что способствует популяризации спортивной жизни в учебных учреждениях.

Заключение. Селебрити-технологии являются эффективным инструментом продвижения студенческого спорта. По результатам опроса, проведённого для анализа эффективности «Матча звёзд АСБ – 2024», выявлено, что мотивация болельщиков для присутствия на мероприятии была связана с поддержкой своих спортсменов, желанием наблюдать за высоким уровнем баскетбольной игры, а также для просмотра выступления известного публичного лица *L'One*, выступающего на мероприятии. Как мы ви-

дим, целевая аудитория имеет разные интересы, но все они удовлетворены благодаря продукту – спортивному шоу.

Лояльность аудитории селебрити определяется, в частности, ростом количества подписчиков в социальных сетях, что способствует привлечению внимания к спортивным мероприятиям и командам университетов, развитию студенческого спорта в целом. Одной из перспектив развития является установление долгосрочных партнерств между известными личностями и университетами, что поможет создать стабильный интерес к студенческому спорту. С увеличением популярности спортивных мероприятий среди молодёжи селебрити становятся всё более заинтересованными в поддержке студенческого спорта.

Список источников

1. АСБ: оф. сайт. 2024. URL: asbasket.ru/news/46820/match-zvezd-asb-2024-vsyo.
2. Большая Российская энциклопедия. 2023. URL: bigenc.ru/c/selebriti-cc704b?ysclid=luqzgy2obx354892241.
3. Егина Е. Селебрити-маркетинг: знаменитости в PR / Е. Егина. URL: advertiser-school.ru/pr-theory/celebrity-marketing.html?ysclid=lusk1uppr0592090371.
4. Минспорта России: оф. сайт. 2024. URL: minsport.gov.ru/press-center/news/match-zvezd-assocziaczii-studencheskogo-basketbola-proshel-v-krasnoyarske.

Г. М. Ионин¹

С. В. Абзалова²

^{1,2} Казанский государственный энергетический университет

^{1,2} Казань, Россия

² svabzalova@gmail.com

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Широкая популяризация физической культуры и спорта, пропаганда здорового образа жизни среди всех слоёв населения приводит к повсеместному развитию индустрии спорта. Это, в свою очередь, требует формирования системы управления процессом организации физкультурно-спортивной деятельности, эффективного менеджмента в индустрии спорта, обеспеченности квалифицированными кадрами (менеджерами) и наличия нормативно-правовой базы.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, менеджмент, индустрия, нормативно-правовая база

Введение. В современном обществе всё больше начинают говорить о пользе спорта. Стоит отметить и тот факт, что за последние несколько лет, несмотря на нелёгкое время в экономике России, возводятся новые спортивные объекты, открываются новые спортивные клубы, бассейны. По данным *SPORTRES 2023*, впервые за 4 года зафиксирована стабильная динамика роста в сфере фитнес-индустрии. Развитие связано с тем, что фитнес перестал быть просто модным увлечением. На сегодняшний день занятия спортом становятся нормой жизни для большинства людей независимо от возраста, уровня достатка и физического развития. Сегодня занятия спортом доступны всем. Современные фитнес-центры предлагают потребителю большое разнообразие направлений и программ, позволяя каждому найти занятие по душе. В обществе произошло переосмысление в необходимости поддерживать здоровье на высоком уровне и совершенствовать свою физическую форму, возникла потребность в занятиях физической культурой и спортом. Поэтому развитие фитнес-индустрии набирает большие обороты.

Целью работы явилось изучение системы управления процессом организации физкультурно-спортивной деятельности и эффективного менеджмента в индустрии спорта.

Методы. Были проанализированы и обобщены данные по настоящей тематике, имеющиеся в современных литературных источниках.

Результаты и обсуждение. В настоящее время рыночные отношения активно внедряются в индустрию спорта. В первую очередь это связано с реалиями современного общества, где спорт стал механизмом чётко выстроенного процесса получения прибыли, что позволяет нам говорить

о физкультурно-спортивной деятельности как о сфере бизнеса. Однако стоит отметить, что в отличие от любой другой бизнес-сферы, основная цель спортивной деятельности заключается в пропаганде здорового образа жизни. И как любая деятельность, направленная на получение прибыли, спортивная индустрия нуждается в квалифицированных специалистах (менеджерах), которые будут в ней управлять. И задача современного менеджмента в сфере физической культуры и спорта сделать этот спорт доступным всем категориям граждан.

Понятие и потребность в менеджерах, способных эффективно работать во всех видах спорта появилась с 1990 гг. Именно тогда, когда стали формироваться рыночные отношения. Сфера физической культуры и спорта является объектом социального управления. В России к индустрии спорта можно отнести такие физкультурные и спортивные организации, как профессиональные спортивные клубы, детско-юношеские спортивные школы, фитнес центры, физкультурно-оздоровительные комплексы, спортивные клубы, плавательные бассейны, а также органы управления: различные федерации, комитеты, союзы и т. д. [3]. Продукт деятельности физкультурно-спортивной организации – это физкультурно-спортивные услуги, организованные формы занятий физическими упражнениями и спортом, программы спортивных тренировок, массовые спортивные зрелищные мероприятия.

При этом спортивный менеджмент – это не только бизнес. Как спорт, так и спортивный менеджмент являются социальными явлениями, т. к. в нём участвуют не только профессионалы, для которых спорт – это основной источник заработка, но и огромная категория любителей, для которых спорт – это хобби. Но они не в меньшей степени нуждаются в спортивном менеджменте, чтобы заниматься спортом максимально эффективно.

Анализируя различные точки зрения на спортивное управление, можно сделать общий вывод, что же это такое на самом деле. Спортивное управление – целенаправленный социальный процесс в рамках спортивного предприятия, использующий прагматические самодетерминированные цели, включающие выбор соответствующих стратегий и положений для руководства работой спортивного предприятия и контроль за результатами деятельности в целях достижения целей организации [2].

Здесь возникает необходимость реализации системности и комплексности подхода к организации физкультурно-спортивной деятельности. Это один из принципов менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Всего их 14:

- 1) принцип системности и комплексности;
- 2) принцип демократического централизма;
- 3) принцип оптимизации управления;
- 4) принцип соответствия;
- 5) принцип автоматического замещения отсутствующего;
- 6) принцип первого руководителя;

- 7) принцип одноразового ввода информации;
- 8) принцип новых задач;
- 9) принцип повышения квалификации;
- 10) принцип «монтёра Мечникова»;
- 11) принцип цели;
- 12) принцип ориентации на потребителя;
- 13) принцип процессного подхода;
- 14) принцип постоянного улучшения.

На базе разработанных принципов устанавливаются цели функционирования физкультурно-спортивной организации, уточняются приоритеты [4].

Уровень развития и образованности современного общества способствует повышению требований к качеству государственного управления во всех сферах жизнедеятельности человека. На уровне регионов и муниципалитетов принимается комплекс мер, направленных на обеспечение оптимальных условий развития физической культуры и спорта, прорабатывается необходимое нормативно-правовое обеспечение, внедряются целевые программы. Совершенствуются не только внешние условия и подходы к развитию физической культуры и спорта, но и содержание, формы и методы физкультурно-спортивного движения. По мнению экспертов, законодательные аспекты прозрачности управления в области физической культуры и спорта предоставляют положительную динамику в нормативном регулировании. Фактически все эксперты утверждали, что действующая в сфере нормативная база позволяет развивать массовый спорт и спорт высших достижений, функционировать физкультурно-спортивным организациям, обеспечивает существование и контроль их деятельности [1].

Таким образом, менеджмент в области физкультурно-спортивной деятельности очень важен для поэтапного, целенаправленного развития данной отрасли, т. к. здоровый образ жизни и спорт привлекает всё большее количество людей среди разных слоев населения нашей страны. Необходимо своевременно регулировать нормативно-правовую базу для обеспечения оптимального функционирования физкультурно-спортивного движения в условиях постоянных изменений в современной реальности. Для успешного развития спортивной индустрии необходимо достаточное количество квалифицированных специалистов-менеджеров, главной задачей, которых будет сделать спорт доступным для всех категорий граждан.

Список источников

1. Бескровная В. А. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: оценка прозрачности управленческих процедур / В. А. Бескровная, С. Ю. Петров, Т. И. Виноградова // Профессиональное образование. 2015. № 6. С. 42–44.
2. Изенева А. Г. Спортивный менеджмент / А. Г. Изенева, О. В. Савельева // Вопросы студенческой науки. 2019. № 11 (39). С. 554–557.

3. Маркова Е. А. Современные проблемы развития спортивного менеджмента / Е. А. Маркова. Инновационный потенциал молодёжи: спорт, культура, образование: матер. НПК. Екатеринбург, 2022. С. 309–314.

4. Починкин А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта / А. В. Починкин. М.: Спорт, 2017. 384 с.

А. А. Кадыргулова¹, бакалавр

Н. И. Баранкова², бакалавр

^{1,2} *Альметьевский государственный технологический университет*

«Высшая школа нефти»

^{1,2} *Альметьевск, Россия*

¹ alsukadyrgulova046@gmail.com

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация. В статье рассматриваются основные подходы к совершенствованию управления физической культурой и пропаганде спорта среди подрастающего поколения, имеющей большое значение в развитии физической культуры, спорта и здорового образа жизни в современных условиях.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, менеджмент, современные технологии

Цель работы – определение основных подходов к совершенствованию управления физической культурой и пропаганде спорта среди подрастающего поколения.

Метод – анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых актов.

В нынешнем мире наблюдается возрастание экономической и политической значимости сферы физической культуры и спорта, а также её социального влияния. Прогресс в физической культуре и спорте влияет положительно на все сферы общественной жизни, повышая человеческий потенциал. Важным является улучшение существующих методов управления физической культурой для создания дополнительных факторов успешного социально-экономического развития.

В развитии физической культуры и спорта существуют следующие проблемы:

- недостаточное участие населения в регулярных занятиях физической культурой;
- недостаточное развитие инфраструктуры и материальных ресурсов в сфере физической культуры и спорта;
- недостаточное количество профессиональных тренеров;
- недостаток активной пропаганды физической культуры и спорта как важной части здорового образа жизни и заботы о будущем здоровье [2].

Пропаганда в сфере физической культуры и спорта играет важную роль в повышении осведомлённости населения о здоровом образе жизни

и правильном подходе к занятиям физической активностью. Это включает в себя информационные кампании, направленные на мотивацию людей к занятиям спортом, участию в занятиях физической культурой и принятию здорового образа жизни. Однако для достижения этих целей необходимо совершенствование методов пропаганды и воспитание осознания важности физической активности для поддержания здоровья в современных условиях.

Само по себе выражение «здоровый образ жизни людей» должно включать в себя такие условия, как:

- регулярные занятия физкультурой;
- отказ от вредных привычек и зависимостей;
- сбалансированное питание;
- соблюдение режима дня;
- рациональное сочетание физической активности с интеллектуальным трудом;
- проведение занятий в экологически чистых районах (городской парк, горные районы и т. д.).

Иными словами, физическое воспитание не гарантирует положительных результатов, если какое-либо из этих условий не выполняется. Только соблюдение комплексного подхода к реализации всех принципов здорового образа жизни влечёт за собой приобретение морального и физического комфорта. Таким образом, физическое воспитание является лишь одной из сторон процесса воспитания гармонично развитой личности, которая должна занимать достаточно значительную часть в расписании повседневной жизни современного человека.

В наших современных условиях жизни и времени эта проблема стала более актуальной, т. к. увеличилось количество «офисных» работников, ведущих малоподвижный образ жизни. Эти люди проводят весь день в душном помещении и замкнутом пространстве, часто находятся в состоянии сильного стресса, а также передвигаются на личном или служебном транспорте (всё это способствует развитию гиподинамии и хронической гипоксии в сочетании с нестабильностью артериального давления и высокой лабильностью нервной системы). Даже увлечение фитнесом и посещение тренажёрного зала после окончания рабочего дня на фоне профессиональной усталости не снимает тяжести проблемы – такие бессистемные нагрузки только усугубляют синдром хронической усталости, что приводит к негативному влиянию на организм.

Физическая культура и спорт являются одним из основных направлений удовлетворения жизненно важных потребностей человека в двигательной деятельности, в котором обеспечивается гармоничное формирование личности. Физическая культура создаёт необходимые предпосылки и условия для ведения здорового образа жизни человека, важнейшей составляющей которого является организация двигательной активности. Поддержание организма способствует повышению работоспособности,

творческой активности, физическому совершенствованию, сохранению и здоровью подрастающего поколения.

Цели и задачи направления в области пропаганды физической культуры и спорта распределяют полномочия ответственности, а также определяют основы взаимодействия органов власти. В недавно опубликованный для общественного обсуждения проект конституционного закона включена статья, закрепляющая обязанность государства создавать условия для развития физической культуры и спорта, духовно-нравственного воспитания детей подрастающего поколения. На наш взгляд, это очень своевременно и актуально, т. к. внимание к здоровью государства косвенно отражается на развитии физической культуры и спорта, можно даже сказать на необходимости уровня вовлечения населения в массовый спорт.

Развитие цифровых технологий серьёзно изменило нашу жизнь в современных условиях. С одной стороны, можно наблюдать, как стремительно меняется образ жизни, с другой стороны, есть и негативная сторона прогресса. Повсеместное проникновение цифровых технологий в нашу жизнь сопровождается снижением физической активности людей. И это касается абсолютно любой категории людей, и они все больше времени проводят в гаджетах. Взрослые предпочитают активность просмотра новостей в социальных сетях. В то же время общеизвестным фактом является то, что существует связь между здоровьем человека и физической активностью, которая должна быть обязательным элементом здоровой жизни человека. Очевидно, что регулярные занятия спортом влияют не только на физическое состояние человека, но и на психологическое самочувствие.

Тем не менее в нашей стране наблюдается снижение физической активности населения и это следствие ухудшения здоровья населения. Здоровье определяет качество жизни и важно обращать внимание на то, что спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни, но и развитие выносливости и терпения. Поэтому необходимо активно привлекать людей к занятиям физической культурой. Это, в свою очередь, определяет целостное отношение к своему здоровью, ведь физическая активность как элемент здорового образа жизни решает такую задачу, как профилактика заболеваний. А всем известно, что болезнь всегда легче предупредить, чем лечить. Всемирная организация здравоохранения, постоянно изучая вопросы здоровья населения различных стран, приводит аргументы в пользу постоянного физического воспитания населения. Среди них профилактика и лечение неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, а также уменьшение симптомов депрессии и тревоги. Физическая активность способствует совершенствованию навыков мышления, обучения и критической оценки, а подрастающее поколение в целом повышает общий уровень благополучия в современных условиях. В Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г. обозначены основные цели и задачи в этой сфере. К ним относятся:

- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 % к 2030 г.;
- создание условий для развития массового спорта и повышение доступности спортивных сооружений;
- повышение уровня спортивной подготовки спортсменов высокого класса;
- развитие спортивной инфраструктуры и внедрение инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта [1].

Для достижения этих целей реализуется ряд государственных программ и инициатив. Среди них:

- федеральный проект «Спорт – норма жизни» в рамках национального проекта «Демография»;
- программа развития физической культуры и спорта в РФ на 2016–2020 гг.;
- создание сети физкультурно-оздоровительных комплексов (фоков) по всей стране.

Несмотря на принимаемые меры, в развитии физической культуры и спорта в России существуют и определённые вызовы. К ним относятся:

- недостаточное финансирование отрасли;
- низкая доступность спортивных сооружений в некоторых регионах;
- недостаточный уровень квалификации тренерских кадров;
- низкая мотивация населения к занятиям спортом;

Для решения этих проблем необходимо:

- увеличить государственное финансирование отрасли;
- развивать государственно-частное партнёрство в сфере строительства и эксплуатации спортивных сооружений;
- повышать квалификацию тренерских кадров;
- проводить активную пропаганду здорового образа жизни и занятий спортом.

Развитие физической культуры и спорта в России является важным фактором укрепления здоровья нации, повышения качества жизни граждан и достижения спортивных успехов на международной арене. Для достижения поставленных целей необходимо консолидировать усилия государства, бизнеса и общественных организаций.

Список источников

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г. URL: minsport.gov.ru/upload/iblock/b19/Strategiya_razvitiya_fizkultury_i_sporta_v_RF_na_period_do_2030_goda.pdf.
2. Шхагошев Р. В. Совершенствование управления развитием физической культуры и спорта: региональный аспект / Р. В. Шхагошев, О. Г. Полочанская // Государственное и муниципальное управление. Учёные записки. 2012. № 3. URL: cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-upravleniya-razvitiem-fizicheskoy-kultury-i-sporta-regionalnyy-aspekt.

П. С. Каменский¹

А. А. Чузов²

^{1,2} Университетский колледж Оренбургского государственного университета

^{1,2} Оренбург, Россия

¹ petr240606@gmail.com

ПРИНЦИПЫ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ МЕНЕДЖМЕНТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению вопросов менеджмента в области физической культуры и спорта. Авторы анализируют особенности управления в спортивной сфере, выделяя основные задачи и принципы успешного функционирования управления в данной отрасли. Работа описывает специфику лидерских качеств, необходимых для эффективного управления спортивными коллективами, а также принципы построения команды и принятия решений в условиях высокой динамики и конкуренции. Исследование также касается вопросов маркетинга и финансового менеджмента в спортивной сфере, подчёркивая важность профессионализма и комплексного подхода к управлению для достижения поставленных целей.

Ключевые слова: менеджмент, принципы, функции

Введение. Сегодня спорт и физическая культура играют значительную роль в жизни общества, оказывая влияние на здоровье людей, их социальную интеграцию, а также экономическое развитие. Управление в области физической культуры и спорта представляет собой сложную и многогранную деятельность, требующую особого подхода и специализированных знаний.

В контексте современных вызовов и требований спортивной индустрии, вопросы менеджмента становятся ключевыми для эффективного функционирования физкультурно-спортивных организаций. Управление в спортивной сфере требует специфических навыков и умений, учитывая особенности работы с профессиональными спортсменами, тренерскими штабами, спонсорами и болельщиками.

Метод — анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых актов.

Целью данной статьи является рассмотрение основных аспектов менеджмента в сфере физической культуры и спорта, выявление ключевых задач, принципов эффективного управления, а также развитие лидерских качеств и инновационных подходов, необходимых для успешного функционирования спортивных организаций. Опираясь на теоретические концепции и практический опыт, данная статья призвана пролить свет на актуальные вопросы управления в физкультурно-спортивной сфере и предложить рекомендации для улучшения процессов управления в данной области.

1. Характеристика менеджмента в области физической культуры спорта

Менеджмент – это интеграционный процесс, в котором профессиональные специалисты формируют организации и управляют ими с помощью постановки целей и разработки способов их достижения.

В России менеджмент получает развитие в 1990-е гг. после перехода страны к рыночным отношениям. Плановая экономическая система была разрушена. Начался процесс формирования новой системы, которая привела к возникновению коммерческих спортивных организаций. Новое отношение проявилось и к проблемам грамотного управления коммерческой деятельностью спортивных предприятий, поэтому в настоящее время значительно возросла роль квалифицированного спортивного менеджмента.

По мере расширения масштабов различных сфер человеческой деятельности возникла необходимость выделить управление в отдельный, специфический вид труда для обеспечения координации и согласованной целенаправленной деятельности участников всего коллектива работников. В дальнейшем это привело к расширению сферы управления, её усложнению и специализации. Аналогичные процессы наблюдаются в сфере спортивной деятельности. Так, например, тренер на начальных этапах подготовки новичков сам управляет всеми аспектами работы. Коллектив более высокого ранга не может обойтись услугами только тренера, а с учётом многосторонней деятельности имеет целый штат работников, которые выполняют более узкие функции в управлении коллективом (тренеры, врачи, массажисты, администраторы, психологи и др.). В то же время коллектив тренеров и работников ДЮСШ, спортивного клуба объективно нуждается в согласовании и координации своих действий.

2. Функции и принципы менеджмента

Функции менеджмента в спортивной организации представляют собой отдельные направления управленческой деятельности, которые позволяют осуществлять управленческое воздействие на объект. Функции занимают одно из ведущих положений в теории и практике спортивного менеджмента, раскрывают его сущность и содержание отраслевой специфики управления. Выделяют общие и конкретные функции менеджмента.



Рис. 1. Функции менеджмента

Управление физической культурой можно рассматривать как процесс последовательно сменяющихся действий, носящих циклический характер. Такие действия субъекта управления носят название «общие функции менеджмента». В их состав включают: планирование, организация, мотивация, контроль и координация (и регулирование).

Планирование – определяет цели и задачи различных физкультурно-спортивных организаций, программу действий для их скорейшего достижения.

Организация – это вторая не менее важная функция менеджмента, которая предусматривает систематизацию уже имеющихся организаций физкультурно-спортивной направленности, обеспечение их всем необходимым для нормальной работы

Мотивация – функция менеджмента, предполагающая создание определенных стимулов, материальной и моральной заинтересованности работников, с целью активизации персонала спортивных комплексов к эффективной деятельности.

Контроль и учёт – это стадия управления, цель которой является качественная оценка выполнения принятых решений и количественная оценка результатов работы физкультурно-спортивной организации, а также анализ проводимой на предприятии работы.

Координация – стадия процесса менеджмента, которая обеспечивает его непрерывность, стабильность и бесперебойность.

К основным принципам менеджмента в ФКиС можно отнести следующие:

- 1) принцип научной обоснованности;
- 2) принцип системности в управлении;
- 3) принцип оптимального сочетания централизации и децентрализации в управлении;
- 4) принцип материального и морального стимулирования;
- 5) принцип оптимизации управления;
- 6) принцип демократизации управления;
- 7) принцип правовой защищенности управленческих решений;
- 8) принцип сочетания отраслевого и территориального управления.

3. Методы менеджмента в области культуры и спорта

Менеджмент в сфере физической культуры и спорта – это сложный процесс, который требует комплексного подхода и использования различных методов. Рассмотрим некоторые из них.

Стратегическое планирование. Определение долгосрочных целей и задач, разработка стратегий их достижения, анализ внешней и внутренней среды.

Оперативное планирование. Планирование краткосрочных задач и мероприятий, распределение ресурсов, установление сроков и ответственности лиц.

Финансовое планирование. Планирование бюджета, составление прогнозов доходов и расходов, поиск источников финансирования.

Структурирование. Создание организационной структуры, определение полномочий и ответственности сотрудников.

Делегирование. Передача полномочий и ответственности подчинённым.

Координация. Обеспечение согласованности действий всех сотрудников и подразделений.

Внутренний контроль. Оценка работы сотрудников и подразделений, выявление отклонений от плана.

Внешний контроль. Проверка деятельности организации со стороны государственных органов, общественных организаций, спонсоров.

Спортивный маркетинг. Продвижение услуг и товаров, создание имиджа организации.

Спортивная медицина. Обеспечение медицинского сопровождения спортсменов, проведение профилактических осмотров.

Спортивная психология. Изучение психологических особенностей спортсменов, разработка психологических программ подготовки.

Спортивный менеджмент. Организация спортивных мероприятий, управление спортивными клубами, разработка программ развития спорта.

Внедрение новых технологий. Использование современных технологий для повышения эффективности работы.

Разработка новых программ. Создание новых программ тренировок, реабилитации, спортивных мероприятий.

Сбор данных. О результатах работы, о предпочтениях клиентов, о конкурентах.

Анализ данных. Изучение полученных данных, выявление закономерностей и трендов.

Применение данных. Принятие решений, разработка стратегий, корректировка работы.

Эффективная коммуникация. Установление и поддержание связи между сотрудниками, клиентами, партнерами.

Информирование. Предоставление информации о деятельности организации, о проводимых мероприятиях, о новостях спорта.

4. Методы маркетинга и финансов в области сферы физической культуры и спорта

4.1. Маркетинг в спортивной сфере

Позиционирование и брендинг. Создание уникального образа спортивного клуба или мероприятия, привлекательного для целевой аудитории. Важно выделить сильные стороны, сформировать узнаваемый бренд и позиционировать себя на рынке.

Продукты и услуги. Помимо спортивных мероприятий, предлагать дополнительные услуги, например, тренировки, фитнес-программы, спортивные товары, развлечения.

Промокампании. Создание эффективных рекламных компаний, используя различные каналы коммуникации: социальные сети, реклама на ТВ и радио, печатные издания, событийный маркетинг.

Управление отношениями с клиентами (CRM). Создание лояльной аудитории, предлагая персональные предложения, организуя бонусные программы и учитывая пожелания клиентов.

4.2. Финансовый менеджмент в спортивной сфере

Бюджетирование и планирование. Чёткое планирование бюджета с учётом всех расходов и источников финансирования, управление денежными потоками.

Поиск инвесторов и спонсоров. Привлечение финансовых ресурсов, заключая выгодные договоры с партнёрами.

Управление рисками. Прогнозирование возможных рисков и разработка мер по их минимизации.

Анализ финансовых показателей. Регулярная оценка эффективности деятельности, анализ прибыльности, определение направлений для оптимизации расходов.

4.3. Важность профессионализма

Комплексный подход. Управление спортивными объектами и мероприятиями требует комплексных знаний в области маркетинга, финансов, юриспруденции, спортивной психологии, спортивной медицины.

Системный подход. Все процессы должны быть взаимосвязаны, координированы и оптимизированы для достижения общих целей.

Аналитика. Использование данных для принятия взвешенных решений, отслеживание эффективности маркетинговых кампаний, анализ финансовых показателей.

4.4. Комплексный подход и профессионализм

Разработка чёткой стратегии. Создание единой стратегии развития, охватывающей все аспекты: маркетинг, финансы, спорт, кадровое обеспечение.

Построение эффективной команды. Подбор специалистов в различных областях, создание команды профессионалов.

Постоянное обучение и развитие. Слежение за современными трендами в сфере менеджмента, профессиональное развитие сотрудников.

4.5. Успех в спортивной сфере

Создание привлекательной атмосферы. Построение доверительных отношений с клиентами, создание комфортной и позитивной среды.

Достижение спортивных результатов. Создание условий для повышения спортивных результатов, поддержка спортсменов.

Финансовая стабильность. Управление финансами и инвестициями, обеспечение финансовой устойчивости.

Заключение. В условиях конкурентной среды профессионализм и комплексный подход к менеджменту в сфере физической культуры и спорта являются ключом к успеху, обеспечивая не только достижение спортивных результатов, но и финансовую устойчивость, создание привлекательной атмосферы и повышение качества жизни через спорт.

Список источников

1. Починкин А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта / А. В. Починкин. 2016. С. 14–19.
2. Кваша В. А. Система функций менеджмента спортивной организации / В. А. Кваша, С. В. Грицунова. 2016.

Е. О. Кирова¹, магистрант

Э. И. Ахметшина², кандидат педагогических наук

^{1,2} *Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

^{1,2} *Казань, Россия*

¹ kitty-elizaveta@mail.ru, ² ahmetshina.chl@yandex.ru

ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДВОЙНОЙ КАРЬЕРЫ СТУДЕНТАМИ-СПОРТСМЕНАМИ В РОССИИ

Аннотация. В статье проведён SWOT-анализ совмещения спортивной карьеры и обучения в вузе. Сделаны выводы о необходимости поддержки спортсменов как со стороны государства, так и со стороны спортивных неправительственных организаций. Предложены пути развития законодательства в этой сфере.

Ключевые слова: *двойная карьера, карьерная траектория в сфере физической культуры и спорта, студенты-спортсмены, законодательство в сфере физической культуры и спорта*

Цель работы – определение текущего состояния и перспектив развития совмещения спортивной карьеры и обучения в вузе.

Метод – анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых актов.

Проблема совмещения студентами-спортсменами обучения и занятия спортом является предметом исследования ряда авторов [1–3]. Очевидно, что в России существует законодательный пробел в плане поддержки спортсменов после завершения спортивной карьеры как со стороны государства, так и со стороны спортивных неправительственных организаций.

Несмотря на провозглашение в качестве одной из стратегических задач отрасли профориентацию спортсменов на дальнейшую карьерную траекторию в сфере физической культуры и спорта, реальные условия для трудоустройства спортсменов в будущем отсутствуют. Более того, также отсутствует непрерывное образование и совершенствование образовательной подготовки спортсменов с точки зрения программы, которая могла бы способствовать позитивному переходу от спортивной среды к постспортивной жизни или сочетанию спортивной карьеры с академической карьерой. Для определения основных плюсов и минусов совмещения спорта и обучения нами был проведён SWOT-анализ (табл. 1).

Таблица 1

SWOT-анализ совмещения спортивной карьеры и обучения в вузе

Факторы внутренней среды
<i>Сильные стороны</i>
– наличие в вузе известных спортсменов высокого класса (выпускников) повышает его конкурентоспособность и престиж в глазах студентов и абитуриентов
– продолжение академической карьеры без перерывов (школа-вуз)
– продолжение построения карьерной траектории в сфере физической культуры и спорта
– формирование у студентов знаний о физической культуре и спорте не с «нуля», а на основе ранее полученного в спортивной школе образования, имеющегося спортивного опыта
<i>Слабые стороны</i>
– отсутствие взаимопонимания со стороны преподавателей, одногруппников, администрации в связи с частым отсутствием спортсменов на занятиях
– неправильное восприятие спортсменов как в первую очередь заинтересованных в спортивной карьере, а не в предоставлении привилегий
– отсутствие «прозрачной» системы валидации ранее полученного в спортивной школе образования, имеющегося спортивного опыта
– трудности оформления «индивидуального плана»
Факторы внешней среды
<i>Возможности</i>
– предоставление спортсменам преференций за счёт создания «индивидуального плана», учитывающего ранее полученное в спортивной школе образование, имеющийся спортивный опыт
– повышение привлекательности вуза за счёт создания условий для обучения спортсменов высокого класса
– создание программ поддержки для удовлетворения потребностей учащихся/студентов посредством взаимодействия всех заинтересованных сторон (спортивных школ, университетов, федераций, государственных органов)
<i>Угрозы</i>
– пробелы в законодательстве относительно поддержки спортсменов, совмещающих спорт и обучение
– отсутствие мотивации со стороны спортсменов продолжать образование, совмещать две карьеры

Исходя из проведённого анализа факторов внешней и внутренней среды определено несколько направлений деятельности в поддержку «двойной карьеры» спортсменов, а именно совмещение спортивной карьеры и обучения в вузе.

1. Профориентационное. Создать систему профориентации юных спортсменов на продолжение спортивной карьеры и получении образования в сфере физической культуры и спорта. Для этого необходима координация деятельности образовательных и спортивных учреждений, общая структура, сеть наставников для руководства спортсменами с раннего возраста, школьного возраста и позже во время их учёбы в вузе.

– Ввести специальный учебный модуль по управлению карьерой/образованию в учебные планы спортивных школ и студентов, которые являются не только действующими спортсменами, но и будущими тренерами;

– информировать спортсменов о возможностях совмещения спортивной карьеры и обучения в вузе, приводить примеры передовой практики, примеры для подражания, например, бывших спортсменов и тренеров, которые успешно продолжили свою карьеру в спорте после окончания своей спортивной карьеры и т. д.

2. Академическое. Создать образовательные программы с учётом спортивного опыта, особенно для обеспечения процесса успешного совмещения спортивной карьеры и обучения в вузе. Образование в вузе должно обеспечить навыки и квалификацию для постспортивной жизни, не ставя под угрозу достижения спортсменов в области образования ради их спортивного пути, что делает возможным и то, и другое, сохраняя при этом высокое качество обеих частей.

– В рамках образовательных программ предоставить возможность для использования новых технологий, применяемых в образовании (электронное обучение);

– наладить взаимодействие учебных заведений, спортивных школ и федераций с целью выработки преемственности в учебных планах.

3. Нормативно-правовое направление предусматривает создание нормативно-правовой базы для реализации спортсменами возможностей совмещения спортивной карьеры и обучения в вузе. Сюда входит установление сокращённых или более продолжительных сроков реализации образовательных программ, предоставление гибких графиков, сохранение стипендий, реализация программ академической мобильности и т. д.

Список источников

1. Александрова О. В. Проблемы организации обучения талантливых студентов-спортсменов / О. В. Александрова // Олимпийский спорт и спорт для всех: матер. XXVI Междунар. науч. конгресса / ред. Р. Т. Бурганов. Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2021. С. 226–228.

2. Александрова О. В. Управление карьерой спортсмена / О. В. Александрова // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: матер. VI Всеросс. НПК с междунар. уч., посв. 100-летию ТАССР / ред. Г. Н. Голубева. Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2020. С. 11–13.

3. Афанасьева В. М. Спортивная карьера или высшее образование? К вопросу об интеграции образовательного процесса и спортивной подготовки / В. М. Афанасьева, Ф. Р. Зотова // Наука и спорт: современные тенденции. 2014. Т. 4. № 3 (4). С. 115–119.

И. Д. Котуранова¹, аспирант

Н. И. Добейко²

^{1,2} Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского

^{1,2} Калуга, Россия

¹ irkafootball@yandex.ru

РОЛЬ СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Аннотация. В статье исследуется роль спорта для студентов в высшем учебном заведении, подчёркивается его влияние на физическое, психическое и социальное благополучие учащихся. Анализируются современные исследования и практики, показывающие значимость интеграции спортивной активности в образовательный процесс.

Описываются основные преимущества занятий спортом, включая улучшение академической успеваемости, развитие лидерских качеств, снижение уровня стресса и укрепление межличностных связей среди студентов. Приводятся примеры успешных программ и инициатив в университетах, направленных на популяризацию спорта и здорового образа жизни среди молодёжи.

Ключевые слова: спорт, студенты, высшее учебное заведение, физическое здоровье, психическое благополучие, здоровый образ жизни

Спорт занимает важное место в жизни студентов высших учебных заведений, оказывая значительное влияние на их физическое, психическое и социальное благополучие. Ю. И. Евсеев в своей работе отмечал, что «обязательным условием нормального функционирования всех систем организма студентов, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы, является непосредственная оптимальная двигательная активность» [1].

Регулярные занятия спортом способствуют улучшению физического здоровья студентов. Физическая активность помогает снизить риск развития хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, диабет и ожирение. Студенты, занимающиеся спортом, демонстрируют более высокие показатели физической формы и общего здоровья. В исследованиях отмечается, что физические упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость и способствуют поддержанию здорового веса.

По мнению П. И. Пидкасистого, перед курсом физического воспитания стоят основные задачи: улучшение работоспособности студентов; повышение продуктивности их деятельности; укрепление здоровья; всесторонняя физическая подготовка [2]. Значительное внимание уделяется влиянию спорта на психическое здоровье студентов. Регулярные физические упражнения способствуют снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению когнитивных функций. Студенты, занимающиеся

спортом, реже сталкиваются с депрессией и тревожностью. Спорт положительно влияет на качество сна и общую психологическую устойчивость, что особенно важно в условиях интенсивного учебного процесса.

Здоровье в физкультурном аспекте представляет собой неотъемлемую часть социального здоровья человека. Физкультурное здоровье – это комплексная деятельность:

- 1) педагогическая (тренировочная);
- 2) оздоравливающая (восстановительная, медико-профилактическая и гигиеническая);
- 3) специфически физкультурно-оздоровительная и массово-спортивная, развивающая тело и душу с помощью специальных комплексов двигательной активности [3, с. 16].

О значимости физической культуры как учебной дисциплины можно говорить также и в случае, когда специалист с высшим образованием после окончания вуза устраивается на работу, которая, как многие профессии на сегодняшний день, не требует от него каких-либо физических нагрузок и проходит в сидячем положении. В подобной ситуации человек будет не подготовлен в вопросах, касающихся здоровья, а значит, имеет место быть его дальнейшее ухудшение в случае если данное лицо не будет регулярно прибегать к физическим занятиям.

Спорт также играет ключевую роль в формировании социальных связей и навыков взаимодействия. Участие в спортивных командах и мероприятиях способствует развитию лидерских качеств, умению работать в команде и улучшению коммуникативных навыков. Студенты, активно участвующие в спортивных мероприятиях, имеют более широкий круг общения и лучше адаптируются к университетской жизни. Спортивные мероприятия способствуют созданию чувства общности и взаимной поддержки среди студентов, что является важным аспектом социального благополучия.

Многие университеты внедряют программы, направленные на популяризацию спорта и здорового образа жизни среди студентов. Одним из таких мероприятий являлась всероссийская зарядка в рамках акции «Будь здоров!» в КГУ им. К. Э. Циолковского. Целью акции является формирование у детей и молодёжи мотивации к ведению здорового образа жизни, а также осознанной необходимости в укреплении своего здоровья и ответственном отношении к нему. Мероприятие состоялось 5 апреля и в нём приняли участие студенты университета, представители общественных организаций, спортивных клубов и медицинских учреждений. Всероссийская зарядка, проводимая в рамках акции «Будь здоров!», направлена на популяризацию здорового образа жизни и физической активности среди населения. Основная часть мероприятия включала в себя: разминку от представителей спортклуба «Космический» КГУ им. К. Э. Циолковского, а также общую зарядку под музыкальное сопровождение. Популярным способом повышения интереса к спорту также является акция «Диктант здоровья». Диктант проходил во всех регионах страны в рамках акции

«Будь здоров!», приуроченной ко Всемирному дню здоровья. Тест включает около 40 вопросов на темы, посвящённые правилам здорового питания, основам ЗОЖ и гигиены, важности физической активности и прохождения диспансеризации.

Стоит отметить, что студенческая спортивная жизнь охватывает не только молодёжь с достаточным уровнем здоровья, но и студентов с физическими недостатками или испытывающих по тем или иным причинам определённые физические трудности, в т. ч. с аддиктивным поведением. Для таких групп молодёжи организуется специальное обучение, которое осуществляется в специальных оздоровительных медицинских группах или в специальных спортивных учреждениях для инвалидов, за счёт средств учреждения и органов социальной защиты населения.

ССК «Космический» – это спортивный клуб, который координирует спортивно-массовую работу со студентами на базе Калужского государственного университета им. К. Э. Циолковского. В настоящее время в университете действует 14 секций: женский и мужской баскетбол, женский и мужской волейбол, женский и мужской футбол, чирлидинг, настольный теннис, шахматы, армрестлинг, бадминтон, академическая гребля, кросс-фит и фитнес-аэробика. Это позволяет каждому студенту выбрать себе подходящую секцию и заниматься любимым видом спорта. В КГУ им. К. Э. Циолковского у каждого студента есть возможность выбрать занятие по своим интересам и возможностям, тем самым они получают положительные эмоции и повышают уровень мотивации, а также физическую подготовку. Спортивный клуб помогает студентам проявить себя, быть частью большой семьи, которую объединяет здоровье.

Спорт играет важную роль в жизни студентов, оказывая положительное влияние на их физическое, психическое и социальное благополучие. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению здоровья, снижению уровня стресса и развитию социальных навыков. Внедрение спортивных программ в университетах является эффективным средством повышения качества жизни студентов и формирования у них здорового образа жизни.

Список источников

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. 4-е изд. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 383 с. (Сер.: Высшее образование).
2. Педагогика: учеб. пособие / ред. П. И. Пидкасистый. М.: Просвещение, 2016.
3. Романова Е. В. Здоровье молодёжи в аспекте изучения аддиктивных форм поведения / Е. В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 2. С. 14–24.

Е. Н. Латушкина¹, доцент

М. С. Мамешев², магистрант

О. Н. Степанова³, заведующий кафедрой

¹ *Российский государственный социальный университет*

¹ *Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы*

² *Московский педагогический государственный университет*

³ *Федеральный научный центр физической культуры и спорта*

^{1,2,3} *Москва, Россия*

¹ elena_latushkina@mail.ru

МЕТРИКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОРПОРАТИВНОЙ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ НА ПРЕДПРИЯТИИ

Аннотация. В работе приведены показатели эффективности корпоративной спортивной работы на предприятии, полученные в результате контент-анализа внутренней документации Агентства по организации и проведению спортивных корпоративов, массовых спортивных, деловых мероприятий и праздников, опросов специалистов по организации и проведению корпоративных физкультурно-спортивных мероприятий, опубликованных научно-практических работ по корпоративному спорту. Метрики позволяют документировать корпоративную спортивную работу на предприятии и оценивать её эффективность.

