

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ

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

ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

*Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием*

Сургут
2022

УДК 796 (063)
ББК 75
С 56

С 56 Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы: Сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сургут, 18-19 ноября 2022 г. / Редактор А.А. Исаев; Сургутский государственный университет. – Сургут: СурГУ, 2022. – 751 с.

Статьи сборника ориентированы на анализ и решение проблем интеграции науки и практики в сфере физической культуры и спорта; осмысление опыта и методологических приемов повышения эффективности системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологии спорта и оздоровления различных категорий населения; рассмотрение социальных, педагогических, психологических и медико-биологических аспектов физической активности и здорового образа жизни, спортивной тренировки и оздоровительного туризма, современных технологий и практик управления здоровьем, а также вопросов методологии и оптимизации учебно-воспитательного и тренировочного процессов в различных образовательных и спортивных учреждениях.

Для научно-педагогических работников сферы образования, науки, культуры и социального управления, тренеров и всех, кого интересуют теоретические и практические вопросы физической культуры и спорта как основы здорового образа жизни.

УДК 796 (063)
ББК 75

© БУ ВО ХМАО-Югры
«Сургутский государственный университет», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Направление 1.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

О ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ (НА ПРИМЕРЕ КФ РЭУ им. Г.В. ПЛЕХАНОВА) <i>Александров С.Г., Иванов В.В.</i>	19
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЖЕНЩИН НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО АКВААЭРОБИКЕ <i>Алькова С.Ю., Белозерцева А.Д.</i>	24
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ <i>Алькова С.Ю., Лыков В.Е.</i>	29
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ <i>Арсентьева Ж.В.</i>	35
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ <i>Барчук Е.Б., Губарев В.Д.</i>	39
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ <i>Белецкая Е.В., Данилова В.А., Дрожжина Д.А., Эмке К.И.</i>	42
ФОРМИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ОБНОВЛЕННОГО ФГОС <i>Белоножкин В.В., Богданова Л.Б., Вербицкая Е.Н., Логинова Я.А., Обухов С.М.</i>	47
ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО, В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ <i>Борисенко О.В.</i>	51
ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ПОСРЕДСТВОМ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ <i>Борщева А.Е.</i>	54
О ПРИМЕНЕНИИ СОВРЕМЕННЫХ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ КФ РЭУ им. Г.В. ПЛЕХАНОВА) <i>Броценкова Д.А., Александров С.Г.</i>	58
ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ <i>Брусов М.А.</i>	61

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ <i>Булгакова О.В., Ветошников А.Ю., Сокольский И.А.</i>	64
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ <i>Бурлакова Т.Л.</i>	70
ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СФЕРЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ <i>Васецкая Н.В., Фурманова В.В.</i>	74
ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ <i>Верховцова И.В., Баркова О.В.</i>	79
ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ <i>Вишневский В.А., Агафонов Д.С.</i>	82
ПРОФОРИЕНТАЦИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Власова С.В.</i>	89
ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Галаганова Н.Н., Малкова Т.В., Низамаева Е.Б.</i>	93
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС С ПРИМЕНЕНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ <i>Гарина О.Г., Черевинник Н.Н., Трошин В.А.</i>	97
АНАЛИЗ ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Глухова М.Ю., Фарбей С.А.</i>	101
РАЗВИТИЕ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ В ШАХМАТЫ <i>Григорян Ж.Г., Александров С.Г.</i>	107
АНАЛИЗ ОПЫТА СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ <i>Журавлева А.С.</i>	111
ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЛАСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ <i>Загртдинова Л.Р.</i>	114

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ <i>Зиёева Д.Б., Уджуху И.А.</i>	118
МЕТОДИКА НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ <i>Зубаилов Т.Т., Аустер Л.В.</i>	121
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОЛИАТЛОНИСТОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ <i>Кангужина К.М., Наумов А.В., Касенова А.И., Батрак А.С.</i>	126
ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОТРЕБНОСТИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС <i>Кармазина Н.М.</i>	131
РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИТУАЦИИ ВЫБОРА <i>Коржова И.В., Лапина В.Ю., Мкртчян Л.Л.</i>	135
ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Кудиярова В.З., Бойко Н.А.</i>	140
ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТУРИЗМУ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ <i>Курин Д.А.</i>	147
ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ КАК ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ <i>Куршева А.А.</i>	150
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ <i>Лукина Е.В., Уткина Е.О., Алябьева А.В.</i>	153
ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ <i>Маскаева Т.Ю., Золотова М.Ю.</i>	157
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ КОРРЕКЦИИ КОНДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО <i>Михель О.И., Кириллова М.Ю.</i>	161

АКТУАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ <i>Моздокова Ю.С.</i>	166
ФИТНЕСС ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ <i>Молчанова В.В.</i>	169
ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ГРУППЫ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА С ПОМОЩЬЮ ПРИЛОЖЕНИЯ SAMSUNG HEALTH <i>Николаев А.Ю., Андрейченко А.И.</i>	172
РАЗМИНОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ПОД МУЗЫКУ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ <i>Новиков М.Н.</i>	176
ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП АСТРАХАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА <i>Одинцова М.О., Одинцов А.С., Янкевич И.Е., Ярошинская А.П.</i>	180
КЛАССИФИЦИРОВАНИЕ ТИПОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ДАННЫХ ПРОГРАММЫ STAMINITY <i>Петрякина Н.С., Фурсов А.В.</i>	183
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВГМУ им. Н.Н. БУРДЕНКО ПРИ ПРОВЕДЕНИИ АНАЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА КУПЕРА <i>Пойминова П.Ю., Гузенко А.Е.</i>	187
ЦИФРОВИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ: СОВРЕМЕННЫЙ АСПЕКТ <i>Попов А.Ю.</i>	190
МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ <i>Салахов И.М., Юденко И.Э., Айтуганова З.Р., Гребенникова Т.Е.</i>	194
ОТНОШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Синявский Н., И., Фурсов А., В, Елисеева Т.А.</i>	196
НЕОБХОДИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА <i>Соколова В.А., Соколова И.Ю., Королева И.В.</i>	200

О ПОДГОТОВКЕ ЮНОШЕЙ 12-14 ЛЕТ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ» <i>Спиридонова М.А., Снигирев А.С., Сухинин А.А.</i>	204
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА РАЗВИТИЕ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ ВУЗА <i>Спрожницкая Е.Н., Александров С.Г.</i>	207
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС НАПРАВЛЕНИЯ В ПРОГРАММЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ <i>Сташевская В.Е.</i>	210
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ <i>Шароварова М.А., Колунин Е.Т.</i>	214
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО БАСКЕТБОЛУ <i>Щипицын К.П., Викулов Е.А.</i>	219
<i>Направление 2.</i> СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	
ДИАГНОСТИКА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОМАНДНЫХ РОЛЕЙ В ГРУППЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК <i>Береснева М.Т., Дейкова Т.Н.</i>	222
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ <i>Верзакова Д.А., Кузьмин А.М.</i>	225
ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В МОНИТОРИНГЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ <i>Воробьев Н.С.</i>	228
АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ГРЕБКА РУКАМИ ПРИ ПЛАВАНИИ СПОРТИВНЫМ СПОСОБОМ БРАСС <i>Дубицкая Е.В.</i>	232
ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОГАПОУ «БЕЛГОРОДСКИЙ ТЕХНИКУМ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ» ЧЕРЕЗ ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ <i>Киселева Е.Н., Решетняк Е.Н., Харченко М.И.</i>	237
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ <i>Конинина Д.Д., Ломовцева А.В.</i>	240

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ <i>Можуло В.Е., Снигирев А.С.</i>	244
МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 12-13 ЛЕТ <i>Семенова А.Ю., Черкасов В.В.</i>	248
АКЦЕНТИРОВАННОЕ ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ БОКСА <i>Стрекалова А.С., Аюбов О.У.</i>	252
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ <i>Танакулов А. Т., Ойратов Н. Ж., Утегенов Д.С., Танакулова К.К.</i>	255
ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОЛИАТЛОНISTОВ <i>Тулаев В.К., Скворцова Е.П.</i>	260
<i>Направление 3. ПОДГОТОВКА И ПЕРЕПОДГОТОВКА КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</i>	
РАЗРАБОТКА ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛИ НАСТАВНИЧЕСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА <i>Абрамов Э.Н.</i>	264
ПРИМЕНЕНИЕ СОСТАВЛЯЮЩИХ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ <i>Аксиненко Д. А. Новицкий И. А. Пролубников О.Н.</i>	267
КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ <i>Александрова О.В.</i>	270
ПОДГОТОВКА И ПЕРЕПОДГОТОВКА КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА <i>Бурдастых А.И., Голубков А.М., Ершов Е.Н.</i>	274
РОЛЬ ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА <i>Крутько В.Б.</i>	276
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК – ЭТО НЕ ПРИЗНАК ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ И НЕ САМО ДЕЙСТВИЕ? <i>Песняк Ю.В., Гимазов Р.М.</i>	279
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ <i>Суходровский А.Д.</i>	283

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ МЕЖДУНАРОДНОГО КУОРТОРА «СОЧИ» <i>Томилини К.Г.</i>	287
<i>Направление 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</i>	
МОДЕЛЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОГО БОЙЦА В УНИВЕРСАЛЬНОМ БОЕ <i>Аксиненко Д. А. Новицкий И. А. Пролубников О.Н.</i>	293
ВЫЯВЛЕНИЕ ВОСТРЕБОВАННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ УСЛУГИ «КАТАНИЕ НА СИНТЕТИЧЕСКОМ ЛЬДУ» СРЕДИ ЖИТЕЛЕЙ ПРИВОЛЖСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ <i>Гафаров В.Р.</i>	296
АНАЛИЗ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИХ УСЛУГИ ПО КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА г. КАЗАНИ <i>Гафаров В.Р.</i>	300
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕДОВЫХ ПОКРЫТИЙ <i>Гафаров В.Р.</i>	304
ГЕЙМИФИКАЦИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ИГРОВОГО ДИЗАЙНА В НЕИГРОВЫХ СИТУАЦИЯХ СПОРТИВНОЙ СФЕРЫ <i>Гафаров В.Р.</i>	307
ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СЕВЕРНОМ КАВКАЗЕ <i>Двойникова Е.С., Функ К.С.</i>	311
ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА В ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ <i>Ерохина Н.А., Шитов Д.Г., Ермолова О.С.</i>	315
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ПРОБЛЕМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ПЕРЕХОДЕ (ТРАНСФЕРЕ) СПОРТСМЕНОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ, КЛУБЫ И ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ <i>Кононенко Д.В.</i>	318
МЕДИАКОММУНИКАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КАЛЛИГРАФИЧЕСКОГО СТРИТ-АРТА «СПОРТИВНАЯ ГОРДОСТЬ БАШКИРИИ» <i>Крутько В.Б.</i>	322
ИНФОРМАЦИОННО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Макусев О.Н., Макусева Т.Г., Яковлева Е.В., Курамышин Т.Н., Ильин И.В.</i>	326

СПОРТ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С КРАНИОВЕРТЕБРАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ <i>Никитин С.О.</i>	330
ЛУЧШИЕ МИРОВЫЕ ПРАКТИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Попов А.Ю.</i>	333
СПЕЦИФИКА УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ <i>Попов А.Ю.</i>	337
К ВОПРОСУ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДПРИЯТИЙ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ <i>Попов А.Ю.</i>	340
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СТРОИТЕЛЬСТВА СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ <i>Тимофеев Д.А.</i>	343
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ ОБЪЕКТАМИ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ <i>Тимофеев Д.А.</i>	347
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ИНФРАСТРУКТУРЫ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ В РФ <i>Тимофеев Д.А.</i>	352
ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И СТРАТЕГИИ ПО РЕГУЛИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ <i>Фалькова Н.И., Лавренчук А.А., Лавренчук С.С.</i>	357
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ СЕВЕРНОГО ГОРОДА <i>Федорус А.В., Савельева Ю.Н.</i>	360
НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ <i>Шайдуллин Р.Р.</i>	364
КОРПОРАТИВНАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ <i>Шайдуллин Р.Р.</i>	368
СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ <i>Шайдуллин Р.Р.</i>	372

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН <i>Шайдуллин Р.Р.</i>	377
<i>Направление 5.</i>	
<i>МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ</i>	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЛАГОПОЛУЧИЯ <i>Абидова С.Х.</i>	382
ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ <i>Алекминская П.Ю.</i>	385
ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА МУЖЧИН И ЖЕНЩИН НА ТАБАТА-ТРЕНИРОВКУ <i>Вишневский В.А., Вакуленко М.А.</i>	390
ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА НА РАЗЛИЧНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИСХОДНОГО ВЕГЕТАТИВНОГО ТОНУСА <i>Вишневский В.А., Обухов С.М., Обухова Н.Б.</i>	395
ПОЧЕМУ ВАЖНО С ДЕТСТВА ПРИВИВАТЬ ДЕТЯМ ЛЮБОВЬ К СПОРТУ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ <i>Гвоздикова Е.В.</i>	400
ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА У ПОДРОСТКОВ <i>Гончарова Ю.С.</i>	402
УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ <i>Горбунова Т.И., Кошелева Т.В., Филимонова О.С., Шаркова Ю.В.</i>	406
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЛЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ <i>Горлов Д.О., Сушкова А.В., Серищев А.В.</i>	409
МЕЖЛИЧНОСТСНЫЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ПАРАМЕТР АДАПТАЦИИ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВ <i>Дробышева К.А., Снежко Д.П.</i>	412
ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ КАК ОСНОВА ПРОДУКТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Еланова К.С., Каркавцева И.А.</i>	415

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СНОУБОРДОМ НА ОРГАНИЗМ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА <i>Желтухина Ю.А., Кускашов П.Н.</i>	418
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ИЗМЕНЕНИЙ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК <i>Кан Н.Б., Ахтемзянова Н.М.</i>	421
ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНУЮ СФЕРУ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА <i>Королева Е.И., Гапонова А.Ю., Антонов Е.С.</i>	426
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МЕДИЦИНЫ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ, НАРКОМАНИИ И ПРЕСТУПНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ <i>Крылова З.Р., Тулкубаева Е.В., Князев К.Р.</i>	432
ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ РАБОТЕ В УДАЛЕННОМ ДОСТУПЕ <i>Кузнецова С.В., Гасилина Е.В., Огурцова О.В.</i>	435
ДИАЛЕКТИКА СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СИДЯЧЕМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА: ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ АСПЕКТЫ СОСУЩЕСТВОВАНИЯ <i>Логинов С.И.</i>	438
ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕВУШЕК С МИОПИЕЙ НА ОСНОВЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ <i>Мальков М.Н.</i>	444
К ВОПРОСУ О ВЕГАНСТВЕ В СПОРТЕ <i>Пахарчук Д.А.</i>	452
РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ УЧАЩЕЙСЯ И РАБОТАЮЩЕЙ МОЛОДЕЖИ СЕВЕРНОГО ГОРОДА <i>Пащенко Л.Г., Волков Л.А.</i>	455
ВОЗДЕЙСТВИЕ ТРЕНАЖЁРА ПРАВИЛО НА ПСИХОСОМАТИКУ <i>Свечкарёв В.Г.</i>	459
СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ И ХИДЖАМА <i>Свечкарёв В.Г.</i>	464
ВЛИЯНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ <i>Соковых Г.Г.</i>	469

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКИ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ДИАБЕТА <i>Сушкова А.В., Горлов Д.О., Новиков А.А.</i>	472
НАРУШЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Терентьева М.А., Дейкова Т.Н.</i>	475
«МОЛОДЕЖЬ-НАУКЕ-13»: ТЕХНИЧЕСКИЕ УСТРОЙСТВА И ТЕХНОЛОГИИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ <i>Томилин Е.К., Томилин К.Г.</i>	478
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ <i>Уджуху И.А., Аганиязова А.</i>	483
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПО <i>Уджуху Ф.А., Уджуху И.А.</i>	486
АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ <i>Филимонова О.С., Певзнер О.И., Горбунова Т.И., Кошелева Т.В.</i>	490
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ВУЗа ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ <i>Хворых В.Н., Горохов А.С., Буняшин И.В.</i>	494
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕОБЕСПЕЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ <i>Червишник Н.Н., Ерохина Н.А., Шумейко Э.А.</i>	498
ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У СТУДЕНТОВ-ГАНДБОЛИСТОВ <i>Шайхутдинов Н.М., Хайруллин Р.Р.</i>	502
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ <i>Шурухина К.С., Двойникова Е.С.</i>	505
<i>Направление 6.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ <i>Ангелина С.В., Сетяева Н.Н., Таранова А.Р.</i>	508
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ <i>Анохина И.А., Е.А. Ермолова Е.А., Кораблина А.М.</i>	514

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА <i>Бардаков А.А., Снизур М.Е.</i>	517
СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ <i>Безотечество К.И., Терентьева Е.И.</i>	520
ИНКЛЮЗИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ <i>Бородин М.А., Внукова З.М.</i>	525
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ СТОРОН ПОДГОТОВКИ ЗДОРОВЫХ СПОРТСМЕНОВ И ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ <i>Вишневский В.А., Григорьев В.А., Беляков В.В.</i>	527
ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА 8-10 ЛЕТ НА МАЛОМ БАССЕЙНЕ <i>Волкова Е.С., Токмакова Н.Ю.</i>	533
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ <i>Гаврилова М.В., Соловьёва Е.А.</i>	538
РАЗВИТИЕ СВЯЗНОЙ УСТНОЙ РЕЧИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗПР СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Гукова Т.В.</i>	544
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ <i>Жулепов В.И., Шумахер О.С.</i>	548
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-10 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР <i>Кветкин Д.А., Снизур М.Е.</i>	556
МЕТОД ПЛАНТОГРАФИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ СВОДА СТОП У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ <i>Керимов Г.Ф., Бойко Н.А.</i>	561
ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ <i>Мальков М.Н., Аверкович А.А., Попов М.А.</i>	565

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАБОТЫ ОТДЕЛОВ РЕАБИЛИТАЦИИ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ ОБОСОБЛЕННОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА» г. СУРГУТА в 2020 и 2021 гг. <i>Марданян С.М., Винс А.Е., Марковская А.В.</i>	571
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В НОВУС <i>Озол Д.Э., Евсеев С.П., Заходякина К.Ю.</i>	575
К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ <i>Пешкова Н.В., Пешков А.А., Калтушкина Н.А.</i>	579
ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА С ЭЛЕМЕНТАМИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА <i>Сарычева Е.Г., Ковалева Ю.А.</i>	583
ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ <i>Темнова К.А., Дейкова Т.Н.</i>	589
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТОМ ПО ПРОГРАММЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ <i>Шпилова К.Г., Жирнова А.Д.</i>	592
<i>Направление 7.</i>	
<i>СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ</i>	
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА <i>Асташова Е.Н., Лимонченко А.С.</i>	595
СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ РАССТРОЙСТВ У ДЕТЕЙ <i>Благодурова А.С.</i>	599
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ БОЛИ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ (КРАТКИЙ ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР) <i>Блинова Н.М.</i>	604
СОЦИАЛИЗАЦИЯ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЁЖИ И АКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ СПОРТ <i>Германов А.В.</i>	608

HUBER-360 В ПРАКТИКЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ МУЖЧИН С ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА <i>Голенец П.С., Солодилов Р.О.</i>	610
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА <i>Гусейнов А., Унгурян М.Р., Солодилов Р.О.</i>	613
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ <i>Житникова Н.Е., Мальгина Е.А.</i>	618
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ <i>Зотин В.В., Мельничук А.А.</i>	621
ВОЗРАСТ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ КОЛЕННОГО СУСТАВА У ЖЕНЩИН 60-74 ЛЕТ <i>Коньков А.Р., Солодилов Р.О., Кошевой О.А.</i>	625
РЕГЕНЕРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ <i>Москвина И.В.</i>	631
ЗАНЯТИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ ЖАНРОМ «K-POP COVER DANCE», КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА <i>Неверова Д.А., Журавлев А.В.</i>	634
МЕТОДЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ГОНАРТРОЗОМ <i>Ряполова Е.В., Зобачева Л.В., Солодилов Р.О.</i>	638
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ ПАЦИЕНТОВ С ПОСТКОВИДНЫМ СИНДРОМОМ <i>Санников В.А., Швец Р.Р.</i>	643
<i>Направление 8.</i>	
<i>ПСИХОЛОГИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ <i>Адами Д.Э., Волкова Е.Н.</i>	647
ПСИХОЛОГИЯ МОТИВАЦИИ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ УСПЕХА СПОРТСМЕНА <i>Бакулин М.А.</i>	651
ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ, ПОЛУЧЕННЫХ В РЕЗУЛЬТАТЕ СОБЫТИЙ ДЕТСТВА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА <i>Галюшко Т.Э., Индрисова З.А.</i>	657
ПОКАЗАТЕЛИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ - ФУТБОЛИСТОВ <i>Гасанова И.Э., Хохлова Н.И.</i>	660

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РЕГУЛИРОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ <i>Гуцалова М.Н., Манченко Т.В.</i>	663
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ <i>Ерохина Н.А., Черевинник Н.Н., Калмыков И.С.</i>	666
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ <i>Ершова Е.А., Ершов Д.С., Ершов А.С.</i>	669
РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ФАКТОР ЗАВЕРШЕНИЯ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАР ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ <i>Зирин В. А.</i>	673
ПСИХОЛОГИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ <i>Зуев А.Л., Коровин Н.Р.</i>	679
ЧЕМУ СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ МОЖЕТ НАУЧИТЬ НАС В ОТНОШЕНИИ УМСТВЕННОЙ ПРИГОДНОСТИ <i>Кондрашова Я.К.</i>	682
МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И УЧАСТИЮ В УНИВЕРСИТЕТСКОМ СПОРТЕ: ИССЛЕДОВАНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СМЕШАННЫХ МЕТОДОВ <i>Кондрашова Я.К.</i>	686
ФЕНОМЕН ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В МИРЕ СПОРТА <i>Кузнецова Н.В., Казача М.В.</i>	690
ВЛИЯНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ <i>Кузьмин Д.В., Гасилина Е.В., Акишалаков В.Е., Гуреев Д.Л.</i>	693
ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ <i>Кузьмин Д.В., Гасилина Е.В., Акишалаков В.Е., Огурцова О.В.</i>	696
ПРИЧИНЫ ОТСУТСТВИЯ МОТИВАЦИИ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ <i>Кузьмин Д.В., Гордеева Е.Н., Гордеев И.В., Кузнецова С.В.</i>	699
МОТИВАЦИОННОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ <i>Латишин А.В.</i>	703
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ <i>Латишин А.В.</i>	707

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ <i>Логинова И.А.</i>	710
ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСТРОЯ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ НА РЕЗУЛЬТАТ СОРЕВНОВАНИЙ <i>Мовчанова М.Д., Енченко И.В.</i>	713
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ ГРУППАХ: КОММУНИКАТИВНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД <i>Непочатых А.В.</i>	716
СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ <i>Перекрест Е.В., Пикалова И.В., Старкин А.Н.</i>	719
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРСКАХ И КАНОЭ <i>Распопова А.С.</i>	723
ВЛИЯНИЕ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ <i>Рыбалкина Р.С.</i>	728
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ <i>Токмакова П.С., Зотин В.В.</i>	732
СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ В СПОРТЕ И ПРИОБРЕТЕНИЕ ВАЖНЫХ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ КАЧЕСТВ <i>Черемхина И.П., Шарипова Л.Р.</i>	735
ВЛИЯНИЕ ЛУКИЗМА НА ФЕНОМЕН БОДИШЕЙМИНГА В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Шмалько Ю.В.</i>	738
ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АСПЕКТА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ <i>Щербакова А.А.</i>	741
СПОРТ В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ <i>Щербакова А.А.</i>	746

Направление 1.
**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

УДК 796.011.1

**О ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
В ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ (НА ПРИМЕРЕ КФ РЭУ им. Г.В. ПЛЕХАНОВА)**

Александров С.Г., Иванов В.В.