Ключевые слова: *корпоративный спорт, корпоративная спортивная работа на предприятии, метрики эффективности, показатели эффективности корпоративной спортивной работы*

Цель работы – определение показателей эффективности корпоративной спортивной работы.

Метод – анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых актов.

Организация корпоративной спортивной работы на предприятиях стала трендом успешности компаний. О преимуществах и роли корпоративной спортивной работы высказывались многие учёные и специалисты [1; 2; 4; 7–11]. На уровне государства оказываются всесторонняя поддержка и содействие развитию корпоративного спорта.

26.04.2022 министр спорта РФ, выступая на заседании Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта, акцентировал внимание на необходимости развития корпоративного спорта [6]. 30.05.2024 комиссия Российского союза промышленников и предпринимателей по индустрии здоровья и рабочая группа при Комитете Государственной Думы по физической культуре и спорту обсудили законодательные инициативы по внесению изменений в Налоговый кодекс РФ об освобождении от уплаты налога на доходы физических лиц отдельных видов доходов в натуральной форме в целях стимулирования работодателей, разви-

вающих корпоративный спорт; отнесении расходов на строительство и ремонт спортивной инфраструктуры к внереализационным расходам, которые уменьшают налогооблагаемую прибыль; стимулировании оказания спонсорской помощи детско-юношеским спортивным школам, общероссийским и региональным спортивным федерациям [3].

Государственная поддержка и социально-экономическая выгода развития корпоративного спорта способствуют заинтересованности предприятий в организации корпоративной спортивной работы и её документировании.

Согласно Межгосударственному стандарту, результаты деятельности могут быть количественными и качественными, использованы как показатели результативности и (или) показатели эффективности [5]. Для определения перечня показателей эффективности корпоративной спортивной работы был проведен контент-анализ внутренней документации Агентства по организации и проведению спортивных корпоративов, массовых спортивных, деловых мероприятий и праздников, опросы специалистов по организации и проведению корпоративных физкультурно-спортивных мероприятий, проанализированы опубликованные научно-практические работы по корпоративному спорту.

В результате анализа данных был составлен чек-лист метрик эффективности корпоративной спортивной работы на предприятии, среди которых следующие.

1. Количество проведённых корпоративных спортивных и физкультурных мероприятий за временной период (квартал, полугодие, год):
 - а) собственными силами;
 - б) с привлечением организаций-аутсорсеров.
2. Количество видов (разнообразие) корпоративных спортивных и физкультурных мероприятий (в квартал, полугодие, год):
 - а) собственными силами;
 - б) с привлечением организаций-аутсорсеров.
3. Количество корпоративных спортивных и физкультурных мероприятий, организованных по запросу сотрудников (в квартал, полугодие, год).
4. Количество сотрудников, принявших участие в корпоративных спортивных и физкультурных мероприятиях (в квартал, полугодие, год):
 - а) за весь отчётный период (квартал, полугодие, год);
 - б) в среднем в одном мероприятии.
5. Доля (% от общего числа) сотрудников предприятия, принявших участие в корпоративных спортивных и физкультурных мероприятиях:
 - а) за весь отчётный период (квартал, полугодие, год);
 - б) в среднем в одном мероприятии.
6. Численность членов семей работников предприятия, принявших участие в корпоративных спортивных и физкультурных мероприятиях:
 - а) всего за отчётный период (квартал, полугодие, год);
 - б) в среднем в одном мероприятии.

7. Степень достижения (в % от максимума) поставленных целей и задач корпоративной спортивной работы:

- а) мотивационных;
- б) оздоровительных;
- в) когнитивных (познавательных);
- г) кондиционных;
- д) рекреационных;
- е) социально- и профессионально-адаптационных;
- ж) организационных.

8. Финансовая (экономическая) эффективность работы организатора корпоративного спорта, а именно: достижение, превышение или невыполнение плановых финансовых показателей.

9. Качество проведённых спортивных и физкультурных мероприятий (сценарий (программа и содержание), организация, материально-техническая и кадровая обеспеченность, безопасность, доступность, сервис, информационно-коммуникационное сопровождение, последующее освещение в корпоративных СМИ и т. п.).

10. Уровень удовлетворённости участников качеством проведённых корпоративных спортивных и физкультурных мероприятий.

11. Доля (% от общего числа) сотрудников предприятия, вовлечённых в систематические тренировочные и физкультурно-оздоровительные занятия, организованные компанией.

12. Уровень корпоративной спортивной культуры в организации:

а) наличие условий и качество материально-технической базы занятий физическими упражнениями и спортом внутри компании (спортивный/тренажёрный зал, игровые и фитнес-площадки и т. д.);

б) частота и регулярность проведения спортивных мероприятий и турниров среди сотрудников;

в) наличие устойчивых по составу спортивных команд по видам двигательной активности и спорта, укомплектованных сотрудниками предприятия;

г) уровень спортивных результатов сотрудников и корпоративных спортивных команд;

д) наличие, стабильность состава и активность болельщиков.

13. Эффективность коммуникации и управления корпоративным спортом:

а) информационная поддержка проводимых мероприятий;

б) организация «обратной связи»;

в) качество документационного обеспечения корпоративного спорта;

г) наличие и уровень функционирования системы менеджмента качества корпоративной спортивной работы на предприятии;

д) проведение независимой экспертизы (внешнего аудита с привлечением экспертов и потребителей) качества корпоративной спортивной работы на предприятии.

Данный перечень метрик не является исчерпывающим и будет нами уточнён при проведении экспертной оценки.

Список источников

1. Антипенкова И. В. Корпоративный спорт в системе физического воспитания трудоспособного населения / И. В. Антипенкова, А. В. Киреева // Теория и практика физической культуры. 2013. № 8. С. 45.

2. Антипова А. И. Корпоративный спорт как средство организации досуга / А. И. Антипова // Наука в мегаполисе | Science in a Megapolis. 2020. № 1 (17). С. 3.

3. В РСПП рассмотрели вопросы развития корпоративного спорта в России // Российский союз промышленников и предпринимателей. URL: rspp.ru/events/news/v-rspp-rassmotreli-voprosy-razvitiya-korporativnogo-sporta-v-rossii-665d778ff1f1f.

4. Винниченко М. Ю. О значении «корпоративного спорта» в эффективности деятельности коммерческой организации / М. Ю. Винниченко, С. Г. Александров // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей: матер. XIII Всеросс. НПК. Волгоград: Сфера, 2021. С. 381–384.

5. ГОСТ 12.0.230.3–2016. Межгосударственный стандарт. Система стандартов безопасности труда. Системы управления охраной труда. Оценка результативности и эффективности: принят Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии № 471-ст от 31.05.2017. URL: docs.cntd.ru/document/1200145713.

6. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта от 26.04.2022. URL: kremlin.ru/events/councils/68285.

7. Латушкина Е. Н. Аутсорсинг как инструмент развития корпоративного спорта / Е. Н. Латушкина, О. Н. Степанова, А. С. Ганичева // Бизнес. Образование. Право. 2022. № 4 (61). С. 303–308.

8. Родионов В. А. Роль корпоративного спорта в оздоровлении и повышении уровня физической активности трудящихся / В. А. Родионов, М. А. Родионова // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 90–91.

9. Родионова М. А. Корпоративный спорт как часть корпоративной культуры производственного предприятия / М. А. Родионова, В. А. Родионов, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 92–94.

10. Степанова О. Н. Педагогическое проектирование корпоративных программ двигательной активности работников умственного труда: моногр. / О. Н. Степанова, С. В. Савин, Е. Н. Латушкина. М.: РУДН, 2023. 259 с.

11. Татаурова Н. С. Организация корпоративного спорта на российских предприятиях как задача государственного назначения / Н. С. Татаурова, Е. А. Швец, Н. А. Рагозина // Место и роль физической культуры в современном мире: матер. Всеросс. НПК. СПб.: Скифия-принт, 2022. С. 316–323.

А. А. Ляшенко¹

Л. Н. Девяткина²

^{1,2} Оренбургский государственный медицинский университет

^{1,2} Оренбург, Россия

¹ liashenckoanna@yandex.ru, ² leylan9@mail.ru

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ – СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО МЕЖДУ КЛАССИЧЕСКИМ И КИБЕРСПОРТОМ

Аннотация. В статье рассмотрен фиджитал-спорт как совокупность классического и киберспорта, выявлены положительные стороны и нюансы в реализации, которые диктуются взаимосвязью этих форматов.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, киберспорт, регламент, соревнования, турнир

Цель – рассмотрение фиджитал-спорта как совокупности классического и киберспорта, выявление положительных сторон и нюансов в реализации, которые диктуются взаимосвязью этих форматов.

Актуальность обуславливается нарастающей тенденцией к интеграции всё более совершенных цифровых технологий в различные сферы деятельности современного человека, в т. ч. и в спорт, а также высоким спросом со стороны более молодых поколений на главный аспект киберспорта, а значит, на одну из составных частей фиджитал-спорта – компьютерные и видеоигры.

Материалы и методы. В ходе исследования были изучены различные литературные источники, в которых рассматриваются как правовые стороны фиджитал-спорта, так и интегративный характер данного спортивного направления.

Введение. С каждым новым поколением современное общество всё больше становится зависимым от цифровых технологий, наращивая их интеграцию не только в свой повседневный уклад, но и в различные сферы своей деятельности, одной из которых является спорт [2].

Спорт представляет собой составную часть физической культуры, систему организации, подготовки и проведения соревнований по установленным правилам, позволяющим участвующим в них добиться высоких результатов [7]. В нынешних реалиях спорт представлен в трёх форматах – это классический спорт, под которым понимаются те дисциплины, что практически не задействуют в своей реализации различные цифровые технологии, киберспорт, основывающийся на компьютерных и/или видеоиграх, что предполагает обязательное применение цифровых технологий, а также фиджитал-спорт.

Фиджитал-спорт, исходя из определения, данного в соответствующем правовом акте [1], рассматривается как комплексный вид спорта, в котором можно выделить функциональный и цифровой сегменты. Первый сегмент по своей сути является классическим спортом, а второй зачастую представлен цифровыми аналогами или репликами классических спортивных дисциплин [4–6].

Результаты и обсуждение. В ходе проведённого анализа литературы были выявлены следующие положительные аспекты фиджитал-спорта.

1. Одна из наиболее важных сторон фиджитал-спорта в объединении классического и киберспорта – это нивелирование отрицательных качеств обоих форматов. Наличие в виде функционального сегмента различных физических нагрузок (физические упражнения и иная физическая активность) уменьшает пагубное влияние со стороны цифрового сегмента, т. к. снижается нагрузка на зрительный орган человека и происходит профилактика гиподинамии, являющейся бичом современного общества, которая наблюдаются при частых и длительных сессиях в компьютерные и видеоигры. В свою очередь, цифровой сегмент позволяет задействовать интеллектуальные способности, а также ярче раскрыться как индивидуальным, так и командным качествам спортсменов.

2. Другой положительной стороной фиджитал-спорта является направленность на молодое поколение за счёт их значительно большей ориентированности на применение цифровых технологий в своей деятельности [4; 5].

3. Фиджитал-спорт позволяет привлечь внимание и увеличить интерес не только к олимпийским, но и к неолимпийским видам классического спорта, которые с учётом тенденций современного мира могут уйти на второй план или окончательно потерять свою популярность.

4. Стоит отметить, что цифровой аспект фиджитал-спорта в некоторой степени может улучшить интеграцию лиц с ограниченными возможностями в общество.

5. В некоторых случаях могут возникать определённые проблемы с соотнесением дисциплин, которые могут появиться в будущем, с другими форматами спорта, поэтому фиджитал-спорт как гибрид классического и киберспорта способен вобрать их в себя и объединить в определённые группы – «вызовы» [4; 6].

Нюансы, которые были выявлены при изучении литературных источников, в большей степени связаны с гибридностью рассматриваемого формата спорта. Можно выделить следующие пункты.

1. Фиджитал-спорт имеет определённые ограничения в своей реализации, т. к. требует наличия специализированного оборудования – компьютеров и/или консолей с соответствующей необходимой периферией и программным обеспечением – с источником(-ами) питания для него, а также оборудованной зоны для исполнения функционального сегмента.

2. Правовое регулирование фиджитал-спорта пока ещё находится на стадии развития из-за новизны и относительно недавнего зарождения этого формата спорта, но уже имеются хорошо просматриваемые тенденции в данном направлении [1; 3].

Подводя итоги, можно с уверенностью сказать, что фиджитал-спорт является связующим звеном между классическим и киберспортом. Воплощая собой гибрид этих форматов, он имеет соответствующие положительные аспекты и нюансы, изложенные выше. Также фиджитал-спорт в большей степени может расцениваться как дополнение к классическим спортивным дисциплинам, в отличие от киберспорта, но, как и последний, имеет огромный потенциал для своего дальнейшего развития.

Список источников

1. Правила вида спорта «фиджитал-спорт (функционально-цифровой спорт)». М.: Минспорта России, 2023. 82 с.
2. Плешаков В. А. Интегративные возможности киберсоциализации и социализации в фиджитал-спорте / В. А. Плешаков // Новые подходы – 2022: матер. II Всеросс. НПК / Центр инновационных компетенций по физическому воспитанию и студенческому спорту. М.: РГУ им. А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), 2022. С. 35–39.
3. Аслаев С. Т. Правовое регулирование фиджитал- и киберспорта в России / С. Т. Аслаев, В. В. Горбатова, Р. У. Зарипов и др. // Образование и право. 2023. № 7. С. 342–345. DOI: 10.24412/2076-1503-2023-7-342-345.
4. Ефремова Т. А. Фиджитал-игры – на стыке классического и цифрового спорта / Т. А. Ефремова, Б. А. Михайлов, К. М. Новожилова // Студенческий спорт в современном мире: матер. Всеросс. НПК с междунар. уч. СПб.: СПбПУ Петра Великого, 2023. С. 299–302.
5. Седов И. А. Фиджитал-игры как интегрирование спорта и киберспорта внутри соревновательных дисциплин / И. А. Седов, Ю. С. Красильникова, Д. С. Трусова и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 411–414. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.
6. Игры будущего. URL: gamesofuture.com.
7. Спорт: оф. сайт. URL: old.bigenc.ru/sport/text/4160410.

А. И. Мельников¹

Д. Д. Домбровская², бакалавр

^{1,2} Кубанский государственный аграрный университет

^{1,2} Краснодар, Россия

² dianadombrovskaa192@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ PR В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию и анализу PR в физической культуре. В статье был проведён обзор особенностей PR-деятельности и их применение в спорте. Статья рассматривает важность применения PR в области здорового питания. Особое внимание уделено продвижению спортивных мероприятий и событий.

Ключевые слова: физическая культура, PR, спорт, здоровое питание, спортивные мероприятия

Цель работы – определение текущего состояния и перспектив развития PR-деятельности и их применения в спорте.

Метод – анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых актов.

Введение. Физическая культура – это область социальной деятельности, которая укрепляет и сохраняет здоровье человека [1]. Пиар (PR) в физической культуре играет важную роль в продвижении спортивных событий, здорового образа жизни, фитнеса и других аспектов, связанных с физической активностью. Основной целью PR в данной области является создание позитивного имиджа, привлечение внимания широкой аудитории и мотивация людей к занятиям спортом.

Одной из ключевых особенностей PR в физической культуре является акцент на здоровом образе жизни. PR-кампании в этой сфере направлены на пропаганду здорового питания, регулярных физических нагрузок, активного образа жизни и других аспектов, способствующих улучшению физического и эмоционального состояния человека. Создание позитивного образа здоровой жизни помогает привлечь внимание аудитории и мотивировать её к заботе о своём здоровье.

Это необходимо, поскольку здоровое питание и регулярные физические нагрузки укрепляют иммунную систему, поддерживают нормальный вес, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и др. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности [2]. Регулярные занятия спортом и правильное питание способствуют улучшению физической формы, повышению выносливости, улучшению настроения, сниже-

нию уровня стресса и тревожности. Пропаганда здорового образа жизни помогает людям чувствовать себя лучше как физически, так и эмоционально. Распространение данной информации демонстрирует преимущества спорта для здоровья, показывает успешные примеры спортсменов и вдохновляет людей на занятия спортом. Также нельзя забывать, что здоровые и активные граждане более продуктивны, имеют больше энергии, лучше справляются с повседневными задачами.

Ещё одной важной особенностью *PR* в физической культуре является продвижение спортивных событий и мероприятий. *PR*-специалисты работают над созданием интереса к спортивным соревнованиям, фестивалям, марафонам и другим событиям, способствуя их популяризации и привлечению участников и зрителей. Данная особенность является необходимой, потому что таким образом участие в спортивных мероприятиях развивает лидерские качества, командный дух, спортивное мастерство, навыки работы в команде и достижение общих целей. Также это помогает развитию спортивной культуры в обществе путём распространения спортивных ценностей, уважения к спортивным достижениям и развитию спортивного потенциала в стране.

Кроме того, *PR* помогает привлечь внимание широкой аудитории к спорту и физической активности. Важно обозначить, что цифровые технологии динамично внедряются в любой вид спорта, что активно мотивирует людей следить за своим здоровьем, заниматься спортом и выполнять физические упражнения [3]. *PR* в физической культуре также направлен на создание партнёрских отношений с компаниями, спонсорами, спортивными клубами и другими организациями. Необходимо отметить, что ещё одной особенностью *PR* в физической культуре является необходимость постоянного обновления контента и поддержание интереса аудитории. Поэтому важно использовать различные коммуникационные каналы для распространения информации о событиях, достижениях спортсменов, новых трендах в фитнесе и других важных событиях. Социальные сети, блоги, интернет-платформы, пресс-релизы – всё это помогает поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Также *PR* в физической культуре требует особого внимания к взаимодействию с общественностью и управлению репутацией. Работа с партнёрами, спонсорами, СМИ, а также оперативное реагирование на негативные ситуации и кризисы – это неотъемлемая часть работы *PR*-специалистов в данной сфере. Сотрудничество с партнёрами позволяет расширить аудиторию, получить финансовую поддержку для спортивных проектов, организовать совместные мероприятия и укрепить позиции в сфере физической культуры и спорта.

Таким образом, *PR* в физической культуре играет важную роль в формировании позитивного образа здоровой жизни, продвижении спортивных событий и установлении партнёрских отношений. Эффективное использование *PR*-инструментов в данной сфере способствует развитию

спортивной культуры, мотивации людей к занятиям спортом и формированию позитивного общественного мнения о физической активности.

Список источников

1. Погорелый А. Е. Основные направления совершенствования механизма государственного управления развитием физической культуры и спорта / А. Е. Погорелый, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Экономика и бизнес: теория и практика. 2023. № 1-2 (95).

2. Федотова Г. В. Повышение уровня функционального состояния организма средствами физической культуры / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, А. В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов: матер. XVII Междунар. НПК. М.: Печатный цех, 2022. С. 533–536.

3. Чуркин Н. А. Цифровизация и применение цифровых технологий на базе дистанционного обучения в сфере физической культуры / Н. А. Чуркин // Итоги научно-исследовательской работы на 2021 г.: матер. юбил. НПК, посв. 100-летию КубГАУ. 2022. С. 493–495.

Е. С. Никитина, кандидат педагогических наук, доцент
Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
Санкт-Петербург, Россия
nika1079@mail.ru

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Аннотация. На современном этапе развития студенческого спорта в РФ появляются новые задачи, связанные с физическим воспитанием в высшей школе, которые направлены на то, чтобы не только развивать физические способности студентов, но и стимулировать их интерес к тому, чтобы заниматься спортом и физической культурой.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая культура и спорт, интеграционные процессы, здоровый образ жизни

Задачи развития студенческого спорта связаны с необходимостью сформировать у обучающихся ценности здорового образа жизни, провести профилактику различных социально-негативных явлений, которые имеют место в среде молодёжи. Студенческий спорт, равно как и детско-юношеский спорт, является основной реализацией концепции, которая связана с непрерывным физическим воспитанием в системе образования РФ. Однако необходимо отметить, что в российском спортивном студенческом движении существуют некоторые крупные проблемы. В качестве одной из основных проблем, которая связана с развитием студенческого спорта в России, можно рассматривать тот факт, что отсутствует действующая нормативно-правовая база. В настоящее время студенческий спорт оставлен существующим законодательством за рамками правового регулирования [4]. Однако можно выявить и ряд положительных тенденций. Например, активное развитие получило взаимодействие с международными спортивными организациями студентов. Во многих западных странах именно студенческий спорт принято рассматривать как основу национальной образовательной и спортивной политики. Значительная часть состава сборных команд в этих странах включает в себя спортсменов-студентов. Интеграционные процессы международного студенческого спортивного движения и российского студенческого спорта позволяют создать положительный имидж как студенческого спорта в нашей стране, так страны в целом. Можно сформулировать следующие основные тенденции, связанные с развитием международного студенческого спортивного движения:

– наличие эффективной системы государственного регулирования процессом, который связан с развитием спорта в учреждениях образования;

– придание физическому воспитанию и спорту статуса неотъемлемой части, а в некоторых странах – определяющего звена национальной образовательной системы;

– национальные студенческие спортивные организации обладают весьма высоким социальным статусом.

Исследуя тенденции развития студенческого спорта в РФ, хотелось бы отметить, что реализованы следующие организационные меры:

– Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г. содержит раздел, который посвящён программе развития непосредственно студенческого спорта;

– Правительство РФ разработало и утвердило концепцию развития студенческого спорта, которая представляет собой важную часть стратегии, определяющей молодёжную политику в РФ;

– Минспорта и Минобрнауки России решили вопрос о том, что необходимо проводить мониторинг того, какой уровень физической подготовки соответствует нынешним российским студентам. Также ежегодно проводится комплексная оценка физической подготовки учащихся в соответствии с установленными государственными нормативами [2].

Популяризация и повышение престижа студенческого спорта среди молодёжи могут способствовать решению проблемы низкой вовлечённости молодых людей в систематические занятия спортом и другими видами физической активности. Это также может стать профилактической мерой против развития негативных социальных явлений в молодёжной среде, таких как алкоголизм, наркомания и участие в экстремистских организациях. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных авторов подтверждают эффективность спорта и физической культуры в профилактике подобных проблем в молодёжной среде [1].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что студенческий спорт обладает высокой социальной значимостью. Несмотря на наличие препятствий, сдерживающих его развитие, государство уделяет пристальное внимание данной проблеме и предпринимает активные шаги для её решения.

Для эффективного развития студенческого спорта в России необходим комплексный подход, включающий не только организацию соревнований и тренировок, но и создание условий для популяризации спорта среди студентов. Необходимо также обеспечить доступность спортивных сооружений и оборудования, чтобы студенты могли заниматься физической активностью в комфортных условиях.

Совместная работа вузов, спортивных клубов, студенческих организаций и государственных структур позволяет координировать усилия в направлении развития студенческого спорта и эффективно противостоять негативным явлениям в молодёжной среде.

Популяризация спорта среди студентов имеет множество положительных аспектов. Одним из главных преимуществ является укрепление здоровья и повышение общего физического состояния учащихся. Это важ-

но для поддержания активного образа жизни и профилактики различных заболеваний.

Кроме того, спорт способствует развитию дисциплины, целеустремлённости, командного духа и самодисциплины у студентов. Участие в соревнованиях помогает им научиться работать в команде, принимать быстрые решения и развивать стратегическое мышление.

Спортивные мероприятия также способствуют социальной интеграции студентов, укреплению дружеских отношений и формированию здорового образа общения. Это помогает создать благоприятную атмосферу в учебных заведениях и способствует лучшей адаптации студентов к учебной и социальной среде.

Таким образом, популяризация спорта среди студентов играет существенную роль для всего общества. Она способствует формированию здорового образа жизни, развитию личности и социализации молодого поколения.

Развитие студенческого спорта в России имеет большое значение не только для физической подготовки студентов, но и для профилактики социальных проблем и создания благоприятной среды для молодёжи.

Благодаря совместным усилиям правительства и спортивных организаций студенческий спорт набирает популярность и развивается в новых направлениях. Проведение спортивных соревнований, выдача спортивных разрядов и званий, информационная поддержка спортивных мероприятий – всё это способствует привлечению молодёжи к здоровому образу жизни и спорту.

Студенческий спорт – это сфера деятельности, которая с каждым годом набирает всё большую популярность и значимость. Студенты активно вовлекаются в спортивные мероприятия на всевозможных уровнях: Всероссийские, городские, районные, мероприятия, проводимые внутри университетов, а также всевозможные студенческие фестивали.

На наш взгляд, есть тенденции развития студенческого спорта, на которых хотелось бы заострить внимание.

1. Одной из немаловажных тенденций развития студенческого спорта является увеличение числа университетов, предоставляющих стипендии студентам-спортсменам. Такие стипендии позволяют студентам сосредоточиться на своих тренировках и соревнованиях без необходимости брать подработку. Благодаря этому студенты имеют возможность развиваться спортивно и одновременно продолжать получение высшего образования.

2. Ещё одной важной тенденцией является улучшение медицинского сопровождения студенческих спортсменов. Университеты активно развивают медицинскую инфраструктуру, предлагая своим студентам-спортсменам квалифицированное медицинское обслуживание, тренерскую поддержку и физиотерапевтическое восстановление после травм.

3. Также стоит отметить тенденцию к увеличению предложения спортивных программ возможностей для студентов. Университеты стремятся предоставить широкий спектр спортивной активности, чтобы каж-

дый студент смог найти себя и заняться спортом по своим интересам. Всё более популярными становятся экстремальные виды спорта, йога, танцы и другие альтернативные направления, которые привлекают молодых людей.

Сегодня студенческий спорт становится неотъемлемой частью университетской жизни и способом самореализации для многих студентов. Помимо поддержания здоровья и физической формы, студенческий спорт прививает такие качества, как выносливость, трудолюбие и дисциплина.

Можно сделать вывод о том, что студенческий спорт обладает высокой социальной значимостью. Несмотря на имеющиеся проблемы, государственные инициативы свидетельствуют о важности и решимости их преодоления.

Список источников

1. Ежова А. В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А. В. Ежова, С. С. Артемьева, О. Н. Крюкова // Вестник ВГУ. Сер.: Проблемы высшего образования. 2017. № 3. С. 37–39.

2. Вяльцева Е. Д. Основы менеджмента и теории физической культуры: учеб. пособие / Е. Д. Вяльцева, А. В. Ежова. Воронеж: Ритм, 2017. 72 с.

3. Николаев Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю. М. Николаев. СПб.: Питер, 2015. 156 с.

4. Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: матер. Всеросс. НПК с междунар. уч. / ред.: О. Н. Савинкова, А. В. Ежова. Воронеж: Научная книга, 2018. 412 с.

5. Никитина Е. С. Анализ психофизиологических характеристик игроков студенческой команды / Е. С. Никитина, Л. С. Сорокина, В. О. Данилова // Студенческий спорт: инновации, технологии и цифровая трансформация: матер. I Всеросс. НПК, посв. 40-летию Высшей школы ФКиС. Калининград: БФУ им. И. Канта, 2023. С. 170–175.

С. В. Новожилова¹

О. Г. Трофимова², кандидат педагогических наук, доцент

Д. С. Маслова³

^{1,2,3} Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова

^{1,2,3} Ярославль, Россия

² 446878@list.ru

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Аннотация. В статье рассмотрены актуальные вопросы применения инновационных технологий в области физической культуры и спорта при организации спортивных мероприятий. Результаты статьи адресованы преподавателям физической культуры для реализации рабочих программ.

Ключевые слова: *организация спортивных мероприятий, инновационные технологии*

Цель работы – определение актуальных вопросов применения инновационных технологий в области физической культуры и спорта при организации спортивных мероприятий.

Метод – анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых актов.

Актуальность темы определяется тем, что инновационные подходы и технологии в организации спортивных мероприятий помогут сделать мероприятия более увлекательными и повысить мотивацию студентов к физической активности.

Спортивные мероприятия способствуют объединению студенческого сообщества, создают возможности для обмена опытом и установления новых дружеских связей. Это способствует формированию толерантного и открытого общества, где каждый студент имеет возможность раскрыть свой потенциал, а также найти поддержку у своих товарищей [3].

Организация спортивных соревнований включает в себя не только физическую активность, но и заботу о ментальном здоровье. Исследования показывают, что физическая активность способствует снятию стресса, повышению уровня счастья и улучшению когнитивных функций. Таким образом, спортивные мероприятия решают задачу комплексного подхода к улучшению физического и психологического благополучия студентов [2].

Социальные изменения в России также влияют на организацию спортивных мероприятий. В мире, где на первый план выходит равенство, физическая культура будет стремиться быть доступной для всех, независимо от физических возможностей, возраста и пола. Уже сейчас мы на-

блюдаем растущее внимание к адаптивному спорту и созданию условий для занятий физической культурой людей с ограниченными возможностями. В будущем это станет нормой, и каждый человек сможет найти своё место в мире спорта.

Современные студенты живут в стремительно меняющемся мире, где технологии и доступность информации играют всё более важную роль. Организаторы спортивных мероприятий должны учитывать эти реалии и предлагать инновационные подходы [1].

Современные технологии организации спортивных соревнований упрощают процесс, а также делают его более интересным.

1. Технологии – основа успеха. Интеграция современных технологий в организацию спортивных соревнований является основным элементом для привлечения внимания и мотивации студентов. Примером таких технологий могут служить:

- виртуальная и дополненная реальность – использование VR и AR для создания увлекательных и интерактивных тренировок, таких как виртуальные походы, спортивные игры с элементами дополненной реальности, имитации различных видов спорта;

- интерактивные тренировки набирают популярность и будут однозначно востребованы среди будущего поколения, с помощью различных виртуальных технологий каждый сможет попробовать себя в разном виде; VR тренировки – это так же про персонализацию, ведь можно будет учесть личные потребности и уровни подготовки, а возможность совместить тренировки с игрой сделает их более востребованными для людей всех возрастов;

- интерактивные тренажёры с сенсорными экранами, которые предлагают игры и виртуальные соревнования, чтобы сделать тренировки более увлекательными.

2. Новые виды спорта появляются всё чаще и чаще. Примеры некоторых фитнес-активностей:

- космический туризм – физические тренировки в условиях невесомости;

- мотивирующие активности: в будущем, возможно, появятся целые виртуальные миры, где люди смогут тренироваться, одновременно играя, – это в особенности актуально для тех, кто не любит традиционные виды спорта или чувствует себя неуверенно на занятиях в спортивных залах;

- киберспорт, который сегодня уже признан официальным видом спорта в некоторых странах;

- возможно развитие таких направлений, как биоинженерные виды спорта, где люди будут соревноваться с использованием иммофицированных биологических возможностей;

- ниндзя-спорт – совмещение активных и упорных тренировок, которые помогут развить не только физическую силу, но выносливость и упорство.

3. Интеграция спорта и игр.

Геймификация (создание физических игровых площадок, организация турниров и чемпионатов, выпуск специальных бейджей или достижений и т. д.) также является одной из инновационных технологий, делающей спортивные мероприятия более увлекательными. Кроме того, студентам необходимо дать возможность проявить свою креативность, разрабатывая собственные спортивные игры.

Инновационные технологии организации и проведения спортивных соревнований получили широкое распространение в современной России. В отличие от традиционных схем и алгоритмов проведения соревнований в последние годы появились инновационные атрибуты [1].

4. К числу инновационных атрибутов организации соревнований можно отнести следующие:

- выступление групп поддержки;
- яркие церемонии открытия и закрытия соревнования;
- нестандартные церемонии награждения победителей;
- конкурсы для зрителей до начала игры, во время перерыва;
- нестандартная работа диктора;
- выступление рок-групп;
- работа шоумена;
- акцент на ключевых элементах мероприятия (участие в событии известных личностей, новизна);
- привлечение партнёров;
- приглашение знаменитостей;
- лотереи, конкурсы, соревнования, призы (создание азартного настроения);
- показательные выступления;
- блицтурниры;
- рандомная жеребьёвка при составлении турнирных таблиц;
- онлайн-регистрация участников мероприятия;
- система плей-офф.

5. Техническое оснащение – это световое и звуковое оформление мероприятия. В настоящее время возможно создавать атмосферу мероприятия с помощью новых технологий. Популярным становится использование лазерных, кино- и световых проекций на абсолютно любые поверхности, как вертикальные, так и горизонтальные, имеющие плоскость или нет (стена / дымовая завеса или водяной пар). Одним из достоинств лазерных шоу является их универсальность. Они не ограничены каким-либо одним типом площадки. Лазерные эффекты одинаково завораживают и восторгают публику и на открытом воздухе, и на закрытых площадках и в тематических парках. Звуковое сопровождение спортивных мероприятий, развитие акустических систем, позволяющих потерять ощущение реальности, также делают спортивные мероприятия более интересными и увлекательными и полностью погружат зрителя в ту или иную атмосферу [2].

Команда организаторов, участники мероприятия и зрители являются неотъемлемой частью любого мероприятия. Любое техническое средство не будет работать без грамотного специалиста. Организованная работа большого количества людей позволит создать спортивно-зрелищное мероприятие совершенно нового, инновационного образца, способное удивлять зрителя и участников [3].

Следует сказать, что инновационные технологии организации спортивных мероприятий – неотъемлемый элемент, требующий постоянного внедрения и модернизации. Инновационные технологии в указанной области помогают не только развивать желание заниматься физической активностью, но и способствуют заботе о ментальном здоровье, объединению студенческого сообщества. Таким образом, спортивные мероприятия решают задачу комплексного подхода к улучшению физического и психологического благополучия студентов.

Список источников

1. Менеджмент в сфере ФКиС / ЯГПУ им. К. Д. Ушинского. URL: studfile.net/preview/7173131/page:68.
2. Шерин В. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учеб. пособие / В. С. Шерин. Томск: ТГУ, 2010. 124 с.
3. Менеджмент физической культуры и спорта. URL: spravochnick.ru.

Ф. О. Прожкин, бакалавр
Кемеровский государственный университет
Кемерово, Россия
Fedorprozhikin@yandex.ru

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ МЕНЕДЖМЕНТА СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ

Аннотация. В статье представлены результаты анализа современного состояния менеджмента студенческого спорта в России. В частности, установлено, что структура спортивных организаций разнообразна и каждая из них связана напрямую либо косвенно. Студенческие спортивные организации относятся к общественным спортивным организациям. Они занимаются развитием определённых видов спорта и работают в интересах физкультурно-спортивных организаций.

Ключевые слова: студенческий спорт, менеджмент, физкультурно-спортивные организации, студенческие спортивные лиги

Цель работы – определение текущего состояния и перспектив развития менеджмента студенческого спорта в России.

Метод – анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых актов.

Студенческий спорт в нашей стране рассматривается с точки зрения реализации образовательного процесса, воспитательной деятельности, молодёжной политики. Также студенческий спорт является самостоятельным звеном системы спортивной подготовки студенческих спортивных соревнований, таких как Универсиада, студенческие спортивные лиги, спартакиада между высшими учебными заведениями. Студенческий спорт является важной составляющей образовательной среды, способствующей формированию физического и психического здоровья, формированию коммуникативных и лидерских навыков, повышению академической успеваемости студентов. В связи с этим вопрос менеджмента, в котором профессиональные специалисты формируют организации студенческого спорта, осуществляют управление, ставят цели и разрабатывают способы их достижения, становится актуальным [1]. Актуальность данной работы связана с тем, что студенческий спорт является основой для успешного формирования непрерывного физического воспитания в системе образования. Также актуальностью этой работы обусловлена увеличением роста развития студенческого спорта в России ввиду текущей политической ситуации (запрет или ограничения участия спортсменов в международных соревнованиях).

Структура спортивных организаций разнообразна, и каждая из них связана напрямую либо косвенно. Отличаются они тем, к каким макро-группам они относятся, а таких групп три.

1. Государственные и муниципальные спортивные организации отвечают за привлечение населения к занятиям физической культурой и спортом, готовят спортсменов к соревнованиям высших достижений, а также получают финансирование государственными органами напрямую. Пример – спортивные детско-юношеские школы (СДЮШОР).

2. Общественные спортивные организации занимаются развитием определённых видов спорта и работают в интересах физкультурно-спортивных организаций. Пример – РССС.

3. Частные коммерческие и некоммерческие спортивные организации участвуют в соревнованиях, создают условия для тренировочного процесса и исполняют предпринимательскую деятельность. Пример – ФК «Спартак» [2].

Студенческие спортивные организации относятся ко второму типу макрогруппы «Общественные спортивные организации». На данный момент в России студенческие спортивные организации работают в сфере проведения масштабных соревнований, получении господдержки, подготовки спортсменов к международным соревнованиям спорта высших достижений, развития и социализации студентов-спортсменов.

Структура студенческих спортивных организаций в РФ многообразная и проходит от органов власти (Министерство спорта и Министерство образования) до спортивных клубов. Студенческий спорт развивается в двух направлениях – массовый спорт и спорт высших достижений. Массовым спортом занимаются министерства и Ассоциация спортивных студенческих клубов (АССК), за спорт высших достижений отвечают также министерства и Российский студенческий спортивный союз (РССС). Также РССС координирует студенческие лиги (самая известная – это АСБ, Ассоциация студенческого баскетбола, самая крупная лига в Европе и вторая лига мира, уступая американской), региональные отделения (самая популярная – Московское региональное отделение РССС, проводящая МССИ – Московские студенческие спортивные игры). За создание спортивного клуба отвечает вуз, за который спортивный клуб будет выступать.

В. А. Гореликов отмечает, что «в качестве объектов маркетинга студенческого спорта могут выступать спортивное событие, студенческая спортивная лига, студенческий спортивный клуб, студент-спортсмен» [3].

Спортивное событие – противостояние между студенческими командами по видам спорта, где выявляется лучшая команда/участник согласно регламенту соревнований. Каждый год в Единый календарный план (ЕКП) включаются около 50 соревнований среди студентов на уровне региональном, российском и международном, а РССС, студенческие спортивные лиги и АССК проводят 160 чемпионатов, кубков, первенств.

Студенческие лиги отличаются на данный момент своим потенциалом в сфере менеджмента – игровые лиги показывают высокие показатели по количеству участников и команд, продаже билетов, спонсорским пакетам, ТВ-трансляциям. Тогда как лиги по единоборствам либо отстают, либо не работают в области менеджмента и маркетинга, но имеют потенциал.

Студенческие спортивные клубы создаются на базе своих высших учебных заведений и развивают физическую культуру и спорт среди студентов посредством участия в спортивных кружках. Как показывает практика, наиболее успешные клубы – из тех городов, где количество вузов более 10 и чьё население превышает 1 млн чел. Причиной служит большее количество студентов в составе и в фан-секторах, большее количество чемпионатов на всех уровнях и более плотная конкуренция среди вузов [4].

Студент-спортсмен – студент вуза, за который выступает на спортивных соревнованиях. Большинство из них идут в университет будучи профессиональными спортсменами и продолжающими тренировочный процесс и зачастую становятся лидерами своей команды. Однако основой таких команд являются спортсмены-любители, которые начали заниматься в спортивных кружках после поступления в университет.

Спортивная организация может развиваться при наличии других конкурентоспособных спортивных организаций. При этом нужно производить такой товар, который будет свойственен только вам, отличаться от конкурентов и иметь преимущество – тогда в борьбе за конкуренцию спортивная организация будет рассчитывать на успех.

Стратегический анализ факторов осуществляется с возможностью глубоко распространённой в менеджменте методики – это *PEST*-анализ.

PEST – означает следующую терминологию нескольких английских понятий: *Political-legal* – политико-правовые, *Economic* – экономические, *Social-cultural* – социокультурные, *Technological* – технологические факторы.

В менеджменте спортивной студенческой организации выделяется ряд политико-правовых факторов: правительственная нормализация; определение законодательства; государственное внедрение на системы, применяя акт госсобственности; государственное нормирование; конкуренция в формах; налоговая структура.

Социокультурные факторы: демографические определения; изменение систем дохода; качество труда и отдыха; социальная расположенность населения; потребительская форма.

Экономические факторы: главная характеристика экономической ситуации (подъём, стабилизация или спад); курс современной валюты и ставка перераспределения; уровень уменьшения бюджета; уровень безработицы; стоимость энергоресурсов.

Технологические факторы: государственная определённость в политике; главные тенденции в системе НИОКР; распространение скорости организации и внедрение новых технологий.

Целью *PEST*-анализа является мониторинг внедрений макросреды по данным пунктам рассмотренных направлений и определение норм, событий, не подчинённых физкультурной деятельности, но реализуемых по результатам рассмотренных стратегических методов [5].

Таким образом, студенческий спорт является важной составляющей образовательной среды, способствующей формированию физического и психического здоровья, формированию коммуникативных и лидерских навыков, повышению академической успеваемости студентов, одним из основных спортивных движений в молодёжной политике в РФ. Развитие студенческого спортивного движения помогает студентам-спортсменам стать образованными, не отвлекаясь от тренировок и соревнований и перейти в профессиональный спорт. Студенческий спорт является одним из этапов физического развития студентов, а также работников высших учебных заведений. Данное направление поддерживается на государственном, муниципальном, региональном и местном уровнях власти и закреплено в правовых документах.

Без должной организационной структуры управления студенческими спортивными организациями высокого уровня занятости спортом и участия в соревнованиях разных классов студентами не достичь. Основной целью всех студенческих спортивных организаций будет развитие студенческого спорта и создание условий для проведения соревнований.

Структура спортивных организаций разнообразна, и каждая из них связана напрямую, либо косвенно. Студенческие спортивные организации относятся к общественным спортивным организациям. Они занимаются развитием определенных видов спорта и работают в интересах физкультурно-спортивных организаций. Сейчас в России студенческие спортивные организации развиваются в плане проведения масштабных соревнований, получении господдержки, подготовки спортсменов к международным соревнованиям спорта высших достижений, развития и социализации студентов-спортсменов. На данный момент структура студенческих спортивных организаций в РФ многообразна и проходит от органов власти (Министерство спорта и Министерство образования) до спортивных клубов.

Приоритетными направлениями студенческой спортивной организации являются: развитие студенческого спорта, физического воспитания студентов и других работников высших учебных заведений; проведение массовых соревнований и праздников; информирование о наборе в студенческий спортивный клуб, о предстоящих матчах; подготовка сборных к соревнованиям всероссийских и международных. Одной из основных видов планирования является программно-целевое планирование, которое рассчитано на постановке определенных целей и его достижений. Данное планирование основано на базе федеральных и региональных целевых программ, которые реализуют программы политики государства. Особенности функции менеджмента в спортивных студенческих организациях отражаются на всех основных этапах (планирования, организации, мотивации деятельности, контроля).

Список источников

1. Туровский А. Н. Развитие студенческого спорта в условиях российских вузов: проблемы и перспективы / А. Н. Туровский // МНКО. 2019. № 6 (79). С. 37.
2. Агаев Р. А. Управление развитием студенческого спорта / Р. А. Агаев. СПб.: СПбПУ Петра Великого, 2021. 177 с.
3. Данилочкин А. Е. Возникновение и развитие студенческого спорта / А. Е. Данилочкин, И. Г. Дегтярев, И. А. Лобынцев // Наука-2020. 2019. № 9 (34). С. 90.
4. Братков К. И. Менеджмент спортивных организаций: моногр. / К. И. Братков, В. А. Гореликов. М.: Синергия, 2022. 112 с.
5. Кривенко Е. В. Современные проблемы и перспективы развития студенческого спорта / Е. В. Кривенко, Г. А. Яковлев // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвуз. сб. науч.-метод. работ. СПб.: СПбПУ, 2022. С. 95–100.

Ф. О. Прожкин, бакалавр
Кемеровский государственный университет
Кемерово, Россия
Fedorprozhikin@yandex.ru

АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИЙ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ

Аннотация. В статье представлены результаты анализа организационных моделей студенческого спорта в разных странах. В частности, установлено, что они имеют свои особенности, выделяются три основные модели: 1) американская, которая опирается на частное финансирование; 2) китайская, основанная на поддержке государства; 3) европейская, сочетает в себе частное и государственное финансирование.

Ключевые слова: студенческий спорт, международные спортивные организации, модели организации, зарубежный опыт

Цель работы – определение текущего состояния и перспектив развития организационных моделей студенческого спорта в разных странах.

Метод – анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых актов.

Международная федерация университетского спорта (*FISU*) – международная спортивная организация, которая продвигает спорт и развивает его по всему миру среди студентов высших учебных заведений. Под её руководством проводятся Летняя и Зимняя Универсиады каждые два года. В неё входят 174 национальные федерации студенческого спорта и пять континентальных организаций (Европейская (*EUSA*), азиатская (*AUSF*), африканская (*FASU*), американская (*FISU America*), тихоокеанская (*FISU Oceania*)), а также 15 комитетов по множеству направлений деятельности: по спортивным регламентам, по образованию, надзорные комитеты летних и зимних Универсиад, финансовый, по развитию студенческого спорта, медицинский, международный контрольный, по медиакоммуникациям, по гендерному равноправию, юридический, студенческий, по маркетингу и стратегическому партнёрству, дисциплинарный, межконтинентальный [1].

Миссия данной организации – продвигать возможность всем студентам участвовать в физической активности, заботясь о своём ментальном и физическом здоровье, благополучии, помогая стать завтрашними лидерами. Её ценности описаны в стратегии до 2027 г. – это командная работа, инновации, страсть к спорту, честность, превосходство спортивного стиля жизни.

Её цели: пропаганда устойчивого развития и физического воспитания во всём мире среди студентов; организация международных культур-

ных мероприятий и студенческих спортивных соревнований, построение международного спортивного движения для объединения и сотрудничества студентов всего мира.

В стратегии до 2027 г. *FISU* определила три стратегические цели.

1. Повышение амбиций и возможностей в студенческом спортивном движении для студентов всего мира. Добивается она этого при помощи студенческих спортивных мероприятий, создавая дружбу между участниками соревнований и национальными федерациями.

2. Фокус на видах деятельности для поддержания развития студенческого спортивного движения, повышая качество студенческого спорта.

3. Акцент на внешних факторах для укрепления потенциала *FISU* и конкурентоспособности её членов. Также *FISU* выделяет восемь сфер деятельности, на которые нужно обратить внимание: спортивные соревнования, культура и образование, наследие, двукарьерное развитие студентов, кооперация с международными организациями, развитие организации, продвижение студенческого спорта, управление ресурсами [2].

FISU заинтересована в том, чтобы продвигать студенческий спорт, поэтому в стратегии прописаны соответствующие цели. Используется брендинг с чётко разработанной политикой и перспективой коммуникационной стратегии. Используются развитые медиа- и информационные технологии для усовершенствования своих каналов коммуникации конкретным группам и заинтересованным лицам. Добиться этого помогает позитивное освещение деятельности *FISU* в СМИ, расширение сотрудничества с национальными и международными медиапартнёрами. Также по стратегии необходимо увеличение человеческих и финансовых ресурсов, укрепление деловой культуры целевых групп, укрепление сотрудничества между текущими и будущими маркетинговыми партнёрами, развитие продвижения на другие сферы деятельности (образование, экология, глобальная устойчивость).

FISU важно организовывать соревнования международного уровня для обеспечения долгосрочной жизнедеятельности самой организации в 2023–2027 гг. Для этого они должны предвидеть новые подходы к проведению соревнований среди студентов и разработать процесс планирования мероприятий для улучшения партнёрства между всеми членами *FISU*, расширение региональных и континентальных соревнований как механизм широкого вовлечения и развития участников [3].

Студенческий спорт в США плотно ассоциируется с *National Collegiate Athletic Association (NCCA)*. Эта организация датирует своё создание двумя конференциями в Белом доме, созванными президентом Теодором Рузвельтом в начале XX в. в ответ на неоднократные травмы и смерти в студенческом футболе.

На данный момент ассоциация насчитывает больше тысячи колледжей и других учебных заведений и проводит 90 турниров по 24 видам спорта. *NCAA* делится на три дивизиона и сохраняет равную борьбу между университетскими командами. В 1-м Дивизионе находятся команды част-

ных учебных заведений, обладающих крупными бюджетами и лучшими условиями для студентов-спортсменов.

Также у *NCCA* есть совет директоров, который принимает решения по изменению регламентов и правил, безопасности и другим важным вопросам. Университеты в США получают деньги на развитие от частных спонсоров, за счёт рекламных контрактов, продажи трансляций матчей, продажи билетов. Благодаря этому *NCAA* получает суммарно доход в 1 млрд \$, где 600 млн \$ распределяются между университетами [4].

Немецкая федерация университетского спорта (*Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband*) – главная организация студенческого спорта в Германии, входящая в состав *EUSA*. В её состав входит 200 университетов и 2,4 млн студентов, занимающихся спортом, данная организация проводит чемпионат Германии среди университетов, кубок немецких университетов.

Генеральная Ассамблея – высший орган *ADH*. В его деятельность входит регулирование соревнований, уставные вопросы, установление принципов и стратегии. Также в него входит совет директоров, совет федеральных земель, спортивный консультативный совет, консультативный совет по образованию и развитию, юридическая комиссия.

Чемпионат Германии – национальный турнир среди студентов. Зачастую многие участвующие знакомятся с каким-либо видом спорта только в самом университете. И соревнования проводятся по тем видам спорта, которые были включены в реестр видов спорта. Финальная часть турнира проходит после отбора в федеративных землях.

В 1999 г. Немецкая федерация университетского спорта предложила программу «Университет – партнёр высших достижений», где спортсмены, входящие в состав Олимпийской сборной Германии, смогут совмещать учёбу и спорт в более чем 100 университетах. Данный проект схож с американской системой студенческого спорта, но есть и отличия. В США любой студент, входящий в команду университета, получает скидки и льготы, тогда как у немцев данная возможность предоставляется только тем, кто был предложен соответствующей национальной профессиональной ассоциацией или центром олимпийской подготовки. Это затрудняет формирование немецкой университетской сборной на международных соревнованиях из-за отсутствия более сильной конкуренции.

В Китае студенческий спорт развивается в меньших масштабах, чем школьный спорт, поскольку развитие спорта среди студентов не является приоритетным вектором развития. Но сейчас каждый китайский университет имеет свой спортивный студенческий клуб по популярным видам спорта. Этому поспособствовало приказ Китайского правительства, который выполняет стратегию по развитию спорта в Китае. Также Китайская студенческая спортивная ассоциация (*FUSC*) входит в состав *FISU* и при её поддержке проводит студенческие соревнования разного уровня [5].

Несмотря на социальную политику партии КНР в сфере развития спорта, развивается студенческий спорт по американской системе. Студенческие лиги делятся по дивизионам, а финансирует лиги не только государство, но и спонсоры. Ведь Китайская университетская лига по баскетболу проводит соревнования по региональным группам и системе Плей-офф, где в последней стадии играют на выбывание. Эта лига – одна из немногих, которая не сотрудничает с правительством Китая и ведёт себя как частная организация.

С точки зрения права студенческий спорт не совершенен, поскольку в нормативных документах нет понятия «студенческий спорт». Он лишь упоминается в Законе о спорте Китайской народной республики, где согласно ст. 28 раз в четыре года проводятся Национальные молодёжные соревнования.

Студенческий спорт управляется Министерством образования Китая, а также Главное государственное управление по делам спорта Китая отвечает за координацию молодёжного спорта.

В Уставе представлены четыре вектора деятельности КССА: пропаганда и гармоничное сочетание образовательной политики партии и политики государства в области спортивной работы; связь с *FISU*, *AUSF* для участия в их играх; организация Национальных университетских игр КНР; поддержка спортивной жизни высших учебных заведений КНР.

Таким образом, организационные модели студенческого спорта в разных странах имеют свои особенности. Основные три модели: 1) американская, которая опирается на частное финансирование; 2) китайская, основанная на поддержке государства; 3) европейская, сочетает в себе частное и государственное финансирование. Международная федерация университетского спорта (*FISU*) – международная спортивная организация, которая продвигает спорт и развивает его по всему миру среди студентов высших учебных заведений. Миссия данной организации – продвигать возможность всем студентам участвовать в физической активности, заботясь о своём ментальном и физическом здоровье, благополучии, помогая стать завтрашними лидерами.

Студенческий спорт в США плотно ассоциируется с *National Collegiate Athletic Association (NCCA)*. На данный момент ассоциация насчитывает больше тысячи колледжей и других учебных заведений и проводит 90 турниров по 24 видам спорта. *NCAA* делится на три дивизиона и сохраняет равную борьбу между университетскими командами. В *NCCA* есть совет директоров, которые принимают решения по изменению регламентов и правил, безопасности и другим важным вопросам. Университеты в США получают деньги на развитие за счёт рекламных контрактов, продажи трансляций матчей, продажи билетов. В Европе основная организация, занимающиеся развитием студенческого спорта, – *European University Sports Association (EUSA)*. Немецкая федерация университетского спорта (*Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband*) – главная организация студенческого спорта в Германии, входящая в состав *EUSA*. В её деятельность

входит регулирование соревнований, уставные вопросы, установление принципов и стратегии. Китайская студенческая спортивная ассоциация (*FUSC*) входит в состав *FISU* и при её поддержке проводит студенческие соревнования разного уровня. Несмотря на социальную политику партии КНР в сфере развития спорта, развивается студенческий спорт по американской системе. Студенческие лиги делятся по дивизионам, а финансирует лиги не только государство, но и спонсоры. Цель Ассоциации – объединение всех департаментов для реализации политики партии в области образования, развития физической культуры и спорта в вузах, совершенствование физического, психологического и социального здоровья студентов.

Список источников

1. Чернобровкина Е. Б. Особенности финансирования физической культуры и спорта в России и за рубежом / Е. Б. Чернобровкина // Вестник МГЮА им. О. Е. Кутафина. 2019. № 7. С. 63–70.
2. Братков К. И. Менеджмент спортивных организаций: моногр. / К. И. Братков, В. А. Гореликов. М.: Синергия, 2022. 112 с.
3. Гореликов В. А. Маркетинг студенческого спорта: учеб. пособие / В. А. Гореликов, А. А. Садовников. М.: Синергия, 2023. 111 с.
4. Бодакин А. В. Совершенствование системы управления студенческим спортом / А. В. Бодакин, Л. К. Моргунов // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: матер. X Междунар. НПК. Красноярск: СибГУ им. М. Ф. Решетнёва, 2020. С. 424–427.
5. Долгова Д. А. Спорт как инструмент укрепления авторитета КНР на международной арене / Д. А. Долгова // Актуальные проблемы современных международных отношений. 2018. № 9. С. 98–106.

О. Б. Сагды, магистрант
Сибирский федеральный университет
Красноярск, Россия
olchini@mail.ru

ЭКСПЛУАТАЦИЯ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «СОПКА»: ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ

Аннотация. Организация мероприятий в выбранном объекте является показателем готовности этого спортивного сооружения к проведению мероприятий различного уровня, что является эффективной эксплуатацией объекта. В работе рассмотрен многофункциональный спортивный комплекс «Сопка», его особенности в организации и проведении мероприятий.

Ключевые слова: спортивные сооружения, эксплуатация, организация мероприятий, проведение мероприятий

Цель работы – определение текущего состояния и перспектив развития спортивного сооружения.

Введение. Спортивные объекты являются не только местом для проведения соревнований и тренировочного процесса, но и местом для организации различных по уровню мероприятий. Каждый объект формирует для себя шаблон технического задания для заказчика, чтобы провести мероприятие на высшем уровне. Задача работы – изучить техническую характеристику МСК «Сопка» для проведения соревнований.

Методы: анализ информации по проведённым мероприятиям в МСК «Сопка», включённое наблюдение.

Результаты. Для МСК «Сопка» действует определённый шаблон технического задания для организации и проведения (см. табл. 1).

Существуют некоторые этапы в организации и проведении мероприятий [5].

1. Подготовка к мероприятию:

- установление целей и задач мероприятия;
- определение бюджета и распределение ресурсов;
- разработка плана мероприятия, включая программу и расписание;
- подбор необходимых поставщиков и подрядчиков;
- реклама и продвижение мероприятия.

2. Обеспечение безопасности и удобства участников:

- организация парковки и транспортной доступности;
- медицинское обеспечение и охрана;
- предоставление комфортных условий для участников и зрителей;
- организация питания и размещения.

3. Подготовка спортивных объектов и инфраструктуры:
- проверка готовности спортивных площадок и оборудования;
 - обеспечение необходимых услуг (туалеты, раздевалки, душевые и т. д.);
 - установление временных сооружений (трассы, трибуны и др.).
4. Проведение мероприятия:
- организация регистрации участников и приёма зрителей;
 - проведение церемоний открытия и закрытия;
 - проведение спортивных соревнований и демонстрационных выступлений;
 - контроль за ходом мероприятия и решение возникающих проблем.
5. Послепроцессное итоговое мероприятие:
- проведение церемоний награждения;
 - оценка результатов и эффективности мероприятия;
 - сбор обратной связи и анализ отзывов участников и зрителей;
 - планирование и организация последующих мероприятий.

Свод правил 332.1325800.2017 «Спортивные сооружения. Правила проектирования» устанавливает размеры универсальных спортивных залов (см. табл. 2) [4].

Таблица 1

Техническое задание для организации и проведения (МСК «Сопка»)

1. Сведения о мероприятии и организаторах

Наименование мероприятия	
Дата проведения и время проведения	
Плановое количество участников	
Ответственное лицо со стороны Заказчика	
	e-mail:

2. Перечень помещений, задействованных при проведении мероприятия

№	Назначение помещения	Кол-во	Дата и время готовности помещения
1			
2			

3. Перечень инвентаря, мебели, необходимых для проведения мероприятия (при наличии в спортивном сооружении)

№	Наименование инвентаря/оборудования	Кол-во	Номер (а) помещений	Примечание
1				
2				

Заказчик
_____/_____/_____
М.П.

Исполнитель
_____/_____/_____
М.П.

Таблица 2

Размеры универсальных спортивных залов

Наименование вида спорта	Размеры одной площадки в соответствии с правилами вида спорта, м		Размеры спортивной зоны, м, спортивных залов		
	Длина (макс/мин)	Ширина (макс/мин)	Длина (макс/мин)	Ширина (макс/мин)	Высота до низа выступающих конструкций (в зависимости от уровня спортивного мероприятия)
Залы для спортивных игр					
Баскетбол	28	15	32	22	7
Волейбол	18	9	31/24	19/15	12,5/7
Гандбол	40	20	44	23,5	5
Мини-футбол	42/25	25/16	46/29	28,5/19,5	5

Игровой зал МСК «Сопка» соответствует с размерами площадки по видам спорта (волейбол, баскетбол, мини-футбол) (рис. 1).

Прежде чем как выбрать объект, нужно обратиться к Регламентам соревнований по виду спорта. Например, Регламент Всероссийских соревнований по мини-футболу (футзалу) среди мужчин («Парибет – Высшая лига») сезона 2023–2024 гг. устанавливает ряд требований и к командам, и к спортивному объекту, который готовится принять соревнования [3].

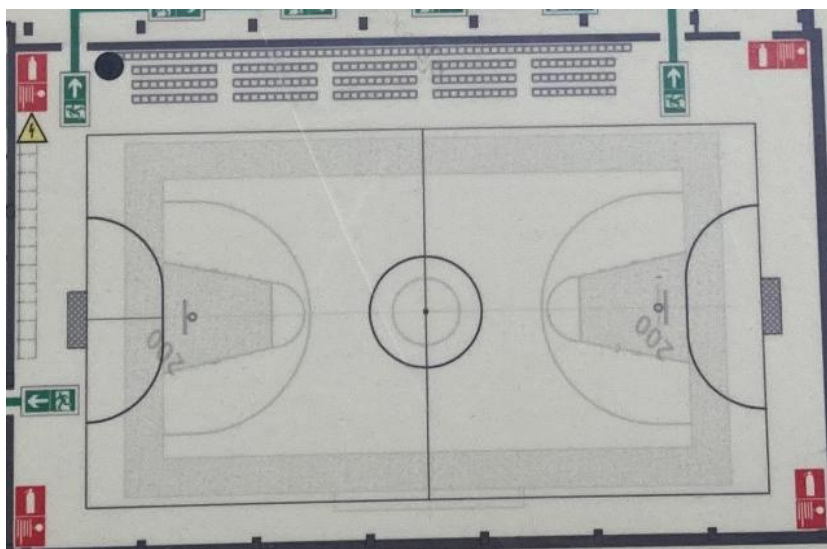


Рис. 1. Игровой зал МСК «Сопка»

Например, в разделе 6 Регламента «Организация матчей и места проведения соревнований» отмечается:

– клуб, принимающий матч/тур, обязан обеспечить наличие игровой площадки со стандартными размерами (38–40 × 18–20 м) с качественным покрытием (деревянное), отвечающим «Правилам игры» и размеченной технической зоной (см. рис. 2);

– клуб, принимающий матч/тур, обязан обеспечить наличие на площадке исправного табло-хронометра. (см. рис. 3).

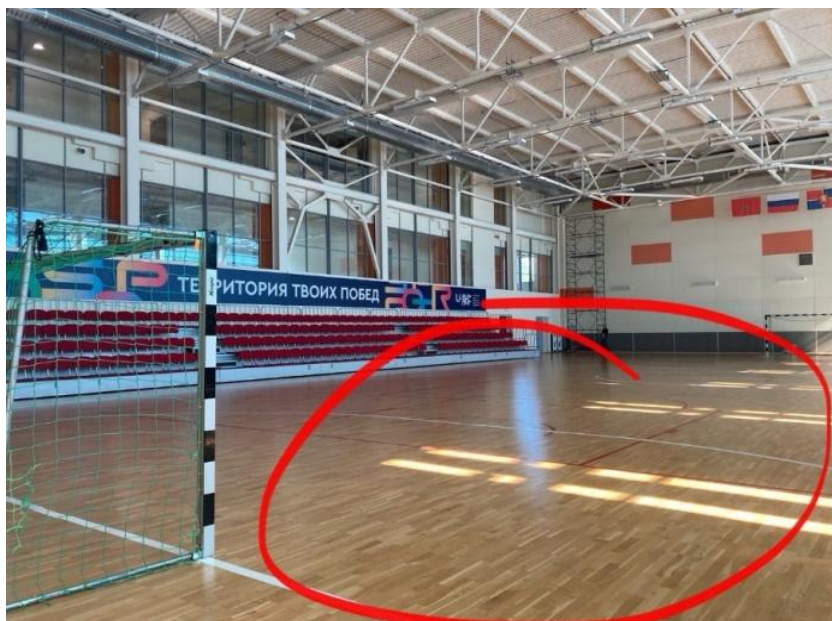


Рис. 2. Игровой зал МСК «Сопка»

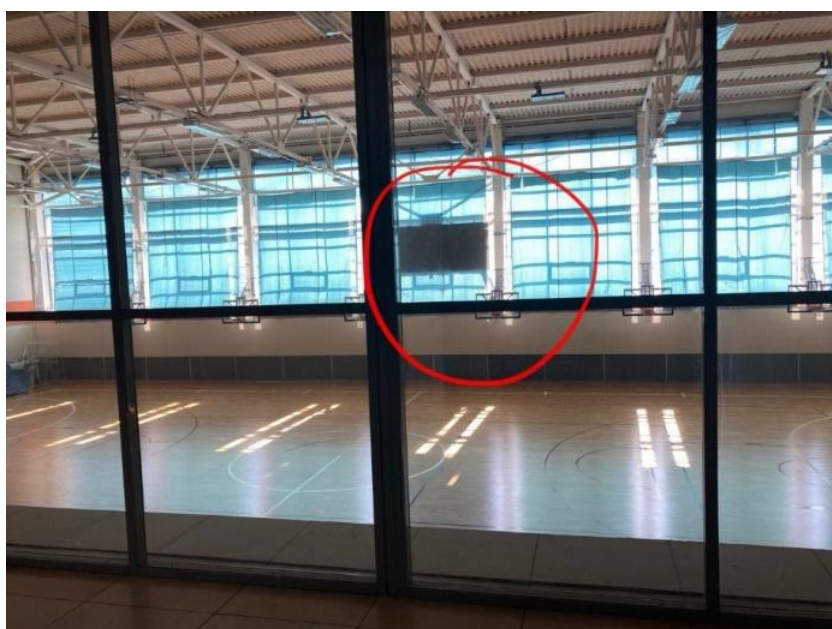


Рис. 3. Игровой зал МСК «Сопка»

Обсуждение. Эксплуатация спортивными сооружениями играет важную роль в обеспечении комфортных условий для организации спортивных мероприятий. Для эффективной и безопасной эксплуатации спортивных сооружений необходимо проводить регулярное техническое обслуживание, следить за состоянием оборудования, а также обеспечивать чистоту и порядок на территории спортивного комплекса [1]. МСК «Сопка» имеет алгоритм проведения соревнований по виду спорта, соблюдая Регламенты соревнований.

Хорошо спланированная эксплуатация спортивными сооружениями способствует развитию спортивной культуры, улучшению физического состояния населения и созданию благоприятной среды для здорового образа жизни.

Важным аспектом эксплуатации спортивных сооружений является соблюдение всех норм и стандартов безопасности, что включает в себя регулярные проверки технического состояния сооружения, обучение персонала по безопасности и организацию необходимых мер по предотвращению чрезвычайных ситуаций.

Список источников

1. Бурлаков И. Р. Специализированные сооружения для игровых видов спорта: учеб. пособие / И. Р. Бурлаков, Г. П. Неминуший. М.: Спорт-АкадемПресс, 2001. 184 с.

2. Васильева З. А. Использование наследия Универсиады-2019 для развития Красноярска / З. А. Васильева, Г. Ф. Каячев, В. И. Колмаков и др. // Сибирский аэрокосмический журнал. 2012. № 1. С. 43–46.

3. Регламент Всероссийских соревнований по мини-футболу (футзалу) среди мужчин («Парибет – Высшая лига») сезона 2023–2024 гг. 2023. 58 с.

4. СП 332.1325800.2017. Спортивные сооружения. Правила проектирования. 2017. 156 с.

5. Тимохина А. И. Эксплуатация спортивных объектов после проведения мегасобытий: зарубежный опыт и российские перспективы / А. И. Тимохина // Integral. 2019. № 3. С. 526–534.

А. В. Шулаков, кандидат педагогических наук, доцент
Новосибирский государственный университет экономики и управления
Новосибирск, Россия
a.v.shulacov@nsuem.ru

ПРОЕКТ КАК ЭЛЕМЕНТ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ЭКОНОМИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Аннотация. В статье рассматривается проблема трансформации системы физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях (на примере НГУЭУ) за счёт новых форм, методов и средств, позволяющих решить педагогическую задачу по подготовке квалифицированного специалиста и воспитанию гармонично развитого и социально ответственного гражданина, в условиях внешних и внутренних вызовов, направленных на десуверенизацию нашей страны.

Ключевые слова: *физическое воспитание и спорт, проектная деятельность, самбо, ВФСК ГТО, цифровое сопровождение*

Цель работы – определение текущего состояния и перспектив развития системы физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях.

Метод – анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых актов.

Введение. Трансформация государственных и общественных институтов в стране, обусловленная внешними и внутренними угрозами и вызовами, требует переосмысления механизмов и процессов, реализация которых в настоящем и в будущем позволит укрепить суверенную государственность России [10].

Укрепление суверенной государственности России возможно лишь в том случае, если совокупностью ключевого индикатора конкурентоспособности страны является: состояние науки, инновационной сферы, промышленности, системы образования, здравоохранения и культуры [10].

Отметим, что сосредоточение усилий на развитие представленных выше индикаторных компонентов в совокупности с укреплением традиционных духовно-нравственных ценностей и культурной идентичности позволит обеспечить повышение качества жизни населения, укрепление здоровья граждан, воспитание гармонично развитого и социально ответственного гражданина.

Тем не менее анализ деятельности государственных и общественных институтов в стране [1] позволяет предположить, что используемые формы и методы с учётом новых реалий зачастую недостаточно эффективны при решении профессиональных задач.

Переходя от общего к частному, от трансформации государственных институтов к трансформации института высшего образования необходимо отметить его роль в научно-технологической, ценностной и кадровой повестках, как составляющих научно-технологического развития России [9].

Соответственно, с учётом роли института высшего образования в суверенизации и технологизации страны обоснованно возникает вопрос: какие формы, методы и средства необходимо изменить, чтобы институт высшего образования эффективно выполнил задачу по подготовке квалифицированных кадров и воспитанию гармонично развитого и социально ответственного гражданина.

Рассматривая институт высшего образования как систему [2], а физическое воспитание и спорт как элемент системы, в свою очередь, на кафедре «Физического воспитания и спорта» Новосибирского государственного университета экономики и управления (далее – ФВиС, НГУЭУ), была определена педагогическая задача: по поиску эффективных форм, методов и средств в целях решения общей задачи по подготовке квалифицированного специалиста.

Результаты. В целях решения педагогической задачи, был проведён анализ системы ФВиС в вузе, изучен опыт передовых практик других вузов, организована совместная работа с общественными спортивными организациями региона и страны.

По результатам проведённой работы было определено, что выстроенная система ФВиС удовлетворяет требованиям образовательных программ [7], но тем не менее в полном объёме не решает задачу, представленную выше.

Поэтому, понимая, что существующая система ФВиС в вузе является рабочей и открытой, в неё был добавлен ряд элементов с позиций проектного подхода, которые усилили её (рис. 1).



Рис. 1. Система ФВиС в экономическом вузе (НГУЭУ)

Укажем, что в основе проектного подхода заложена проектная деятельность достаточно специфичная, направленная на решение конкретной задачи в рамках проекта, ограниченного целевой установкой, сроками и достигнутыми результатами [3; 5; 6; 8]. Для проектной деятельности характерны следующие признаки: уникальность результатов, конкретное целеполагание, конечный и чёткий контур границ, ограниченность всех видов ресурсов (бюджет).

Отметим, что каждый проект является долгосрочным, для которого определена команда из числа преподавателей кафедры и студентов. Несмотря на долгосрочность проекта, ежегодно осуществляется анализ эффективности проекта с последующей коррекцией на очередной период. Проекты были подобраны таким образом, чтобы они носили сквозной характер и соответствовали в рамках учебной деятельности требованиям образовательных программ, а в рамках внеучебной деятельности – плану воспитательной работы вуза. Также одним из требований к проектам была доступность, максимальная вовлечённость студентов.

В связи с этим на кафедре в рамках эксперимента были определены и отработаны проекты: «Самбо в НГУЭУ» (рис. 2), «ВФСК ГТО в НГУЭУ» (рис. 3) и «Цифровое сопровождение» (рис. 4).

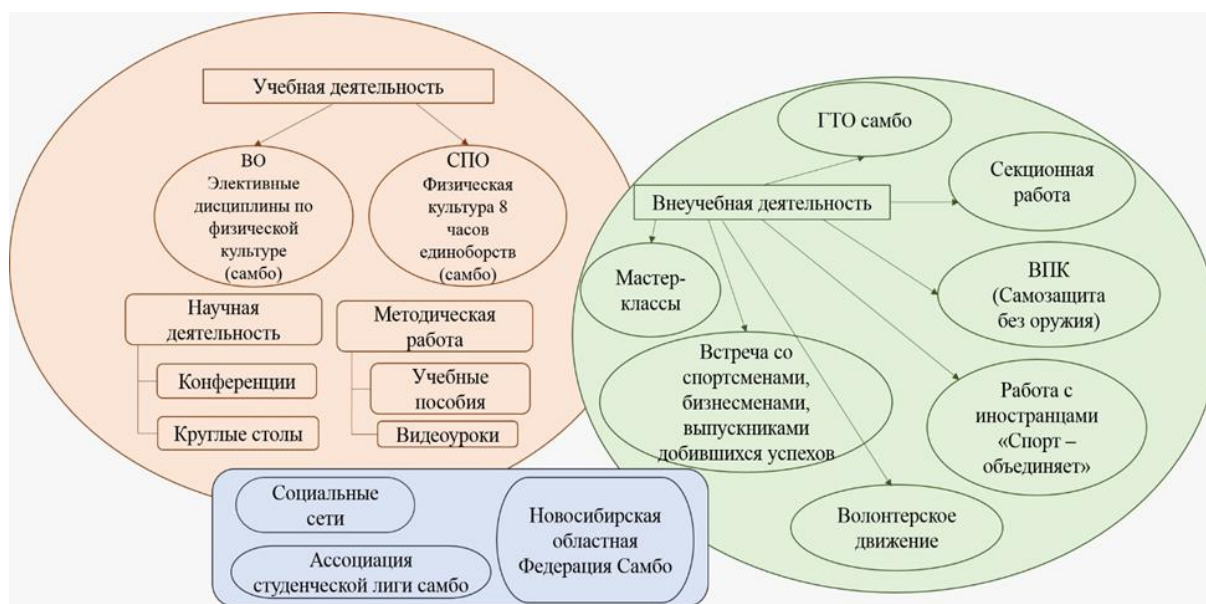


Рис. 2. Проект «Самбо в НГУЭУ»

Необходимо указать, что руководители проектов сосредоточились не только на спортивной составляющей в рамках плановых занятий по элективным дисциплинам и секционной деятельности, но и на методической, научной, медиаинформационной и профориентационной деятельности.



Рис. 3. Проект «ВФСК ГТО в НГУЭУ»

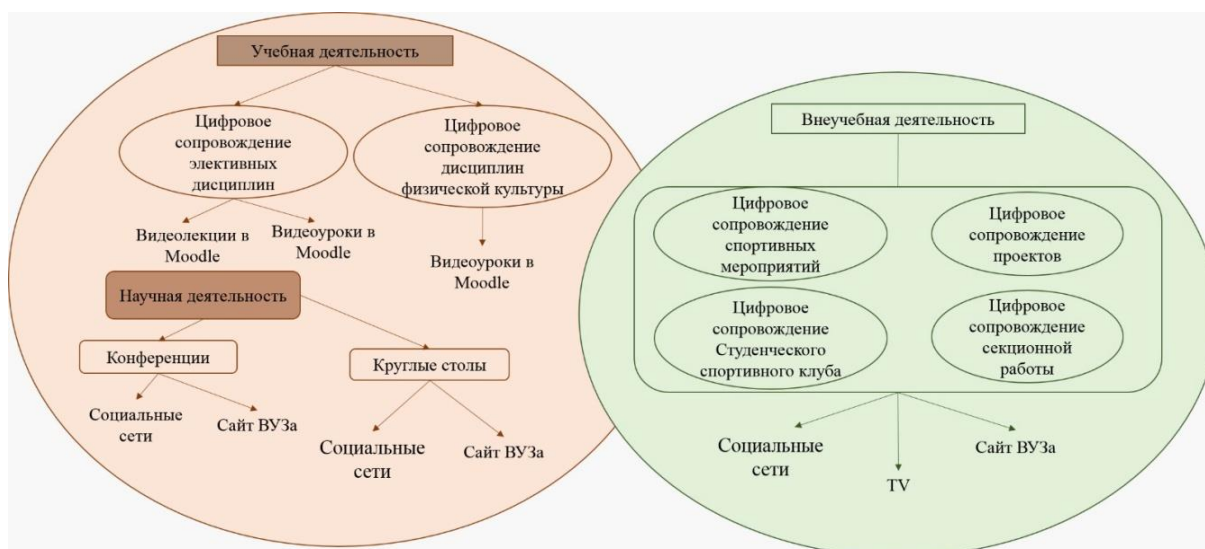


Рис. 4. Проект «Цифровое сопровождение»

Акцентируем внимание на том, что реализация проектов на кафедре ФВиС осуществлялась с учётом понимания особенностей восприятия студентами представляемой информации: фрагментарности (обусловлено нахождением в интернет-пространстве, социальных сетях), которая создаёт индивидов с раздробленным сознанием, не способных к системному мышлению; низким уровнем установления причинно-следственных связей, принятия решения исходя из эмоционального ярко окрашенного фона, т. н. вау-эффект, цифровизации социальных каналов коммуникаций, которая, в свою очередь, приводит к снижению эмпатии, смыслов, передаваемых эмоционально-образными средствами [4].

Представленные выше особенности восприятия студентов позволили командам проектов включить в свою деятельность цифровые ресурсы и информационно-коммуникационные технологии: видеолекции и видеоуроки, цифровое сопровождение проектов кафедры, социальные сети, медиaprостранство.

В последующем цифровое сопровождение на кафедре было выведено в отдельный проект, который позволил максимально охватить студентов в целях решения задачи, представленной выше. Результаты деятельности кафедры представлены в табл. 1.

Обсуждение. Таким образом, включение в систему ФВиС экономического вуза дополнительных форм, методов и средств через проектную деятельность позволило в масштабе кафедры решить педагогическую задачу по воспитанию гармонично развитого и социально ответственного гражданина и подготовке специалиста, способного к проектированию личной здоровьесберегающей технологии с учётом профессиональной деятельности.

Список источников

1. Социально-экономическое положение России – 2023: доклад. URL: online-documents.ru/doklad/2023/05/soc2023.
2. Конаржевский Ю. А. Система. Урок. Анализ / Ю. А. Конаржевский. 2-е изд. Псков: ПОИПКРО, 2012. 400 с.
3. Мазур И. И. Управление проектами: учеб. пособие / И. И. Мазур, В. Д. Шапиро, Н. Г. Ольдерогге. 2-е изд. М.: Омега-Л, 2004. 664 с.
4. Моль А. Социодинамика культуры / А. Моль; пер. с фр. 3-е изд. М.: ЛКИ, 2008. 416 с.
5. Новиков А. М. Образовательный проект (методология образовательной деятельности) / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. М.: Эгвес, 2004. 120 с.
6. Новиков А. М. Методология учебной деятельности / А. М. Новиков. М.: Эгвес, 2005. 176 с.
7. Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России № 954 от 12.08.2020 // КонсультантПлюс: справ. прав. система. URL: consultant.ru/document/cons_doc_LAW_361147/73071503feeaa9804c59a45c8475cbccblalbl9c.
8. Основы управления проектами: учебник / ред. С. А. Полевой. М.: Кнорус, 2020. 258 с. (Сер.: Бакалавриат и специалитет).
9. Послание Президента Федеральному собранию от 29.02.2024. URL: kremlin.ru/events/president/transcripts/messages/73585.
10. О Стратегии национальной безопасности РФ: Указ Президента РФ № 400 от 02.07.2021 (ст. 91) // Официальное опубликование правовых актов: оф. сайт. URL: publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107030001.

Таблица 1

**Результаты вовлечённости студентов в физическую культуру и спорт экономического вуза
с учётом внедрения проектного подхода**

Учебный год	Кол-во студентов, выбравших направление элективных дисциплин ОФП (самбо)	Кол-во студентов, занимающихся в секции самбо	Кол-во студентов, участвующих в научной деятельности	Кол-во студентов, привлекаемых к волонёрской деятельности (мероприятия самбо) / судейство	Кол-во студентов, выполнивших нормативы ВФСК ГТО	Кол-во студентов, занимающихся в секции ГТО	Кол-во студентов, участвующих в научной деятельности	Кол-во студентов, привлекаемых к волонёрской деятельности (мероприятия ГТО) / судейство	Охват студентов цифровым сопровождением в научных мероприятиях	Охват студентов цифровым сопровождением в спортивных мероприятиях	Охват студентов цифровым сопровождением проекта «ВФСК ГТО в НГУЭУ»	Охват студентов цифровым сопровождением проекта «Самбо в НГУЭУ»
2021/ 22	78 (7,4 %)	50	19	24	40	14	80/2 (мероприятия)	до 50/ до 15	–	–	–	–
2022/ 23	84 (7,9 %)	54	260 (конгресс/ 12 площадок)	112/3	41	15	50/1 (мероприятие с между- народным участием)	до 50/ до 18	–	–	–	–
2023/ 24	120 (8,7 %)	68	12/52	54/1	–	20	–	до 60/ до 16	9/10263	72/95000	7/7478	12/13413

СЕКЦИЯ 5. СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПРАКТИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

УДК 796/799

Д. А. Аксенов¹, преподаватель

В. А. Мезенцева², старший преподаватель

^{1,2} Самарский государственный аграрный университет

^{1,2} Самара, Россия

¹ aksden7@mail.ru, ² vera.mezenцева.78@mail.ru

МОТИВАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В современных условиях занятия физкультурой и спортом играют значительную роль в развитии личности учащихся и студентов. Поэтому важным вопросом является стимулирование их интереса к этой сфере активности. Данная публикация посвящена выявлению ключевых аспектов, влияющих на мотивацию студентов к занятиям физкультурой и спортом, а также методам её стимулирования.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, здоровье, студент

Введение. В настоящее время главной проблемой является проблема мотивации обучающихся образовательных учреждений к занятиям физической культурой и выполнению определенных упражнений. В основном главной причиной отсутствия мотивации к занятиям является лень или же неумение правильно выполнять те или иные упражнения. Но не стоит забывать о том, что каждый человек подвергается воздействию разнообразных физических нагрузок самого детства, которые становятся неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Они влияют на нашу производительность, формирование ценностей, психологическое и социальное благополучие.