*Краснодарский филиал Российского экономического университета
им. Г.В. Плеханова, г. Краснодар, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается заинтересованность студенческой молодежи России, в том числе и студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова в занятиях спортом. Понятие «спорт» рассматривается как «культурный феномен» общества. Проведено соответствующее социально-педагогическое исследование вовлеченности студентов в занятия спортом.

Ключевые слова: студенты, спорт, физическая культура, двигательная активность, спортивно-массовые мероприятия, спортивная тренировка.

Результаты исследования и их обсуждение. Участие студентов в различных спортивных мероприятиях играет значительную роль в обогащении общественной жизни студентов, развитии навыков социального взаимодействия [1].

Вовлеченность молодежи в занятия физкультурно-спортивной деятельностью улучшает их жизнедеятельность, физическую подготовленность, психическое здоровье, способствует совершенствованию двигательных качеств, умений и навыков. Участие в спортивно-массовых мероприятиях сближает занимающихся, предоставляет студентам возможность, завести новые знакомства, которые потом могут перерасти в дружбу или романтические отношения, заключение брака. Спорт рассматривается как возможность оставаться в хорошей физической форме. Его преимущества выходят далеко за рамки этого, например, улучшая психическое состояние личности [5].

Влияние спорта на систему образования трудно переоценить. Именно поэтому во всех образовательных учреждениях, в т.ч. высшего звена, элективные дисциплины по физической культуре и спорту являются базовым учебным предметом гуманитарного цикла. Кроме того, во многих крупных вузах существуют спортивные клубы, предусмотрены дополнительные занятия в спортивных секциях [8].

В рамках исследования проведен анализ заинтересованности студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова в занятиях спортом, их осознание спорта как социокультурного феномена.

Большинство студентов занимаются спортом чтобы преодолеть накопившиеся эмоционально-психологические переживания, нивелировать гнев и раздражительность, разочарование и фрустрацию, зарядиться позитивными эмоциями [2]. Студент, активно и

регулярно занимающийся спортом, открыт для новых идей и свершений. Спорт является «хорошим антидепрессантом». В период изнуряющих учебных аудиторных занятий, вызывающих стресс у студентов, спортивная тренировка является хорошим способом «сбросить напряжение» и поднять настроение. Студенты занимаются спортом чтобы выпустить накопившийся эмоциональный «пар» — это проверенный психологический способ, который действительно работает [3].

В анонимном социологическом интернет-опросе приняли участие 57 респондентов, представлявшие студентов 1-3 курсов очной формы обучения [6].

Рассмотрим ответы студентов на вопросы анкеты (рис. 1-4).

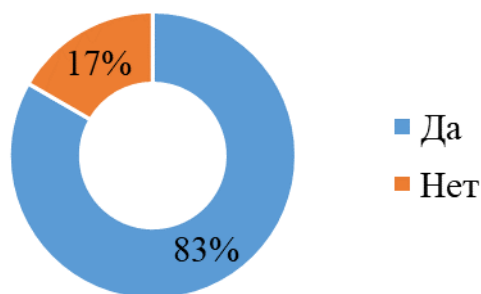


Рис. 1. Процентное соотношение ответов респондентов на вопрос: «Занимаетесь ли вы спортом?»

Как видно из диаграммы, большинство опрошиваемых занимаются физической активностью и спортом, а именно 83% студентов. Остальные 17% не занимаются.

Спорт и физическая активность в целом являются оптимальным времяпрепровождением для людей, работа которых связана с мозговой деятельностью, то есть работа, которая предусматривает малоподвижный образ жизни.

Кроме того, занятия спортом имеют множество преимуществ не только с физической точки зрения, но и с психологической. Первоначально это снимает стрессы повседневной жизни индивида, а во-вторых, помогает человеку социализироваться, завести новые знакомства, а в случае молодых людей не позволяет попасть им в «плохие компании» и получить «негативное влияние улицы» [4].

Следующим вопросом, поднимающимся в анкете, выступило выявление частоты занятий спортом студентами КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова (рис. 2).

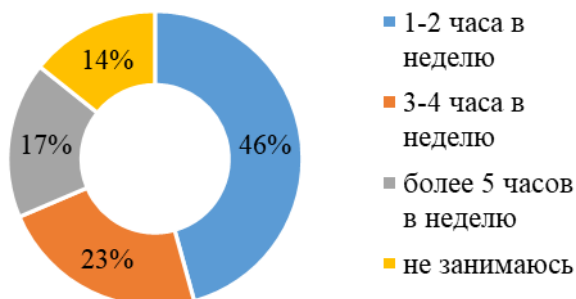


Рис. 2. Процентное соотношение ответов респондентов на вопрос: «Насколько часто вы занимаетесь спортом?»

Большинство опрошенных занимаются спортом один – два раза в неделю (46 %). Три – четыре часа физической активности в неделю допускают 23 % респондентов. Более пяти часов в неделю занимаются всего 17 % студентов, проходивших опрос, а 14 % вообще не занимаются каким – либо спортом.

Спорт не только укрепляет физическое здоровье человека, но и помогает ему лучше смотреть на жизнь, одновременно укрепляя их уверенность в себе и самоуважение. Это лежит в основе многогранного развития каждого.

Физическая активность является ключевым компонентом поддержания нашего тела здоровым и подтянутым. Это может помочь нам снизить уровень сахара в крови, холестерина и артериального давления, улучшить настроение, увеличить прочность костной ткани и мышечную силу, снизить риск ожирения, повысить «энергетический потенциал» и укрепить кардио-респираторную систему [9].

Также одним из необходимых вопросов, для составления картины заинтересованности в спорте студентов, является вопрос «Участвовали ли вы в спортивных мероприятиях?» (рис. 3).

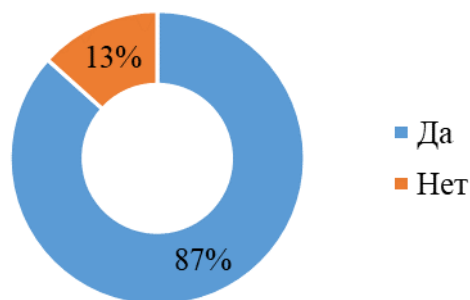


Рис. 3. Процентное соотношение ответов респондентов на вопрос: «Участвуете ли вы в спортивных мероприятиях в вузе (вне его)»?

87% респондентов хоть раз в жизни участвовали в каких-либо спортивных мероприятиях, а 13% никогда и ни разу в жизни не участвовали в спортивных мероприятиях.

Множество студентов пренебрегают спортом и физической активностью, не понимая какое эмоциональное влияние оказывает данная деятельность на спортсмена.

Спорт прививает морально-нравственные ценности, необходимые студентам в социуме. Уважение к мнению, отличному от собственного, позитивное взаимодействие с окружающими людьми. Самодисциплина, воспитываемая у студентов, вовлеченных в спорт, помогает усвоить ценность работы над собой для достижения долгосрочных результатов [7].

Так же, одним из необходимых для изучения стал вопрос «По каким причинам Вы не занимаетесь спортом?» (рис. 4).

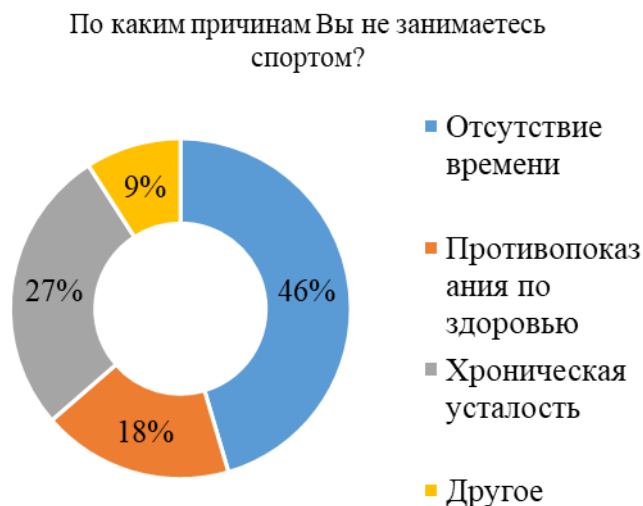


Рис. 4. Процентное соотношение ответов респондентов на вопрос: «По каким причинам Вы не занимаетесь спортом?»

Большинство студентов пренебрегают занятиями спортом в силу отсутствия времени – так ответили 46% респондентов, 27% опрошенных не занимаются какой-либо физической активностью по причине хронической усталости, 18% студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова имеют противопоказания по здоровью.

Заключение. Таким образом, спорт как явление жизни и культурный феномен социума оказывает огромное влияние на студенческую молодежь, обеспечивая профилактику гипокинезии среди занимающихся, профилируя появление многих хронических заболеваний, формируя физическую культуру личности и «спортивный стиль жизни» современного российского студенчества. Данные социологического опроса подтверждают активную и осознанную вовлеченность большинства студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова в физкультурно-спортивную деятельность. Выявлено, что у некоторой части студентов барьером на пути к занятиям спортом стали отсутствие времени, усталость и противопоказания по здоровью.

Литература

1. Абдулкаримов С.А. Спорт в пространстве времени и культур. М.: Спорт, 2017. 209 с.
2. Александров С.Г. Особенности организации самостоятельных занятий физической культурой студентов вузов // Интеллектуальный капитал и цифровая трансформация общества: Сб. научн. статей Минского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова. Минск, 2022. С. 22-28.
3. Александров С.Г., Потапова А.Д. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в жизни студентов вузов // Сфера услуг: инновации и качество. 2021. № 56. С. 30-41.
4. Александров С.Г., Соловьева А.С. К вопросу о модернизации физкультурного образования и воспитания студентов вуза // Сфера услуг: инновации и качество. 2022. № 59. С. 24-34.
5. Григорьева И.И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. М.: Спорт, 2017. 416 с.

6. Губа В.П., Пресняков В.В. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований. М.: Спорт, 2015. 288 с.

7. Пономарёв Г. Н. Никитин С.Н. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития. СПб: СПбГУ, 2020. 316 с.

8. Сорокина Д.А., Александров С.Г. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как ресурс повышения двигательной активности студентов вуза // Студенческий спорт: состояние и перспективы развития: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. Сургут, 2022. С. 93-96.

9. Четверикова А.Д., Александров С.Г. О видах физкультурно-спортивной деятельности, предпочтительных для занятий студентами вузов // Горизонты науки: Сборник научных трудов VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. Смоленск, 2022. С. 89-93.

УДК 796 (470)

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЖЕНЩИН НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО АКВААЭРОБИКЕ

Алькова С.Ю., Белозерцева А.Д.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты внедрения методики развития физических качеств у женщин, возрастной категории 30-35 лет, занимающихся аквааэробикой, в оздоровительных группах. Особенностью методики явилось обеспечение индивидуального подхода, с помощью использования специальной латексной ленты при выполнении силовых упражнений, стретчинга, а также танцевальных упражнений на мелкой части бассейна. Критерием оценки эффективности разработанной методики явилось изменение уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: аквааэробика, физических качества, женщины, физкультурно-оздоровительные занятия.

Актуальность. В возрасте 30-35 лет женщины являются наиболее активной частью населения страны потому, что во многих отраслях производства они выполняют разнообразные функциональные обязанности и в этот период происходит становление их опыта практической деятельности в профессии [3, 5].

Одновременно с развитием профессиональной карьеры, женщинам каждый день необходимо выполнять функции, связанные с семейными отношениями и воспитанием детей. Следует также учесть, что на сегодняшний день происходит сдвиг репродуктивной функции семьи к возрасту «за тридцать». В связи с этим, проблема гармоничного физического развития и психического здоровья женщин 30-35 лет является актуальной.

Общеизвестно, что систематическое вовлечение женщин в регулярную двигательную активность влияет на поддержание работоспособности, необходимой для жизни и труда, а также снижает темпы старения и уровень заболеваемости, помогает обеспечению профилактики здоровья.

Научно доказано, что аквааэробика способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы, способствует коррекции фигуры и укреплению опорно-двигательного аппарата потому, что подходит для занятий фитнесом женщин, относящихся к различным весовым категориям [2, 4].

Целью исследования разработать и внедрить в практику оздоровительных занятий по аквааэробике женщин 30-35 лет методику развития физических качеств с использованием латексной ленты.

Объект исследования: занятия в оздоровительных группах у женщин возрастной категории 30-35 лет.

Предмет исследования: методика развития физических качеств с использованием латексной ленты.

Гипотеза исследования предполагается, что развитие физических качеств у женщин, возрастной категории 30-35 лет, занимающихся аквааэробикой, будет

эффективным, если разработать методику, предполагающую индивидуальный подход, который возможно обеспечить путем использования латексной ленты.

Задачи исследования.

1. Провести теоретическое обоснование важности применения различных направлений фитнеса в физической подготовке женщин.

2. Разработать методику развития физических качеств для женщин, возрастной категории 30-35 лет, занимающихся аквааэробикой, в оздоровительных группах.

3. Внедрить в практику занятий аквааэробикой экспериментальную методику развития физических качеств с использованием латексной ленты и проверить ее эффективность.

Организация исследования.

В эксперименте принимали участие женщины возрастной категории 30-35 лет, занимающихся аквааэробикой, в оздоровительных группах, из числа которых были сформированы две группы.

Осуществление научного поиска в области развития физических качеств у женщин было проведено с помощью следующих методов:

- анализ научных и методических источников для обоснования теоретических аспектов применения различных направлений фитнеса в физической подготовке женщин;
- тестирование физической подготовленности женщин, занимающихся аквааэробикой;
- анкетирование, позволившее определить изменение отношения к тренировкам и общего самочувствия женщин;
- педагогический эксперимент, заключающийся во внедрении новой методики развития физических качеств с использованием латексной ленты, у женщин, занимающихся аквааэробикой;
- методы математической статистики (для оценки достоверности результатов внедренной методики использовался t-критерий Стьюдента).

Теоретическое обоснование важности применения различных направлений фитнеса в физической подготовке женщин, а именно физиологические особенности и особенности развития физических качеств у женщин 30-35 лет показали, что наиболее актуальным видом занятий физической культурой и спортом, для данной целевой аудитории, можно представить аквааэробику. Это направление фитнеса достаточно доступно, популярно и привлекательно.

Данное положение стало базой для осуществления научного исследования.

Женщины контрольной группы (КГ) занималась по методике развития физических качеств, с использованием имеющегося в спортивной организации оборудования (аквабутсы, гантели, перчатки и т.д.) основу которой составили разновидности аквааэробики, предполагающей проведение занятий на глубокой воде.

Женщин экспериментальной группы (ЭГ) занимались по разработанной нами методике развития физических качеств, особенностью которой явилось использование специальной латексной ленты при выполнении силовых упражнений, стретчинга, а также танцевальных упражнений на мелкой части бассейна.

Разработанная нами методика предполагала, что использование силовых упражнений, стретчинга, а также танцевальных упражнений, будет способствовать развитию всех физических качеств и повышению уровня двигательных способностей, занимающихся [1].

Занятия с использованием латексной ленты оказывают комплексное воздействие на организм занимающихся, и, в связи с этим решается сразу несколько задач:

- увеличить интенсивность тренировки при сохранении ее низкоударности;

- способствовать развитию физических качеств занимающихся;
- улучшить общее самочувствие, работоспособность, настроение и т.д.

С помощью латексной ленты нам удалось обеспечить учесть физические кондиции женщин и их ростовые особенности.

Экспериментальная методика применялась нами с сентября 2021 года по февраль 2022 года. Нами проводились трехразовые занятия в неделю, продолжительность каждого из которых составила 45 минут. Музыкальное сопровождение обеспечивало необходимый темп занятия (в диапазоне от 130 до 135 bpm), при этом учитывалось, что упражнения выполнялись непрерывным способом, при ЧСС (120–130 уд/мин).

При выполнении общеразвивающих упражнений применялся проходной способ, при котором упражнения выполняются на ходу или со значительным перемещением. Объем и содержание упражнений, включаемых в комплексы, определялись назначением и составляли от 8 до 15 упражнений.

Равномерный непрерывный метод предполагал нагрузку с 60-70% от ЧСС_{макс}.

Критерием проверки эффективности влияния разработанной нами методики развития физических качеств явилось изменение уровня физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности женщин оценивался при помощи следующих тестов:

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (учитывается количество раз).
2. «Стульчик» у стены (учитывается время в сек.).
3. «Лодочка» (учитывается время в сек.).
4. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (глубина наклона – в см.).
5. «Выкрут» прямых рук назад (расстояние между кистями «ширина хвата» – в см.).
6. «Тест с линейкой» (расстояние от отметки «0» до «до хвата» – в см.).
7. Поза «Ромберга» (средний показатель времени удержания равновесия в трех попытках – в сек.).
8. 12-минутный тест плавания Купера (проплываемое расстояние – в м.).

На предварительном этапе нами было проведено тестирование уровня физической подготовленности у женщин КГ и ЭГ (табл.1).

Таблица 1.

Показатели предварительного тестирования физической подготовленности у женщин КГ и ЭГ

Контрольное упражнение	КГ (X±m) n=12	ЭГ (X±m) n=12	t	p
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во раз)	13,9±2	13,7±2	0,6	> 0,05
«Стульчик» у стены (сек.)	63,7±11,3	63±11,3	0,05	> 0,05
«Лодочка» (сек.)	64,2±13,2	63,1±13,8	0,06	> 0,05
Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (см.)	4,1±1,2	3,75±1,1	0,2	> 0,05
«Выкрут» прямых рук назад (см.)	90±9,2	91,9±12	0,1	> 0,05
«Тест с линейкой» (см.)	34,1±3,1	34,5±3,3	0,08	> 0,05
Поза «Ромберга» (сек.)	13,3±3,3	12,5±2,4	0,19	> 0,05
12-минутный тест плавания Купера (м.)	254,2±48,7	260,4±40,5	0,1	> 0,05

Из таблицы следует, что перед началом применения экспериментальной методики в развитии физических качеств, в обеих группах, статистически важных различий не наблюдалось, по всем результатам (P>0,05).

После применения экспериментальной методики было проведено итоговое тестирование физической подготовленности в обеих группах (табл.2).

Таблица 2.

Показатели итогового тестирования физической подготовленности у женщин КГ и ЭГ

Показатели	КГ (X±m) n=12	ЭГ (X±m) n=12	t	P
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во раз)	15,9±2,3	24±3,1	2,1	<0,05
«Стульчик» у стены (сек.)	75,4±12,2	153,8±34,4	2,2	<0,05
«Лодочка» (сек.)	66,8±13,8	111,7±15,3	2,1	<0,05
Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (см.)	5,5±1,5	8,8±2,4	1,1	> 0,05
«Выкрут» прямых рук назад (см.)	88,3±8,9	85,1±11,2	0,2	>0,05
«Тест с линейкой» (см.)	32,4±1,7	24,2±3,2	2,3	<0,05
Поза «Ромберга» (сек.)	15,4±2,9	24,8±2,9	2,3	<0,05
12-минутный тест плавания Купера (м.)	285,4±43,2	422,9±49,4	2,1	<0,05

Анализ полученных результатов показывает, что физическая подготовка у женщин в ЭГ значительно улучшилась по отношению к занимающимся в КГ.

Так, например, в тестах, отражающих уровень развития силы:

В тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях» в ЭГ улучшилась в среднем на 10 раз, а в КГ на 2 раза;

«Стульчик» у стены в ЭГ – в 2 раза, в то время как в КГ изменения в среднем произошли только на 11 сек.;

В тесте «Лодочка» в ЭГ результаты улучшились на 48 сек., а в КГ всего на 2 сек.

Также улучшились результаты, отражающих уровень развития быстроты, в ЭГ результаты в среднем улучшились на 10 сек., а в КГ всего на 1,7 сек.

В тесте, отражающем уровень развития координации в ЭГ, средний показатель улучшился на 12 сек., в то время как в КГ на 2 сек.

При определении уровня развития выносливости с помощью теста Купера можно заметить изменения в обеих группах, но большой прирост показателей в ЭГ данные увеличились на 162 м., а в КГ на 31 м.

В тестах, отражающих уровень развития гибкости также, произошли изменения в обеих группах. Так, например, в тесте наклон вперед стоя на гимнастической скамье в ЭГ произошли изменения на 5 см, в то время как в КГ всего на 1,4 см. При анализе теста «Выкрут» прямых рук назад можно говорить о том, что, большой прирост показателей в ЭГ – средний показатель улучшился на 6,8 см, а в КГ 1,7 см.

Для оценки изменения отношения к занятиям и общего самочувствия женщин, участвующих в эксперименте, нами было проведено анкетирование (табл. 3).

Таблица 3.

Результаты анкетирования у женщин КГ и ЭГ

Параметры	КГ n=12		ЭГ n=12	
	До	После	До	После
Настроение	3,5	4,42	3,67	4,58
Сон	3,42	4	3,25	4,5
Аппетит	3,67	4,25	3,42	4,42
Отношение к занятиям	3,87	4,5	3,92	4,58
Работоспособность	3,33	4,42	3,25	4,42
Общение самочувствие	4,08	4,5	4	4,58

* Пятибалльная система оценки самочувствия: 1 балл – очень плохое; 2 балла – плохое; 3 балла – среднее; 4 балла – хорошее; 5 баллов – отличное

Анализ полученных результатов анкетирования показал положительные изменения, произошедшие в обеих группах. Это подтверждает данные теоретического обоснования преимущества занятий данного направления фитнеса для женщин 30-35 лет. В экспериментальной группе итоговые оценки оказались выше, чем в контрольной группе, это связано с существенным достоинством использования латексной ленты при организации индивидуального подхода к занимающимся, учитывающего физические кондиции и ростовые особенности.