Целью данной публикации является выявление основных факторов, влияющих на мотивацию к физическим занятиям у студентов, и методов её формирования, а также подчёркивание важности физической активности в повседневной жизни студента.

Методы: анализ, систематизация и обобщение научной литературы.

Обсуждение. Дисциплина «Физическая культура и спорт» играет важную роль в формировании физической активности в период обучения в школе и университете. Её основная цель заключается в передаче студентам знаний о здоровье человека, его общей жизнедеятельности, а также в развитии практических навыков для укрепления и поддержания здоровья. Поэтому важной проблемой становится мотивация студентов к занятиям этим видом деятельности.

Нынешняя молодёжь склонна к причинению вреда своему здоровью. Курение табака и электронных сигарет, распитие спиртных напитков, употребление наркотических веществ.

В одном исследовании доказали, что курящие мужчины и женщины теряют в среднем около 13–14 лет своей жизни. В другом исследовании сокращение жизни от курения оценивается в 6–8 лет. Каждая выкуренная сигарета в среднем укорачивает жизнь на 11 мин. Курильщики умирают в три раза чаще до 60 и 70 лет, чем некурящие.

Если говорить о продолжительности жизни людей, страдающих от наркозависимости, стоит отметить, что обычно активные наркоманы редко доживают до 36–38 лет. Те, кто начал употреблять наркотики в подростковом возрасте, часто не переживают и 25 лет. Особую опасность представляют собой синтетические наркотики.

Продолжительность жизни алкозависимых значительно ниже, чем у обычных людей. У них наблюдается раннее старение организма, отражающееся и на их внешнем виде. Человек, злоупотребляющий спиртным, в среднем доживает до 50 лет. Чем раньше он переходит в разряд алкоголиков, тем короче срок его жизни. Стадии и формы болезни постоянно усугубляются, переходят одна в другую. При длительном приёме алкоголя повреждается весь организм [3].

С каждым годом здоровье молодёжи становится всё хуже не только из-за личных факторов, но и из-за возникновения новых экологических и социальных проблем в обществе. Это подтверждается увеличением числа посещений поликлиник из-за сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом и других хронических заболеваний. Особенно на первых курсах студенты становятся более уязвимыми к стрессовым ситуациям, а сокращение физической активности приводит к возникновению различных проблем со здоровьем. Одним из способов борьбы с этими проблемами является включение занятий физической культурой и спортом в учебные программы образовательных учреждений. К сожалению, не каждый осознаёт важность и пользу этих занятий, поэтому проблема стимулирования интереса к ним остаётся актуальной. Поэтому важно развивать заинтересованность к занятиям спортом, стремление к регулярным тренировкам и улучшению физической формы для повышения общей продуктивности.

Среди основных причин были выявлены такие, как:

- отсутствие свободного времени;
- большая загруженность в учёбе (работе или дома);

- неудовлетворительное состояние здоровья;
- отсутствие силы воли;
- неплатёжеспособность.

Программа физического воспитания в контексте образовательного процесса должна направляться на развитие физической культуры у каждого обучающегося, что в дальнейшем станет ключевым элементом его успешной учебно-профессиональной активности как квалифицированного специалиста. Однако как наилучшим образом продемонстрировать студентам значимость регулярных физических упражнений в их жизни? Существуют три основные категории причин, которые могут препятствовать решению этой задачи:

- организации, такие как недостаточное количество практических занятий по интересам;
- методики – например, несоответствие физических способностей обучающегося предлагаемым упражнениям;
- личностных, которые не позволяют осознать, что текущий уровень физической подготовленности студента не соответствует необходимым требованиям.

В учебных заведениях система физического воспитания должна выполнять не только воспитательные и образовательные функции, но и социальные и развивающие. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- студент должен осознать важность занятий физической культурой для своего личностного развития и подготовки к будущей профессиональной деятельности;
- студент должен на практике усвоить теоретические основы физкультуры, чтобы поддерживать и укреплять своё общее здоровье;
- студент должен развить мотивацию к занятиям физкультурой, стремиться к улучшению своей физической формы и регулярным физическим нагрузкам [1].

Для того чтобы у студентов были мотивация и целеустремлённость, они должны осознавать, что физическая культура поможет им:

- получить заряд бодрости и энергии;
- сбросить лишний вес;
- выработать правильную осанку;
- добиться здорового и крепкого сна;
- очистить организм от токсинов и шлаков;
- снять стресс;
- снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- укрепить иммунитет.

Основные формы выработки мотивации и целеустремлённости:

- лекции;
- практические занятия;
- массовые мероприятия;
- соревновательные методы.

Для студентов довольно сложно самим поддерживать себя в тонусе для занятий физической культурой, учитывая множество других обязанностей. Поэтому преподаватель должен обладать широким спектром личностных качеств, помимо умения преподавать физические упражнения, чтобы помочь студенту поверить в свои способности. Под руководством такого преподавателя студенту будет гораздо проще осознать важность занятий физической культурой.

Одной из ключевых черт современного стиля жизни молодого поколения является уменьшение физической активности, что сопровождается увеличением умственных нагрузок. Молодёжь стремится быстро развивать умственные способности, что часто приводит к упущению времени и сил на поддержание физической формы. К сожалению, понимание важности здоровья приходит, когда оно уже под угрозой. Обычно это происходит из-за отсутствия стремления к здоровому образу жизни, занятиям спортом и саморазвитию. Это неразумно, т. к. забота о физическом и забота об умственном здоровье должны быть взаимосвязаны и равнозначно важны для полноценного образа жизни. Регулярные физические нагрузки не только улучшают физическую форму, но и способствуют улучшению психического здоровья, повышению концентрации и улучшению общего самочувствия. Поэтому важно находить баланс между умственной и физической активностью, чтобы обеспечить гармонию и полноценное развитие [2].

Наша цель заключалась в выявлении ключевых аспектов, оказывающих влияние на стимулы к активности в области физического развития среди студентов, а также в разработке методов их стимулирования. В процессе анализа различных факторов мы пришли к пониманию о необходимости реформы текущей системы физического образования и содержания государственных образовательных программ, учитывая последние научные и технологические инновации. В итоге, с налаживанием адекватной мотивации у студентов, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт могут стать для них крепким фундаментом для защиты здоровья в будущем, облегчить адаптацию к жизненным и профессиональным условиям, а также способствовать поддержанию высокой работоспособности.

Выводы. При анализе факторов, влияющих на мотивацию студентов к занятиям физкультурой, мы осознали важность не только выявления основных моментов, но и разработки эффективных методов её стимулирования. Поэтому, пересматривая существующие подходы к физическому воспитанию и актуализируя образовательные программы, мы стремимся к созданию благоприятной среды, где здоровый образ жизни и спорт станут неотъемлемой частью студенческой повседневности, обеспечивая им не только физическое, но и психологическое благополучие на пути к успешной карьере и полноценной жизни.

Список источников

1. Ионов А. А. Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов / А. А. Ионов // Психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. № 8.
2. Колмогорова Л. А. Особенности мотивации учения и адаптации студентов-первокурсников с различными типами профессионального самоопределения / Л. А. Колмогорова // Мир науки, культуры, образования. 2008. № 4. С. 100–103.
3. Моргунов Ю. А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры / Ю. А. Моргунов, А. В. Федоров, С. А. Петров. М.: МАМИ, 2009. 32 с.

Н. Н. Бакун, аспирант

Государственное учреждение образования «Академия образования»

Минск, Республика Беларусь

bakunn@inbox.ru

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Аннотация. В статье рассматривается краткое содержание четырёх разделов учебно-методического комплекса для воспитателей дошкольного образования «Реализация здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности»: установочного, методического, технологического, информационно-оценочного. Разъясняется специфика организации обучения, формы проведения занятий и их тематика. Учебно-методический комплекс ориентирован на обучение воспитателей дошкольного образования применению здоровьесберегающих технологий в рамках реализации образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, учебно-методический комплекс, воспитатели дошкольного образования

Введение. Необходимость разработки учебно-методического комплекса (УМК) «Реализация здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности» продиктована заинтересованностью воспитателей дошкольного образования в углублённом изучении научно-методических и практических основ внедрения здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной направленности в образовательный процесс. Заинтересованность выявлена по запросу педагогических работников на поисковом этапе педагогического эксперимента, а на констатирующем этапе педагогического эксперимента у воспитателей дошкольного образования экспериментальной группы обнаружены конкретные проблемы, связанные со сформированностью четырёх компонентов готовности к реализации здоровьесберегающих технологий (функционального, научно-методического, технологического, рефлексивного). Данные компоненты охватывают профессионально значимые мотивационно-ценностные ориентации, специальные знания, умения и навыки педагогических работников в области физического воспитания детей дошкольного возраста [1].

Цель УМК «Реализация здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности» - формирование готовности воспитателей дошкольного образования к реализации здоровьесберегаю-

щих технологий в рамках содержания образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования

Методы. В процессе разработки и апробации УМК мы применяли следующие методы научного исследования:

- теоретические (анализ и обобщение публикаций разных авторов в области дошкольного физического воспитания (Н. Э. Власенко, Л. Д. Глазыриной, Т. Ю. Логвиной, М. Н. Мельниковой, В. Н. Шебеко, В. А. Шишкиной и др.); изучение и обобщение содержания образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования [2]);

- эмпирические (педагогический эксперимент в процессе апробации УМК, педагогическое наблюдение за практической деятельностью участников эксперимента, методы опроса и изучения продуктов деятельности воспитателей дошкольного образования экспериментальной группы).

Результаты и обсуждение. Структура УМК включает пояснительную записку, четыре раздела (установочный, методический, технологический, информационно-оценочный), список рекомендуемой литературы. В пояснительной записке к УМК указаны:

- цель комплекса;
- контингент обучаемых (воспитатели дошкольного образования экспериментальных детских садов);
- специфика организации обучения (учебно-методическое объединение для воспитателей дошкольного образования экспериментальных детских садов с периодичностью заседаний 1 раз в месяц; 9 заседаний в течение учебного года);
- формы организации и проведения заседаний учебно-методического объединения (теоретический семинар, семинар-практикум, дистанционный семинар, методический интенсив, круглый стол);
- ожидаемые результаты освоения педагогическими работниками содержания учебно-методического комплекса.

Раскроем подробнее содержание четырёх основных разделов УМК - установочного, методического, технологического, информационно-оценочного.

Установочный раздел учебно-методического комплекса предусматривает проведение двух занятий в рамках заседаний (занятий) учебно-методического объединения воспитателей дошкольного образования экспериментальной группы. Форма проведения занятий – теоретический семинар, дистанционный семинар (на платформе *Zoom*).

На первом занятии рассматриваются нормативные правовые основы профессиональной деятельности в области здоровьесбережения на примере ряда нормативных правовых актов, касающихся должностных обязанностей воспитателей дошкольного образования, кадрового обеспечения физического воспитания на уровне дошкольного образования, санитарных

норм и правил для учреждений дошкольного образования, правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

На втором занятии раскрывается авторская концепция формирования готовности воспитателей дошкольного образования к реализации здоровьесберегающих технологий. Рассматриваются сущностные характеристики каждого из четырёх компонентов готовности (функционального, научно-методического, технологического, рефлексивного), отражающих специфику реализации здоровьесберегающих технологий: направленность на сохранение и укрепление их здоровья детей, формирование и реализацию их двигательного потенциала.

Методический раздел учебно-методического комплекса включает проведение двух занятий. Формы проведения занятий – дистанционный семинар (на платформе *Zoom*), методический интенсив.

На третьем занятии подробно рассматривается структура и содержание образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования для воспитанников вторых младших, средних и старших групп сквозь призму профессиональной деятельности воспитателя дошкольного образования и преемственности его работы с руководителем физического воспитания учреждения дошкольного образования.

На четвёртом занятии изучается методика проведения разных форм физкультурно-оздоровительной деятельности – физкультурное занятие, утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, самостоятельная двигательная деятельность и др. Не остаётся без внимания и такой важный оздоровительный компонент учебной программы, как закаливание. Данное занятие проводится в форме методического интенсива, что предполагает усвоение слушателями большого объёма информации за короткий промежуток времени с активным участием в процессе обучения (ответы на вопросы, решение практических задач и проблемных ситуаций).

Технологический раздел учебно-методического комплекса включает проведение четырёх занятий с раскрытием специфики реализации здоровьесберегающих технологий (игровых, гимнастических, профилактических, закаливающих) воспитателями дошкольного образования в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности с воспитанниками от 3 до 6 лет. Формы проведения занятий – семинары-практикумы, дистанционные семинары.

Пятое занятие посвящено методике реализации игровых здоровьесберегающих технологий. Подвижные игры являются неотъемлемой частью всех форм физкультурно-оздоровительной деятельности в детском саду: утренней гимнастики, физкультурных занятий, физкультурных досугов, подвижных игр на прогулке. Использование игровых здоровьесберегающих технологий предполагает систему в планировании разных видов физкультурных мероприятий, варьирования игровых средств и методов с целью коррекции результатов. Такая системность создаёт условия для вари-

тивного и эффективного использования педагогическими работниками игровых здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

На шестом занятии рассматривается реализация гимнастических здоровьесберегающих технологий. К ним относятся гимнастические упражнения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание) и общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Мы разработали для воспитателей дифференцированный программный материал, который удобно включать в содержание подвижных игр и физических упражнений на прогулке.

На седьмом занятии рассматривается специфика профилактических здоровьесберегающих технологий, направленных на комплексное укрепление здоровья воспитанников, профилактику заболеваний дыхательных путей и нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата. Нами разработаны комплексы дыхательной гимнастики, комплексы упражнений для профилактики плоскостопия, комплексы упражнений для формирования правильной осанки для воспитанников трёх возрастных групп.

На восьмом занятии изучаются закаливающие здоровьесберегающие технологии, которые в условиях учреждения дошкольного образования включают ограниченное количество применяемых средств и методов закаливания. Это обусловлено требованиями нормативных правовых документов к безопасности закаливающих процедур для воспитанников с разным состоянием здоровья. Воспитателю дошкольного образования важно применять доступные и безопасные закаливающие здоровьесберегающие технологии с целью выработки у воспитанников правильных механизмов терморегуляции: устойчивость к холоду, к жаре, к изменению температурных показателей воздуха, воды.

Заключительный информационно-оценочный раздел учебно-методического комплекса предусматривает проведение одного девятого занятия, организованного в форме круглого стола. Слушатели делятся опытом внедрения здоровьесберегающих технологий в собственную профессиональную деятельность, а также получают методические рекомендации, связанные с индивидуально-дифференцированным подходом в процессе физкультурно-оздоровительной работы с ослабленными воспитанниками. Цель методических рекомендаций – указать оптимальные пути сохранения и укрепления здоровья детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья.

Так, например, воспитанники с заболеваниями органов дыхания имеют слабую физическую подготовленность и пониженную работоспособность. Поэтому при реализации игровых, гимнастических и профилактических здоровьесберегающих технологий им необходимо ограничить силовые нагрузки, интенсивный бег, исключить упражнения с задержкой дыхания и натуживанием. Вместе с тем для ослабленных воспитанников очень полезны закаливающие здоровьесберегающие технологии.

Воспитанникам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы для усиления притока крови к сердцу, увеличения силы сердечных сокращений, улучшения общей работоспособности будут полезны:

– общеразвивающие упражнения с предметами, на предметах, у предметов в чередовании с динамическими дыхательными упражнениями;

– силовые нагрузки с доступным отягощением и сопротивлением.

Вместе с тем таким детям следует ограничить нагрузку на выносливость, снизить продолжительность и интенсивность бега, прыжков, подвижных игр и игровых заданий с бегом и прыжками.

Информационно-оценочный блок УМК включает вопросы для контроля знаний и задания для самостоятельной работы по каждому блоку комплекса, которые применяются последовательно в процессе усвоения материала.

Список рекомендуемой литературы к УМК охватывает нормативные правовые документы и авторские публикации по теме занятий, учебную программу дошкольного образования, методические пособия для реализации игровых здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать следующие **выводы**.

1. Учебно-методический комплекс «Реализация здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности» представлен как системный научно-методический инструментальный, ориентированный на обучение воспитателей дошкольного образования применению здоровьесберегающих технологий в рамках образовательного процесса по физической культуре.

2. Освоение содержания УМК сформирует у педагогических работников актуальные профессиональные знания, способствующие выбору эффективных путей и средств к решению цели и задач образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования в контексте технологического подхода.

3. Применение на практике разных видов здоровьесберегающих технологий позволит воспитателям дошкольного образования укрепить здоровье воспитанников, сформировать у них основы здорового образа жизни.

Список источников

1. Бакун Н. Н. Модель формирования готовности воспитателей дошкольного образования к реализации здоровьесберегающих технологий / Н. Н. Бакун // Зборнік наукових прац Акадэміі паслядыпломнай адукацыі. Вып. 20 / рэд. А. В. Дзячэнка; ДУА «Акад. паслядыплом. адукацыі». Мінск: АПА, 2023. С. 30–39.

2. Учебная программа дошкольного образования / Минобразования Респ. Беларусь. Минск: НИО, 2023. 380 с.

Е. Ю. Беляева, магистрант

Балтийский федеральный университет им. И. Канта

Калининград, Россия

Oktaviya5@yandex.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ИССЛЕДОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается уровень двигательной активности студентов и методы её исследования, а также применение современных информационных технологий в определении уровня двигательной активности.

Ключевые слова: *двигательная активность, рекомендуемые нормы объёма двигательной активности студентов, методы исследования двигательной активности, фитнес-трекеры, умные часы*

Движение – это физиологическая потребность человека, без которой он не может существовать. Систематическая двигательная активность – это один из основных защитных факторов для профилактики, а также лечения неинфекционных заболеваний (сахарный диабет II типа, сердечно-сосудистые заболевания). Кроме того, она также благотворно влияет на психическое здоровье человека.

С возрастом двигательная активность людей, как правило, снижается. Это связано с различными факторами, включая изменение образа жизни, появление ограничений по здоровью и сокращение свободного времени. Студенты – это одна из категорий людей, кто особенно нуждается в двигательной активности.

Цель работы – рассмотрение использования информационных технологий в исследовании двигательной активности у студентов.

Методы исследования включают в себя анализ и обобщение научно-методической литературы и информационных материалов для выявления оптимального метода исследования двигательной активности у студентов.

Существует масса определений двигательной активности. Так, можно выделить мнение А. Г. Сухарева, который под двигательной активностью (далее – ДА) понимает суммарное число движений (локомоций) человека за определённый отрезок времени. Например, количество шагов в сутки. В. И. Ильинич также придерживается этой точки зрения, но при этом он вводит понятие «оптимального» уровня ДА, который может компенсировать затраты энергии и будет способствовать развитию человека. Согласно исследованиям Л. П. Матвеева, важен не оптимальный уровень ДА, а минимальный уровень, который необходим для поддержания нормального функционирования организма человека. Отсутствие этого

минимума может привести к снижению функциональных возможностей организма, т. е. к его регрессу. Однако важно помнить, что чрезмерные физические нагрузки также вредны для человека.

Внимание состоянию здоровья студентов уделяли в своих работах разные специалисты – например:

– И. В. Журавлева указывает в своих работах на ухудшение здоровья студентов, т. к. данные о хронических заболеваниях у данной категории людей увеличилось [1];

– А. Н. Приходько указывает на 70 % студентов, которые имеют хронические заболевания; при этом число здоровых студентов на 25 % уменьшается за период обучения в учебных заведениях, а больных с хроническими заболеваниями – увеличивается на 20 % [4].

В ходе исследований состояния здоровья студентов, проведённых Н. И. Медведковой (2018), Т. Е. Фертиковой (2017), установлено, что почти все студенты, а именно 91,4 % имеют диагнозы с различными заболеваниями и только 8,6 % практически здоровы. Причиной данных показателей, по мнению В. Л. Кондакова (2022, 2023), Е. А. Елоховой (2020), О. А. Марковой (2022), является малоподвижный образ жизни (низкий уровень ДА).

Статистические данные за период 2010–2022 гг. показывают, что значительная часть студентов (около 80 %) имеет проблемы со здоровьем, в т. ч. боли в спине, шее и пояснице. Основная часть обучающейся молодёжи ведёт малоподвижный образ жизни, потребляет некачественную продукцию, не соблюдает режим дня, что увеличивает риск развития ожирения и связанных с ним заболеваний [5]. Согласно работам С. М. Футорного только часть студентов выполняют ежедневную норму ДА, а в период сессии и защиты дипломов, когда обучающийся испытывает стресс, этот показатель становится ещё больше. Как и любое государство, РФ желает видеть здоровых специалистов с высоким уровнем жизнедеятельности [6]. Именно поэтому были приняты законодательные акты: Приказ Министерства здравоохранения РФ № 8 от 15.01.2020 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 г.», Приказ Министерства спорта РФ № 1 089 от 30.12.2021 «Об утверждении методических рекомендаций по повышению двигательной активности граждан, организации физкультурно-спортивной работы среди различных категорий населения по месту жительства, отдыха и работы», информация Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 20.09.2022 «О рекомендациях по двигательной активности детей» [2].

Существуют разные точки зрения относительно объёма ДА. Некоторые данные размещены в табл. 1.

Таблица 1

Рекомендуемые нормы объёма ДА для студентов

№	Точка зрения	Рекомендуемые нормы объёма ДА (часы в неделю)
1	Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры (1983) (ныне ФНЦ ВНИИФК)	10–14
2	Н. М. Амосова (1985)	16–18
3	М. Т. Кобзы (2002)	6–8
4	ВОЗ (2010)	2,5–5 (не менее 150 мин должны занимать занятия аэробикой средней интенсивности)
5	Рабочая группа Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта (2014)	11 и более

К сожалению, в настоящее время система физического воспитания в вузах и сузах не может полностью восполнить недостаток ДА студентов. Т. к. ДА – это важная составляющая здорового образа жизни, влияющая на физическое и психическое здоровье человека, необходимо вести её учёт. Измерения ДА позволяют оценить уровень физической активности, выявить риски для здоровья и разработать персональные рекомендации по улучшению физической формы студента.

Можно выделить основные методы исследования ДА, которые имеют отражение в работе В. И. Лях совместно с О. Г. Румба и А. А. Гореловой «Критерии и методы исследования двигательной активности человека (обзор)» (см. рис. 1) [3].

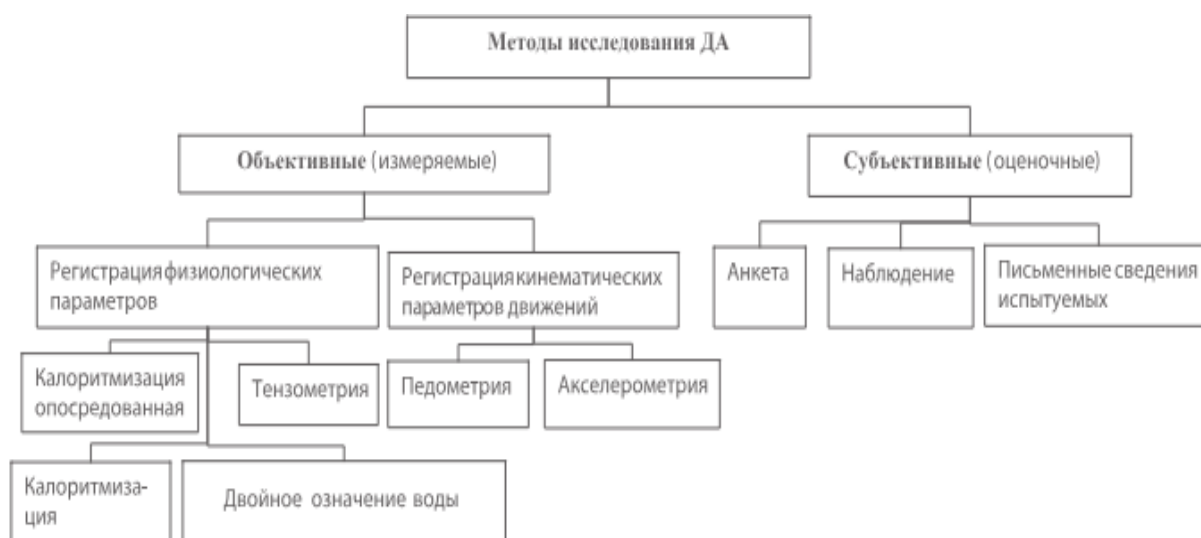


Рис. 1. Методы исследования ДА согласно труду «Критерии и методы исследования двигательной активности человека (обзор)» [3]

Безусловно, измеряемые методы дают более точную информацию о ДА, чем оценочные. Но с нашей точки зрения, при оценке ДА необходимо учитывать как измеряемые, так и оценочные, т. к. только сочетание двух методов даст наилучший результат для понимания, как для студента скорректировать ДА. Вообще ДА можно увеличить с помощью физических упражнений, спорта, прогулок на природе, спортивных игр, велопробегов и т. д. Для определения своего уровня ДА в настоящее время часто используют фитнес-трекеры (умные часы), а также для анализа основных физиологических параметров (например, ЧСС). Среди преимуществ фитнес-браслетов можно выделить следующие:

- 1) повышенная осведомлённость: сведения о ежедневном уровне физической активности;
- 2) мотивация и ответственность: отслеживание прогресса;
- 3) установка персонализированных целей: минимальное количество шагов, длительность тренировки, количество сожжённых калорий;
- 4) информация о здоровье: сведения о ЧСС, длительности и качестве сна;
- 5) оптимизация активности (есть программы с разной интенсивностью ДА);
- 6) круглосуточный мониторинг (непрерывное отслеживание ДА).

Получая систематически данные с фитнес-браслета, студент может корректировать свою ДА, что приведёт к сохранению и укреплению здоровья.

В заключение необходимо отметить, что существует множество подходов к измерению и управлению ДА – важно использовать комплексный подход, сочетающий объективные и субъективные методы. Для этого в настоящее время подходят фитнес-трекеры (умные часы), которые обладают данными характеристиками, а также являются доступными для приобретения большинству студентов.

Список источников

1. Журавлева И. В. Здоровье студентов: социологический анализ: моногр. / И. В. Журавлева; Институт социологии РАН. М.: Инфра-М, 2022. 272 с.
2. Гарант.ру: инф.-прав. портал. URL: garant.ru.
3. Лях В. И. Критерии и методы исследования двигательной активности человека: обзор / В. И. Лях, О. Г. Румба, А. А. Горелов // Теория и практика физической культуры. 2013. № 10. С. 99–104.
4. Залевский Г. В. Психология здоровья студенческой молодёжи: учеб. пособие / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина. Томск: ТГУ, 2012. 144 с.
5. Гончаров В. И. Психология физической культуры: учеб. пособие / В. И. Гончаров. Владивосток: ДВФУ, 2022. 128 с.
6. Футорный С. М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодёжи / С. М. Футорный // Физическое воспитание студентов. 2023. № 3.

А. Н. Бешук¹, студент

И. К. Гунажоков², кандидат педагогических наук, доцент

Б. А. Непсо³, старший преподаватель

А. А. Овсова⁴, старший преподаватель

^{1,2,3,4} Адыгейский государственный университет

^{1,2,3,4} Москва, Россия

¹ a.beshuk@adygnet.ru, ² gik030@mail.ru, ³ nepso_01@mail.ru, ⁴ alina.ovsova.67@mail.ru

СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, касающиеся перспектив использования спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию студентов. Такой подход, когда студенту предоставляется возможность выбора занятий одним из видов спорта, позволяет повысить мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности и в целом создаёт предпосылки к формированию потребности в самостоятельных занятиях.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, спортивно-ориентированный подход, мотивация

Введение. В настоящее время актуальным является вопрос эффективности процесса физического воспитания в вузах. Исследователи отмечают низкий уровень мотивации студенческой молодёжи к дисциплине «Физическая культура и спорт». Обусловлено это целым рядом причин, среди которых можно выделить неудовлетворённость студентов расписанием занятий, отрицательные эмоции студентов вследствие невозможности соблюдения норм личной гигиены после занятий физическими упражнениями, отрицательные эмоции вследствие негативной оценки своих способностей преподавателем и т. д. [3; 5; 7].

С другой стороны, одним из путей, обеспечивающих повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями, является формирование знаний и практических умений, связанных с самооценкой своего физического состояния и уровня здоровья [2; 4; 5].

Изучение практики физического воспитания в высших учебных заведениях позволяет говорить о том, что когда студенту предоставляется возможность выбора занятий одним из видов спорта, это позволяет повысить мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности и в целом создаёт предпосылки к развитию студенческого спорта. При этом отмечается, что организация работы со студентами должна включать в себя как минимум два направления, охватывающих контингент студентов, стремящихся к достижению высоких спортивных результатов (спорт высших достижений) и студентов, использующих физические упражнения с целью укреп-

ления здоровья, получения положительных эмоций и т. д. (спорт для здоровья и рекреации) [6; 8].

Проблема состоит в том, что на сегодняшний день сложившаяся практика физического воспитания в большинстве высших учебных заведениях не учитывает интересы студентов к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, а значит и не мотивирует их к использованию занятий физическими упражнениями и спортом в повседневной жизни, не формирует физическую культуру личности [1].

Таким образом, разработка и внедрение в практику физического воспитания студентов апробированных методик, ориентированных на ценностный потенциал и технологии спорта, остаётся актуальной задачей исследований.

Цель работы – обоснование эффективности спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию студентов.

Результаты и обсуждение. В исследовании принимали участие студенты первых курсов непрофильных вузов. Были сформированы контрольная группа ($n = 21$), занимающаяся по стандартной программе физического воспитания в вузе в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту, и экспериментальная группа ($n = 20$), в которой студенты занимались на основе выбора одного из видов спорта (в нашем случае это пауэрлифтинг).

Формирование мотивации к самостоятельным занятиям у студентов экспериментальной группы осуществлялось на основе их заинтересованности в занятиях избранным видом спорта, формирования у них основ знаний о методике самостоятельных занятий, учёта индивидуальных способностей и уровня физической подготовленности, оценки и самооценки своего физического статуса.

В течение одного года изучалась динамика формирования потребности в самостоятельных занятиях у студентов контрольной и экспериментальной групп. Результаты опроса студентов представлены в табл. 1.

Таблица 1

Динамика формирования потребности к самостоятельным занятиям у студентов контрольной и экспериментальной групп (%)

Годичный цикл	Занимаетесь ли вы физическими упражнениями самостоятельно?							
	КГ ($n = 21$)				ЭГ ($n = 20$)			
	нет	1 раз/нед.	2 раза/нед.	3 и более раз/нед.	нет	1 раз/нед.	2 раза/нед.	3 и более раз/нед.
Начало года	61	19	13	7	58	16	18	8
Конец года	51	15	25	9	18	2	26	54

Анализ результатов опроса студентов свидетельствует о том, что в начале года практически 60 % студентов (как в контрольной группе, так и в экспериментальной) не используют самостоятельные занятия физическими упражнениями или спортом в повседневной жизни. Двигательный

режим, который следует считать оптимальным для данного контингента с целью удовлетворения потребности в двигательной активности (три и более раза в неделю), используют менее 10 % студенческой молодёжи.

К окончанию года прослеживается тенденция, связанная с увеличением количества студентов контрольной группы, которые стали заниматься самостоятельно два раза в неделю. Однако увеличение числа занимающихся самостоятельно в контрольной группе в пределах 10 % нельзя считать достоверно значимым. К тому же практически половина студентов контрольной группы в течение года так и не приобщились к самостоятельным занятиям.

Иная картина, по результатам опроса, в отношении самостоятельных занятий наблюдается в экспериментальной группе. Если в начале года 58 % студентов не использовали занятия физическими упражнениями в повседневной жизни, то по его истечении количество студентов, не занимающихся самостоятельно, сократилось до 18 %.

Примечательно, что количество студентов экспериментальной группы, занимающихся три и более раза в неделю, возросло (с 8 % в начале года до 54 % по окончании года).

Таким образом, можно констатировать, что использование спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию студентов непрофильных вузов позволяет эффективно формировать мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности.

Список источников

1. Бгуашев А. Б. Сформированность физической культуры личности студентов непрофильных вузов / А. Б. Бгуашев, И. К. Гунажоков, М. Х. Коджешау и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 2. С. 14–16.

2. Гунажоков И. К. Рекомендации тренерам по формированию и поддержанию у детей устойчивой мотивации к занятиям спортом / И. К. Гунажоков, И. В. Вержбицкий, Е. Г. Вержбицкая // Социализация растущего человека в контексте прогрессивных научных идей XXI в.: социальное развитие детей дошкольного возраста: матер. I Всеросс. НПК с междунар. уч. / ред.: Т. И. Никифорова, Т. И. Гризик, Л. А. Григорович. Чебоксары: Интерактив плюс, 2015. С. 229–232.

3. Гунажоков И. К. Организация спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе / И. К. Гунажоков, М. Х. Коджешау, Ю. А. Иоакимиди и др. // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности: матер. заседаний круглых столов ИФКиД АГУ (2021/22 уч. г.). Майкоп: ИП Магарин О. Г., 2022. С. 29–32.

4. Гунажоков И. К. Формирование знаний в сфере физической культуры у студентов непрофильных вузов / И. К. Гунажоков, С. Халеев, М. Х. Коджешау и др. // Физическая культура и спорт, безопасность

жизнедеятельности: матер. заседания круглого стола ИФКиД АГУ (2020/21 уч. г.). Майкоп: ИП Магарин О. Г., 2021. С. 44–46.

5. Коджешау М. Х. Формирование физической культуры студенческой молодёжи / М. Х. Коджешау, И. К. Гунажоков, Н. В. Карягина и др. // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности: матер. заседаний круглых столов ИФКиД АГУ (2018/19 уч. г.) / ред.: А. Б. Бгуашев, Е. Г. Вержбицкая. Майкоп: ИП Магарин О. Г., 2019. С. 48–50.

6. Мешвез Р. К. Направления развития студенческого спорта / Р. К. Мешвез, И. К. Гунажоков, П. В. Фешин // 40-я неделя науки МГТУ. Майкоп: ИП Кучеренко В. О., 2022. С. 82–84.

7. Немцев О. Б. Формирование физической культуры личности студентов на занятиях в секции общей физической подготовки / О. Б. Немцев, Р. С. Козлов // Физическое воспитание студентов. 2009. № 3. С. 145–160.

8. Столяров В. И. Концептуальные основания системы современного спорта в Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 г. / В. И. Столяров // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. Т. 7. № 3. С. 13–32.

А. А. Бражкина¹, бакалавр

А. С. Киселев², преподаватель

¹ Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева

² Сибирский федеральный университет

^{1,2} Красноярск, Россия

² kiselevrugby@mail.ru

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 15–17 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ АКВААЭРОБИКИ

Аннотация. В данной статье отражены результаты исследования, позволившие определить эффективность использования средств аквааэробики в повышении уровня физической подготовленности девушек 15–17 лет. Исследования проводились с 15.09.2023 по 15.05.2024 при участии фитнес-клуба «АкваДвиж», спортсменов в возрасте 15–17 лет на базе многофункционального спортивного комплекса «Радуга» г. Красноярска.

Ключевые слова: аквааэробика, физическая подготовка, физическая подготовленность, физические упражнения в воде

Введение. В настоящее время достаточно остро стоит проблема здоровья подрастающего поколения. С каждым годом наблюдается рост заболеваемости, снижение уровня физического развития и физической подготовленности детей и взрослых. Вопросы сохранения и укрепления физического и психического здоровья, повышения физической активности и профессионального долголетия, приобретают всё большую значимость и важность.

В возрасте 15–17 лет девушки уделяют особое внимание красоте, гибкости, подвижности своего тела, здоровья и поэтому стремятся заниматься упражнениями, которые способствуют развитию гармоничного телосложения [1].

Применение отдельных упражнений при занятиях в воде известно давно и успешно используется как в практике спорта, так и в системе оздоровления с целью реабилитации, рекреации, развития отдельных физических качеств [2].

Аквааэробика отличается малой вероятностью травматичности, отсутствие ударной и осевой нагрузки разгружает суставы и позвоночника, достигается эффект гидромассажа, не ощущается избыточная масса тела. Основная направленность – оздоровление, повышение физической подготовленности и работоспособности [3].

Цель – определение эффективности использования средств аквааэробики в повышении уровня физической подготовленности девушек 15–17 лет.

В исследовании использовались следующие **методы**: анализ и обобщение данных научно-методической литературы по выбранной теме, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты. В начале и в конце педагогического эксперимента было проведено педагогическое тестирование. Эксперимент проводился среди девушек, занимающихся в фитнес-клубе «АкваДвиж». Две группы были сформированы – контрольная и экспериментальная, каждая из которых состояла из 10 чел., до этого девушки уже посещали занятия по аквааэробике, мы взяли примерно одинаковый уровень подготовленности. Занятия по аквааэробике проводились регулярно 3 раза в неделю.

Контрольная группа (10 чел.) посещала занятия по плаванию 3 раза в неделю по 45 мин. Экспериментальная группа (10 чел.) посещала занятия по аквааэробике 3 раза в неделю по 45 мин.

Таблица 1

Результаты первичного тестирования
контрольной и экспериментальной групп

Тест	КГ	ЭГ	T	P (0,05)
Бег 500 м	170,6±2,7	170,7±2,9	0,03	не дост.
Бег 60 м	10,2±0,1	10,2±0,1	0	не дост.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	38,8±1,4	37,1±1,7	0,77	не дост.
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами стоя на тумбе	3,7±0,7	3,5±0,6	0,22	не дост.
Челночный бег 3×10 м	8,8±0,1	8,7±0,1	0,71	не дост.

Таблица 2

Результаты итогового тестирования
контрольной и экспериментальной группы

Тест	КГ	ЭГ	T	P (0,05)
Бег 500 м	168,8±2,2	160,8±2,2	2,57	Дост
Бег 60 м	10,1±0,1	9,3±0,1	5,66	Дост
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	40,1±1,6	46,5±1,4	3,01	Дост
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами стоя на тумбе	4,3±0,5	5,9±0,6	2,05	не дост
Челночный бег 3×10 м	8,7±0,1	8,1±0,1	4,24	дост

Таблица 3

Сводная таблица результатов эксперимента

Тест	КГ			ЭГ		
	до	после	при- рост, %	до	после	при- рост, %
Бег 500 м	170,6±2,7	168,8±2,2	1,1 %	170,7±2,9	160,8±2,2	5,8 %
Бег 60 м	10,2±0,1	10,1±0,1	1,0 %	10,2±0,1	9,3±0,1	8,8 %
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	38,8±1,4	40,1±1,6	3,4 %	37,1±1,7	46,5±1,4	25,3 %
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами стоя на тумбе	3,7±0,7	4,3±0,5	16,2 %	3,5±0,6	5,9±0,6	68,6 %
Челночный бег 3×10 м	8,8±0,1	8,7±0,1	1,1 %	8,7±0,1	8,1±0,1	6,9 %

Результаты и обсуждение. Во всех тестах значения t были ниже критического уровня значимости ($P(0,05)$), что указывает на отсутствие статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами до начала эксперимента. Начальные данные показывают, что обе группы были сопоставимы по уровню физической подготовленности. Отсутствие статистически значимых различий между группами до начала эксперимента позволяет сделать вывод о корректности формирования групп для дальнейшего исследования эффективности упражнений.