Заключение. На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что экспериментальная методика развития физических качеств на оздоровительных занятиях по акваэробике, показала свою эффективность.

Следует отметить, что положительная динамика прироста показателей наблюдалась в обеих группах. Показатели в тесте, определяющем уровень развития гибкости, улучшились в КГ и ЭГ равномерно разница между группами также недостоверна ($P > 0,05$). Однако, после применения экспериментальной методики, по другим показателям физических качеств прирост в ЭГ значительно выше, чем в КГ и имеют достоверно значимые различия ($P < 0,05$).

Результаты анкетирования дополнили теоретическое обоснование преимущества оздоровительных занятий по акваэробике для женщин 30-35 лет.

Литература

1. Белозерцева А.Д. Методика развития физических качеств у женщин на занятиях акваэробикой/ А.Д. Белозерцева // Сборник научных статей по материалам VIII Международной научно-практической конференции «Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы современной науки, достижения и инновации». – Уфа, 2022. С.232-240.
2. Бурханова, И.Ю. Развитие общей физической работоспособности. / И.Ю. Бурханова, О.А. Мусин, Д.Ю. Самарин, Р.А. Степанов // Глобальный научный потенциал. 2020. № 7 (112). С. 31-33.
3. Головина, Е.А. Акваэробика в фитнес-клубе как одна из физкультурно-оздоровительных технологий для женщин второго зрелого возраста. / Е.А. Головина // Сборник статей по материалам X международной заочной научно-практической конференции «Научный форум: педагогика и психология». – 2017. С. 48-52.
4. Дворкина, Н.И. / Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности: Учебное пособие. /Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова – Краснодар: ФГОУ ВО КГУФКСТ. 2018. – 174 с.
5. Маркевич, Г. И. Оздоровительная направленность плавательной подготовки. // Пробл. оздоровления населения средствами физ. культ. в нов. Социально-эконом. условиях: Тез. докл. – Минск, 2017. С.39-40

УДК 796 (470)

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Алькова С.Ю., Лыков В.Е.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты внедрения комплекса средств развития прыгучести у баскетболистов студенческой команды.

Особенностью разработанного комплекса явилось то, что были учтены: уровень развития прыгучести баскетболистов студенческой команды и специфика периодов подготовки в годичном цикле.

Эффективность разработанного комплекса средств развития прыгучести была проверена с помощью изменения уровня прыгучести у баскетболистов студенческой команды.

Ключевые слова: прыгучесть, средства и методы развития прыгучести, студенческая баскетбольная команда.

Актуальность. Соревновательная деятельность баскетболистов включает огромное количество разнообразных прыжков, необходимых при подборе и перехвате мяча, накрывании и отбивании бросков соперника, собственных бросках в кольцо и т.д.

В баскетболе *прыгучесть* является одним из важных специальных физических качеств и показывает способности игрока осуществить максимально высокий прыжок за минимальное время при разных игровых ситуациях [2, 5].

В практике подготовки баскетболистов наблюдается противоречие, которое заключается в том, требования к уровню подготовки баскетболистов студенческих команд растут с каждым годом, методик развития прыгучести спортсменов, которые учитывали бы особенности соревновательной деятельности в студенческом баскетболе не хватает [1, 3].

С учетом этих обстоятельств и выявленных противоречий определен выбор темы исследования, **проблема** которого заключается в поиске средств для повышения уровня прыгучести у баскетболистов студенческой команды.

Целью исследования явилась проверка эффективности комплекса средств развития прыгучести в годичном цикле подготовки баскетболистов студенческой команды.

Объектом исследования является тренировочный процесс баскетболистов студенческой команды.

Предметом исследования – комплекс средств развития прыгучести баскетболистов студенческой команды.

Гипотеза исследования заключается в том, что повысить уровень прыгучести у баскетболистов студенческой команды можно, если в годичном цикле подготовки спортсменов применить специальный комплекс средств развития прыгучести, который учитывал бы особенности подготовки студенческой команды.

В соответствии с проблемой, целью объектом и предметом исследования были сформулированы следующие **задачи**.

1. Провести анализ научных и методических источников по теоретическим аспектам развития прыгучести.
2. Разработать комплекс средств, направленный на развитие прыгучести у баскетболистов студенческой команды.
3. Проверить эффективность комплекса средств развития прыгучести в годичном цикле подготовки баскетболистов студенческой команды.

Организация исследования. В экспериментальной работе по оценке эффективности применения средств развития прыгучести принимали участие баскетболисты сборной студенческой команды «СурГУ», возраст игроков 20-22 года. Исследование проводилось с августа 2021 года по май 2022 года.

Исследование было проведено с помощью следующих методов:

анализ научных и методических источников применялся для рассмотрения вопросов подготовки баскетболистов, где особое внимание было уделено вопросам применения различных средств развития прыгучести;

тестирование уровня развития прыгучести у баскетболистов студенческой команды. Для оценки развития уровня прыгучести нами были взяты простые и доступные в исполнении тесты (табл.1), соответствующие ФССП для группы спортивного совершенствования по баскетболу 1 и 3 тест, и тесты из исследования Назаренко, Л.Д. «Прыгучесть как двигательльно-координационное качество» 2 и 4 тест [4].

педагогический эксперимент заключался в применении комплекса средств развития прыгучести у баскетболистов студенческой команды и проверке его эффективности;

методы математической статистики (для оценки достоверности результатов исследования использовался t-критерий Стьюдента).

Таблица 1.

Нормативные значения прыгучести по 4 тестам

Тесты	Норматив (см)
1. Выпрыгивания с места толчком двумя ногами со взмахом руками	46
2. Выпрыгивания вверх с одного шага толчком одной ногой со взмахом руками	50
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами со взмахом руками	215
4. Выпрыгивание из приседа на одной ноге со взмахом руками	20

Результаты анализа научных и методических источников по теоретическим аспектам развития прыгучести составили базу нашего научного исследования.

В разработке комплекса средств для развития прыгучести у баскетболистов студенческой команды мы отталкивались от выявленного нами в процессе тестирования, уровня развития прыгучести баскетболистов студенческой команды и учитывали особенности периодов подготовки в годичном цикле.

Особенности специально разработанного комплекса средств заключались в следующем:

1. Комплекс средств развития прыгучести состоял из нескольких частей, которые применялись с учетом особенностей соревновательной деятельности студенческой команды.
2. Соотношение средств общей физической и специальной физической подготовки в годичном цикле подготовки было изменено специальная физическая подготовка была увеличена (в среднем на 15%), где СФП частично решала задачи ОФП.
3. Интегральный метод явился основой для занятий по СФП, где использовалось сочетание с технико-тактической подготовкой.

4. В каждой части разработанных нами комплексов, обязательно применялись упражнения для профилактики травматизма и проводились на гимнастических матах.

Разработанный комплекс упражнений выполнялся нами в начале основной части в *подготовительном периоде* 3 раза в неделю.

Часть №1, применялась во втягивающих микроциклах в качестве подведения организма спортсмена к дальнейшей тренировочной работе, была направлена на развитие силы мышц ног и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Часть №2, применялась в базовых микроциклах, была направлена на стимулирование адаптационных процессов в организме спортсмена, на улучшение координации и быстроты работы ног, техники передвижений и удержание баланса.

Часть №3, применялась в модельных микроциклах, необходимый уровень специальной работоспособности, которая была необходима в соревновательном процессе, включала упражнения, обеспечивался при помощи направленных воздействий средств СФП, с включением технико-тактические действий.

Упражнения комплекса имели следующие индексы интенсивности: низкая (ИН); средняя (ИС); высокая (ИВ).

Порядок использования комплекса способствовал укреплению опорно-двигательного аппарата, укреплению связок, что способствовало созданию необходимого фундамента для дальнейшего развития технико-тактических действий и быстроты движений без чрезмерных физических нагрузок, перенапряжения, психологической усталости и травм.

На время проведения каждого комплекса уходило от 25 до 35 мин, при диапазоне ЧСС от 120 до 180 уд/мин, в связи с тем, что характера задач тренировочного занятия был различен, как и индивидуальные способности игроков.

Последовательность упражнений в комплексе была подобрана по возрастанию уровня интенсивности. При выполнении комплекса кроме интегрального, обязательно использовались повторный, интервальный, сопряженный и игровой методы.

В *соревновательном периоде* большее внимание уделялось выполнению плиометрических упражнений, направленных на развитие взрывной силы, которые основаны на быстром растяжении и сокращении мышц, а также упражнениям, направленным на укрепление связок.

Средства развития прыгучести были максимально схожи с соревновательной деятельностью баскетболиста, включали различные выпрыгивания (одиночные и серийные), запрыгивания и спрыгивания, удержание баланса, способствующие развитию координации спортсмена. Работа проходила в диапазоне ЧСС от 110 до 190 уд/мин, в связи с тем, что характера задач тренировочного занятия был различен, как и индивидуальные способности игроков.

Упражнения выполнялись в чередовании пассивного отдыха (при ЧСС 30-180 сек.) и активного выполнения (при ЧСС 160-180 сек.). На выполнение комплекса уходило от 30 до 35 мин.

При выполнении комплекса использовались сопряженный, соревновательный и повторный методы, а также большое разнообразие упражнений, способствующих повышению интереса к ним игроков, созданию позитивного эмоционального настроения на тренировках. Чем ближе приближалось участие в соревнованиях, тем активнее в учебно-тренировочном процессе применялся интегральный метод.

Критерием проверки эффективности влияния разработанного нами комплекса явилось изменение уровня развития прыгучести.

Методом попарной выборки, нами были определены экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы.

До проведения педагогического эксперимента обе группы были протестированы нами (Рис.1).

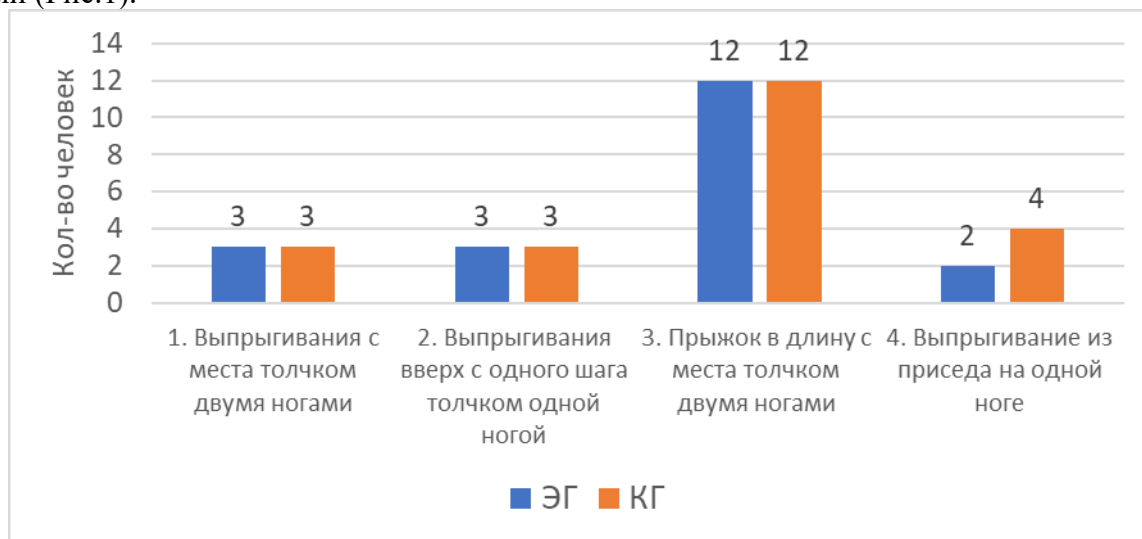


Рис. 1. Соответствие нормативам (по табл.1) в ЭГ и КГ, до эксперимента

На рисунке видно, что в ЭГ до эксперимента в тесте, выпрыгивание с места толчком двумя ногами, соответствовало нормативу 3 человека – 25% игроков, в КГ до эксперимента соответствовало то же количество спортсменов. В ЭГ и КГ до эксперимента в тесте выпрыгивания вверх с одного шага толчком одной ногой соответствует нормативу 3 человека. В ЭГ и КГ до эксперимента в тесте прыжок в длину с места толчком двумя ногами со взмахом руками соответствовало нормативу – 100%. В ЭГ до эксперимента в тесте выпрыгивание из приседа на одной ноге соответствует 2 человека – 17% игроков, в КГ до эксперимента соответствовало нормативу 4 человека – 33% игроков.

На рисунке 2 представлено соответствие нормативным значениям ЭГ и КГ после эксперимента.

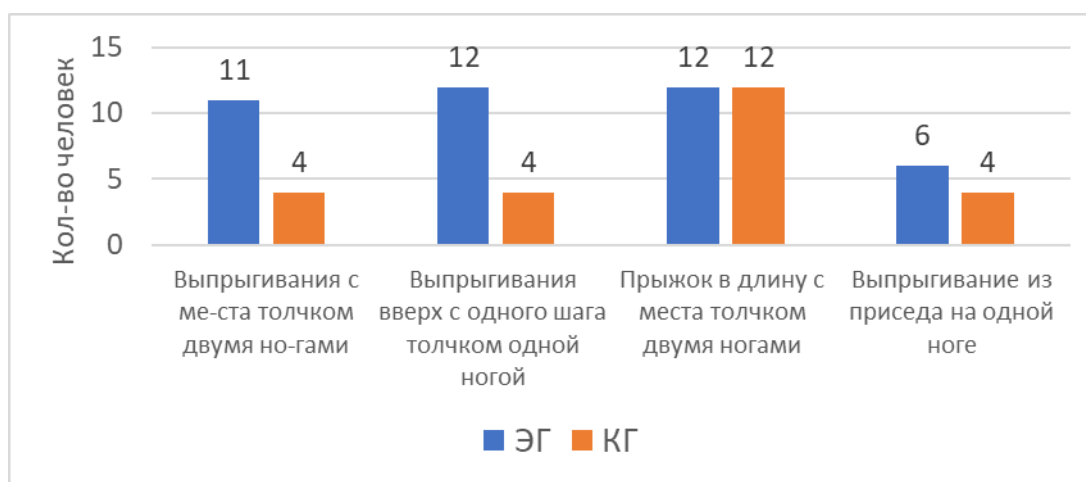


Рис. 2. Соответствие нормативам ЭГ и КГ, после эксперимента

На рисунке видно, что в ЭГ после эксперимента в тесте выпрыгивание с места толчком двумя ногами соответствовало нормативу 11 человек – 92% игроков, в КГ соответствовало нормативу 4 человека – 33% игроков. В ЭГ после эксперимента в тесте выпрыгивания вверх с одного шага толчком одной ногой соответствовало нормативу 12

человек – 100% игроков, в КГ после эксперимента соответствовало нормативу 4 человека – 33% игроков. В ЭГ и КГ после эксперимента в тесте прыжок в длину с места толчком двумя ногами соответствуют 100% игроков. В ЭГ после эксперимента в тесте выпрыгивание из приседа на одной ноге соответствовало 6 человек – 50% игроков, в КГ после эксперимента соответствовало нормативу 4 человека – 33%.

В таблице 2 представлены результаты тестирования спортсменов в обеих группах до и после педагогического эксперимента.

Таблица 2.

Результаты тестирования уровня прыгучести КГ и ЭГ до и после эксперимента
 (средние результаты)

Группы	Выпрыгивания с места толчком двумя ногами со взмахом руками, см	Выпрыгивания вверх с одного шага толчком одной ногой с касанием рукой разметки, см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами со взмахом руками, см	Выпрыгивание из приседа на одной ноге со взмахом руками, см
До эксперимента				
ЭГ	42±2,6	47,1±2,5	243,8±3,9	17,9±1,6
КГ	41,6±3,9	46,2±3,6	238±7,9	18,5±2,4
После эксперимента				
ЭГ	49,8±2,5	54±1,8	256,5±4	20,4±1,5
КГ	44,1±3,9	47±4,1	244,5±5,7	19±2,7

Для определения достоверности различий результатов проведенного исследования, были произведены расчеты с помощью t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования показали улучшение уровня прыгучести в обеих группах, однако в ЭГ приросты прыгучести оказались более высокими.

В ЭГ, в трех тестах можно наблюдать достоверное улучшение ($P < 0,05$):

- выпрыгивания с места толчком двумя ногами со взмахом руками на 7,8 см,
- выпрыгивания вверх с одного шага толчком одной ногой на 7 см,
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами на 12,7 см.

В тесте выпрыгивание из приседа на одной ноге результаты улучшились на 2,5 см, однако не показали достоверных различий ($P > 0,05$).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента доказали эффективность применения комплекса средств для развития прыгучести баскетболистов студенческой команды.

Заключение. На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что при разработке комплекса средств для развития прыгучести у баскетболистов студенческой команды необходимо учитывать уровень развития прыгучести баскетболистов студенческой команды и особенности периодов подготовки в годичном цикле.

Литература

1. Еремин И.В. Развитие прыгучести у баскетболистов 15-16 лет на основе системной организации скоростно-силовой подготовки / И.В. Еременко // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Адыгейский государственный университет. – Майкоп. 2007. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://elibrary.ru/query_results.asp, для доступа к информ. ресурсам требуется авторизация. Загл. с экрана. (15.11.2021).

2. Никитин А.С., Никитин Е.С. Влияние физических упражнений скоростно-силового характера на развитие прыгучести баскетболистов 15-16 летнего возраста /

А.С. Никитин, Е.С. Никитин, А.А. Гуляков, Э.М. Мухаметзянов // Молодой ученый. 2015. № 23 (103). С. 1035-1039. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://elibrary.ru/query_results.asp, для доступа к информ. ресурсам требуется авторизация. Загл. с экрана. (15.11.2021).

3. Евстигнеев Б.Н. Развитие прыгучести у студентов-баскетболистов / Б.Н. Евстигнеев // Сборник научных трудов по материалам XI международной научно-практической конференции «Перспективы развития науки и образования». Под общ. Ред. А.В. Туголукова. 2016. С. 288-290. Режим доступа: https://elibrary.ru/query_results.asp, для доступа к информ. ресурсам требуется авторизация. Загл. с экрана. (15.11.2021).

4. Назаренко Л.Д. Прыгучесть как двигательльно-координационное качество / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. 1998. №4. С. 23-26.

5. Беляев О.В. Методика развития прыгучести у баскетболистов / О.В. Беляев // Сборник статей международной научно-практической конференции «Прорывные научные исследования как двигатель науки». 2019. С. 204-209. Режим доступа: https://elibrary.ru/query_results.asp, для доступа к информ. ресурсам требуется авторизация. Загл. с экрана. (15.11.2021).

УДК 37.031.1

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ.

Арсентьева Ж.В.

*Казенное общеобразовательное учреждение ХМАО - Югры
«Солнечная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»,
г. Сургут, Россия*

Аннотация. В данной статье говорится, о том, как учитывая разную нозологическую категорию обучающихся с интеллектуальными нарушениями выстраивать воспитательный процесс, направленный на физкультурно-оздоровительное развитие по принципу индивидуально - дифференцированного подхода.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, учебно-воспитательной работа, психическое развитие, физическое развитие, обучающиеся с интеллектуальными нарушениями.

Охрана здоровья, его укрепление составляют предмет особой задачи педагогов. Воспитанник еще мал и не может без помощи взрослого беречь и укреплять свое здоровье. Педагоги создают благоприятную среду, обеспечивают воспитаннику безопасность жизнедеятельности, питание, способствуют двигательной активности. Деятельность педагога, направленная на укрепление здоровья, что при определенных условиях обеспечивает воспитаннику полноценное физическое и психическое развитие, укрепляет его состояние здоровья.

Физическое развитие неотъемлемая часть учебно-воспитательной работы в школе-интернате для обучающихся с интеллектуальными нарушениями [1]. Находясь в тесной связи с умственным, эстетическим, нравственным воспитанием и трудовым обучением, физическое развитие занимает одно из ведущих мест в подготовке воспитанников с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и труду, способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции воспитанников.

Нарушение интеллекта в большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, познанием окружающего мира, трудовыми навыками, овладением речью. Психическое и физическое развитие обучающихся с интеллектуальными нарушениями имеет здесь свою специфику. Учебно-воспитательные задачи решаются одновременно с задачами коррекции недостатков умственного и физического развития, нарушений моторики воспитанников, коррекционная направленность определяет собой специфику физического воспитания обучающихся [1].

Практический опыт показывает, что обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в повышенной двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких воспитанников являются главным условием подготовки его к самостоятельной жизни, умению управлять своим психофизиологическим состоянием, что

способствует воспитанию личностных качеств и социальной интеграции детей с проблемами в развитии в общество.

Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья являются оздоровление ребенка, физическое развитие и совершенствование техники движений, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

В интернате с круглосуточным пребыванием находятся дети с тяжелыми множественными нарушениями развития: интеллектуальные нарушения в сочетании с другими дефектами. Воспитанники с атипичным аутизмом, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями зрения (глаукома афакичного глаза), в том числе и общие нарушения речи, тяжелые нарушения речи, у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, относящихся к ее звуковой и смысловой стороне.

Учитывая разную нозологическую категорию обучающихся воспитательный процесс выстраивается по принципу индивидуально - дифференцированного подхода. Физическое развитие воспитанников с ограниченными возможностями здоровья имеет свои особенности.

Воспитанники быстро утомляются, у них наблюдается мышечная напряженность, нарушение осанки, плоскостопие, дискоординация, нарушение общей моторики, нарушение ориентировки в пространстве, общая скованность и замедленность выполнения движений, замедленность процесса освоения основных движений, отставание в показателях основных физических качеств, силы, скорости, ловкости [2]. Физкультурно-оздоровительная работа строится на коррекции особенностей моторного развития воспитанников с ограниченными возможностями здоровья. Для реализации этой работы в школе-интернате созданы все условия [3]. Спортивный зал, кабинет с тренажерами и специальным оборудованием и инвентарем, бассейн, также в спальном блоке создана зона здоровьесбережения, в которой для воспитанников организуются подвижные мероприятия.

Оздоровительная работа с воспитанниками имеет особую специфику. Все усилия педагога направлены на то, чтобы помочь ребенку, овладеть теми умениями и навыками, которые необходимы им в повседневной жизни. С помощью разнообразных средств физического воспитания у него формируется основа естественных видов двигательных действий, которая помогает свободно управлять двигательными навыками в жизни.