Результаты t -критерия показывают, что экспериментальное вмешательство привело к статистически значимому улучшению физической подготовки в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой в тестах на бег на 500 м, бег на 60 м, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и челночный бег 3×10 м. Однако в тесте на наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами стоя на тумбе статистически значимого улучшения не наблюдалось.

Средние значения показывают общее улучшение показателей физической подготовки в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой после экспериментального вмешательства. Наиболее значительное улучшение наблюдалось в тесте на сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (25,3 %) и наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами стоя на тумбе (68,6 %).

Процентные изменения показывают относительное улучшение, выраженное в процентах от исходных значений.

Анализ физической подготовленности девушек 15–17 лет показывает необходимость и важность регулярной физической активности. Аквааэробика является эффективным и доступным средством улучшения физических показателей девушек в этом возрастном диапазоне. Её положительное влияние на аэробную выносливость, силу, гибкость и состав тела связано

с особенностями физической подготовки девушек и механизмами воздействия аквааэробики.

Регулярные занятия аквааэробикой способствуют физическому развитию, снижению рисков для здоровья и улучшению общего самочувствия девушек 15–17 лет. При разработке и реализации программ занятий аквааэробикой важно учитывать индивидуальные особенности девушек, а также противопоказания к занятиям. Грамотный подход к организации тренировочного процесса позволит эффективно использовать возможности аквааэробики для улучшения физического состояния девушек и формирования у них здорового образа жизни.

Список источников

1. Соснова И. Е. Влияние физической культуры и спорта на женский организм / И. Е. Соснова // Вестник науки. 2023. Т. 1. № 6 (63). С. 1 357–1 360.
2. Колмыченко М. В. Аквааэробика как направление фитнеса / М. В. Колмыченко, И. Р. Тарасенко, Н. Н. Троценко // Новая наука: современное состояние и пути развития: матер. Междунар. (заочной) НПК. Нефтекамск: Мир науки, 2022. С. 196–200.
3. Теплухин Е. И. Влияние аквааэробики на здоровье обучающегося / Е. И. Теплухин, А. В. Мирный // Актуальные вопросы образования. 2023. № 3. С. 75–77.

Л. Е. Варфоломеева, кандидат педагогических наук, доцент
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова
Ярославль, Россия
laika150007@list.ru

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ГУМАНИТАРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В данной статье излагаются сведения о влиянии средств физического воспитания на адаптацию студентов высших образовательных учреждений в условиях новой среды и формирования у них навыков командной работы для дальнейшего успешного взаимодействия между собой и своим окружением. Рассматриваются психологические и социальные аспекты деятельности студентов в рамках учебного процесса и воздействие на них методами, доступными в сфере физического воспитания. Прилагается исследование, демонстрирующее степень этого воздействия, а также конкретные формы и методики, представленные в программах спортивных мероприятий, проводимых со студентами.

Ключевые слова: физическое воспитание, социальная адаптация, студент, испытуемый, анкетирование, командная работа, взаимодействие, учебный процесс

Введение. При поступлении на первый курс бакалавриата студенты оказываются в совершенно новой для себя среде: условия обучения, обязанности, способы взаимодействия с преподавательским составом и другими обучающимися не похожи на те, которые были привычными для них в период получения ими среднего образования. Для успешного прохождения курса социальная адаптация является необходимым фактором, т. к. способность выполнять задачи в рамках учебного процесса напрямую зависит от психологического состояния студентов, которое, в свою очередь, во многом определяется тем, насколько они освоились в новой среде. Чувствуя себя некомфортно, испытывая тревогу и не находя поддержки в лице своих новых товарищей, недавний абитуриент не сможет сместить акцент своего внимания на учебную составляющую, и его успеваемость будет недостаточно удовлетворительной. Адаптироваться как можно быстрее студентам могут помочь мероприятия в рамках курса физического воспитания, а также внеурочная деятельность, связанная со спортом и командной работой. Взаимосвязь между системой мер, направленных на ускорение социальной адаптации, и её результатом будет представлена в данной статье с помощью исследования группы испытуемых. Все они являются обучающимися первого курса гуманитарных факультетов вуза, и специфика их направления подготовки также будет учтена. Заключается она в том, что большинство из них – люди т. н. гуманитарного склада ума,

для которых коммуникативная составляющая в учебном процессе является приоритетной. Более того, в рамках своего курса они изучают дисциплины, связанные с коммуникацией и психологией, поэтому навык грамотного взаимодействия для них является во многом определяющим.

Цель работы – выявление степени влияния средств физического воспитания на социальную адаптацию студентов, разработка конкретных способов и методик такого воздействия.

Чтобы проследить интересующие нас закономерности, следует прибегнуть к практическому воплощению идеи о воздействии физического воспитания на социальную адаптацию. Сделать это можно, проведя небольшое исследование с элементами опроса (пилотажная анкета), дабы собрать статистические данные. Для такого исследования была отобрана группа испытуемых. Ими стали студенты первого курса факультетов филологии и коммуникации, а также института иностранных языков. Всего количество составило 75 чел. Временной промежуток проведения работы – 1-й учебный семестр.

Прежде всего, необходимо было выяснить, как проходит адаптация обучающихся на момент начала курса. Временем проведения первого анкетирования было выбрано начало учебного года, а именно третья неделя обучения. К этому времени студенты уже успели установить определённые связи и начать общение со своим новым окружением, но полная адаптация ещё не могла произойти. Им был предложен ряд вопросов, направленных на выявление негативных установок, связанных с новым местом обучения, определение физического и психологического состояния студентов, а также их самооценки и оценки своей деятельности.

При проведении работы были использованы такие **методы**, как онлайн-опрос и самостоятельное заполнение анкет (в бумажных экземплярах), метод физического упражнения, соревновательный метод, метод беседы, обсуждения, метод интерактивных встреч, метод статистического анализа.

Результаты и обсуждение. По итогам опроса были получены данные, представленные ниже в процентном соотношении от общего количества испытуемых.

1. 60 % студентов никогда не имели опыта занятий командными видами спорта или командными играми, что говорит об отсутствии навыка взаимодействия в условиях взаимозависимости.

2. 68 % опрошенных склоняются к тому, что они ещё не стали частью нового коллектива (45 %), или твёрдо уверены в этом (23 %).

3. 52 % ребят кажется, что их одноклассники успешнее освоились на новом месте учёбы, чувствуют себя лучше. При этом 72 % из них посещает тревога по поводу адаптации на новом месте учёбы и успешного продолжения обучения. Из этих двух пунктов можно сделать вывод, что в среднем 62 % обучающихся не чувствуют себя уверенно, их посещает беспокойство, они склонны к негативным домыслам относительно своего положения на настоящий момент.

4. Из вопросов «Происходили ли между вами и вашими новыми товарищами конфликты? Как часто? Насколько легко вы справляетесь с обязанностями студента?» следует, что студенты на момент первого опроса не смогли освоиться ни с новым окружением, ни со своими обязанностями. Так, каждый третий (34 %) чувствует, что иногда близок к конфликту со своими одноклассниками, и только у 26 % ни разу не возникало конфликтных ситуаций. Все остальные с разной частотой так или иначе вступали в столкновение друг с другом. Также большая часть опрошенных ответила «Мне непросто, но я справляюсь» на вопрос «Насколько легко вы справляетесь со своими обязанностями как учащегося?» (82 %). Остальные варианты были выбраны небольшим количеством людей. Эти данные свидетельствуют о том, что в начале года студенты оценивали своё положение в вузе по большей части отрицательно.

5. Об оценке испытуемыми своего общего состояния свидетельствуют ответы на вопросы: «Считаете ли вы своё физическое состояние (здоровье, самочувствие, физические качества) на данный момент удовлетворительным?» и «Считаете ли вы своё психологическое состояние удовлетворительным»? Только половина (51 %) студентов отмечают удовлетворительное состояние своего здоровья, самочувствия и физических качеств. Что касается морального (психологического) состояния, большинство характеризуют его как скорее неудовлетворительное (67 %), ещё 8 % – как полностью неудовлетворительное.

6. Средняя оценка уровня комфорта обучения составила 4,8 баллов (из 10 возможных).

После проведения анкетирования преподавателями была подготовлена система мер, направленных на ускорение адаптации студентов. Большая их часть строилась на принципе активного взаимодействия, и за счёт этого предполагалось наладить связь между обучающимися и позволить им овладеть новыми навыками.

Были использованы следующие формы физического воспитания:

- эстафеты в урочное время (эстафета с палками и прыжками, эстафета с шарами, эстафета с обручами, эстафета с мячами, эстафета со скакалками);

- спортивные праздники («Фестиваль спорта», «В здоровом теле – здоровый дух»);

- обсуждение теоретических знаний по дисциплине физического воспитания (в форме беседы).

Эстафета была выбрана как одно из приоритетных упражнений, к которым привлекались студенты во время учебных занятий, т. к. это вид командной работы со своими специфическими чертами, наиболее соответствующими поставленной задаче. Во-первых, в ходе эстафеты её участники самостоятельно распределяют между собой этапы, исходя из определённых качеств, в большей или меньшей мере свойственных членам команды. Узнавая свои сильные и слабые стороны и стороны других, студенты учатся анализировать и грамотно выстраивать взаимодействие. Во-вторых,

сознание коллективной ответственности укрепляет связь между членами команды, т. к. результат зависит не от каждого в отдельности, а от качества групповой работы, в которую все вносят равный вклад. Именно поэтому в течение двух месяцев на каждом втором занятии студентам предлагалась эстафетная работа как часть занятия.

Помимо мероприятий, проводимых в урочное время, были разработаны и проведены несколько интерактивных тематических встреч. Темы интерактивных встреч:

- 1) «Мировая звезда российского спорта»;
- 2) «Сложнокоординационные виды спорта»;
- 3) «Здоровый образ жизни»;
- 4) «Знатоки спортивных игр»;
- 5) «Военно-спортивные игры».

В их программу были включены такие виды заданий, которые позволили бы развить и проявить творческие навыки студентов, что, в свою очередь, способствует их самореализации и повышению уровня уверенности, также позволяет создать неформальную обстановку и сформировать комфортную атмосферу. Важно было поддерживать заинтересованность испытуемых во взаимодействии друг с другом и участии в мероприятиях, поэтому были подготовлены разноплановые задания, презентации.

Последним способом воздействия на социальную адаптацию студентов средствами физического воспитания стало обсуждение теоретических знаний в этой области. Проводилось несколько встреч в форме круглого стола, в ходе которых студенты делились своими познаниями, проявляли эрудированность и, что важно, отслеживали собственный уровень знаний. Общаясь как на отстраненные темы, так и об их собственном опыте, делясь своими ощущениями и успехами, студенты удовлетворяли свою потребность в коммуникации и ощущали общность с другими участниками обсуждения, что способствовало адаптации.

После методического и регулярного проведения мероприятий, способствующих адаптации (их содержание изложено выше), испытуемым было повторно предложено пройти анкетирование для сравнения результатов и выявления влияния проведения этих мероприятий.

Для обработки конечных данных был использован тот же метод статистического анализа, а затем проведено сопоставление результатов первого и второго опроса. Были получены такие данные.

1. Все 100 % опрошенных ответили, что у них был опыт занятий командными видами спорта и командными играми.

2. 77 % студентов больше склоняются к тому, что они уже стали частью нового коллектива (61 %), или твёрдо уверены в этом (16 %). Сомнения остались только у 18 % опрошенных, и всего 5 % считают, что они не сумели влиться в коллектив.

3. Гораздо меньшему количеству студентов (23 %) кажется, что их одноклассники успешнее освоились на новом месте учёбы, чувствуют себя лучше. А тревога по поводу адаптации и успешного продолжения обучения пропала у 53 % опрошенных. Таким образом, уровень уверенности возрос, и количество негативных установок значительно снизилось.

4. Из вопросов «Происходили ли между вами и вашими новыми товарищами конфликты? Как часто? Насколько легко вы справляетесь с обязанностями студента?» можно сделать вывод, что студенты к концу второго месяца обучения смогли окончательно освоиться с окружением и своими обязанностями. У 83 % испытуемых конфликтов не возникает вообще, остальная часть отметила, что такие ситуации происходят редко. Также большая часть опрошенных отметила ответ «Легко, когда мне помогают мои товарищи. Вместе нам проще распределить обязанности и снизить нагрузку» на вопрос «Насколько легко вы справляетесь с обязанностями студента?» На момент первого опроса этот вариант был выбран очень небольшим количеством людей (5 %). Они овладели навыками распределения обязанностей, выявления своих сильных и слабых сторон, и это помогает им в обучении за рамками курса физического воспитания. Эти данные свидетельствуют о том, что к концу первого семестра студенты оценивают своё положение в вузе по большей части положительно.

5. Об оценке испытуемыми своего общего состояния свидетельствуют ответы на вопросы «Считаете ли вы своё физическое состояние (здоровье, самочувствие, физические качества) на данный момент удовлетворительным?» и «Считаете ли вы своё психологическое состояние удовлетворительным?» – 87 % студентов отмечают удовлетворительное состояние своего здоровья, самочувствия и физических качеств. Своё моральное состояние большинство характеризует как скорее удовлетворительное (68 %).

6. Средняя оценка уровня комфорта обучения возросла до 7,5 баллов.

Выводы. Роль форм и средств физического воспитания в социальной адаптации учащихся оказалась очень высокой, что подтверждено результатами исследования. Мероприятия, направленные на укрепление связей и налаживание взаимодействия между студентами, оказали воздействие на качество их самочувствия и коммуникации за рамками курса физического воспитания. Совокупность всех этих факторов значительно облегчила процесс их обучения и сделала его более комфортным, чем он был в начале учебного года.

Список источников

1. Абатаева П. Н. Социальная адаптация личности / П. Н. Абатаева // Вестник СПИ. 2020. № 3 (35). URL: cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-adaptatsiya-lichnosti.
2. Баскакова К. П. Влияние физической культуры на студента / К. П. Баскакова, А. Ю. Мунгалов. 2023. URL: sciarticle.ru/stat.php=1677682700.
3. Чумичкин А. А. Методика последовательной обработки результатов анкетирования совокупности опрашиваемых, разбитой на разновеликие выборки / А. А. Чумичкин // Вестник УдГУ. Сер.: Философия. Психология. Педагогика. 2009. № 2. URL: cyberleninka.ru/article/n/metodika-posledovatelnoy-obrabotki-rezultatov-anketirovaniya-sovokupnosti-oprashivaemyh-razbitoy-na-raznovelike-vyborki.

Н. Э. Власенко¹, кандидат педагогических наук, доцент

Н. Н. Бакун², аспирант

^{1,2} Государственное учреждение образования «Детский сад № 273 г. Минска»

^{1,2} Минск, Республика Беларусь

¹ kalathea@rambler.ru, ² bakunn@inbox.ru

ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Представлено содержание технологического раздела учебно-методического комплекса для воспитателей дошкольного образования «Реализация здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности». Структура раздела охватывает календарно-тематическое планирование по образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования, взаимосвязанное с реализацией четырёх видов здоровьесберегающих технологий – игровых, гимнастических, профилактических, закаливающих.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, дети дошкольного возраста, учебно-методический комплекс

Введение. Здоровьесберегающие технологии являются важной составляющей любой образовательной системы, а на уровне дошкольного образования их реализация приобретает особую значимость. Поэтому всё, что относится к образовательному процессу – характер обучения и воспитания, содержание программного обеспечения, условия организации образовательного процесса – имеет непосредственное отношение к проблеме укрепления здоровья детей.

Направленность и содержание здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании представлена в работах М. М. Борисовой, Н. Э. Власенко, В. В. Деркунской, Н. Н. Кожуховой, А. М. Сивцовой, В. А. Шишкиной и др. В публикациях указанных авторов раскрыты основы формирования здоровьесберегающей образовательной среды детского сада, эффективные формы работы по физическому воспитанию детей раннего и дошкольного возраста, современные подходы к организации здоровьесберегающего образовательного процесса в целом и процесса физического воспитания в частности.

Вместе с тем в данных публикациях недостаточно полно раскрыта роль и функционал воспитателя дошкольного образования в применении здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительного профиля. На наш взгляд, разработка учебно-методического комплекса «Реализация здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности» позволит воспитателям дошкольного образования наметить эффективные пути и средства к решению цели и задач учебной программы

дошкольного образования в контексте технологического подхода [1]. Структура комплекса включает четыре взаимосвязанных раздела: установочный, методический, технологический, информационно-оценочный.

Цель работы – раскрытие содержания технологического раздела учебно-методического комплекса для воспитателей дошкольного образования «Реализация здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности».

Методы: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме физического воспитания и оздоровления детей от 3 до 6 лет, энциклопедических источников; моделирование.

Результаты. Технологический раздел учебно-методического комплекса направлен на раскрытие специфики реализации здоровьесберегающих технологий воспитателями дошкольного образования в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности с воспитанниками от 3 до 6 лет. Формы проведения занятий с педагогическими работниками – семинары-практикумы, дистанционные семинары.

Структура технологического раздела охватывает календарно-тематическое планирование по образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования, взаимосвязанное с реализацией четырёх видов здоровьесберегающих технологий – игровых, гимнастических, профилактических, закаливающих (рис. 1).

В календарно-тематическом планировании по образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования представлено содержание гимнастических и спортивных упражнений, подвижных игр в годовом цикле обучения (сентябрь – август) [2].

Содержание образовательной области «Физическая культура» в календарно-тематическом планировании дифференцировано по темам и разделам. Темы образовательной области: гимнастические упражнения, подвижные игры, спортивные упражнения.

Разделы образовательной области – это виды упражнений, относящиеся к той или иной теме: тема «Гимнастические упражнения» включает разделы с видами движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, бросание, упражнения в равновесии, общеразвивающие упражнения, строевые упражнения); тема «Подвижные игры» классифицирована по видам движений (игры с ходьбой, с бегом, с ползанием, с прыжками, с метаниями), т. к. такая классификация удобна для реализации воспитателями дошкольного образования игровых здоровьесберегающих технологий. Тема «Спортивные упражнения» включает разделы: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, и катание на велосипеде.

Календарно-тематическое планирование разработано для воспитанников трёх возрастных групп (вторая младшая, средняя, старшая) и является фундаментом для реализации здоровьесберегающих технологий воспитателями дошкольного образования (игровых, гимнастических, профилактических, закаливающих).

Обсуждение. Игровые здоровьесберегающие технологии включают в себя подвижные игры, игровые упражнения, которые воспитатели дошкольного образования вариативно используют в образовательном процессе. Основная педагогическая идея игровых технологий – это концепция подвижной игры как условия к познанию воспитанниками мира. В процессе игры дети узнают различные свойства предметов, получают полезную информацию, развивают кругозор, внимательность и наблюдательность. Ребёнок постоянно стремится к деятельности, движению, познанию окружающего мира и удовлетворяет эту потребность в игре.



Рис. 1. Содержание технологического раздела учебно-методического комплекса
«Реализация здоровьесберегающих технологий
в физкультурно-оздоровительной деятельности»

Подвижные игры являются неотъемлемой частью всех форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, подвижные игры на прогулке.

Использование игровых здоровьесберегающих технологий предполагает включение их в планирование разных видов физкультурных мероприятий, варьирования игровых средств и методов с целью коррекции результатов. Например, в календарно-тематическом планировании на сентябрь даны подвижные игры и игровые упражнения малой и высокой

интенсивности. Данные упражнения и игры включаются воспитателями в содержание утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений на прогулке.

Применяя разные виды подвижных игр, комбинируя их в соответствии с поставленными задачами, воспитатель дошкольного образования создает благоприятные условия для развития и совершенствования моторики воспитанников, нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе. Планируя и управляя игровой деятельностью детей, педагог способствует формированию оздоровительного эффекта физических упражнений, входящих в состав игры (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание) путём благотворного влияния на мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную, сенсорную системы, опорно-двигательный аппарат.

К гимнастическим здоровьесберегающим технологиям относятся гимнастические упражнения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание) и общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Гимнастические упражнения распределены в календарно-тематическом планировании по видам движений и месяцам с соблюдением принципов системности и доступности. Поэтому для воспитателей – это дифференцированный программный материал, который удобно включать в содержание подвижных игр и физических упражнений на прогулке. В дополнение к календарно-тематическому планированию нами разработаны комплексы утренней гимнастики для воспитанников трех возрастных групп.

Профилактические здоровьесберегающие технологии направлены на комплексное укрепление здоровья воспитанников, профилактику заболеваний дыхательных путей и нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата. Нами разработаны комплексы дыхательной гимнастики, комплексы упражнений для профилактики плоскостопия, комплексы упражнений для формирования правильной осанки для воспитанников трёх возрастных групп.

Комплексы дыхательной гимнастики оказывают благотворное воздействие на расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребёнка, формируют умение правильно дышать (носовое, грудное, брюшное дыхание), вырабатывают умение у воспитанников делать глубокие вдохи через нос и длинные выдохи через рот. Систематическое выполнение игровых дыхательных упражнений способствует укреплению иммунитета, выработке адаптационных механизмов детей к физическим нагрузкам, т. к. сердечно-сосудистая и дыхательная системы переходят в более экономичный режим работы за счёт увеличения мощности сердечного выброса и уменьшения количества дыхательных циклов.

Упражнения для профилактики плоскостопия чрезвычайно актуальны в дошкольном возрасте, т. к. своды стоп у детей в значительной степени состоят из хрящевой ткани, их окостенение заканчивается лишь к 16 годам. Поэтому воспитателям дошкольного образования рекомендуется уделять большое внимание упражнениям, направленным на укрепление мышц

и связок свода стопы и голеностопа. Специальные упражнения или комплексы корригирующей гимнастики педагоги могут применять в различных формах работы по физическому воспитанию.

Упражнения для формирования навыка правильной осанки необходимо проводить с учётом возрастных особенностей детей, т. к. каждый возрастной период отличается своей спецификой в развитии позвоночника и мышечного корсета. Воспитателям важно знать, что поддержание правильной осанки зависит от правильного положения и силы мышц шеи, плечевого пояса, нижних конечностей, а также от физиологических процессов окостенения позвоночного столба.

Закаливающие здоровьесберегающие технологии следует применять с целью выработки у воспитанников правильных механизмов терморегуляции: устойчивость к холоду, к жаре, к изменению температурных показателей воздуха, воды. В дополнение к традиционным средствам закаливания нами разработаны игровые закаливающие процедуры для воспитанников от 3 до 6 лет с элементами массажа, самомассажа. Вместе с тем закаливающие технологии будут намного эффективнее при использовании их в семье с учётом возраста и состояния здоровья ребёнка. Поэтому мы разработали рекомендации для родителей воспитанников по использованию средств закаливания в домашних условиях.

Выводы. Таким образом, специфика применения здоровьесберегающих технологий (игровых, гимнастических, профилактических, закаливающих) в профессиональной деятельности воспитателей дошкольного образования ориентирована в первую очередь на содержание образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования. Изучение педагогическими работниками технологического раздела учебно-методического комплекса «Реализация здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности» имеет практическую ценность и предполагает апробацию авторских разработок (календарно-тематическое планирование по образовательной области «Физическая культура», комплексы утренней гимнастики, профилактические комплексы, закаливающие процедуры) в системе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Список источников

1. Власенко Н. Э. Классификация здоровьесберегающих технологий в системе дошкольного образования / Н. Э. Власенко, Н. Н. Бакун // Наука – практике: матер. IV Междунар. НПК в 2 ч. Ч. 2 / ред.: В. В. Климук и др. Барановичи: БарГУ, 2023. С. 43-45.

2. Учебная программа дошкольного образования / Минобразования Респ. Беларусь. Минск: НИО, 2023. 380 с.

В. Д. Гетьман, кандидат педагогических наук, профессор, старший преподаватель
*Военный учебно-научный центр Военно-морского флота
«Военно-морская академия им. Адмирала Флота Советского Союза Н. Г. Кузнецова»
Петергоф, Россия*
getman.volodymyr@yandex.ru

МЕТОДОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. В психолого-педагогической и специальной литературе проблеме физкультурного самообразования уделяется определённое внимание. Самообразование признаётся неотъемлемым элементом общего профессионального образования, важным компонентом физкультурного образования. Однако общепризнанного понимания категории самообразования пока не существует, различны подходы авторов к его целям, содержанию, функциям, прогнозируемому результату. Поэтому целесообразно провести краткий анализ существующих подходов к проблеме самообразования, выделить его содержание, составляющие компоненты и основные направления его исследования.

Ключевые слова: *студенты, физическое воспитание, самообразование, самостоятельная физическая тренировка, проектирование, обучение*

Введение. Важной проблемой в физическом воспитании студентов является обучение их проектировочным умениям, позволяющим самостоятельно строить собственную тренировку. Очевидно, что общее число часов, выделяемых на учебные занятия, не обеспечивает в полной мере укрепление и сохранение здоровья студентов. Поэтому необходимо ещё в процессе обучения в высшем учебном заведении сформировать у студентов проектировочные умения строить тренировку в ходе специально созданного учебного курса. Самоорганизация физической тренировки включает систему умений, позволяющих добиться поставленных целей, оптимально используя знания, способность и интеллект личности.

Цель исследования – анализ существующих подходов к проблеме самообразования, выделение его содержания, составляющих параметров и главных направлений его исследования.

Методы и организация исследования. В статье излагается модель курса обучения студентов организации самостоятельной физической тренировки, который включает ряд этапов.

Первый этап – подготовительный, где предлагается разработать внепедагогические и педагогические основания процесса педагогизации. Данный этап является основополагающим.

Для подготовки концептуального инвариантного учебного курса и формирования соответствующего для него содержания Р. М. Кадыров предлагает выполнить следующие условия: «Провести оценку эмпириче-

ских фактов, специальных познаний из опыта жизнедеятельности самостоятельной физической тренировки; на основании предыдущих исследований осуществляется определение исходных понятий, выявление и исследование логической структуры» [4].

Большее внимание необходимо уделить созданию понятийно-технологического аппарата учебного курса, т. к. по словам Р. М. Кадырова: «понятия являются главными дидактическими единицами содержания и процесса обучения, которые должны быть усвоены полностью» [4].

Результаты и обсуждение. Логическая структура учебного курса допускает:

- 1) логическую последовательность приведения знаний;
- 2) взаимосвязь между различными теориями, идеями, понятиями и аксиомами.

По нашему мнению, не всегда допустимо вольное «изъятие из науки объектов, явлений и методов деятельности», т. к. «системный инвариант науки» имеет чёткие определённые правила.

В. Е. Смирнов в своих трудах указывает: «Необходимо выбрать адекватные профессиональной деятельности представительные объекты из науки, методы мышления и деятельности в данной научной деятельности». Таким образом отображаются сложности изучения какой-либо науки при лавинообразном росте объёма научной информации [7].

«Фабула получения знаний должна включать “композицию” программы, определяющей как идейную, так и теоретико-практическую направленность курса, определение примерного перечня последовательности изложения вопросов, подлежащих изучению, уровня знаний, умений и навыков, сформировать которые предполагается в конце обучения. Очевидно, что «композиция» программы выступает в качестве модели сущности обучения, его дидактического фундамента, на котором базируются все последующие «надстройки»: варианты определённых рабочих программ, учебно-методический комплекс поддержки процесса обучения (учебно-методические пособия и т. д.)» [3].

В ходе анализа трудов В. П. Беспалько и М. В. Кларина была составлена схема представления о педагогической деятельности (рис. 1) [1; 5].

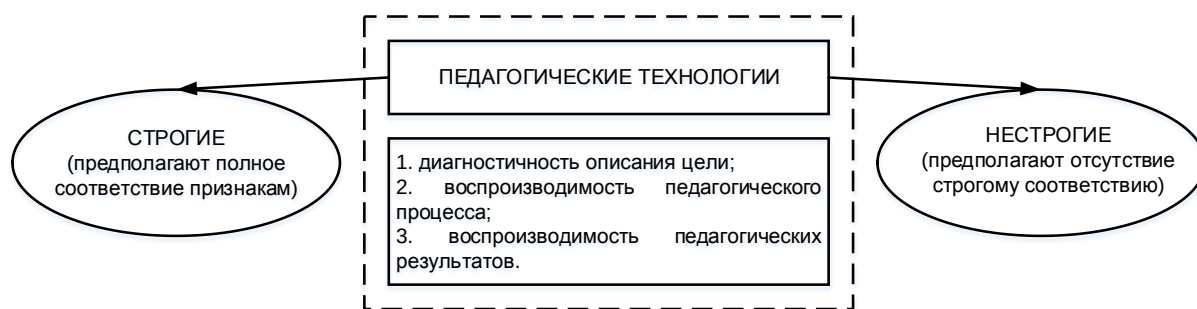


Рис. 1. Схема представления о педагогической деятельности на основании педагогических технологий

И. Я. Лернер, В. В. Краевский (1983) считают: «... реализация основных принципов дидактики при отборе содержания образования предполагает выполнение лишь некоторых вполне конкретных дидактических требований: содержание образования должно представлять основы соответствующей науки; иметь общеобразовательный характер; логическая организация учебного процесса должна быть рациональной и экономной; в содержании должны быть отражены определённые области практических применений; заложена методология развития соответствующей науки в перспективе» [6]. Все вышеперечисленные требования дают характеристику содержанию образования, прежде всего обучению как его логической организации. Содержание обучения является наименее разработанным разделом дидактики, при этом технология отбора содержания имеет строгую методическую систему, включающую определённый объём знаний, умений и навыков.



Рис. 2. Процесс отбора содержания обучения

В процессе отбора содержания обучения в зависимости от профиля подготовки выделяются два этапа и несколько подэтапов (рис. 2). Предварительное содержание подвергается системному анализу по следующей последовательности действий.

1. Анализ обоснований и правильности выделения учебных элементов.
2. Анализ компонентного содержания отдельных учебных элементов.
3. Анализ связей между учебными элементами.
4. Выделение подсистем учебных элементов.
5. Определение дидактической значимости учебных элементов.
6. Проверка учебных элементов и их подсистем на соответствие различным требованиям содержания обучения.
7. Проверка всего содержания обучения в целом.

Согласно правилам логической классификации выделение однородных учебных элементов осуществляется по единому требованию, которым является логически завершённый объём знаний.

Наиболее известное компонентное содержание обучения:

1) знания о человеке и окружающем его мире, а также о способах деятельности;

2) опыт деятельности, отражающийся в знаниях, навыках и умениях личности;

3) опыт творческой деятельности;

4) опыт эмоционально-ценностного отношения к действительности.

Далее по завершении выделения компонентного содержания осуществляется анализ учебных элементов, включающих те или иные параметры и их сочетание. Для этого создаются матричные модели предполагаемого содержания обучения, где по оси ординат откладываются все включённые в настоящее время в модель учебные элементы, а по оси абсцисс – все возможные компоненты содержания обучения.

Таким образом, самоорганизация предполагает экономию усилий в процессе достижения заданного результата. Причём используются различные умения самоорганизации. В одном случае нужна способность к быстрому переходу от теоретического замысла к практическому воплощению; в другом случае – способность к чёткому соблюдению принятой последовательности действий. Рациональная самоорганизация заключается в использовании нужного умения в нужный момент. Мысленное «взвешивание» предстоящих действий даётся в результате большого опыта. При самоорганизации спортивной тренировки рационализация проявляется в отборе наиболее эффективного метода, который можно применить в конкретных условиях [2].

Изученные источники дают основание, что большое значение для личной самоорганизации спортивной тренировки имеет соблюдение следующих правил:

- уметь чётко отличать главное от второстепенного;
- действовать согласно намеченному плану;
- руководствоваться не тем, что хотелось бы сделать, а делать то, что в данный момент важно;
- составлять график рабочего времени;
- определять время, нужное для выполнения различного вида работы;
- устанавливать, как и на что расходуется время для тренировки.

Выводы. Главным аспектом в физической тренировке студентов является самоорганизация, которая является многоаспектным, полифункциональным феноменом, который служит основополагающим процессом в физкультурно-спортивной деятельности.

В логике научного исследования умения самоорганизации отражают направленность занимающегося к эффективному и целенаправленному физическому совершенствованию, используя средства физической куль-

туры, при этом самоорганизация образует совокупность умений, позволяющих управлять физкультурно-оздоровительной деятельностью на достаточно высоком уровне.

Исходя из особенностей современного этапа развития теории и практики физической подготовки и спорта, умения самоорганизации становятся ведущим фактором систематичности занятий, достижения учебно-тренировочного эффекта.

Формирование умений самоорганизации физической тренировки будет успешным в том случае, если содержание и характер учебно-тренировочных средств позволяют выделить ценностно-значимые ориентиры сохранения и укрепления здоровья студентов. Моделирование организации самостоятельной физической тренировки позволяет понять механизм её протекания и заранее выбрать рациональные варианты тренировки. Поэтому в содержание обучения наряду с основными способами моделирования необходимо включать знания по теории организации и управления. Учитывая относительную кратковременность обучения слушателей, необходимо выбрать действительно важные и необходимые знания и умения для усвоения.

Список источников

1. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. М.: Педагогика, 1989. 192 с.
2. Гетьман В. Д. Предмет «Теория и методика физического воспитания» в процессе обучения специалистов физической культуры: моногр. / В. Д. Гетьман. СПб.: ВТУ ЖДВ и ВОСО, 2008. 82 с.
3. Гетьман В. Д. Организационно-управленческая деятельность специалистов физической культуры и спорта: моногр. / В. Д. Гетьман, А. В. Караван. СПб.: СПбГАСУ, 2013. 91 с.
4. Кадыров Р. М. Моделирование физической подготовки / Р. М. Кадыров. СПб.: ВИФК, 2006. 178 с.
5. Кларин М. В. Технология обучения / М. В. Кларин. Рига.: Эксперимент, 1999. 180 с.
6. Лернер И. Я. Теоретические основы содержания общего среднего образования / И. Я. Лернер. М.: Педагогика, 1983. 264 с.
7. Смирнов В. Е. Обучение организации физической подготовки / В. Е. Смирнов. СПб.: ВАТТ, 2005. 97 с.

С. А. Дорошенко¹, кандидат педагогических наук, профессор

С. К. Рябинина², кандидат педагогических наук, доцент

В. К. Кулиев³, доцент

Е. В. Иняткина⁴, старший преподаватель

Г. М. Павлов⁵, преподаватель

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

^{1,2,3,4,5} Красноярск, Россия

¹ sdoroshenko@sfu-kras.ru, ² SRyabinina@sfu-kras.ru, ³ vnkuliev@gmail.com,

⁴ EInyatkina@sfu-kras.ru, ⁵ GPavlov@sfu-kras.ru

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ АНАЛИЗ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВОЙ ПЛАТФОРМЫ «U-SPORT» НА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Аннотация. В статье приведён промежуточный анализ и сделаны выводы по результатам проводимого эксперимента на специализации «Настольный теннис».

Ключевые слова: студенты, физкультурно-спортивная специализация, нормы, настольный теннис

Введение. В Сибирском федеральном университете с 2022 г. учебный процесс по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» претерпел некоторые изменения. Традиционно он был организован на основе специализаций по видам спорта, но сейчас студентам предоставили возможность не только выбрать специализацию, зарегистрировавшись дистанционно на *U-sport*, но и самостоятельно определить время занятий.

Целью настоящей работы является анализ влияния внесённых изменений в учебный процесс по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» с использованием цифровых технологий на примере специализации «Настольный теннис».

В предыдущей статье мы подробно остановились на организации учебного процесса в новых условиях на специализации «Настольный теннис». Проработав год, в результате проведённого анализа мы внесли некоторые изменения в содержание программы обучения. В предыдущие годы студент 1-го курса, записавшись на специализацию, как правило, оставался на ней до 3-го курса, хотя и была возможность переходить на другие. Программа обучения носила системный и последовательный характер с хорошим конечным результатом. Студенты осваивали технические приёмы игры в настольный теннис, в т. ч. сложные, умели играть на счёт, знали правила игры, могли осуществлять инструкторскую и судейскую практику [2].

В настоящее время студенты могут менять специализацию каждый семестр, уходить и возвращаться, системно пройти 3 курса (6 семестров) становится проблематично по разным причинам, в т. ч. из-за того, что можно не успеть записаться. В связи с этим требования к контрольным нормативам, которые отражают содержание обучения, были в прошлом году несколько снижены и принято решение проанализировать полученные результаты по окончании учебного года.

Таблица 1

Действующие нормативы

Семестр	Нормативы	Оценка				
		5	4	3	2	1
1	Подрезка справа, слева по диагонали (кол-во раз), подачи	15	12	10	8	6
	Накат справа, слева по диагонали (кол-во раз), подачи	15	12	10	8	6
2	Накат справа, слева по диагонали (кол-во раз), подачи	25	20	15	12	10
	Подрезка «восьмёркой» (кол-во раз), подачи	12	10	8	6	4
3	Накат «треугольником» (кол-во раз), подачи	20	16	12	10	8
	Накат «восьмёркой» (кол-во раз), подачи	15	12	10	8	6
4	Сложные подачи (из 5 попыток)	5	4	3	2	1
	Топ-спин справа, слева. Завершающий удар справа, слева	Экспертная оценка				
	Игра на счёт	Экспертная оценка				
5	2-ходовки (из 5 попыток)	5	4	3	2	1
	3-ходовки (из 5 попыток)	5	4	3	2	1
6	Игра на счёт в парах	Экспертная оценка				
	Организация и проведение соревнований					

По сравнению с предыдущими годами были снижены количественные показатели. Например, накат справа и слева – количество раз уменьшилось с 30 до 15 раз. Снизились требования к технике выполнения ударов. Некоторые технические приёмы, которые представлены в табл. 1, стали оцениваться экспертно [1].

В работе приняло участие 260 студентов (юноши, девушки) 1–6-го семестра обучения на специализации «Настольный теннис». Все участники были распределены по трём группам:

- 1-я группа – студенты, занимающиеся 1-й семестр;
- 2-я группа – студенты, занимающиеся 2-й семестр;
- 3-я группа – студенты, занимающиеся 3–6-й семестр (относительно устойчивый контингент).

Были использованы следующие **методы** исследования: педагогические наблюдения, анализ сдачи контрольных нормативов и анкетирование.

Результаты и обсуждение. Результаты проведённого исследования представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты сдачи контрольных нормативов в %

№	Оценки	1-й семестр	2-й семестр	3–6-й семестр
1	5	24	43	45
2	4	50	50	47
3	3	26	7	8

Анализируя результаты, можно сделать следующий вывод.

1-я группа – студенты в целом справляются с нормативами, но техника выполнения оставляет желать лучшего у большей части студентов.

2-я группа – техника выполнения существенно улучшилась, значительно уменьшилось количество удовлетворительных оценок. На наш взгляд, это связано с тем, что технические приёмы остались прежними, увеличилось только количество раз, также на специализации остались в основном мотивированные студенты, которые осознанно решили заниматься этим видом спорта.

3-я группа – нормативы сдают, как правило, на отлично и хорошо, несмотря на их сложность. Это говорит о том, что с 3-го семестра студенты в целом достигают определённого уровня владения техническими приёмами. В связи с этим можно сделать вывод, что нормативы определены в целом верно. Вместе с тем возникла необходимость внести в контрольные нормативы юношей выполнение топ-спина справа и слева на количество раз и принимать его в 3-м семестре. Для девушек было решено оставить экспертную оценку, а также дать право преподавателю снижать оценку на балл в случае недостатков при выполнении технических приёмов.

Приходят на специализацию студенты разного уровня подготовки. Отдельные студенты ранее играли в настольный теннис и могут сразу же сдать большинство нормативов. Преподаватель вправе поставить перед ними более сложные задачи, но при этом студент имеет право сдавать нормативы, которые определены для всех.

После двухлетней работы в новых условиях было проведено анкетирование, результаты которого представлены в табл. 3 [3].

1. Осознанность студентов в выборе специализации растёт от 1-го семестра ко 2-му, и далее к 3–6-му семестрам.

2. Несмотря на хорошие показатели, осенью 2023 г. сохранность контингента составила 45 %, весной 2024 г. – 51 %. Причины: работа в таком формате проводится всего 2 года, отчисления по неуспеваемости, не успевают записаться и др.

3. Третий вопрос – в полной мере подтверждает результаты сдачи контрольных нормативов.

Также студентам было предложено внести свои предложения в произвольной форме по совершенствованию учебного процесса. Поступили следующие предложения: больше внимания уделять игровой практике, проводить турниры, независимо от семестра обучения, а также обучать нестандартным техническим приёмам, приобрести новый инвентарь.

Таблица 3

Результаты анкетирования в %

№	Вопрос	Варианты ответов	Семестр		
			1	2	3–6
1	Почему выбрал эту специализацию?	1. Ранее занимался, хочу научиться играть	73	86	92
		2. Решил попробовать, удобно	27	14	8
2	Планируете ли продолжить занятия на этой специализации?	1. Планирую	75	98	95
		2. Пока не решил	20	2	3
		3. Нет (хочу попробовать другое, не понравилось)	5	–	2
3	Вызывает ли сложность сдача контрольных нормативов по настольному теннису?	1. Да	18	9	6
		2. Нет	35	78	80
		3. Затрудняюсь ответить	47	13	14

С учётом всего вышесказанного можно сделать **вывод**, что работа на специализации «Настольный теннис» в новых условиях ведётся в правильном направлении. Окончательные выводы будут сделаны на следующий год, когда завершится полный цикл обучения с 1-го по 6-й семестры.

Список источников

1. Дорошенко С. А. 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. Дорошенко, С. К. Рябина, В. К. Кулиев и др. // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: матер. II Междунар. НПК. Красноярск: СФУ, 2023. С. 858–861.

2. Дорошенко С. А. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке на учебно-тренировочных занятиях специализации настольного тенниса в СФУ / С. А. Дорошенко, С. К. Рябина, В. К. Кулиев и др. // Физическая культура и спорт в системе образования: матер. XII Всеросс. НПК. Красноярск: СФУ, 2010. С. 212–216.

3. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л. И. Лубышева. 3-е изд. М.: Академия, 2010. 272 с.

Е. Г. Зуйкова¹, кандидат педагогических наук, доцент

Т. В. Бушма², кандидат педагогических наук, доцент

И. Л. Бондарчук³, старший преподаватель

^{1,2,3} Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

^{1,2,3} Санкт-Петербург, Россия

¹ Lena031954@yandex.ru, ² bushmat@mail.ru, ³ bondi2004@mail.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КООРДИНАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Аннотация. В работе обсуждается проблема организации занятий по оздоровительной аэробике. Определено соотношение числа студентов основной и подготовительной медицинских групп. Проведено анкетирование с целью определения приоритетов в ожидаемых результатах обучения и отношения студентов к свободному выбору вида физкультурной деятельности. Проанализирована динамика результатов поэтапного тестирования и целесообразность физической нагрузки.

Ключевые слова: группа здоровья, двигательная деятельность, оздоровительная аэробика, физическая подготовленность

Введение. Недостаток движения при обучении в вузе приводит к снижению резервных возможностей организма, ухудшению физической и интеллектуальной работоспособности и снижению функциональной тренированности. Вчерашние школьники не подготовлены к физическим нагрузкам, по медицинским показателям в вузах растёт число первокурсников-студентов с подготовительной и специальной медицинской группой [2; 3].

Тема данной работы возникла не случайно, студентам предоставляется свободный выбор вида спорта при формировании учебных групп для занятий физической культурой в СПбПУ. В данной ситуации для преподавателей возникает проблема организации учебного процесса по оздоровительной аэробике для студентов, которые имеют разный уровень тренированности и физической подготовленности, различные группы здоровья по медицинским показателям, но занимаются одновременно на практических занятиях. Требования к студентам основной группы не могут быть перенесены на студентов подготовительной группы. Поиск эффективных методик, комплекса средств и форм педагогического регулирования двигательной деятельности студентов, которые занимаются вместе, но имеют разные группы здоровья, актуален, требует коррекции в организации образовательного процесса на выбранной специализации [1; 4].

Цель исследования – педагогическая координация двигательной деятельности студентов, относящихся к разным медицинским группам здоровья.

Методы: изучение литературных источников и медицинских карт студентов, педагогические наблюдения, анкетирование, тестирования, методы математического анализа результатов.

Эффективность образовательного процесса на специализации «Оздоровительная аэробика» зависит от возможности адаптировать средства и методы педагогического воздействия на студентов, основываясь на комплексной информации о состоянии их здоровья, психологической, функциональной и физической подготовленности.

Результаты. На рис. 1 представлено соотношение количества студентов 1-го курса, отнесённых к 1-й основной, 2 и 3-й подготовительным группам здоровья, на специализации «Оздоровительная аэробика». Данные подтверждают ежегодный рост числа первокурсников с подготовительной медицинской группой.

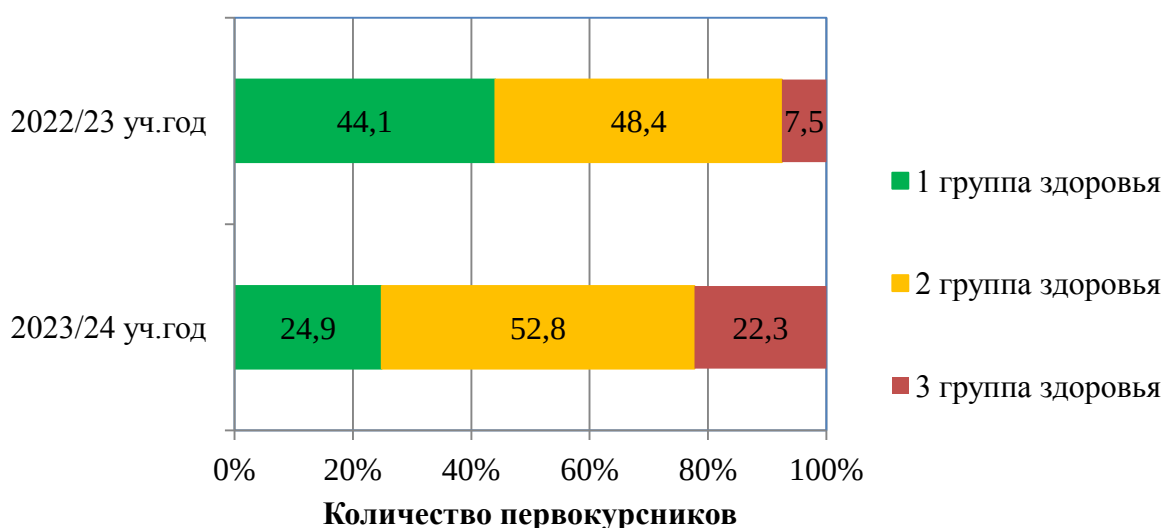


Рис. 1. Соотношение студентов основной и подготовительных групп здоровья

В начале 1-го курса проведён опрос студентов, которые на основе свободного выбора записались на учебные занятия по оздоровительной аэробике. Мотивы, побуждающие к занятиям, по значимости распределились в следующей последовательности. Для студентов основной группы – это улучшение здоровья и физических качеств; коррекция параметров фигуры; приобретение знаний и умений, новых движений; использования упражнений при самостоятельных занятиях; улучшение функциональных возможностей организма; самореализация в творческих заданиях; способ эмоциональной разрядки. Для студентов подготовительной группы – это способ снижения уровня выраженности симптомов, выявленных нарушений здоровья, поддержание функционального состояния организма; повышение уровня физической подготовленности; восстановление и отдых.

Обсуждение. Различия в состоянии здоровья, уровне физической подготовленности, мотивации к учебным занятиям оказывают влияние на определение методов и средств для корректного проведения учебного процесса, вызывают сложность в определении адекватности объёма и интенсивности нагрузки, их соответствия целям и задачам каждого этапа обучения [2; 3].

Эффективность учебной программы по оздоровительной аэробике зависит от её содержания, способа реализации преподавателями в конкретных условиях учебного процесса, дифференциации упражнений, различных методов и средств изучения упражнений, постепенности освоения двигательных навыков. Использование данного вида двигательной деятельности в рамках учебно-тренировочных занятий целесообразно осуществлять в соответствии с принципом тренирующей дозировки. Учебные программы разного уровня сложности включают сгруппированные в композиции средства танцевальной аэробики и комплексы упражнений специальной физической подготовки, а также разработанные контрольные нормативы, оценочные шкалы для студентов основной и подготовительной группы. Обобщая практический опыт преподавателей, были определены педагогические условия успешного применения индивидуально-ориентированного подхода на учебных занятиях:

- формирование мотивации к постоянным занятиям физической культурой;
- обеспечение эмоционального, психического и физического благополучия во время учебных занятий;
- планирование нагрузок с учётом взаимного тренировочного влияния упражнений различной направленности;
- самореализация при выполнении творческих заданий и активное участие студентов в учебном процессе [4].

Учебные программы на специализации разрабатываются с учётом продолжительности выполнения упражнения, интервалов отдыха между ними, характера отдыха и числа повторений. Эти величины определяют физическую нагрузку и позволяют управлять процессом физической подготовки студентов с разными медицинскими группами здоровья в условиях учебных занятий. Позитивная динамика приспособительных реакций студентов к занятиям является важным показателем успешности программы.

Одной из основных стратегий подготовки, характерных для этих групп студентов, является разностороннее развитие физических качеств. Эффективность педагогического регулирования данной подготовки определяется индивидуальной динамикой изменения результатов тестовых заданий обучающихся. Динамика изменения скоростно-силовых качеств представлена на рис. 2.

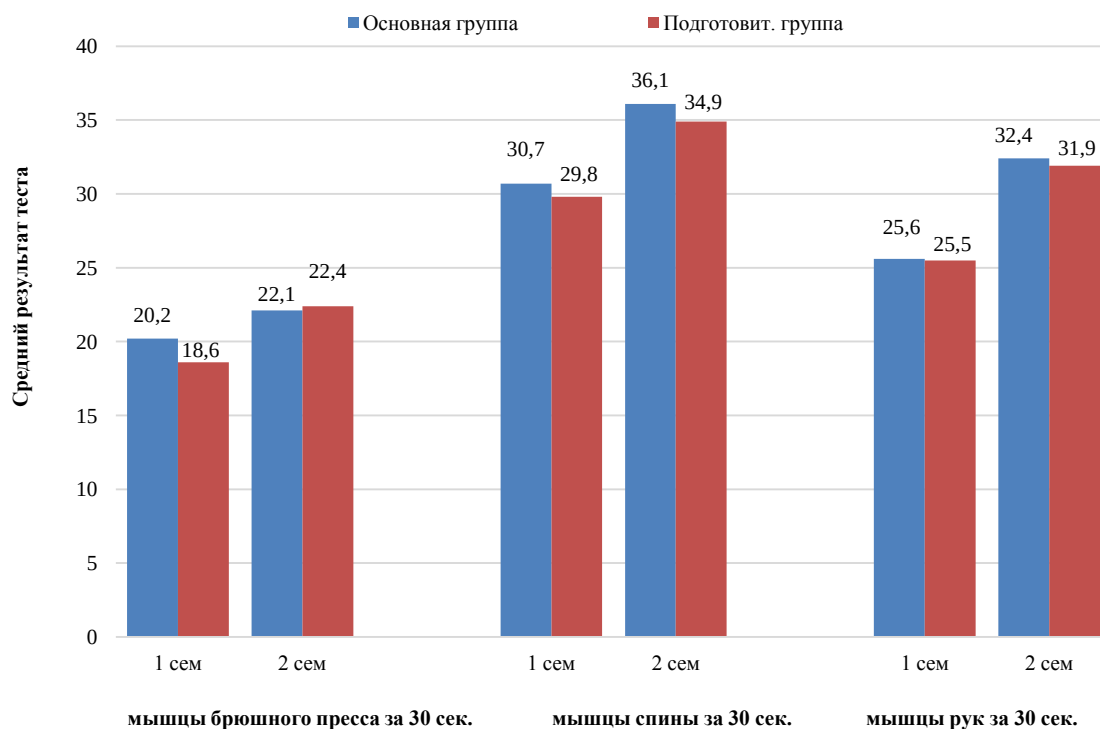


Рис. 2. Изменение средних результатов тестирования у студентов основной и подготовительных групп здоровья

Наилучшую динамику продемонстрировали студенты подготовительных групп в выполнении упражнений на мышцы брюшного пресса. За учебный год средний результат тестирования увеличился на 20,4 %. У студентов основной группы – на 9,4 %. Динамика показателей в упражнениях для мышц рук и спины у всех групп приблизительно одинаковая. Средний результат выполнения упражнения на мышцы спины у студентов подготовительных групп увеличился на 17,1 %, а у основной – на 17,6 %. Результат тестирования для мышц рук увеличился на 25,1 и 26,6 % соответственно.

Выводы

1. Эффективность учебной программы, разработанной преподавателями специализации «Оздоровительная аэробика», зависит от её содержания, от того, как она реализуется, какие условия создаются для совместной работы студентов различных групп здоровья.

2. Определены различия в приоритете студентов основной и подготовительной группы в ожидаемых результатах от занятий.

3. Благодаря педагогической координации двигательной деятельности студентов на учебных занятиях наблюдается положительная динамика развития физических качеств, что позволяет судить об адекватности физических нагрузок, обеспечивающих успешность адаптации к режиму двигательной активности и реализацию личностно-ориентированного подхода студентов с разными группами здоровья на занятиях оздоровительной аэробикой.

Список источников

1. Авилова Е. Комплексные программы оздоровительной аэробики в структуре учебных занятий студентов / Е. Авилова, Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова // Неделя науки СПбПУ: матер. НК с междунар. уч. (ИФКСиТ). СПб.: СПбПУ Петра Великого, 2019. С. 3–5.

2. Волкова Л. М. Тестирование в физическом воспитании студентов / Л. М. Волкова // Мировые научные дискуссии в эпоху цифровизации: от теории к практике: матер. XVI Междунар. НПК. Рязань: Концепция, 2023. С. 62–63.

3. Коляго П. В. Регулирование физических нагрузок в процессе физического воспитания студентов / П. В. Коляго // Вестник КУ МВД России. 2014. № 4 (26). С. 194–197.

4. Липовка А. Ю. Реализация личностных потребностей студенток на занятиях физической культурой / А. Ю. Липовка, Е. Г. Зуйкова, Т. В. Бушма и др. // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 7 (173). С. 104–108.

Д. И. Кевченкова¹, студент

А. Ю. Загородникова², старший преподаватель

^{1,2} Московский педагогический государственный университет

^{1,2} Москва, Россия

¹ di.kevchenkova@gmail.com, ² anastasiazagorodnikova@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ КОННОЙ ПОЛИЦИИ

Аннотация. В современных реалиях использование общих средств и методов физической культуры недостаточно, чтобы сотрудник мог эффективно выполнять все поставленные задачи. К сотрудникам конной полиции предъявляют более высокие требования в рамках профессионально-прикладной физической подготовки, которые соответствуют специфике профессии. Поэтому профессионально-прикладная физическая подготовка будущих сотрудников конной полиции должна обладать рядом особенностей, где её направленность и содержание определяется не только общими задачами, но и требованиями, которые предъявляются к будущей профессии. В статье рассматриваются актуальные вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов – будущих сотрудников конной полиции. Определено содержание, значение и роль подготовки, её основные особенности, а также дана характеристика некоторых средств и способов реализации профессионально-прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: конная полиция, физическая подготовка, профессионально-прикладная подготовка

Введение. На сегодняшний день большая часть граждан, поступающих на службу в кавалерийский батальон, несмотря на хороший уровень физической подготовленности, не имеют опыта верховой езды и занятий конным спортом и не обладают навыками обращения с лошадьми.

Конная полиция – это подразделение полиции, в котором сотрудники несут службу верхом на лошади. Основными задачами сотрудников конной полиции являются участие в оперативно-служебных и профилактических мероприятиях по предупреждению, пресечению и раскрытию преступлений и административных правонарушений, обеспечение личной безопасности граждан и общественной безопасности, охрана общественного порядка в зонах массового отдыха, лесопарковых зонах, а также в местах проведения различных массовых мероприятий, пресечение массовых беспорядков. Помимо перечисленного, сотрудники конной полиции принимают участие в конноспортивных и испытательных соревнованиях, показательных выступлениях [2; 3].

Всё вышеперечисленное определило **цель** исследования – выявление особенностей профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников конной полиции.

Исследование проводилось на базе 1-го Специального Полка Полиции ГУ МВД России по г. Москве. В ходе исследования были использованы следующие **методы**: изучение и анализ научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение за процессом профессионально-прикладной подготовки стажёров конной полиции и опросы сотрудников в формате интервью.

Результаты и обсуждение. В ходе педагогического наблюдения было установлено, что строевая подготовка сотрудников кавалерийского батальона имеет ряд особенностей.

1. Построения, перестроения, передвижения и повороты выполняются с лошадью или на лошади.

2. Равнение и расчёт могут производиться в пешем строю, каждый стоя рядом со своей служебной лошадью, по команде кавалеристы вначале равняют лошадей, затем равняются сами, могут производиться в конном строю или в движении верхом на лошадях. По команде руководителя кавалеристы садятся верхом на лошадь или спешиваются с нее, начинают движение или останавливаются, меняют строй, дистанцию и интервал, выполняют повороты на месте или в движение с лошадью или верхом на ней и выполняют элементы верховой езды и конного спорта.

3. Передвижения в конном строю могут быть в одной колонне, нескольких колоннах, рядами, фронтом. Для управления строем командиры используют не только строевые команды, но и команды из школы верховой езды.

При построении, перестроении, поворотах и других элементах строевой подготовки учитываются особенности, связанные с правилами техники безопасности при обращении с лошадью. Так, дистанция в колонне в конном строю должна быть не менее одного корпуса лошади, при меньшей дистанции кавалеристы должны быть предельно осторожны и контролировать своих лошадей. Движение рядами или фронтом также требует от кавалеристов умения точно управлять своими лошадьми.

По данным опроса сотрудников конной полиции в формате интервью, были выявлены следующие особенности профессионально-прикладной физической подготовки:

– сотрудники конной полиции допускаются к несению службы в конном строю с использованием конного состава только после прохождения обязательной профессиональной кавалерийской подготовки;

– на курсы обязательной кавалерийской подготовки направляются все без исключения вновь принятые сотрудники подразделений служебного коневодства; по окончании курсов обязательной кавалерийской подготовки сотрудники сдают квалификационный экзамен.

В программу обязательной кавалерийской подготовки входит изучение теоретического и практического материала. Стажёры изучают меры безопасности при обращении со служебной лошадью, правила верховой езды и основы дисциплин конного спорта: конкура, выездки и джигитовки.

Первоначальной задачей является обучение стажёров правилам посадки в седло и спешивания, а также управлению лошадью с земли и верховой езде. Стажёры должны научиться двигаться, останавливаться, поворачивать на лошади и с лошадью, а также держаться в седле на трёх аллюрах: шагу, рыси и галопе.

Обязательная кавалерийская подготовка включает в себя изучение элементов манежной езды: вольтов, диагоналей, серпантинов, перемен направления, остановок, поворотов. Освоив базовые элементы, стажёры переходят к изучению прыжков на лошади, выездковых схем, джигитовки [1]. На данном этапе стажёры отрабатывают тактические приёмы по предупреждению и пресечению нарушений общественного порядка с использованием служебных лошадей. Стажёры работают индивидуально, в парах и группах. Выполняют упражнения для совершенствования тактики отеснения толпы, рассечения и блокировки толпы, выставления коридоров безопасности для безопасного прохода граждан, освобождения заблокированной служебной машины из толпы, лавины на толпу [4].

По окончании обязательной профессиональной кавалерийской подготовки стажёры сдают экзамен, успешная сдача которого является допуском к несению службы в конном строю с использованием конного состава. Экзамен состоит из групповой и индивидуальной части:

- в групповую часть входит сдача строевой подготовки с лошадью и на лошади, езда в смене разными аллюрами с элементами манежной езды и сменой строя, демонстрация умения применять тактические приёмы в парах и группах и умения управлять лошадью в экстремальных условиях: взрывы петард, отвлекающие и пугающие лошадь флаги, баннеры, дорожные блоки;

- в индивидуальную часть входит езда по схеме: вольт, змейка на рыси, перемена направления через середину с движением по лежащему баннеру, диагональ с движением между дорожными блоками и флагами, прыжок через препятствие на галопе и проезд под высотным препятствием.

Выводы. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих сотрудников конной полиции играет ключевую роль в обеспечении их эффективной работы, и как следствие – безопасности общества. Специфика несения службы, требующая высокой мобильности, выносливости и умения работать с лошадьми, делает эту подготовку особенно важной. Для успешной реализации служебных задач необходима специальная программа подготовки сотрудников кавалерийского батальона, включающая в себя не только физические упражнения, но и специализированные навыки верховой езды, джигитовки, конкура и выездки. Результаты, полученные в ходе исследования, станут ориентирами для дальнейших научных изысканий.

Список источников

1. Калинин С. В. Джигитовка. Возрождение. Первые шаги: сб. матер. / С. В. Калинин, А. Н. Бухаров, В. А. Головатюк и др.; ред. Е. А. Вахрушев; Федерация конного боевого искусства, Федерация конного спорта Московской области. М., 2008. 25 с.

2. Ковальченко А. А. Подготовка сотрудника и служебных лошадей для несения патрульно-постовой службы в конной полиции / А. А. Ковальченко // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел РФ: сб. ст. Вып. 3. Волгоград: ВА МВД России, 2021. С. 53–57.

3. Овчинников В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России: учебник / В. А. Овчинников, О. С. Панова. Волгоград: ВА МВД России, 2020. 584 с.

4. Тупичкин Е. П. Профессиональная подготовка сотрудников полиции к действиям в экстремальных условиях / Е. П. Тупичкин, Р. Н. Самойлюк, И. Л. Гросс и др. М.: ВИПК МВД России, 2020. 320 с.

З. В. Кузнецова¹, кандидат педагогических наук, доцент

И. В. Кальдон², студент

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

^{1,2} Краснодар, Россия

¹ zinaidakyznecova@mail.ru, ² kaldonilia@gmail.com

ВОЛОНТЁРСТВО КАК ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В ряду важных вопросов сферы образования стоят такие, как поддержание здоровья молодёжи, формирование их здорового образа жизни и активной жизненной позиции. Решить их можно в процессе воспитательной работы по физической культуре и спорту с привлечением волонтерства. Изучение взаимосвязи физического воспитания и волонтерства и оценка их влияния на обучающихся вузов станет целью данной работы. На основе анализа литературы оценивается их взаимосвязь в трёх аспектах: оздоровительном, образовательном и воспитательном, в разрезе каждого из них оценивается влияние на обучающихся. Далее по результатам исследования проводится опрос студентов, в ходе которого выявлено положительное влияние волонтерства на жизнь студентов.

Ключевые слова: волонтерство, физическое воспитание, личностные качества, здоровый образ жизни, активная жизненная позиция, физическая культура и спорт

Введение. Одной из актуальных задач системы образования является укрепление и сохранение здоровья молодого поколения, что связано с тенденцией к его снижению из-за распространения малоподвижного образа жизни. Важную роль в формировании здоровья обучающихся и привлечении их к здоровому образу жизни играет воспитательная работа, в первую очередь в рамках физической культуры и спорта – дисциплины, которая комплексно воздействует на обучающихся. Одним из эффективных средств реализации воспитательной работы является волонтерская деятельность, которая помогает вовлечь обучающегося в общественную жизнь и развить важные для него личностные качества.

Изучение следующих вопросов станет **целью** данной работы: как волонтерство связано с физическим воспитанием и как оно воздействует на обучающихся.

Методы. Для решения поставленных вопросов проводится изучение и анализ научной литературы в разрезе физического воспитания и волонтерства, а также их связующих. По итогам исследования проводится опрос студентов с целью выявления их отношения к волонтерству, что поможет оценить воздействие этой деятельности на них.

Результаты и обсуждение. Физическое воспитание является средством комплексного развития студентов, оно помогает не только в развитии психофизических качеств студентов и оздоровление, но также формирова-

нии «здорового» поведения, личностных качеств, социальных навыков и др. [2]. Волонтерство, в свою очередь, помогает реализовать эту воспитательную работу, т. к. становится средой развития этих качеств и средой самореализации студентов. Нередко на занятиях по физической культуре и спорту студенты вовлекаются в массовую общественную работу, становятся волонтерами, помогая в организации спортивных мероприятий различного уровня [1].

Так, если рассмотреть задачи физического воспитания, можно во многих из них увидеть отклик волонтерской деятельности.

1. Оздоровительные задачи. Первоочередные задачи – помочь студенту восстановить или сохранить своё здоровье и научить его заботиться о нём самостоятельно. В реализации этой задачи волонтерство можно рассмотреть как средство формирования здорового образа жизни, ведь на пути активной общественной деятельности студент учится некоторым принципам здорового образа жизни, а на различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях узнаёт необходимые для себя факты о здоровье, а также знакомится с людьми, которые уже придерживаются здорового образа жизни [2].

2. Образовательные. К ним относится формирование двигательных навыков и психофизических качеств, а также овладение базовыми знаниями об устройстве организма и способах улучшения его функционирования, о необходимости физической культуры, её формах, её пользе в различных сферах жизни человека. Волонтерство в разрезе образовательной задачи расширяет кругозор и знания обучающихся. Ведь на мероприятиях, в которых они участвуют, они также общаются с профессиональными спортсменами и другими людьми, приверженными к спорту, узнают не только особенности их подготовки, но и жизни, того как физическая культура и спорт помогли им. А также волонтерство помогает сохранить двигательную активность студентов, т. к. в процессе этой деятельности невозможно сидеть на месте, нужно постоянно двигаться, оказывая помощь и выполняя волонтерские задачи.

3. Воспитательные. Они связаны со всесторонним развитием обучающихся, т. е. в процессе занятий важно развивать личность, нравственные качества, трудовые навыки, социальную активность и ум студентов. Также в процессе воспитания у студентов должна сформироваться потребность в занятиях физической культурой и спортом, интерес и мотивация к ним. Здесь волонтерство может проявить себя наиболее широко, в первую очередь в развитии положительных личностных качеств, формируемых в процессе добровольческой деятельности. Общение и взаимодействие с большим количеством людей в процессе волонтерства помогает развить социальные и нравственные навыки. Также в процессе этой деятельности студент учится трудиться и проявлять свои умственные навыки, предлагая свои решения и действуя в соответствии с ними.

На основе анализа литературы можно сделать вывод, что волонтерство и физическое воспитание сильно взаимосвязаны, а также они оказывают положительное влияние на жизнь обучающихся. Однако для полноты картины также стоит оценить отношение самих студентов к волонтерству.

Для оценки отношения студентов на базе Кубанского государственного аграрного университета им. И. Т. Трубилина было опрошено 56 студентов-волонтеров. В вопросе о том, как обучающиеся пришли в эту деятельность, распределение ответов было следующим: 69,6 % – благодаря личным побуждениям; 17,9 % – из-за чувства необходимости помощи окружающим; 12,5 % – благодаря побуждениям вуза. Это говорит нам о том, что в волонтерскую деятельность студенты приходят в основном благодаря собственным чувствам, что показывает их личностную и нравственную развитость. На вопрос мотивации к продолжению волонтерской деятельности ответы были следующими: 44,6 % – хочу и дальше помогать окружающим; 21,4 % – хочу завести новые знакомства и получить поддержку; 17,9 % – хочу получить новые знания и навыки, реализовать себя; 16,1 % – другое. Так половина студентов действуют из нравственных побуждений, что говорит о положительном влиянии волонтерства на развитие личностных качеств, другая половина желает развиваться социально, профессионально, умственно, что также является положительным фактором. И последний вопрос поможет нам увидеть прямо, как волонтерство влияет на жизнь студентов, – мы спросили, как они, по их мнению, изменились за период волонтерской деятельности (возможно несколько ответов): 94,6 % – чувствую себя более активным; 89,3 % – чувствую себя более нужным; 75,0 % – научился взаимодействовать с разными людьми; 71,4 % – получил много новых знаний; 67,9 % – научился положительно относиться к разным ситуациям; 46,4 % – стал более открытым; 19,6 % – другое. Всё это во взаимосвязи с физической культурой и спортом говорит о высоком развитии физической культуры личности обучающихся-волонтеров, а также о том, что они ведут активную жизнь, что очень полезно для физического и психологического здоровья.

Выводы. Так, мы смогли выявить, что физическое воспитание и волонтерство связаны между собой во многих аспектах: в вопросе формирования активной жизненной позиции и здорового образа жизни – оздоровительный аспект; в вопросе расширения кругозора и формирования знаний, а также в сохранении развитости психофизических качеств – образовательный аспект; в развитии социальных, личностных и других общественно важных качеств – воспитательный аспект. Таким образом, привлечение студентов к волонтерской деятельности и популяризация физической культуры и спорта помогут значительно улучшить качество жизни молодежи, они станут более активными, откроют для себя множество возможностей для развития и укрепят своё здоровье [3].

Список источников

1. Заставенко М. С. Некоторые способы повышения интереса студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / М. С. Заставенко, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Грань науки: матер. Всеросс. НПК. Ростов-на-Дону; Мадрид: ЭльДирект; Сфера, 2022. С. 127–132.

2. Ковалева Т. В. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире / Т. В. Ковалева, А. А. Желтов, М. С. Чвикалов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: матер. Междунар. НПК. Воронеж: Научная книга, 2023. С. 248–251.

3. Федотова Г. В. Средства популяризации физической культуры в России / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, А. В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов: матер. XVII Междунар. НПК. М.: Печатный цех, 2022. С. 537–541.

О. Б. Кузнецова¹, кандидат биологических наук, доцент

К. А. Романова², старший преподаватель

¹ *Российская академия живописи, ваяния и зодчества Ильи Глазунова
(Уральский филиал)*

² *Пермская государственная фармацевтическая академия*

^{1,2} *Пермь, Россия*

¹ o_b_k@bk.ru, ² ksenijaromanovaa@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРМСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования физической культуры личности и уровни её проявления у студентов в вузе фармацевтической направленности. Анкетирование студентов подтверждает, что для повышения эффективности процесса физического воспитания необходим не только качественно организованный учебный процесс, но и разнообразная внеучебная физкультурно-спортивная деятельность.

Ключевые слова: *физическая культура личности, мотивационно-ценностные ориентации, физкультурно-спортивная деятельность, двигательная активность, студенты*

Введение. Физическая культура является обязательным условием гармоничного развития человека и основным способом удовлетворения жизненно важной потребности в двигательной активности. О сформированности физической культуры отдельной личности свидетельствует её отношение к ценностям физической культуры и спорта.

Физическая культура личности отражается в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни и является качественным системным и динамичным новообразованием, определяющим физическую подготовленность, образованность и совершенство человека.

Основными составляющими физической культуры личности являются:

- знания и интеллектуальные способности;
- физическое совершенство;
- мотивационно-ценностные ориентации;
- социально-духовные ценности;
- физкультурно-спортивная деятельность.

В исследованиях ряда авторов [1; 2] подтверждается позитивное восприятие студентами занятий спортом и физической культурой, в т. ч. в рамках обучения в непрофильных вузах.

Систематические занятия спортом воспитывают не только физические, но и морально-волевые качества: дисциплинированность, целеустремлённость, стойкость, ответственность, лидерские качества и умение работать в команде. Все они помогают достигать успеха как в учёбе, так и в профессии фармацевта.

В ходе данного исследования был изучен вопрос: насколько студенты фармацевтического вуза считают важным и ценным в профессии физическую форму, свои «спортивные» способности.

Методы. В анкетировании студентам предлагалось провести субъективную оценку сформированности у себя отдельных критериев физической культуры личности, определив их уровень как низкий, средний или высокий.

В исследовании приняли участие студенты пяти курсов фармацевтического факультета Пермской государственной фармацевтической академии. Всего на вопросы анкеты ответил 31 студент (27 девушек и 4 юноши).

Результаты и обсуждение. Результаты опроса представлены в табл. 1.

Таблица 1

Уровни сформированности критериев
физической культуры личности студентов по результатам самооценки

Критерий	Уровень сформированности (%)		
	Низкий	Средний	Высокий
Потребность в физической культуре	19,4	54,8	25,8
Интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности	51,6	38,7	9,7
Сложность и уровень творчества физкультурно-спортивной деятельности	45,2	38,7	16,1
Эмоционально-волевые проявления личности в физкультурно-спортивной деятельности	32,3	48,4	19,4
Степень удовлетворённости от выполняемой деятельности	29	45,2	25,8
Проявление самоорганизации и самосовершенствования в физической культуре	35,5	41,9	22,6
Уровень физического совершенства и отношение к нему	29	58,1	12,9
Владение умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования	25,8	61,3	12,9
Системность и глубина научно-практических знаний по физической культуре	35,5	51,6	12,9
Широта и регулярность использования знаний, умений, навыков в организации здорового стиля жизни, учебной и профессиональной деятельности	45,2	41,9	12,9

Анализ полученных данных позволяет отметить следующее:

- более 80 % опрошенных студентов осознают потребность в физической культуре, в то же время у половины обучающихся интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности низкая;
- большинство респондентов отмечают средний уровень владения средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования и низкую регулярность использования этих знаний в организации ЗОЖ, учебной и профессиональной деятельности;
- только 13 % опрошенных отмечают у себя высокий уровень системности и глубины научно-практических знаний по физической культуре.

В соответствии с критериями можно выделить ряд уровней проявления физической культуры личности: предноминальный, номинальный, потенциальный и творческий.

1. Предноминальный уровень характеризуется пассивностью студентов на учебных занятиях, отсутствием мотивации.

2. Номинальный уровень характеризуется индифферентным отношением обучающихся к физической культуре и её ценностям, эпизодическим использованием её отдельных компонентов. В дальнейшей жизни они не занимаются физической культурой.

3. Потенциальный уровень. У таких обучающихся в целом положительно осознанное отношение к физической культуре. После вуза выпускники проявляют физкультурно-спортивную активность, только попадая в благоприятную среду.

4. Творческий уровень характерен для обучающихся, убеждённых в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру и спорт для развития и реализации возможностей личности. После окончания вуза продолжают активно применять физическую культуру и спорт в повседневной жизни, участвуют в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Среди опрошенных в ПГФА студентов большинство оценили свой уровень физической культуры как номинальный или потенциальный (рис. 1).

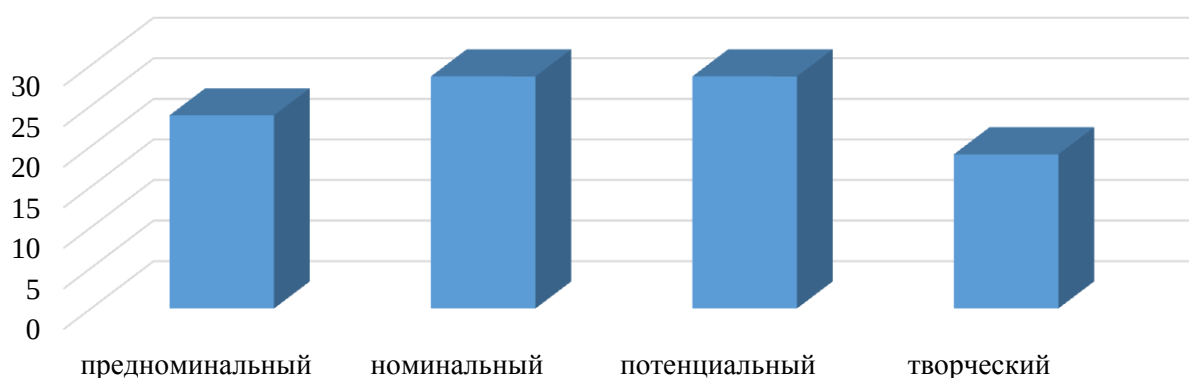


Рис. 1. Уровни физической культуры личности студентов ПГФА (%)

Обучающимся также предлагалось ответить на вопрос «Каковы, на Ваш взгляд, задачи физического воспитания в вузе?» Среди задач обучения студентами ПГФА отмечались следующие:

- познакомить студентов с важностью физической подготовки;
- поддержать оптимальную физическую форму;
- укрепить здоровье;
- сменить интенсивную умственную деятельность на двигательную;
- популяризировать здоровый образ жизни, воспитать правильные «спортивные» привычки в жизни студентов;
- социализировать обучающихся с помощью командных игр;
- открыть спортивные секции для всех желающих.

В то же время количество аудиторных учебных занятий физической культурой в последнее время снизилось, и если 3 года назад физическая культура как учебный предмет проводилась в течение всех пяти лет обучения, то сейчас только на первых трёх курсах. К сожалению, подобная тенденция наблюдается в большинстве вузов страны.

Не стоит также забывать, что пандемия *COVID-19* внесла значительные изменения в образ жизни населения, в т. ч. студентов: лишь немногие в период дистанционного обучения (2020–2021 гг.) находили мотивацию и возможность поддерживать должный уровень физической активности.

Основным способом повышения двигательной активности студентов является внеучебная деятельность: посещение спортивных секций, фитнес-клубов, участие в городских спортивно-массовых мероприятиях, фестивалях ВФСК ГТО, Универсиаде вузов Пермского края, фестивале студентов медицинских и фармацевтических вузов «Физическая культура – вторая профессия врача», самостоятельные занятия.

Стоит обратить внимание на педагогические технологии, правильно мотивировать студентов, выбирая траекторию обучения в соответствии с потребностями и интересами конкретных студентов, что помогает значительно увеличить их вовлечённость в спорт. Преподаватели и сотрудники ПГФА ежегодно на своём примере показывают студентам, насколько важно заниматься физической культурой, вести активный образ жизни: участвуют в профсоюзных фестивалях ГТО, проводят внутреннюю Спартакиаду, являются инициаторами и организаторами Спартакиады преподавателей и сотрудников вузов Пермского края.

Большинство опрошенных студентов отмечают у себя средний уровень сформированности различных критериев физической культуры личности, осознают важность физической культуры и ЗОЖ, но слабо реализуют их на практике.

Необходимо повышать уровень двигательной активности студентов во внеучебное время.

Высокая физическая работоспособность является необходимым условием успеха в любой профессиональной и учебной деятельности.

Список источников

1. Реди Е. В. Отношение студентов непрофильных высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом / Е. В. Реди // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 5А. С. 819–824.

2. Ярлыкова О. В. Физическая культура в жизни студентов / О. В. Ярлыкова, Е. В. Сапронова, В. В. Сапронова // Гуманитарный научный журнал. 2017. № 1. С. 141–144.

Е. Д. Курсова, магистрант

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

kursova_2001@mail.ru

ВЛИЯНИЕ КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЕКТНОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается влияние квест-технологии на эффективность проектного обучения на занятиях физической культурой. Приводятся аргументы, подтверждающие целесообразность одновременного использования обоих видов обучения в ходе занятий учащихся.

Ключевые слова: квест-технология, школьники, проектное обучение, мотивация, физическая культура

Введение. В настоящее время проектное обучение является одним из наиболее эффективных видов обучения, который активно применяется как в школьной, так и в высшей образовательной сфере. Проектное обучение включает в себя решение реальных задач, работу в команде, анализ информации и развитие креативности у обучающихся [1; 3; 4].

Квест-технология – это метод обучения, основанный на решении серии задач и головоломок для достижения цели, представляющий собой форму геймификации образования.