На занятиях применяются задания активно-двигательного характера, соответствующие индивидуальным особенностям развития обучающихся. Высокой эффективности физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья способствует эмоциональная составляющая, это вполне естественно, так как воспитанник испытывает радость от физических упражнений, то у него появляется желание снова участвовать в них, а затем и самостоятельно их выполнять. Следовательно, заинтересованность положительно влияет на двигательную активность всех детей с ограниченными возможностями здоровья. Все занятия с воспитанниками проводятся в игровой и сюжетной форме, они с удовольствием выполняют предложенные игровые упражнения. Игра ставит их в условия уметь четко выполнять задания, соблюдать правила игры пробуждает интерес к победе, стремление быть быстрым, выдержанным. Под влиянием познавательного интереса деятельность становится продуктивной.

При организации занятий используются здоровьесберегающие технологии, которые содержат строгие дозированные физические нагрузки с учетом индивидуально - дифференцированного подхода; использование методики чередования интенсивности и релаксации; использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных и индивидуальных особенностей развития обучающихся; учёт

физической подготовленности и развития физических качеств воспитанников; построение занятий с учётом динамичности, выносливости; соблюдение Санитарно-эпидемиологические требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; благоприятный психоэмоциональный настрой воспитанников; создание ситуации успеха [3].

С самого детства родители приучают ребенка делать зарядку по утрам, так же и происходит в школе-интернате, такая полезная привычка в долгосрочной перспективе однозначно обеспечит здоровье. Целью утренних упражнений являются пробуждение организма и повышение общего тонуса. Гимнастика направлена на восстановление нормального кровообращения и тока лимфы после сна. Зарядка состоит из упражнений, которые выполняются в спокойном темпе [2]. Гимнастика устраняет мышечные зажимы, возникающие в результате долгого нахождения в одной позе, нормализует тонус сосудов и сердцебиение. Такая привычка благоприятно отразится и на нервной системе. Утренняя гимнастика помогает быстро включиться в работу, повышает концентрацию внимания, активизирует работу мозга, позволяет поддерживать мышцы тела в тонусе и заряжает энергией на весь день. Регулярные утренние упражнения: способствуют развитию мышц; способствуют улучшению осанки, так как благодаря им формируется привычка держать спину и плечи ровно не сутулиться; являются хорошей профилактикой сколиоза и остеохондроза.

Виды деятельности в рамках специально организованных занятий в зоне здоровьесбережения:

– ковер «Кассики» развивает глазомер, координацию движений, чувство равновесия. Игра с правилами, естественно и непринужденно учит воспитанника управлять своим поведением в соответствии с правилами, поэтому у ребенка нет протеста, т. к. правила диктуются не педагогом, а самой игрой [3]. Именно умение управлять своим поведением в соответствии с правилами, умение не только побеждать, но и проигрывать является очень важным для социально жизненного опыта взаимодействия воспитанников;

– занятия в сухом бассейне, заполненном разноцветными шариками. Тело воспитанника в бассейне всё время находится в безопасной опоре, что особенно важно для обучающихся с двигательными нарушениями [3]. В то же время в бассейне можно двигаться, ощущая постоянный контакт кожи с наполняющими бассейн шариками, что способствует развитию двигательной активности, равновесию, координации движений;

– фитбол-гимнастика на больших упругих мячах. Вибрация сидя на мяче по своему физиологическому воздействию сходна с иппотерапией (лечением верховой ездой);

– игровой самомассаж (нетрадиционные виды упражнений), все упражнения и задания доступны и понятны воспитанникам, сопровождаются показом и словесной инструкцией педагога [3]. «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, воспитанники получают радость и хорошее настроение;

– «игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей воспитанников, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности [1]. Входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры;

– «ортопедических коврик» содержит элементы, благодаря которым рефлекторно стимулируются участки стоп во время занятий. Польза такого массажа: профилактика

плоскостопия, и других дефектов развития стопы, предотвращение развития болезни укрепление мышц ног, улучшение кровообращения, снятие усталости ног, стимулирование работы головного мозга, повышение иммунитета, развитие координации, укрепление вестибулярного аппарата;

– нейроскакалка: развитие способности удерживать в голове и одновременно выполнять несколько действий, обеспечивая их согласованную работу. Тренировка быстрого переключения внимания, благодаря чему в головном мозге создаются новые нейронные связи, то есть данный вид скакалки – это нейротренажёр для развития межполушарных связей. Во время прыжков мозг насыщается кислородом, у ребёнка поднимается энергетический тонус, улучшается концентрация внимания, увеличивается скорость переключения мыслительных процессов, происходит общее физическое укрепление организма;

– кегли: умения воспитанников использовать подвижную игру с элементами соревнования, способствующую развитию психофизических качеств ловкости, силы, быстроты, выносливости, моторики, координации движений, меткости и глазомера.

– мягкие модули служат для развития внимания, памяти, образного и логического мышления, пространственного и цветового восприятия, развития сенсомоторных навыков, математических представлений. Игры с развивающими модулями учат познавать цвет, форму, величины. Игровые модули предназначены для организации сюжетно-ролевых игр, игровой деятельности, развития двигательной активности детей. С такими игрушками воспитанник может не только поиграть, но и попрыгать на них, использовать в качестве сидения для отдыха.

Выстроенная воспитательная работа в школе-интернате по спортивно-оздоровительному направлению обучающихся с ограниченными возможностями здоровья во внеурочной деятельности способствует укреплению здоровья и физическому развитию воспитанников. Обучающиеся школы-интернат с ограниченными возможностями здоровья с удовольствием принимают участие в соревнованиях районного, окружного уровня, устанавливают свои личные рекорды.

Литература

1. Баряева Л.Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А. П., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2003. 320 с.
2. Баряева Л.Б., Программа образования учащихся с умеренной умственной отсталостью. СПб.: ЦДК, 2011. 480 с.
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). М.: Просвещение, 2017. 365 с.

УДК 796

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ

Барчук Е.Б., Губарев В.Д.

Санкт-Петербургский государственный аграрный университет

Аннотация. В научно-исследовательской работе была разработана методика подготовки кикбоксеров на первом этапе спортивной подготовки согласно возрастным особенностям развития старших юношей, используя здоровьесберегающие технологии. Участниками внеурочных занятий по кикбоксингу являлись студенты Санкт-Петербургского государственного аграрного университета Колледж (на правах факультета непрерывного профессионального образования). Целью проведения исследования является самоопределение в правильности выбора, а также систематическое посещения занятий по виду спорта кикбоксинг обучающихся колледжа с учетом сохранения здоровья.

Ключевые слова: аэробная и анаэробная нагрузка, здоровьесберегающие технологии, старшие юноши, этап начальной подготовки кикбоксеров.

Введение. Здоровье - как фундаментальная основа подготовки спортсменов является доминирующим звеном на пути к высоким спортивным результатам. Обеспечивая душевное и социальное равновесие спортсмена на пути его спортивного роста. А также увеличивает потенциал работоспособности и степень неконфликтного поведения в социальной среде. Старший юношеский возраст сопровождается резкими морфофункциональными и физическими изменениями в организме. Основными показателями является антропометрия тела - рост, вес, объем грудной клетки на вдохе и выдохе. С целью гармоничного развития кикбоксеров в старшем юношеском возрасте на первом этапе спортивной подготовки целесообразно выполнять аэробную и анаэробную двигательную деятельность, комбинируя разные мощности работы, согласно классификации В.С. Фарфеля. Мощность работы связана обратно пропорциональной зависимостью с ее продолжительностью, при этом чем больше мощность, тем быстрее происходят биохимические изменения, ведущие к утомлению и прекращению работы. И поэтому чем быстрее восстановится спортсмен на этапе начальной спортивной подготовки, тем больше психологически готовым он будет к предстоящим нагрузкам. Так же на данном этапе подготовки кикбоксеров, наблюдается опасность перегрузки в виду морфофункциональных изменений в организме старших юношей.

Кикбоксинг – многофункциональный и динамичный вид спорта, где основное физическое качество – скоростно-силовая подготовка спортсмена. В виду большого разнообразия простых и доступных упражнений кикбоксинг может использоваться как средство повышения общей двигательной культуры взрослых, развития способности владеть телом и вызывать оздоровительный эффект для организма взрослого человека [1].

При нехватке кислорода (например, при выполнении взрывных движений, которые являются анаэробными упражнениями), углеводы потребляются быстрее, так как пируват метаболизируется до лактата. Когда количество углеводов истощается, метаболизм жиров повышается для создания топлива через метаболические пути аэробного гликолиза. Анаэробные упражнения часто относят к начальной фазе двигательной деятельности.

Основное содержание. Эксперимент проводился в естественных условиях Санкт-Петербургского государственного аграрного университета Колледж (на правах факультета непрерывного профессионального образования). Целью проведения исследования является самоопределение в правильности выбора, а также систематическое посещения занятий по виду спорта кикбоксинг обучающихся колледжа с учетом сохранения здоровья.

Задачи, которые решались:

– вовлечение максимального числа старших юношей в систему спортивной подготовки по кикбоксингу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники в кикбоксинге, волевых и морально-этических качеств личности.

– формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Все участники эксперимента являлись студенты колледжа 1-4 курсов, старшие юноши. Этап начальной подготовки кикбоксеров длился 1-год. Нами была разработана методика, которая включала в себя гармоничное соотношение аэробной и анаэробной нагрузки, развитие скоростно-силовых и координационных качеств, включающая в себя специальную физическую подготовку. На этапе начальной подготовки кикбоксеров исключили соревновательную деятельность с целью сохранения стабильного психофизического состояния занимающихся. Количество внеурочных занятий в неделю составило 3-дня. Количество участников эксперимента-10 человек, старшие юноши. Этап начальной подготовки был разделен на четыре макроцикла. Промежуток между учебно-тренировочным процессом составил 1-день до полного восстановления сил. В выходные дни студенты посещали баню и выполняли закаливающие процедуры. По окончании этапа начальной подготовки, студенты колледжа сдали ряд контрольных нормативов. Процентное соотношение допустимой нагрузки, рассчитанной на 1-год представлена в таблице 1.

Таблица 1.

Годичное процентное соотношение аэробной и анаэробной нагрузки, ОФП и СФП

Начальные этапы подготовки (месяцы)	Аэробная нагрузка	Анаэробная нагрузка	ОФП	СФП
1-3 месяц подготовки	80%	20%	60%	40%
3-6 месяц подготовки	60%	40%	50%	50%
6-9 месяц подготовки	40%	60%	40%	60%
9-12 месяц подготовки	70%	30%	30%	70%

По завершению этапа начальной подготовки были выполнены следующие нормативы, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Контрольные нормативы первого года обучения кикбоксеров

Виды испытаний	Среднее значение контрольных испытаний
Сгибание, разгибание рук из положения виса на высокой перекладине	12
Сгибание, разгибание рук на параллельных брусьях	15
Сгибание, разгибание рук из положения лежа	32
Приседания (за 1 мин)	55
Бег по пересеченной местности (5-км) в минутах	21
Подъем туловища из положения лежа (за 1-мин.)	55
Прыжок в высоту (см.)	25

Заключение. Результаты испытаний, представленные в таблице 2 показали, что этап начальной подготовки кикбоксеров увеличил функциональные возможности организма старших юношей с учетом морфофункциональных изменений в организме. Гармоничное развитие физических качеств и правильно дозируемая нагрузка стабилизировала нервную систему старших юношей, повысилась общая работоспособность и сопротивляемость стрессовым ситуациям. В виду умеренной (аэробной нагрузки) студенты с желанием приходили на следующую тренировку и успешно овладели базовыми умениями и навыками по виду спорта кикбоксинг. Основным фактором хороших показателей контрольных испытаний является правильная мотивация студенческой молодежи, с целью воспитания здорового молодого поколения.