Стремительное развитие информационных технологий и появление новых образовательных подходов создают благоприятные условия для исследования влияния квест-технологии на эффективность проектного обучения. **Целью** данного исследования является изучение влияния применения квест-технологии в проектном обучении на уровень вовлечённости и мотивации учащихся.

Методы. Для достижения поставленной цели был выбран метод научного исследования – анализ. Анализу подверглась отечественная научно-методическая литература.

Результаты и обсуждение. Исследования показывают, что квест-технология способствует повышению мотивации учащихся, развитию критического мышления и умения работать в команде. Следовательно, вопрос о том, как квест-технология может улучшить эффективность проектного обучения, является важным для современной образовательной практики.

К принципам организации и проведения квест-технологии можно отнести следующие.

1. **Интерактивность:** полное взаимодействие участников с окружающей средой и друг другом.

2. Геймификация: внедрение игр для повышения заинтересованности к занятиям.

3. Командная работа: формирование навыков коллективного взаимодействия и решения задач.

4. Обратная связь: наблюдение, оценка действий и помощь к корректровке каких-либо действий в процессе и после игры.

На уроках физической культуры квесты могут быть использованы в различных формах, таких как спортивные квесты, физические испытания и игровые сценарии. Примеры применения включают спортивные маршруты, тематические квесты и исторические квесты.

Использование квест-технологий на уроках физической культуры имеет ряд преимуществ, они – повышает мотивацию, разнообразят задания и игровые элементы, повышают интерес учащихся к занятиям, развивают командные навыки, т. к. квесты требуют совместных усилий участников и взаимопомощи, что способствует развитию социальных навыков. В квест-игру можно включить самые разнообразные физические упражнения, что помогут комплексно развивать физические качества, а также задачи квестов часто требуют нестандартного подхода и развитого логического мышления, что улучшает креативность и критическое мышление.

Проектное обучение на уроках физической культуры может включать следующие виды деятельности.

1. Разработка тренировочных программ: учащиеся самостоятельно создают различные программы для разных видов спорта.

2. Исследовательские проекты: например, анализ физической активности и её влияние на здоровье, с помощью опросов, анкетирование и других видов сбора данных.

3. Организация спортивных мероприятий: разработка и проведение спортивных мероприятий, например, квест-игры на уроке физической культуры.

Технология проектного обучения рассматривается как гибкая модель организации учебного процесса, ориентированная на творческую самореализацию личности обучаемого путём развития его интеллектуальных и физических возможностей, волевых качеств и творческих способностей в процессе создания новых товаров и услуг в эпоху цифровизации образования [1; 4]. Итогом проектной деятельности являются учебные проекты. Технология проектного обучения помогает созданию условий для развития креативных способностей и творческих качеств личности студента, которые нужны ему для творческой деятельности, независимо от будущей конкретной профессии [2].

Проектное обучение и квест-технологии могут эффективно дополнять друг друга на уроках физической культуры. Возможны такие подходы в интеграции: комбинированные проекты, где учащиеся составляют и проводят квест-игры как часть проекта, что позволяет и применить на практике знания, и организовать небольшое мероприятие. Также возможны исследовательские квесты, когда учащиеся включают в выполнение физиче-

ских заданий элементы исследования, проводят анализ, собирают данные и приходят к каким-либо выводам, а также геймификация проектов, когда учащиеся применяют игровые элементы и сценарии в рамках проектного обучения для повышения мотивации обучающихся.

Несомненно, важны также требования к подготовке учителя и его профессиональному мастерству, т. к. необходима тщательная подготовка и планирование урока, чтобы эффективно использовать обе технологии, но иногда для реализации проектного обучения и квестов могут потребоваться дополнительные ресурсы и время, что не всегда возможно в рамках стандартной школьной программы.

Заключение. Проектное обучение и квест-технологии представляют собой мощные инструменты для модернизации уроков физической культуры. Их интеграция позволяет создать интересный, динамичный и полезный образовательный процесс, который способствует всестороннему развитию учащихся. Применение этих технологий требует от учителей креативности и профессионализма, но результаты оправдывают затраченные усилия, делая уроки физической культуры более увлекательными и продуктивными. Мы провели анализ взаимосвязи квест-технологии и проектного обучения, и в данном исследовании мы доказали, что теоретически обе технологии можно использовать одновременно. Однако тема требует дальнейшей разработки, чтобы в будущем на экспериментальном уровне выявить, возможно ли взаимодействие технологий на уроках физической культуры.

Список источников

1. Левина Е. Ю. Когнитивная педагогика: практика и опыт реализации / Е. Ю. Левина, А. К. Балтыков, Я. А. Баткаева и др. Казань: ИППСР, 2022. 228 с. DOI: 10.51379/n3999-0183-9216-d.
2. Нурмаганбетова М. С. Проектное обучение как один из инновационных методов обучения / М. С. Нурмаганбетова // Молодёжь и государство: научно-методологические, социально-педагогические и психологические аспекты развития современного образования. Международный и российский опыт: матер. VII Всеросс. НПК с междунар. уч. Тверь: ТвГУ, 2017. С. 80–85.
3. Трегубова Т. М. Международные проекты в области поликультурного образования студентов в ситуации террористических угроз / Т. М. Трегубова // Казанский педагогический журнал. 2015. № 1 (108). С. 48–53.
4. Ainoutdinova I. N. Advantages and Disadvantages of Distance Education for University Students in Russia / I. N. Ainoutdinova, A. N. Khuziakhmetov, T. M. Tregubova // Modern Journal of Language Teaching Methods. 2017. No. 7 (9/2). P. 431.

Э. В. Мануйленко, кандидат педагогических наук, доцент
Ростовский государственный экономический университет
Ростов-на-Дону, Россия
manele2010@yandex.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В данной научной статье рассматривается применение информационных технологий в спорте и физической культуре. Рассмотрены различные аспекты использования ИТ-решений, такие как анализ данных, виртуальная и дополненная реальность, мобильные приложения, системы видеонаблюдения и социальные сети. Дана статистика использования виртуальных тренировочных платформ и онлайн-обучения. Приведены результаты опроса студентов об использовании устройств для мониторинга физической активности и состояния здоровья.

Ключевые слова: *информационные технологии, спорт, физическая культура, анализ данных, виртуальная реальность, дополненная реальность, мобильные приложения, системы видеонаблюдения, социальные сети*

Введение. Современный мир неразрывно связан с информационными технологиями, которые оказывают влияние на различные сферы нашей жизни. Спорт и физическая культура не являются исключением. В последние годы наблюдается активное внедрение ИТ-решений в спортивные организации и команды, что открывает новые возможности для улучшения тренировочных процессов, анализа данных и мотивации к физической активности. В данной статье мы рассмотрим различные аспекты использования информационных технологий в спорте и физической культуре, а также их потенциал для дальнейшего развития.

В настоящее время существует множество исследований, посвящённых применению информационных технологий в спорте. Некоторые из них фокусируются на использовании аналитических инструментов и программного обеспечения для анализа данных о тренировках, состоянии игроков и тактике игры. Это позволяет тренерам и управляющим принимать более обоснованные решения, оптимизировать тренировочные процессы и повышать эффективность команды. Другие исследования рассматривают применение виртуальной и дополненной реальности для улучшения тренировочных процессов и подготовки спортсменов. Они могут помочь создать реалистичные симуляции соревнований, восстановить после травмы или улучшить технику и тактику игры. Также существуют исследования, посвящённые разработке мобильных приложений и игр для мотивации к физической активности, анализу видео и использованию социальных сетей для продвижения спорта и т. д.

Результаты. Рассмотрим примеры применения информационных технологий в спорте и физической культуре.

Применение информационных технологий и анализ данных в спорте. С использованием аналитических инструментов и программного обеспечения, тренеры и управляющие спортивными организациями могут собирать, обрабатывать и анализировать большие объёмы данных о тренировках, состоянии игроков, тактике и стратегии игры. По мнению одного из авторов, это позволяет им принимать более обоснованные решения, оптимизировать тренировочные процессы и повышать эффективность команды [4]. Например, анализ данных о тренировках может помочь выявить тренды и паттерны, которые могут быть использованы для улучшения подготовки спортсменов. Анализ данных о состоянии игроков может помочь выявить признаки переутомления или травмы, что позволит предотвратить возможные проблемы и повысить общую производительность команды.

Искусственный интеллект (ИИ) и машинное обучение (МО) могут быть также использованы для анализа и обработки больших объёмов данных, выявления паттернов и трендов, прогнозирования результатов и оптимизации стратегий игры [4]. Например, ИИ и МО могут быть использованы для анализа игровых данных и создания моделей, которые помогут тренерам принимать более обоснованные решения во время соревнований. Также ИИ и МО могут быть использованы для разработки персонализированных программ тренировок и предсказания потенциала спортсменов.

Перейдём к внедрению виртуальной реальности и дополненной реальности в спорт. VR- и AR-технологии могут быть использованы для создания реалистичных симуляций соревнований и тренировок. Это позволяет спортсменам получить более реалистичный опыт и подготовиться к реальным соревнованиям [2]. Например, с помощью VR-технологий можно создать виртуальное поле для тренировки футболистов, где они могут улучшить свою технику и тактику игры в реалистичных условиях. AR-технологии могут быть использованы для отображения дополнительной информации о тренировке или соревновании, например, показывая игровые статистики или подсказки тренера.

Что касается обычных любителей спорта, то им следует обратить внимание на развитие мобильных приложений и игр. Они становятся всё более популярными инструментами для мотивации к физической активности. Мобильные приложения и игры могут предлагать персонализированные тренировки, отслеживать прогресс, устанавливать цели и даже создавать виртуальные сообщества для обмена опытом и поддержки [1]. Например, приложения для трекинга активности могут отслеживать количество шагов, пройденное расстояние и количество сожжённых калорий, что помогает людям следить за своими достижениями и мотивироваться к достижению новых целей. Также существуют игры, которые превращают физическую активность в развлечение, – например, игры с использованием дополненной реальности или тренажёры, которые предлагают участникам

соревноваться в виртуальных мирах. Примеры наиболее популярных игр на 2023 г.: *FIFA23*, *NHL23*, *NBA 2K23*, *Tennis World Tour 2*, *F1 22*.

К данному исследованию можно отнести виртуальные тренировочные платформы и онлайн-обучение, т. к., по мнению авторов, это также играет значительную роль в привлечении людей к занятию спортом. Они предоставляют возможность спортсменам получать доступ к тренировкам и обучению в любое время и в любом месте. Это особенно актуально в условиях ограничений на посещение спортивных объектов или при необходимости удалённого обучения. Виртуальные тренировочные платформы могут предлагать персонализированные тренировки, видеоуроки, советы тренеров и даже виртуальную реальность для создания реалистичного опыта тренировки. Онлайн-обучение также позволяет спортсменам получать новые знания и навыки, обмениваться опытом с другими спортсменами и тренерами и развиваться в своей спортивной дисциплине [1].



Рис. 1. Статистика использования виртуальных тренировочных платформ и онлайн-обучения

В т. ч. нельзя обойти стороной специализированные программы и системы управления тренировками и соревнованиями. Они помогают тренерам и организаторам спортивных мероприятий эффективно планировать и организовывать тренировки, составлять расписание соревнований, управлять регистрацией участников и обрабатывать результаты [1]. Это позволяет сократить время и усилия, затрачиваемые на административные задачи, и сосредоточиться на тренировочном процессе и развитии спортсменов.

В наше время использование социальных сетей и онлайн-платформ также вносят свой огромный вклад для продвижения спорта и физической активности, которые предоставляют возможность спортивным организа-

циям и командам привлекать больше поклонников, делиться новостями и информацией о тренировках и соревнованиях, а также взаимодействовать с фанатами и поддерживать их мотивацию [5]. Например, спортивные организации могут использовать социальные сети для проведения онлайн-трансляций соревнований или тренировок, что позволяет привлечь больше зрителей и увеличить популярность спорта. Онлайн-платформы также могут предоставлять возможность обучения и обмена опытом – например, путём создания специализированных сообществ или форумов.

Рассмотрим внедрение видеонаблюдения и анализа видео в спорт. Системы видеонаблюдения позволяют записывать тренировки и соревнования, а также проводить детальный анализ игры и действий спортсменов. Это помогает выявить слабые места, ошибки и улучшить технику игры [3]. Например, тренеры могут использовать видеоанализ для изучения движений и техники спортсменов, выявления ошибок и предложения корректировок. Также системы видеонаблюдения могут быть использованы для обучения и анализа игры команды в целом.

Немаловажным фактором является развитие электронных систем оценки и подачи судейства. Они позволяют автоматизировать процесс оценки и принятия решений судей [4]. Например, в видах спорта, где необходимо оценивать технику или исполнение, таких как фигурное катание или гимнастика, электронные системы могут использоваться для точной и объективной оценки выступлений спортсменов. Это позволяет устранить субъективность и ошибки, связанные с человеческим фактором, и обеспечить более справедливое судейство.

Следующий пример технологий – использование датчиков и носимых устройств для мониторинга физической активности и здоровья. Фитнес-трекеры, умные часы и пульсометры позволяют отслеживать активность, сердечный ритм, сон и другие показатели здоровья. Это помогает людям контролировать свои тренировки, улучшать свою физическую форму и следить за своим здоровьем [4]. Кроме того, данные, собранные с помощью этих устройств, могут быть использованы для анализа и оптимизации тренировочных процессов, разработки персонализированных программ тренировок и предотвращения возможных проблем со здоровьем.

Среди обучающихся Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) был проведён опрос по использованию устройств для мониторинга физической активности и состояния здоровья, в котором приняли участие 25 студентов 2-го курса. Результаты представлены на рис. 2.



Рис. 2. Использование устройств для мониторинга физической активности и состояния здоровья

Закключение. Согласно проведённому исследованию можно увидеть, что применение информационных технологий в спорте и физической культуре имеет огромный потенциал для повышения эффективности тренировочных процессов, улучшения результативности игры, мотивации к физической активности и развития спорта в целом. Однако необходимо провести дальнейшие исследования для оптимизации применения информационных технологий и создания новых инновационных подходов. Это позволит максимально использовать потенциал IT-решений и создать новые возможности для развития спорта и физической активности.

Список источников

1. Браун К. Мобильные приложения для пропаганды физической активности: систематический обзор / К. Браун, А. Уильямс // Журнал медицинских интернет-исследований. 2019. № 21 (12). С. e14639.
2. Джонсон А. Виртуальная реальность в спортивных тренировках: обзор текущих исследований и перспектив на будущее / А. Джонсон // Международный журнал спортивной науки и тренерства. 2018. № 13 (4). С. 512–525.
3. Джонс М. Видеоанализ в спорте: систематический обзор / М. Джонс, Д. Джеймс // Международный журнал анализа результативности в спорте. 2016. № 16 (3). С. 947–985.
4. Смит Д. Роль информационных технологий в современном спорте / Д. Смит // Журнал спортивной науки и медицины. 2017. № 16 (2). С. 135–145.
5. Смит Р. Социальные сети и спорт: обзор текущих исследований и будущих направлений / Р. Смит, Б. Джонсон // Журнал спорта и социальных проблем. 2020. № 44 (1). С. 5–22.

Э. В. Мануйленко¹, кандидат педагогических наук, доцент

Н. А. Титаренко², педагог

Е. А. Зубкова³, студент

^{1,3} Ростовский государственный экономический университет

² Дворец творчества детей и молодёжи

^{1,2,3} Ростов-на-Дону, Россия

¹ manele2010@yandex.ru, ² liga.vozhatyh@mail.ru, ³ zubkovskaya.pochta@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАБОТЕ ШКОЛЬНЫХ ДЕТСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЙ С АДАПТАЦИЕЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВУЗОВ

Аннотация. В статье рассмотрена организация внеурочной деятельности в работе школьных детских объединений с адаптацией для студентов первого курса вузов на примере Марафона здоровья Российского движения школьников. Приведены методические разработки соревнований «Будь здоров» Российского движения школьников и программы «В поисках здоровья».

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, студенты, марафон, здоровье, Российское движение школьников, физическое и психологическое состояние*

Введение. Актуальность темы исследования обусловлена тем, что спорт не только способствует физическому развитию и укреплению здоровья, но и является мощным инструментом социализации, формирования командного духа, самодисциплины и самооценки обучающихся. Он помогает снять стресс, повысить концентрацию внимания и улучшить общую эмоциональную и психологическую устойчивость.

Марафон здоровья Российского движения школьников (далее – РДШ) проходил в преддверии Всемирного дня здоровья ежегодно с 2016 по 2022 г. Марафон был разработан специально для школьников всех возрастов в Ростовской области и включал в себя разработанные методические материалы «Академии здоровья» для учеников младшей школы, спортивно-творческий квест «В поисках здоровья» – для 5–6 классов, акции «Большой прыжок к здоровью» для 7–8 классов и соревнования «Будь здоров с РДШ» для старшеклассников. Марафон проходил на базах Первичных отделений РДШ в школах и проводился активистами Первичных отделений, спортивных детских объединений, Юнармии и их педагогами для учеников своих школ [2].

Марафон здоровья – возможность развивать свои физические и психологические навыки, а также способ проявить себя, увидеть опыт проведения акций, квестов и соревнований более активных Первичных отделений для дальнейшего самостоятельного применения. Такие темы являются основополагающими в жизни школьников, но и не теряют своей акту-

альности в жизни адаптирующихся студентов, страдающих от стресса и ухудшения физического здоровья после Единого государственного экзамена [3].

Целью научной статьи является поиск возможности адаптации методических и сценарных разработок соревнований «Будь здоров с РДШ» для старшеклассников и программы «В поисках здоровья» для учеников 7–9 классов, для студентов 1-го курса вуза.

Методы. В процессе исследования проблемы адаптации методического материала используются методы индивидуального подбора материалов, дополнительной и ребрензированной визуализации, учитывающий специфику потребностей студентов первого курса в социализации, чувстве новизны в связи с изменением места обучения, а также укреплению физических и моральных сил. Также используется метод увеличения сложности некоторых заданий в связи с изменением возрастной категории и/или неактуальности информации с повышением возрастной группы.

Результаты. Результатом прошедшего Марафона здоровья является участие свыше 2 тыс. учеников из 24 школ Ростовской области на момент завершения марафона 25.04.2022 и 4 тыс. участников на момент завершения марафона 23.04.2021. В ковидный 2020 г. Марафон здоровья стал фотофлешмобом [1].

Спорт является неотъемлемой частью в формировании личности, одним из способов социализации и поддержания ясности ума. Мероприятия, направленные на пропаганду спорта, здорового образа жизни и рационального распределения времени помогают поддерживать не только своё тело, но и разум на уровне высокой активности, помогают облегчить симптомы стресса и плохого психологического или эмоционального состояния. Студенты первых курсов приходят в вуз, по их мнению, после Единого государственного экзамена, – истощёнными морально и физически. Ранние подъёмы и поздние отходы ко сну, нерегулярное питание, эмоциональное и умственное истощение могут привести к психологическим проблемам, таким как апатия, подавленность, невозможность восприятия и запоминания новой информации, хуже – депрессия, панические атаки. Физическим проблемам – расстройства ЖКТ, тахикардия, проблемы со сном и давлением, потеря веса, обмороки. Помимо этого, студенты могут испытывать стресс от незнакомой обстановки, новой группы и смены учебного режима. Для того, чтобы справиться с этими проблемами и помочь в адаптации студентов, необходимо проводить мероприятия на первичное знакомство в учебной группе, на знакомство с университетом, а также профилактические мероприятия на саморегуляцию, такие как Марафон здоровья. Взяв за основу методический материал для соревнований старшей и средней школьной возрастной группы «Будь здоров с РДШ» и «В поисках здоровья», возможно провести такие соревнования и для представителей 1-го курса под названием «Будь здоров с [название университета]».

Состязания в марафоне проходят учебными группами после первичного знакомства, верёвочного курса или в дополнении к нему. На каждой станции команда получает определённое количество «валюты» марафона (например, «Ринчик» – монета с изображением главного корпуса РГЭУ РИНХ). Группа, набравшая наибольшее количество игровой валюты, побеждает. Мероприятие может иметь свои призы (+20 баллов к дисциплине «Физическая культура и спорт», билеты на футбольный матч и т. п.).

Марафон делится на 6 турнирных дней игры в баскетбол, футбол и волейбол и день командных заданий. Турнирная таблица может быть вывешена в главном корпусе университета, на интернет сайте, в социальных сетях для большей наглядности и заинтересованности студентов. Возможно включение системы «ставок» для студентов старшего курса. Ставки делаются игровой валютой и повлияют на звание 10 самых удачливых «болельщиков», который также могут получить призы. «Потолок» ставки ограничен – до 5 ед. валюты. Стартовый капитал – 10 у каждого обучающегося бакалавриата и магистратуры, кроме студентов, которые выступают игротехниками на станциях Марафона в части «В поисках здоровья». Ставку можно сделать через менеджера Марафона, через разработанное мобильное приложение или чат-бота в социальной сети Телеграм. Для большей активности в системе «ставок», необходимо вести прямые трансляции игр в социальных сетях университета. В методической рекомендации для старшей возрастной группы изменяем игровое время и систему оценивания для баланса с последующей частью Марафона. По методической рекомендации необходимо провести 3 спортивных игры – волейбол (2 раунда по 15 очков с отрывом в 2 очка минимум не по предложенным 7 мин., а по 15 мин.), баскетбол и футбол также два раунда по 2 периода за 15 мин. 1, 2 и 3 места награждаются 10, 5 и 3 ед. валюты соответственно. Также предусмотрена викторина «болельщика», которую могут проходить студенты той же группы, что сейчас играет на поле. Бланк вопросов про спорт необходимо заполнить за 1,5 мин. Каждые пять правильных ответов приносят команде 1 ед. игровой валюты.

Далее проведём адаптацию методического материала для старшей средней школьной возрастной школьной группы для 7–9 классов «В поисках здоровья». Т. к. программа отражает главную цель вертушки – найти «эликсир здоровья», – можно оставить этот игровой элемент для финальной станции (игра «водопровод»), однако заменить оценку по количеству затраченного времени, на систему оценивая в игровой валюте, представленной в табл. 1. Этот этап марафона имеет частичную возможность системы «ставок», и станции, на которых возможна оценка по системе «ставок», обозначены в табл. 1 знаком «*».

Таблица 1

Станции программы «В поисках здоровья»

Станция	«Ставка»	Система оценивания
1. «Экстренная помощь»	*	Все медицинские средства и/или действия названы правильно – 3 ед. и 12 листов бумаги. 1 ошибка – 2 ед. и 10 листов. 2 ошибки – 1 ед. 8 листов. 3 и более – 0 ед. и 1 лист.
2. «Здоровый кейс»	*	Все кейсы решены верно – 3 ед. и 12 листов бумаги. Кейсы решены частично верно – 2 ед. и 10 листов. Только 1 кейс решён правильно – 1 ед. и 8 листов. Ни одного правильного ответа – 0 ед. и 1 лист.
3. «Здоровый факт»	*	Всего 20 фактов. За каждые 5 правильных фактов – 2 ед.
4. «Правильное питание»		Меню составлено верно – 2 ед. и 12 листов бумаги. Меню имеет 1 ошибку – 1 ед. и 10 листов. Меню составлено неверно – 0 ед. и 1 лист.
5. «Мы команда»	*	По итогам прохождения всех групп: I место – 3 ед. II место – 2 ед. III место – 1 ед.
6. «Творческая»		Дополнительная станция. Стоимость станции – 1 ед. Дается дополнительная вода (1 ведро) и листы в количестве 12 шт.
7. «В здоровом теле – здоровый дух»	*	Сосуд заполнен полностью – 3 ед. Сосуд заполнен на 2/3 – 2 ед. Сосуд заполнен на 1/3 – 1 ед.

Легенда вертушки: «Быть здоровым – это наука», и студентам необходимо «найти своё здоровье» и создать «эликсир здоровья» через проявление силы духа, командной работы, физические и умственные испытания.

Первая станция «Экстренная помощь» в методическом материале заключается в оказании первой помощи ведущему, который объявляет себя больным. Студентам необходимо выбрать правильные медицинские средства и оказать первую помощь. На обдумывание и принятие решения на каждой ситуации у участников не более 2 мин.

На станции «Здоровый кейс» предлагается 3 кейсовых ситуации, в которых необходимо найти верное решение без вариантов ответа.

На станции «Здоровый факт» студентам необходимо в формате блицопроса отвечать «да» или «нет» на вопросы, связанные с личной и домашней гигиеной, медицинскими фактами или мифами. Например, «зубную щётку нужно менять раз в месяц», «в день нужно выпивать 2 л воды».

На станции «Правильное питание» студенты узнают о приёме пищи в определённое время, о калориях и пирамиде питания. Их задание заключается в составлении сбалансированного меню на день.

Станция «Мы команда» подразумевает командные спортивные состязания, где будет учитываться общий показатель команды. На каждом испытании у каждого участника есть 1 мин, кроме «командного прыжка». Прыжки на скакалке и набивание мяча проходят по одинаковому принципу: даётся 1 мин каждому участнику команды, но до первого сбоя, а ход переходит следующему студенту. В броске в баскетбольную корзину у каждого участника есть 3 попытки. В командном прыжке со старта прыгает первый студент, каждый последующий прыгает с места предыдущего.

Станция «Талант» предлагает участникам собрать все увлечения команды и сочинить историю общих интересов. Участникам, согласно методической разработке может выпасть задание: станцевать танец-повторяшку, спеть песню о здоровье, нарисовать формулу здоровья. Возможно увеличение количества и качество заданий: составить из всех участников команды слово «ЗОЖ», провести парные спортивные упражнения, выставить фотографию с хештегом «#Марафон[Название университета]» на тему «Весёлый спорт».

Финальная станция «В здоровом теле – здоровый дух» поздравляет участников с прохождением вертушки, а также объявляет последнее испытание: созданный «эликсира здоровья» необходимо перелить в сосуд, используя собранные листы бумаги, согласно методическим рекомендациям.

По итогам Марафона делается общая фотография всех участников мероприятия, а после подведения итогов всего Марафона – награждение. Марафон может стать традиционным ежегодным физкультурно-спортивным соревнованием, в котором принимают участие все студенты университета: первый курс в качестве участников, а все последующие курсы бакалавриата и магистратуры – в качестве болельщиков.

Заключение. В данной статье авторы смогли провести адаптацию методического материала Марафона здоровья от Российского движения школьников с возрастной группы старшего школьного учебного звена на студентов первых курсов, заметить тенденцию более внимательного отношения к своему здоровью и возрастающего интереса к улучшению своих физических и психологических характеристик для борьбы со стрессом, поддержания стабильного психоэмоционального состояния и повышения своих академических результатов.

Список источников

1. Каковы итоги акции «Марафон здоровья» в Ростовской области? // Детский медиацентр Минобразования РО. URL: vk.com/wall-123791684_14618.
2. Состоялась акция «Марафон здоровья» // Новости РСДМО. URL: rsdmo.ru/tpost/rt5kyug2m1-sostoyalas-aktsiya-marafon-zdorovya.
3. Титаренко Н. А. Марафон здоровья / Н. А. Титаренко, И. И. Байздренко, Г. В. Байздренко. URL: cloud.mail.ru/public/an6v/vfQwNjD6J/7-9%20классы%20В%20поисках%20здоровья.

В. А. Мертехина¹, студент

Р. А. Гильманшин², преподаватель

^{1,2} Казанский государственный энергетический университет

^{1,2} Казань, Россия

¹ vikitoriym@gmail.com, ² ruslan30061997@gmail.com

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Аннотация. В статье рассмотрены компоненты физической культуры, чем полезна физическая культура для студентов технических специальностей и проанализировано отношение первокурсников Казанского государственного энергетического университета к занятиям физкультурой.

Ключевые слова: физическая культура, студент, спорт, здоровье, работоспособность, стрессоустойчивость

Физическая культура играет огромную роль в жизни человека как для его здоровья, так и для душевного спокойствия. С самого детства родители, воспитатели и весь окружающий мир прививают нам любовь к активному образу жизни, к занятиям спортом. Первое знакомство с физической культурой проходит в раннем возрасте под контролем педагогов или тренеров, которые учат любить спорт, объясняют его ценность для нашего организма. В возрасте 16–18 лет формируется самосознание, к этому моменту спорт перестаёт быть для нас активной игрой, т. е. мы начинаем воспринимать физическую нагрузку как что-то полезное.

Что же такое «физическая культура»? Это органическая часть общечеловеческой культуры, её специфичная самостоятельная область. Другими словами, это особый процесс, средство и способ физического совершенствования личности [3, с. 22–27].

Компоненты физической культуры:

– физическое развитие включает в себя тренировочные упражнения и занятия, которые способствуют улучшению физических параметров, – данный компонент направлен на укрепление мышц и улучшение выносливости и гибкости;

– физическое воспитание включает в себя специальные занятия для развития физических способностей – данный компонент направлен на формирование физических качеств, а также здоровья и культуры движения;

– фоновые виды физкультуры включают в себя гигиеническую физическую культуру, т. е. утреннюю зарядку, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные с большой нагрузкой;

– оздоровительно-реабилитационная физкультура связана с физическими упражнениями, направленными на лечение заболеваний и восстановление функций организма, которые были нарушены или утрачены из-за заболеваний, травм, переутомления и др.; также этот компонент путают с лечебной физической культурой, но она является лишь разновидностью оздоровительно-реабилитационной физкультуры;

– профессионально-прикладная физкультура создаёт предпосылки для успешного овладения определённой профессией – в вузах её преподают, чтобы показать специально разработанную систему физических упражнений, чтобы в будущем студенты могли с лёгкостью переносить тяжёлую работу на производстве; в эту систему входят: вводная гимнастика, физкультурные паузы, реабилитационные упражнения после работы и др.

Средствами физической культуры являются: естественные силы природы (например, чистый воздух, чистая вода), гигиена, режим дня, режим питания и сна, профилактика вредных привычек.

Студенты, учащиеся на технических специальностях, в будущем будут работать на промышленных предприятиях, заводах, в местах, где есть угрозы здоровью человека. Отсюда вытекает главная задача физической культуры как дисциплины – это выработать хорошую физподготовку студентов, а главное – это профилактика различных заболеваний. Чтобы добиться хорошего результата, нужно заниматься физической культурой не менее 3 раз в неделю по 1,5 ч с высокой интенсивностью [1, с. 867].

Хочу отметить, что одним из положительных аспектов занятий физической культурой является повышение работоспособности и стрессоустойчивости. Т. к. работа специалистов в технической сфере предполагает конструкторскую, научно-исследовательскую и организаторскую работу, а всё это является умственным трудом. Получая подобную форму образования и регулярно занимаясь физическими нагрузками, можно добиться больших успехов в будущем. При объёмной умственной нагрузке студенту, учащемуся на технической специальности, характерны быстрая утомляемость, хроническая усталость, физическая слабость и уязвимость иммунитета. Но если студент занимается спортом, то его мозг отдыхает от постоянных нагрузок, ко всему этому улучшается кровообращение, приходят в норму сон, питание и формируется стрессоустойчивость.

Подытожив вышесказанное, можно сделать вывод, что в процессе физического воспитания студентов технических специальностей решаются такие задачи, как:

– приобретение общей и профессиональной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность студента к профессии;

– освоение системой практических умений и навыков, которые способны обеспечить сохранение и укрепление здоровья и душевного спокойствия, развитие качеств и свойств личности, а также психофизических способностей;

– формирование установки на здоровый образ жизни, самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях спортом.

Чтобы понять отношение студентов технической специальности к физической культуре, я провела опрос среди первокурсников КГЭУ, учащихся в Институте теплоэнергетики. Первый вопрос звучал так: «Могут ли занятия физической культурой повысить общую работоспособность студентов технических специальностей?» Результаты показали, что 73 % студентов согласны, что физкультура способна повысить работоспособность, 12 % студентов ответили отрицательно, а 15 % не задумывались об этом.

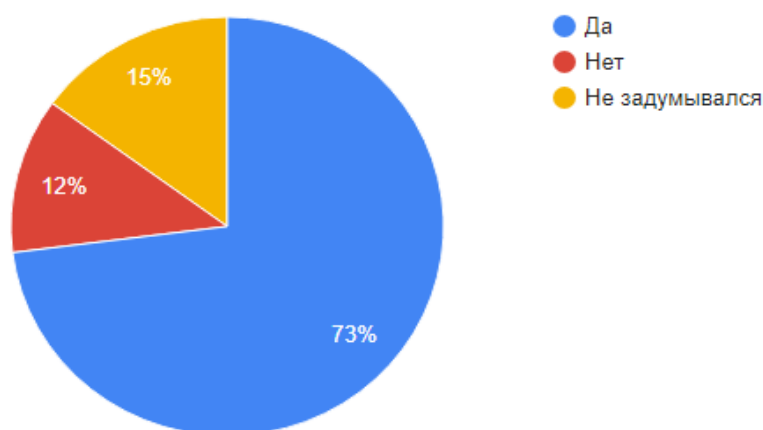


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос № 1

Во втором вопросе обсуждалось, помогают ли занятия спортом студентам справляться с умственной усталостью и стрессом во время учёбы. В результате 7 % студентов проголосовали за ответ «совершенно нет», 43 % считают, что занятия спортом иногда помогают, а 50 % ответили «определённо да».

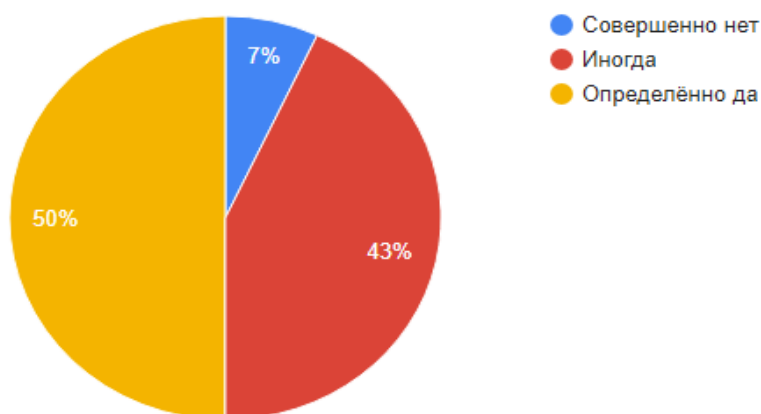


Рис. 2. Распределение ответов на вопрос № 2

Третий вопрос звучал так: «Может ли физическая активность способствовать улучшению концентрации внимания и повышению эффективности учебного процесса?» Результаты показали, что 13 % студентов не согласны с тем, что физическая активность способствует улучшению концентрации внимания и повышению эффективности учебного процесса, 42 % ответили, что иногда способствует, а 45 % проголосовали за вариант «определённо да».

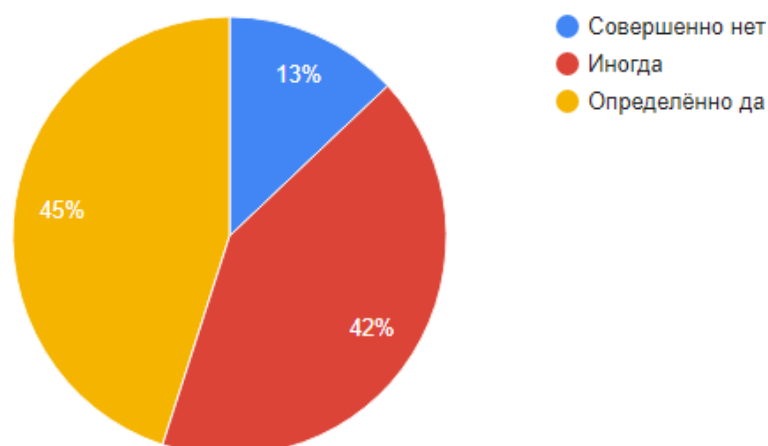


Рис. 3. Распределение ответов на вопрос № 3

В четвёртом вопросе обсуждалось, могут ли занятия спортом способствовать формированию дисциплины и самодисциплины у студентов технических специальностей. Результат показал, что 76 % проголосовали за ответ «да», 10 % студентов были не согласны с этим, а 14 % не задумывались об этом вопросе.

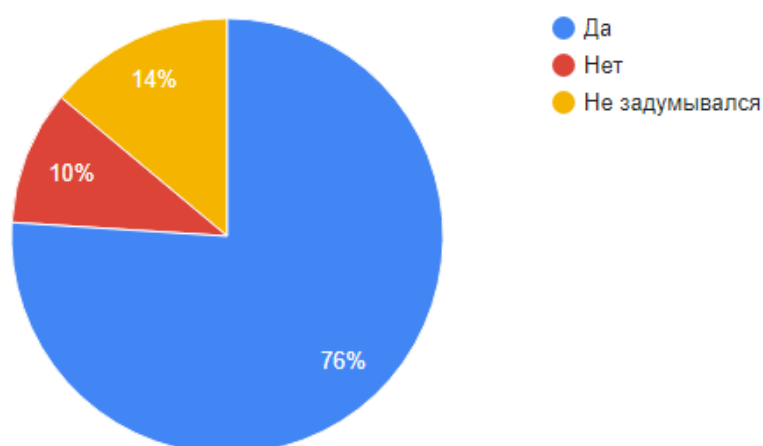


Рис. 4. Распределение ответов на вопрос № 4

По результатам опроса можно сделать **вывод**, что большая часть первокурсников, обучающихся на технической специальности, понимают важность физической культуры и согласны с тем, что она способствует снятию стресса от учёбы, повышает работоспособность и формирует дисциплину и самодисциплину. Это говорит о том, что большинству студентов с раннего детства привили любовь к спорту и смогли донести мысль о пользе, которую приносит физическая культура.

Подводя итог, хочу сказать, что физическая культура обязательна для студентов технических специальностей, ведь их будущая профессия подразумевает тяжёлый труд на промышленных предприятиях, заводах и других местах, где есть угрозы для здоровья, а физкультура вырабатывает хорошую физподготовку и является профилактикой различных заболеваний.

Список источников

1. Аршавский И. А. К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты) / И. А. Аршавский // Биофизика. 1991. Т. 36. № 5. С. 866–878.
2. Бахтиярова Л. А. Взаимосвязь духовного и физического воспитания в становлении личности / Л. А. Бахтиярова, М. А. Айдушев, Е. С. Григорьев // Инновационные технологии в промышленности: образование, наука и производство: матер. Всеросс. НПК с междунар. уч. 2016. С. 293–294.
3. Кастромина О. В. Роль физической культуры в подготовке студентов высших учебных заведений к профессиональной деятельности / О. В. Кастромина, Д. А. Авдеева // Наука и практика в образовании. 2023. Т. 4. № 1. С. 22–27.

С. С. Петрова, кандидат технических наук, доцент
Самарский государственный аграрный университет
Кинель, Россия
svetychsa1368@mail.ru

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ САМАРСКОГО ГАУ ПУТЁМ ГТО

Аннотация. В статье рассмотрены способы совершенствования общей физической подготовленности студентов Самарского ГАУ путём ГТО и мотивации к систематическим занятиям физической культурой и массовым спортом.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, воспитание, ГТО, студенты*

В настоящее время уделяется большое внимание сохранению здоровья и благополучию людей. В соответствии с Указом Президента РФ № 474 от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 г.» Правительство поставило задачу увеличить долю граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 % [5]. Данный указ направлен на достижение национальной цели по сохранению населения, улучшению здоровья и повышению благополучия людей.

Решение этой задачи лежит через формирование у молодого поколения здорового образа жизни, чтобы выработать у молодёжи стойкую мотивацию не только к труду, но и обороне.

Правительством РФ определены приоритетные направления развития студенческого спорта, на которые необходимо обратить внимание. И в первую очередь надо усилить роль физической культуры в системе студенческого спорта; повысить значимость Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); усовершенствовать научно-методическое обеспечение субъектов системы студенческого спорта и т. д. [4].

Одним из пунктов разработанной и утверждённой Правительством РФ № 3081-р от 24.11.2020 Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г. является обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета (дисциплины) «Физическая культура» в системе общего, среднего профессионального и высшего образования; синхронизация разработки и реализации программ и учебных планов занятий физической культурой и спортом для различных групп населения с нормативами испытаний (тестов) ВФСК ГТО [3].

Таким образом, изменение взглядов на физическую культуру и подготовку, а также повышение интереса к овладению знаниями и методами физического развития и совершенствования физической подготовленности у молодого поколения ложится на кафедры физической культуры и спорта.

Цель исследования – совершенствование общей физической подготовленности студентов Самарского ГАУ путём ГТО.

Одной из основных задач дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является обеспечение подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО.

Для реализации этой задачи на кафедре «Физическая культура и спорт» Самарского ГАУ проводится Фестиваль ГТО среди студентов, преподавателей и сотрудников университета.

В Фестивале в 2023/24 уч. г. участвовали студенты пяти факультетов и СПО очной формы обучения в возрасте 18–19 лет, относящиеся к VII ступени комплекса ГТО в составах команд, представляющих команду своего факультета. Команда от факультета состояла из 25 чел. К участию в Фестивале допускались участники, зарегистрированные в автоматизированной информационной системе АИС ГТО и имеющие уникальный идентификационный номер. Команда из преподавателей и сотрудников университета принимала участие в количестве 25 чел. разного пола и возраста.



Рис. 1. Проведение Фестиваля ГТО в Самарском ГАУ

В основе соревновательной программы были определены следующие виды испытаний для разных ступеней комплекса ГТО: бег на 60 м, бег на 2 км, подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, смешенное передвижение на 1 км, подни-

мание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин), плавание 25 м, стрельба из пневматической винтовки из положения стоя или сидя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция 10 м).

Результаты выполнения испытаний каждым участником фиксировались и вносились в протокол в соответствии с утверждёнными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения, а также загружались в подсистему «Фестиваль».

Командный зачёт по итогам соревнований подводился совместно среди мужчин и женщин. Победителей Фестиваля ГТО определяли по наибольшей сумме набранных очков по результатам выполнения видов испытаний, награждали дипломами, благодарственными письмами и памятными призами. Очки определяли согласно 100-очковой таблице, утверждённой Приказом Минспорта России № 814 от 21.08.2018.

Общекомандный зачёт подводили по наибольшей сумме очков, набранных 20 лучшими участниками команды.



Рис. 2. Финальное награждение

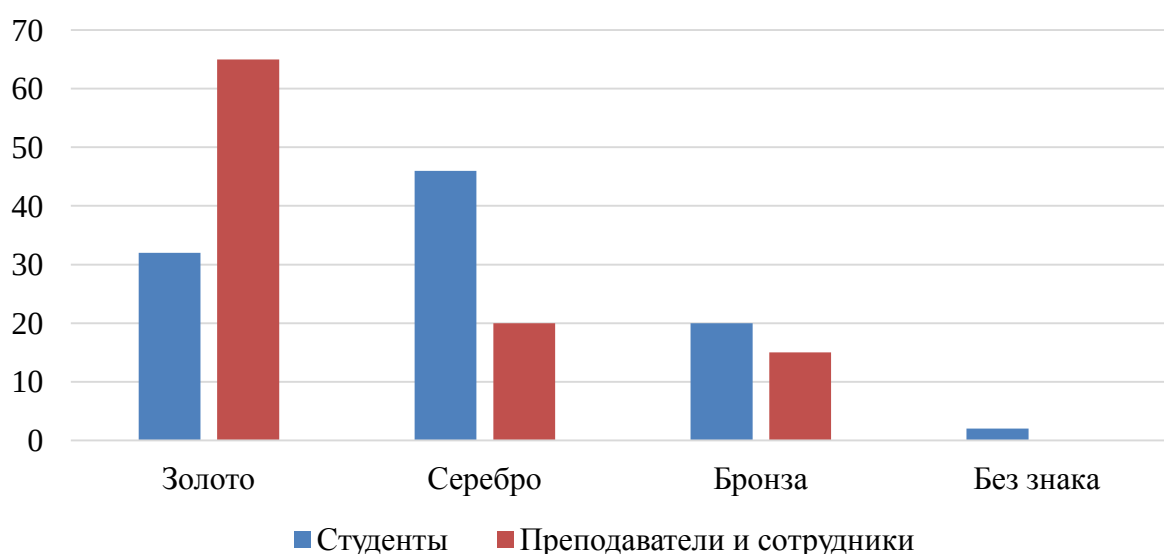


Рис. 3. Результаты проведения Фестиваля ГТО

Результаты проведения Фестиваля ГТО показали, что отстающими физическими качествами у студентов являются скоростная и общая беговая выносливость. Поэтому необходимо больше внимания уделять на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» повышению уровня двигательной подготовленности современным студентам. При изучении дисциплины особое внимание уделять беговой подготовке, развитию скоростных качеств и общей выносливости.

Проведение Фестиваля ГТО студентов вместе с преподавателями и сотрудниками повышает мотивацию, интерес и азарт у студентов. Поэтому необходимо регулярно проводить такие мероприятия, увеличивая количество участников – не только студентов, но и преподавателей, сотрудников и жителей посёлка.

Список источников

1. Блинков С. Н. Сравнительный анализ физической подготовленности сельских и городских школьников 7–17 лет Ульяновской области / С. Н. Блинков, С. П. Левушкин // Учёные записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 7 (125). С. 38–43.

2. Мезенцева В. А. Роль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в физическом воспитании студентов / В. А. Мезенцева // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: матер. Всеросс. НПК, посв. 75-летию инженерного факультета. Кинель: СамГАУ, 2024. С. 80–84.

3. Методические рекомендации для образовательных организаций высшего образования по организации деятельности кафедр физического воспитания, в т. ч. по вопросам научно-методического обеспечения студенческого спорта. М., 2023. 62 с.

4. Об утверждении концепции развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 г.: Приказ Минспорта России № 1 007 от 21.11.2017 // Гарант: инф.-прав. портал. URL: garant.ru/products/ipo/prime/doc/71726562.

5. О национальных целях развития РФ на период до 2030 г.: Указ Президента РФ № 474 от 21.07.2020 // Гарант: инф.-прав. портал. URL: garant.ru/products/ipo/prime/doc/74304210.

Т. В. Сизова¹, кандидат педагогических наук, доцент

Ж. С. Артемьева², кандидат педагогических наук, доцент

¹ *Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I*

² *Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта*

^{1,2} *Санкт-Петербург, Россия*

¹ travel8@yandex.ru, ² janna_art@mail.ru

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СКАКАЛКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Аннотация. Статья посвящена вопросу возможности использования скакалки на занятиях по физической культуре в вузе. Представлен ряд элементов художественной гимнастики, доступный для освоения студентами на занятиях по физической культуре. Проведён педагогический эксперимент, подтверждающий возможность и целесообразность использования скакалки на занятиях по физической культуре в вузе.

Ключевые слова: *физическая культура, скакалка, художественная гимнастика, студенты вузов*

Введение. В настоящее время, к сожалению, дисциплине «Физическая культура» в вузах не уделяется должного внимания. Одно учебное занятие в неделю никак не способно положительно повлиять на уровень физической подготовленности студентов. Единственная возможность в данной ситуации заключается в том, чтобы заинтересовать студентов регулярными самостоятельными занятиями. Мы предприняли попытку сделать занятия более интересными использованием доступного инвентаря, скакалок для художественной гимнастики. Скакалка представляет собой пеньковую верёвку с поперечным диаметром 0,5–1 см с узелками на концах [2]. Длина зависит от роста студента. В положении стойки на середине скакалки узелки должны достигать уровня подмышечных впадин. Скакалка является универсальным и бюджетным вариантом спортивного инвентаря. В нашем исследовании мы использовали скакалку на занятиях по физической культуре на отделении художественной гимнастики и специальной медицинской группы.

Цель исследования – повышение интереса занимающихся к занятиям физической культурой в свободное время в самостоятельном режиме.

Использовались **методы** анализа специальной литературы, педагогического наблюдения и эксперимента, методы математической статистики.

Результаты. В процессе педагогического эксперимента мы использовали ряд упражнений со скакалкой из арсенала художественной гимнастики. В подготовительной части занятия все упражнения, выполняемые

в движении по кругу, выполнялись с удержанием скакалки в различных модификациях. В основной части занятия мы использовали скакалку, сложенную в два или четыре раза, удерживая её за концы в ходе выполнения разминочных упражнений. Далее приведён ряд упражнений, применённых нами для повышения интереса студентов к занятиям и в целях предотвращения монотонности.

1. «Качалочка»: удерживая скакалку за узлы двумя руками широким хватом, покачивание скакалки вперёд-назад, перешагивая через середину скакалки.

2. Удерживая узелки в одной руке, вращения скакалки в боковой плоскости вперёд и назад.

3. То же из стойки руки в стороны – вращения во фронтальной плоскости, из стойки рука вверх – вращения в горизонтальной плоскости.

4. Удерживая узелки узким хватом, вращение скакалки восьмёркой вперёд, чередуя с прыжками через скакалку вперёд с обычным или скрестным хватом. То же назад.

5. Мельница вперёд, удерживая скакалку за середину узким хватом.

6. Хватом за один конец выполнения «штопора», скакалка складывается в воздухе пополам, ловля свободного конца отбивом от пола.

7. Обводки скакалки вокруг туловища в разных направлениях с отпусанием и ловлей одного конца.

8. Восьмёрка назад, удерживая узелки в двух руках с отпусанием одного из концов и ловлей.

9. Удерживая скакалку, сложенную вдвое перед собой, вращение вперёд с удержанием равновесия в стойке на одной ноге.

10. Удерживая развёрнутую скакалку за один узелок, вытягивание её вперёд-вверх с ловлей конца свободной рукой, то же во вращении восьмёркой вперёд.

11. Бросок развёрнутой скакалки вперёд-вверх одной рукой и ловля за один узелок.

12. Бросок скакалки из вращения вперёд или назад одной рукой, ловля в две руки.

13. Стоя в парах лицом друг к другу – переброски скакалок друг другу.

14. Стоя в парах лицом друг к другу – прыжки через одну скакалку, меняя направление вращения.

15. Стоя в парах лицом друг к другу – вытягивание развёрнутой скакалки вперёд-вверх, ловля узелка скакалки партнёрами.

Ограниченный объём публикации не позволяет охватить весь арсенал упражнений, используемых на занятиях со студентами. Наиболее эмоциональный отклик у студентов вызывают бросковые элементы, упражнения в парах и подгруппах. Упражнения с первого по четвертое используются на первых занятиях до возникновения уверенного выполнения без зрительного контроля. Остальные упражнения используются в различных сочетаниях, включая составление небольших комбинаций, выполняе-

мых сначала под счёт, а затем с использованием музыкального сопровождения.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы экспериментальная и контрольная группы по 26 чел. из студентов 3-го курса отделения художественной гимнастики и специальной медицинской группы. При формировании групп мы учитывали нозологию студентов специальной медицинской группы и медицинские противопоказания к выполнению ряда упражнений. Экспериментальная группа занималась с использованием скакалок, контрольная – без. Основной блок упражнений со скакалкой выполнялся в запланированные на развитие координационных способностей 10–15 мин. Занятия проводились согласно учебному плану, один раз в неделю на протяжении семестра. По окончании каждого занятия студенты оценивали степень интереса к занятию по 10-балльной шкале. Оценка осуществлялась анонимно, в письменной форме. Результаты оценки мы интерпретировали следующим образом: фиксировалось количество студентов, оценивших интересность занятия от 1 до 5 баллов, и от 6 до 10 в каждой из групп. По окончании эксперимента мы подвели итоги, вычислив средние значения. В экспериментальной группе 21 студент (80,8 %) оценили интерес к занятиям от 6 до 10 баллов, в контрольной – 13 (50 %). Для вычисления достоверности различий между ответами групп использовалось угловое преобразование Фишера. Суть углового преобразования Фишера состоит в переводе процентных долей в величины центрального угла, который измеряется в радианах. Большей процентной доле будет соответствовать больший угол ϕ , а меньшей доле – меньший угол [1]. Значение ϕ^* -критерия составило 2,39, что свидетельствует о достоверности различий между оценками контрольной и экспериментальной групп.

Обсуждение. Применение упражнений со скакалками позволило повысить интерес к занятиям физической культурой у обучающихся вуза. Использование данного предмета художественной гимнастики возможно как в зале, на учебных занятиях, так и в режиме самостоятельных занятий. Скакалку удобно взять с собой на пробежку или велосипедную прогулку, она лёгкая и не занимает много места. По словам студентов экспериментальной группы, у них вызвало удивление количество, оригинальность и разнообразие доступных упражнений с этим знакомым с детства предметом. Особенно эмоционально проходили задания, выполняемые в парах, тройках, небольших группах. По окончании занятия многие студенты оставались в спортивном зале, чтобы поиграть в традиционные детские игры со скакалкой. Прыжки на длинной скакалке с выполнением определенного количества прыжков в каждый заход («часики»); прыжки через вращаемую над полом развернутую скакалку. Многие пытались освоить прыжки с двойным вращением скакалки. Следует отметить, что скакалка является довольно удобным предметом инвентаря, в отличие от мяча и обруча, которые имеют тенденцию укатываться при неудачном выполнении элемента. Скакалка не причинит травму, даже при неправильном выполнении

ловли после броска или выполнении фигурного элемента. Полагаем, что использование скакалок на занятиях по физической культуре возможно и желательно. Надеемся, что наша статья будет интересна и полезна преподавателям вузов и пробудит их творческую активность.

Список источников

1. Бритвин В. В. Непараметрическая статистика / В. В. Бритвин, Г. П. Конюхова // Высшая математика и математическая статистика: учеб. пособие / ред. Г. И. Попов. М.: Физическая культура, 2007. С. 312–343.
2. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учебник / Л. А. Карпенко, И. А. Винер, Р. Н. Терехина и др. М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. 382 с.

М. А. Тарасова¹, студент

Р. С. Жуков², кандидат педагогических наук, доцент

^{1,2} Кемеровский государственный университет

^{1,2} Кемерово, Россия

¹ tarasovamariya99@yandex.ru, ² kafedra-tofk@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвящённого изучению влияния подвижных игр на физическое развитие и когнитивные способности детей младшего школьного возраста. В частности, была предпринята попытка разработать систему занятий подвижными играми на уроках физической культуры младших школьников, направленных на оптимизацию физического развития и воспитания когнитивных способностей; изучить влияние подвижных игр на уроках физической культуры на физическое развитие и когнитивные способности детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: физическое воспитание, младшие школьники, физическое развитие, когнитивные способности, подвижные игры

Введение. В связи с проблемой развития гармонично развитого человека игровая деятельность может являться фактором, определяющим физическое развитие и развитие когнитивных способностей детей младшего школьного возраста [2; 4].

Целью исследования являлось изучение влияния подвижных игр на физическое развитие и когнитивные способности детей младшего школьного возраста. Гипотеза исследования – подвижные игры на уроках физической культуры благоприятно влияют на показатели физического развития и когнитивные способности младшего школьника.

Методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; тестирование; методы статистики.

Эмпирическая часть исследования была проведена в виде дополнительных уроков физической культуры. Класс был разделён на две группы: контрольную и экспериментальную. Каждая группа состояла из 10 учащихся. Родители 10 учащихся контрольной группы не дали своего согласия на участие их детей в эксперименте. На основании этого в ходе эксперимента вёлся контроль за сравнением этих двух групп учащихся.

Сроки исследования: октябрь 2023 – апрель 2024 г.

Результаты. Обработка антропометрических данных учащихся 4 «А» класса за октябрь 2023 г. позволила заполнить антропометрическую таблицу. Таблица показывает, что учащиеся 4 «А» класса контрольной и экспериментальной групп имеют основную медицинскую группу, рост и вес соответствуют возрастным особенностям.

По результатам перцентильной шкалы оценки длины тела (роста), учащиеся экспериментальной группы на начало эксперимента: 5 чел. имеют средний темп роста, 5 чел. – низкий темп роста. В контрольной группе: 6 чел. имеет средний темп роста, 4 чел. – низкий темп роста.

Проанализировав результат, можно сказать следующее об экспериментальной и контрольной группах: до 11 лет у девочек и у мальчиков рост в длину происходит интенсивнее, чем прибавка в весе. В обеих группах изменения происходили равномерно. Это согласуется с данными ряда авторов [1; 3; 5].

Констатирующий этап эксперимента показал, что учащиеся 4 «А» класса экспериментальной и контрольной групп не имеют большого различия в уровне физической подготовленности и по показателям психологического развития находятся на одном уровне.

Подвижная игра была основным методом физического воспитания и развития когнитивных способностей учащихся на дополнительных уроках физической культуры. Подбранное содержание должно было способствовать формированию когнитивных способностей, пространственных представлений и сенсомоторных способностей; содействовать укреплению здоровья, физическому, умственному и нравственному развитию детей.

Дополнительный урок проводился с учащимися экспериментальной группы 4 «А» класса в количестве 10 чел. третьим часом в неделю. Это позволило увеличить число проводимых подвижных игр, разносторонне влияющих на учащихся. У детей сразу возрос интерес к уроку, ребята были эмоционально настроены, на каждом уроке им хотелось разучивать новую игру и поиграть в уже полюбившиеся. Дети, не замечая того, в ходе игры придумывали новые комбинации, помогали и поддерживали друг друга, т. е. возросла взаимовыручка, выросло чувство коллективизма.

Игровой метод применялся как метод физического воспитания и являлся основным. Подвижные игры, с одной стороны, развивают человека, а с другой – раскрывают определённые черты характера, личные качества и способности.

Сравнение результатов экспериментальной группы в начале и в конце учебного года и их сравнение с контрольной группой показали:

- антропометрические данные соответствуют возрастным особенностям;

- на начало года эти группы не имеют большого различия по уровню физической подготовленности и психологического развития, у всех детей недостаточно развиты быстрота и ловкость, они не всегда находят правильное решение в сложившейся ситуации, не все внимательны и правильно выполняют движения.

В конце года данные эксперимента показали:

- в обеих группах изменения происходили равномерно, у девочек и мальчиков рост в длину происходит интенсивнее, чем прибавка в весе;

- уровень физической подготовленности по проведённым тестам в экспериментальной группе значительно повысился, а в контрольной группе остался практически без изменений (прыжок в длину с места увеличился на 10 %).

По результатам применения методик изучения памяти, внимания, мышления, следует отметить, что экспериментальная группа в тесте на мышление сократила время выполнения и научилась обобщать слова, а в контрольной группе учащиеся время уменьшили, но ошибок сделали значительно больше.

Обсуждение. Дополнительный урок позволил увеличить число подвижных игр, разных по содержанию и задачам. В ходе дополнительных занятий дети экспериментальной группы придумывали новые комбинации, у них был положительный эмоциональный настрой, они были активны и более самостоятельны, открыты, помогали друг другу, проявляли чувство коллективизма. Дети данного возраста уже способны понимать главные задачи игровых действий, действуют организованно, выполняют правила игры, управляют своими движениями, способны к быстрой ответной реакции, могут одновременно сосредоточиться на нескольких действиях, запоминают интересные моменты в играх, могут длительное время непрерывно производить двигательные действия.

В тесте на память учащиеся обеих групп более точно стали воспроизводить цифры в той последовательности, в которой они были написаны.

В тесте на внимание продуктивность внимания экспериментальной группы стала выше, чем контрольной, хотя нельзя не отметить, что несколько человек этой группы допустили минимальное количество ошибок или не допустили совсем.

В 4 «А» классе (20 учащихся) антропометрические данные соответствуют возрастным особенностям. По результатам проводимых тестов видно улучшение показателей общей физической подготовленности.

Классный руководитель 4 «А» класса подтвердил, что в результате эксперимента дети стали более усидчивы, внимательны, сосредоточены, к поставленным задачам стали относиться более серьёзно, используя логическое мышление для решения выполняемых задач.

Подвижные игры в виде основного содержания дополнительных уроков оказали положительное влияние на здоровье учащихся. Уровень заболеваемости учащихся экспериментальной группы простудными заболеваниями стал значительно ниже по сравнению с предыдущим годом. В рамках данного учебного года он ниже в сравнении с контрольной группой и в сравнении с другими классами данной возрастной группы.

Таким образом, полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу исследования, предполагающую, что подвижные игры на уроках физической культуры благоприятно влияют на показатели физического развития и когнитивные способности младшего школьника.

Список источников

1. Бабушкин Г. Д. Психология физического воспитания и спорта: учебник / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. Саратов: Вузовское образование, 2023. 846 с.
2. Вальчук Н. К. Взаимосвязь физической культуры личности с самоорганизацией двигательной деятельности / Н. К. Вальчук, В. А. Питкин, Н. П. Федорова и др. // Научные труды КубГТУ. 2016. № 5. С. 301–315.
3. Кузьменко Г. А. Концепция интеллектуального развития подростков в детско-юношеском спорте / Г. А. Кузьменко. М.: МПГУ, 2017. 212 с.
4. Поздеева Е. А. Аспект сопряжённого развития координационных способностей и психических функций у младших школьников / Е. А. Поздеева, И. А. Ивко, О. М. Чусовитина // Человек. Спорт. Медицина. 2023. Т. 23. № 1. С. 104–110.
5. Садым А. М. Формирование когнитивных компонентов саморегуляции поведения у детей младшего школьного возраста средствами физического воспитания: дисс. канд. психол. наук: 13.00.04 / А. М. Садым. Краснодар, 2009. 247 с.

А. А. Худик¹, кандидат педагогических наук, профессор

В. С. Близневская², доктор педагогических наук, профессор

С. В. Худик³, кандидат педагогических наук, профессор

А. Ю. Близневский⁴, доктор педагогических наук, профессор

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

^{1,2,3,4} Красноярск, Россия

¹ aakhudik@sfu-kras.ru, ² vbлизnevskaya@sfu-kras.ru, ³ skhudik@sfu-kras.ru,

⁴ abлизnevsky@sfu-kras.ru

ВОЗМОЖНОСТИ ЦИФРОВОЙ ПЛАТФОРМЫ «U-SPORT» ДЛЯ АНАЛИЗА СТРУКТУРЫ КОНТИНГЕНТА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В статье рассмотрены данные, агрегируемые цифровой платформой «U-sport» в рамках реализации обязательной дисциплины для всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета «Прикладная физическая культура и спорт» в Сибирском федеральном университете.

Ключевые слова: цифровая платформа, прикладная физическая культура и спорт, физкультурно-спортивная специализация, лыжный спорт, спортивное ориентирование, северная ходьба

Введение. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту сегодня являются обязательными для всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета, реализуемых в образовательных организациях высшего образования. Содержание данных дисциплин (модулей) направлено на формирование универсальной компетенции, заключающейся в способности поддерживать необходимый уровень здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Помимо дисциплин (модулей), реализуемых в объёме не менее 2 зач. ед. в рамках блока 1 «Дисциплины (модули)», на элективные дисциплины отводится 328 ч в вариативной части основной образовательной программы [2].

Образовательные организации высшего образования располагают разными инфраструктурными ресурсами для организации и проведения практических занятий по элективным дисциплинам. Одни могут предложить широкий выбор физкультурно-спортивных активностей как внутри, так и вне спортивных сооружений, другие имеют ограниченный ресурс спортивной инфраструктуры [1]. Однако вопрос предпочтений в выборе видов физкультурно-спортивной активности обучающимися является актуальным для любой образовательной организации с точки зрения реализации физкультурно-спортивной образовательной деятельности исходя из имеющихся инфраструктурных и кадровых ресурсов [3].

Результаты. В Сибирском федеральном университете с 2022 г. элективная дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» реализуется с применением цифровой платформы *U-sport*. Цифровой ресурс платформы предполагает выбор предпочтительной физкультурно-спортивной специализации обучающимися каждый из шести семестров, на которые распределено освоение дисциплины. Всего на выбор обучающимся предоставлено 18 видов физкультурно-спортивных специализаций, большинство из которых имеют несколько территориальных подразделений.

Нами были проанализированы данные, агрегируемые цифровой платформой *U-sport*, в рамках учебного процесса физкультурно-спортивной специализации «комплексная специализация» территориального подразделения № 2 СФУ. Учебные занятия на данной специализации подразумевают поочерёдное использование трёх видов физкультурно-спортивной активности в течении семестра: спортивное ориентирование, северная ходьба, лыжные гонки. В табл. 1 представлена структура контингента обучающихся, выбравших «комплексную специализацию» в осеннем и весеннем семестрах 2023/24 уч. г.

Таблица 1

Статистика выбора «комплексной специализации»
территориального подразделения № 2 СФУ в 2023/24 уч. г.

Институт СФУ	Кол-во чел. – % от общего числа обучающихся на специализации	
	Осенний семестр	Весенний семестр
Институт космических и информационных технологий	202 – 39 %	151 – 37 %
Политехнический институт	119 – 23 %	137 – 33,6 %
Институт инженерной физики и радиоэлектроники	50 – 9,7 %	50 – 12,3 %
Институт управления бизнес-процессами	43 – 8,3 %	41 – 10,1 %
Юридический институт*	25 – 4,8 %	17 – 4,2 %

Примечание: * – находится на другом территориальном подразделении.

Все виды физической активности «комплексной специализации» реализуются вне помещений спортивных сооружений на открытом воздухе. Положительным итогом можно отметить, что большой процент в структуре контингента специализации – это «офисные» специальности, т. е. обучающиеся, которым в рамках осваиваемой профессии предстоит длительная сидячая работа в помещении. Несмотря на широкий выбор физкультурно-спортивных специализаций, реализующих обучение в крытых спортивных сооружениях в непосредственной территориальной близости к данным институтам, и наличия свободных мест для записи, многие обучающиеся предпочли занятия на открытом воздухе.

Вместе с тем стоит отметить, что обучающиеся находящегося на территориальном подразделении специализации Военно-инженерного института крайне редко выбирают «комплексную специализацию». Однако именно специальности данного института предполагают освоение навыков ориентирования на местности, передвижения на лыжах и в целом длительного выполнения различных видов физической активности в разных погодных условиях.

Обсуждение. Цифровые инструменты в образовании, такие как платформа СФУ *U-sport*, являются источником различных данных, позволяющих корректировать и повышать качество образования. Так, с помощью цифровой платформы *U-sport* можно получить массивы данных по контингенту обучающихся (принадлежность к институту, курс обучения, медицинская группа и т. д.), результатам контрольных испытаний, академической успеваемости по дисциплине за весь период обучения, истории посещения занятий и т. д. Проведённый анализ структуры контингента «комплексной специализации», выбираемой обучающимися в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт», показал, что несмотря на положительные стороны предоставления возможности обучающимся формировать персональные образовательные траектории в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту, необходимым является формирование осознанного выбора видов физической активности с точки зрения будущей профессиональной деятельности.

Список источников

1. Кочерьян М. А. Оценка развития ресурсной базы физкультурно-спортивной деятельности вузов / М. А. Кочерьян, А. Е. Плахин, И. В. Вашляева // *Human Progress*. 2022. Т. 8. Вып. 1. С. 9.
2. Портал федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования: оф. сайт. URL: fgosvo.ru.
3. Сбитнева О. А. Значимость физкультурно-спортивной деятельности для образовательного пространства вуза / О. А. Сбитнева // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2022. № 1-1. С. 181–185.

Н. К. Агасян, студент
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
Москва, Россия
agasyan-narek@mail.ru

СРАВНЕНИЕ МЕТОДОВ И ЭФФЕКТА БЫСТРОГО СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА У БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО И ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Аннотация. Целью данного исследования было изучение и сравнение распространённости и последствий быстрой потери массы тела среди борцов-юниоров. В состав исследуемой группы вошли 130 юниоров (71 борец греко-римского стиля и 59 борцов вольного стиля): средний возраст – $16,49 \pm 0,9$ и $16,1 \pm 1,1$ года; масса – $63,1 \pm 19,6$ и $62,56 \pm 15,24$ кг. Способы и эффекты быстрого снижения массы тела у этих борцов оценивались с помощью стандартного опросника Опплигера. Результаты показали, что наиболее часто используемыми методами снижения массы тела в обеих группах были повышенная физическая активность и соблюдение диеты. Головокружение, раздражительность и плохая концентрация внимания, за которыми следовала быстрая потеря массы тела, были наиболее распространёнными проблемами среди борцов обоих стилей. Наибольшая разница в весе у борцов вольной и греко-римской борьбы на турнире составила 1,81 и 1,38 кг соответственно. Между двумя группами в этой возрастной категории не наблюдалось никакой значимой разницы ($P < 0,05$).

Ключевые слова: борьба, методы снижения массы тела, юниоры, вольная борьба, греко-римская борьба

Введение. Быстрое снижение массы тела – опасная процедура, которую часто используют борцы. Быстрая потеря веса у людей до полового созревания, если она не осуществляется по соображениям здоровья, представляет ещё больший риск. Ограничение потребления калорий и плохое питание могут повлиять на рост и оказать разрушительное воздействие на здоровье подростка [1; 3]. Лучшим соревновательным весом для спортсменов является их нормальный вес. Потеря массы тела становится проблемой, когда потребности в питании не удовлетворяются или организм не получает достаточного количества жидкости [4; 13].

Исследование быстрой потери массы тела среди борцов вольного и греко-римского стилей выявило максимальный объём потери массы тела, который составил 7 кг [8]. Максимальное количество похудений составило семь раз за сезоны. Результаты показали, что для снижения массы тела использовались сауны, диета, отказ от еды, костюм «сауна», голодание и диуретики. В этой группе клизмы, слабительные средства и рвота не применялись. Борцы испытывали головокружение, мышечные судороги, головные боли и лихорадку, за которыми следовала быстрая потеря массы тела [8]. Опплигер и другие авторы исследовали методы снижения

массы тела у 712 борцов из 36 средних школ [11]. За исключением 29 борцов-тяжеловесов, методы, используемые для снижения массы тела, включали увеличение физических упражнений, диету и отказ от приёма пищи. Голодание и отказ от употребления жидкости были рискованным поведением для снижения массы тела. Борцы пытались похудеть, тренируясь в костюме «сауна» (9 %) и с помощью сауны (4/8 %) [2; 12].

Беспринципное снижение массы тела оказывает негативное влияние на работоспособность юных борцов. Методы снижения массы тела не были всесторонне исследованы у борцов-юниоров и не были сопоставимы у борцов вольного и греко-римского стилей. Поскольку молодые люди национальной сборной являются нашим основным активом, настоящее исследование было направлено на изучение и сравнение распространённости и последствий быстрой потери массы тела у борцов-юниоров вольной и греко-римской борьбы в России.

Методы. В данном исследовании приняли участие 130 борцов-юниоров вольного и греко-римского стилей в возрасте от 14 до 18 лет со всей страны. Исследование проводилось в форме описательного опроса с использованием стандартизированной анкеты Опплигера, состоящей из 31 пункта (четырёх частей) [12]. Первая часть (7 вопросов) – личные данные борцов: возрастная категория, стиль (вольный или греко-римский), нормальный вес, соревновательный вес и история участия в соревнованиях. Второй раздел (17 вопросов) – особенности питания борцов, возраст начала занятий борьбой, статус потери и набора массы тела в текущем году, максимальный объём потери массы тела, количество колебаний массы тела в течение сезона и еженедельные колебания массы тела. Третий раздел (3 вопроса) – методы и последствия быстрой потери массы тела, внимание к питанию и контролю массы тела среди борцов, влияние разных людей, измерения состава тела и применение различных методов для определения потери массы тела [6; 12]. Параметры борцов представлены в табл. 1.

Таблица 1

Параметры борцов

Параметр	Стиль спортивной борьбы	
	греко-римская	вольная
Возраст борца, лет	16,46	16,07
Вес перед соревнованиями, кг	64,60	65,49
Возраст начала занятий борьбой, лет	11,62	11,74
Возраст начала снижения веса, лет	14,53	14,03
Максимальная потеря веса, кг	3,06	3,58
Вес после соревнований, кг	63,07	62,56
Колебание веса за неделю, кг	1,40	1,80
Соревновательный вес за последний год, кг	59,02	59,34

Еженедельные колебания массы тела составляют 1,4 и 1,8 кг у борцов греко-римского и вольного стиля соответственно, достоверной разницы между двумя группами не наблюдалось ($P = 0,01$). Наиболее часто используемыми методами снижения массы тела борцами были увеличение физической активности, соблюдение диеты и отказ от еды. Самый редкий применяемый метод – использование слабительных средств. Результаты показали, что наибольшее влияние на методы быстрого снижения веса борцов-юниоров оказали тренеры и опытные борцы, за ними следуют родители. Согласно результатам, эффекты потери массы тела не показали существенной разницы у борцов-юниоров разных стилей. Тренеры были основным источником информации о питании и похудении (3,55 %). Следующими в рейтинге идут другие источники: друзья, брат, СМИ и интернет (7,13 %), фельдшер (8,11 %), врачи (3,11 %) и родители (3,7 %). Сравнение по источнику информации о питании и похудении не выявило существенных различий между борцами вольного и греко-римского стилей.

Результаты и обсуждение. Результаты настоящего исследования показали, что наибольшая потеря массы тела среди борцов-юниоров составила 29,3 кг, что было больше, чем результаты [9], и ниже, чем результаты, сообщённые [12] и [8]. Возможно, различие связано с разницей в возрасте борцов. В исследованиях [12] и [8] участвовали борцы в среднем возрасте 20 и 20,8 лет соответственно. Согласно исследованиям, подростки теряют вес быстрее, чем молодые спортсмены [7; 10]. В настоящем исследовании среднее количество потери массы тела среди борцов юниоров в поединке составило 1,67 раза, что было ниже результатов [11; 12]. Одной из причин этой разницы может быть частота выступления на соревнованиях. Испытуемые участвовали в длительных и регулярных соревнованиях, поэтому борцам приходилось чаще пытаться снизить массу тела [10].

Настоящее исследование показало, что наиболее распространённые методы, используемые для быстрой потери массы тела среди борцов-юниоров, – повышенная физическая активность, диета и отказ от приёма пищи. Также применялись упражнения в тёплом помещении, сауне, тренировки в костюме «сауна», пищевые добавки, таблетки для похудения, диуретики, клизмы и рвота. Наименьшая распространённость – применение слабительных средств.

В настоящем исследовании головокружение, раздражительность и снижение концентрации внимания были наиболее частыми побочными эффектами быстрой потери массы тела среди борцов-юниоров. Головные боли, мышечные судороги, потеря и спутанность сознания, тепловой удар, учащённое сердцебиение, тошнота и лихорадка были признаны частыми побочными эффектами, а кровотечения из носа – наименее распространёнными. Борцы также сообщали о головных болях, головокружении, тошноте, кровотечениях из носа, мышечных судорогах, лихорадке и повышении частоты сердечных сокращений в [5; 7; 8].

Как уже упоминалось, разный возраст в разных исследованиях может оказывать большое влияние на конечный результат. Наиболее часто

используемыми методами снижения массы тела были увеличение физических упражнений, соблюдение диеты и отказ от приёма пищи, что может вызвать потерю глюкозы в печени, мышцах, крови и в конечном итоге в мозге. Это причины головокружения, потери концентрации внимания, головных болей и раздражительности. Обезвоживание может длиться несколько дней, когда спортсмены тратят воду впустую, а жидкость не восполняется в достаточной степени. Уровень воды в организме снижается из-за гипогидратации примерно на 2–3 % за один день. Этот процесс приводит к прогрессирующему обезвоживанию и потере воды примерно от 5 до 8 %. Таким образом, для замены жидкости в организме требуется больше воды. Обезвоживание на 4–6 % снижает концентрацию внимания, вызывает головные боли и бессонницу; более чем на 8 % – приводит к тепловым судорогам, тепловому истощению и тепловому удару [7; 8; 10].

В данном исследовании тренеры команд были основным источником информации о снижении массы тела и питании. В обеих группах родители играют небольшую роль в информировании и влиянии на потерю массы тела у борцов. Но родители играют большую роль в исследовании [11], что противоречит этой работе. Таким образом, нет никакой разницы между моделями снижения массы тела борцов в России и других странах. Различия в методах похудения не оказывают большого влияния из-за сходства методов похудения как у борцов вольного, так и греко-римского стиля.

Согласно исследованию, важными методами снижения массы тела у борцов были применение диеты и повышение физической нагрузки. Результаты данного исследования могут помочь тренерам и диетологам в более точном контроле этих процедур, что позволит предотвратить случаи применения неподходящих методов снижения массы тела, особенно клизм, и возможных осложнений. Возрастная категория как основа определения спортсменов в старшем возрасте влияет на обучение основам диеты, методам физических упражнений и контроля массы тела. Таким образом, можно внедрить подходящие методы тренировок для снижения массы тела и более точные советы тренерам и борцам по всей стране. Без этого будущее борьбы в России окажется под угрозой, несмотря на прогресс науки, связанной со спортивными достижениями.

Список источников

1. Антонов А. Г. Практические рекомендации по безопасному снижению массы тела в спортивных единоборствах: обзор предметного поля / А. Г. Антонов, П. Д. Рыбакова, В. Д. Выборнов и др. // Спортивная медицина: наука и практика. 2023. Т. 13. № 3. С. 44–52.
2. Дементьев В. Л. Регулирование веса тела борца: учеб. пособие / В. Л. Дементьев, В. М. Игуменов, А. В. Шевцов. М.: Физкультура и спорт, 2007. 143 с.
3. Дубатовкин В. И. Формирование правильного режима питания у студента-борца / В. И. Дубатовкин, И. С. Х. Мусаев, Е. Н. Олейник //

Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов: матер. VI Всеросс. НПК с междунар. уч. 2021. С. 117–123.

4. Мирошников А. Б. Практические рекомендации по безопасному снижению массы тела в единоборствах / А. Б. Мирошников, А. Г. Антонов, П. Д. Рыбакова // Спортивно-педагогическое образование. 2023. № 3. С. 15–19.

5. Шевцов А. В. Экстремальное состояние организма при регулировании массы тела борцов / А. В. Шевцов, А. И. Лаптев // Экстремальная деятельность человека. 2016. № 2 (39). С. 71–75.

6. Шевцов А. В. Формирование знаний и умений у студентов физкультурных вузов технологий сгонки веса борца: дисс. канд. пед. наук / А. В. Шевцов. М.: РГУФКСМиТ, 2006.

7. Alderman B. L. Factors Related to Rapid Weight Loss Practices among International Style Wrestlers / B. L. Alderman et al. // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2004. Vol. 36. No. 2. Pp. 249–252.

8. Bradley D. D. Prevalence and Effect of Rapid Weight Loss among International Style Wrestlers / D. D. Bradley // HPER, Northern Michigan University. 2006. Vol. 3. No. 2. Pp. 1–17.

9. Kiningham R. B. Weight Loss Methods of High School Wrestlers / R. B. Kiningham, D. W. Gorenflo // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2001. Vol. 33. No. 5. Pp. 810–813.

10. Bahman M. Rapid Weight Loss Techniques and their Possible Effects on the Iranian Elite Wrestlers / M. Bahman, R. and S. Amir Mohammad Emami Meybodi // Olympic Quarterly. 2011. Vol. 53. No. 1. Pp. 76–79.

11. Oppliger R. A. Weight Loss Practice of College Wrestling / R. A. Oppliger, J. R. Scott, S. N. Steen // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2006. No. 35 (5).

12. Oppliger R. A. Weight Loss Practice of College Wrestling / R. A. Oppliger, S. N. Steen, J. R. Scott // International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. 2003. No. 13. Pp. 29–46.

13. Perrillo V. A. Promotion of Healthy Weight – Control Practices in Young Athletes / V. A. Perrillo; American Academy of Pediatrics; Committee on Sports Medicine and Fitness // Pediatrics. 2005. No. 116 (6). Pp. 1 557–1 564.

Научное издание

**СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ:
ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОСТЬ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ**

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

Красноярск, 20–21 сентября 2024 г.

Корректор *Л. В. Боос*
Компьютерная вёрстка *Е. А. Сафиной*

Подписано в печать 22.08.2024. Печать плоская. Формат 60×84/16
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 25,3. Тираж 100 экз. Заказ № 22394

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