Литература

1. Шпак В.Г., Селедевский А.Э., Шацкий Г.Б. Кикбоксинг в системе оздоровления взрослого населения // Вестник ВДУ. 2019. №4 (105). С.127-131.

УДК 796:001.92

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ

Белецкая Е.В., Данилова В.А., Дрожжина Д.А., Эмке К.И.
*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,
г. Архангельск, Россия*

Аннотация: в статье поднимается вопрос об одном из приоритетных направлений развития Российской Федерации – студенческом спорте, направленном на улучшение качества жизни российской молодёжи. В статье перечислены причины понижения уровня развития студенческого спорта как особого направления федеральной программы оздоровления населения, а также приведены рекомендации по предупреждению проблем, связанных с его развитием. В статье также раскрываются перспективы развития современного студенческого спорта.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическое воспитание, учебно-тренировочный процесс, здоровый образ жизни.

Введение. В наше время перед институтом высшего образования Российской Федерации поставлена важная задача – подготовить компетентных специалистов, обладающих не только высоким уровнем знаний и навыков по профильным дисциплинам, но и крепким психическим и физическим здоровьем, способствующим студентам и выпускникам ВУЗов (высших учебных заведений) в качественном повышении их уровня жизни [1, с. 221]. Актуальность исследования перспектив развития студенческого спорта вытекает из проблемы недостаточного физического развития современной молодёжи из-за массового изменения образа жизни. Актуальный в наши дни процесс обучения характеризуется высокой степенью интенсивности, приводящей к повышению умственной нагрузки и снижению физической активности студентов. Также следует отметить, что в студенческом сообществе остро стоит вопрос об отсутствии сформированной привычки ведения здорового образа жизни. Все вышеперечисленное негативно сказывается не только на состоянии физического, но и психического здоровья студентов [2, с. 142]. В настоящее время опубликовано множество исследований, посвященных проблемам и перспективам развития данного вида спорта.

Цель исследования заключается в определении перспектив развития студенческого спорта, а также – в нахождении путей минимизации количества проблем, возникающих в связи с его развитием.

Задачи исследования:

1. Выявить причины снижения уровня развития студенческого спорта;
2. Определить существующие актуальные векторы развития современного студенческого спорта на базе Российской Федерации;
3. Проанализировать и дать рекомендации по уменьшению проблем, связанных с развитием студенческого спорта.

Методами исследования являются: анализ научной специфической литературы, метод аналогий, прогнозирование.

Студенческий спорт является одним из приоритетных направлений развития национальной образовательной и спортивной политики. Исследователи этого вопроса – Г.В. Румянцев и О.В. Косарева – пишут о том, что «студенческий спорт – это один из видов спортивной деятельности, преподаваемых в вузах» [3, с. 298]. Первостепенной целью таких занятий, по мнению Г.В. Румянцева и О.В. Косаревой, является закладывание идеи высокой ценности физического и духовного развития студентов.

Несмотря на отмеченную важность данного вида спорта, не все высшие учебные заведения способны обеспечить студентов качественным инвентарём, программами тренировок, педагогическим составом и так далее. Однако в некоторых высших учебных заведениях (ВУЗах) организация учебно-тренировочного процесса остается на должном уровне. Как правило, это качественно оснащенные тренажерные залы, принадлежащие престижным учебным заведениям, которых на территории России меньшинство.

Приведем в пример Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ). Он считается ведущим спортивным ВУЗом, так как его выпускники на протяжении нескольких десятилетий становятся олимпийскими чемпионами Российской Федерации. Университетом созданы всевозможные условия для того, чтобы студенты заинтересовались и по собственному желанию начали заниматься спортом профессионально.

Казанский государственный энергетический университет (КГЭУ) также заинтересован в развитии учебно-педагогического процесса, направленного на улучшение физической подготовки студентов. Руководство ВУЗа создает благоприятные условия для успешного развития физического воспитания. Тренеры и преподавательский состав университета, организующие подготовку спортсменов и формирование команд по различным видам спорта, предоставляют студентам возможность защищать честь университета на спортивных соревнованиях различного уровня. Учащиеся в КГЭУ имеют все возможности для развития своего физико-психологического здоровья, а также возможности роста в профессиональном и социальном аспектах.

Помимо этого, студенты КГЭУ вовлечены в такие мероприятия, как студенческий спортивный клуб «Энерго». Эта организация занимается развитием массового студенческого спорта и популяризацией здорового образа жизни. Поэтому КГЭУ организует спортивные мероприятия высокого уровня, ориентированные на студентов. Под руководством клуба проводятся такие мероприятия, как:

- «Спартакиада первокурсников КГЭУ»;
- «СпортКвиз»;
- «Спартакиада киберспортсменов».

Однако, по мнению В. Д. Обединой, не все высшие учебные заведения России способны предоставить студентам качественное спортивное оснащение по причине недостаточного финансирования. Сложившаяся ситуация, как утверждает В. Д. Обедина, «существенно тормозит развитие студенческого спорта» [4, с. 473]. По мнению исследователя, качественный ремонт в спортивных залах, наличие профессионального спортивного инвентаря, возможность привлечь грамотных специалистов – спортивных тренеров, возможность принять участие в международных соревнованиях и другие немаловажные факторы положительно влияют на желание студентов заниматься физической культурой. Руководство российских ВУЗов выражают активную позицию, поддерживающую направление студенческого спорта тем, что оно контролирует уровень загруженности обучающихся: для качественного проведения занятий физической нагрузкой, лекции, семинары, практикумы и прочие формы учебной деятельности в расписании выстраиваются по определённому графику, в котором заранее учитываются временные затраты студентов на ту или иную дисциплину. Таким образом, по

мнению В. Д. Обединой, университеты России способны благоприятно влиять на совмещение спортивной и учебной жизни студентов.

В настоящее время многие исследователи отмечают проблему снижения уровня развития и повсеместное отсутствие специально организованных занятий студенческим спортом в высших профессиональных учебных заведениях. Данная ситуация, как отмечают В.К. Лаврова, Д.Г. Радченко, может быть объяснена рядом причин:

- Отсутствием механизмов, стимулирующих деятельность преподавателей кафедр физического воспитания;
- Малым уровнем заинтересованности администрации высших учебных заведений к развитию студенческого спорта, деятельности спортивных клубов и участию студентов в соревнованиях;
- Неудовлетворительным состоянием спортивной базы, ее несоответствием современным требованиям и стандартам аккредитации;
- Отсутствием целенаправленной пропаганды физического воспитания и спорта среди учащихся в средствах массовой информации и так далее;
- Низким уровнем экипировки и оборудования для занятий физической культурой и спортом;
- Низким уровнем заинтересованности и ответственности большинства региональных спортивных федераций для развития спорта среди студентов [5, с. 85].

М. В. Замолочева, Т. А. Мартиросова указывают на то, что снижение уровня развития студенческого спорта обусловлено следующими причинами:

- Несоответствие спортивных комплексов требованиям нормативных документов;
- Отсутствие спортивных баз и плавательных бассейнов в стенах высших учебных заведений;
- Низкий уровень обеспечения студентов и преподавателей ВУЗов спортивным оборудованием и инвентарем;
- Отсутствие заинтересованности большинства спортивных федераций в развитии студенческого спорта и его представителей;
- Отсутствие заинтересованности студентов в собственном физическом воспитании;
- Отсутствие физкультурно-оздоровительных мероприятий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в рамках ВУЗов Российской Федерации [6, с. 243].

Для прогрессивного развития студенческого спорта необходимо устранить или минимизировать проблемы, существующие в настоящее время. Приведем ряд рекомендаций по устранению препятствий на пути развития студенческого спорта:

- Необходимо постоянно обновлять перечень доступных для молодежи секций, а также проводить различные тестирования с целью выяснения мнения студентов;
- Требуется регулярно осуществлять обновление спортивного инвентаря с целью повышения качества занятий;
- Следует популяризовать здоровый образ жизни с помощью агитирующих мероприятий: бесед со студенческой аудиторией на тему отказа от вредных привычек, правильного питания, гигиены организма и прочее.

Н. В. Аладьева, А. А. Василюк отмечают, что для реализации приведенных выше рекомендаций необходимо:

- Совершенствование нормативно-правового регулирования;
- Реорганизация управленческой и организационной модели и структуры студенческого спорта;
- Развитие кадрового потенциала;

– Совершенствования информационного обеспечения занятий спортом [7, с. 7].

В свою очередь, А. Р. Иваськевич, Д. Р. Сабирзянов в качестве основных направлений развития студенческого спорта выделяют увеличение количества точек студенческого спортивного клуба, повышение квалификации тренеров по направлению студенческого спорта, совершенствование соревновательных мероприятий между факультетами, группами и так далее [8, с. 168].

Правительство Российской Федерации также активно работает над планами развития студенческого спорта и молодежи в стране. В настоящее время разрабатывается и реализуется Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года [9]. Цель концепции – создать условия, позволяющие студентам профессиональных образовательных организаций и ВУЗов вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, иметь доступ к развитой спортивной инфраструктуре, повышать конкурентоспособность российских спортсменов. Кроме того, 27 ноября 2019 года Министерством спорта Российской Федерации был подписан приказ об утверждении межотраслевой программы развития студенческого спорта в России. Программа действует до 2024 года и определяет ряд основных направлений и мероприятий, которые обеспечат развитие физической культуры и спорта в учреждениях профессионального и высшего образования, а также студенческого спорта в России.

Заключение. Развитие студенческого спорта является актуальной целью правительства Российской Федерации в 2022 году, так как государство заинтересовано в поддержании психологического и физического здоровья молодых людей, обучающихся или выпустившихся из государственного университета. Возможность защищать честь нашей страны на мировой спортивной арене может быть предоставлена при эффективном взаимодействии представителей государства и высших учебных заведений. Целью этого взаимодействия является стремление к всестороннему сближению студентов со спортом. Проведенный анализ позволил обозначить перспективы развития студенческого спорта, поспособствовал в выявлении ряда проблем, последовательное решение которых позволит ему измениться в лучшую сторону. Рекомендации, приведенные в статье (агитация студентов к ведению здорового образа жизни, своевременное обновление спортивного инвентаря, повышение квалификации всего тренерского состава учебного заведения и так далее), способны предотвратить качественное понижение уровня развития студенческого спорта в России.

Литература

1. Ольховская Е.Б. Педагогическое проектирование физического воспитания бакалавров в профессионально-педагогическом вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2016. С. 221-224.
2. Романова Е.В., Дугнист П.Я. Изучение мнения студентов о здоровом образе жизни // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2015. С.142-145.
3. Румянцев Г.В., Косарева О.В. Студенческий спорт // Вопросы педагогики. 2021. С. 298-300.
4. Обедина В.Д. Студенческий спорт на современном этапе развития // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции (Сургут, 19–20 ноября 2021). Сургут, 2022. С. 472-474.
5. Лаврова В.К., Радченко Д.Г. Проблемы студенческого спорта на современном этапе // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. 2021. С. 85-88.

6. Замоличева М.В., Мартиросова Т.А. Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции (Сургут, 19–20 ноября 2021). Сургут, 2022. С. 243-245.

7. Аладьева Н.В., Василюк А.А. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта // Социально-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки: сборник научных трудов XVIII Всероссийской научно-практической конференции (г. Ульяновск, 18 июня 2021). Ульяновск, 2021. С. 3-8.

8. Иваськевич А.Р., Сабирзянов Д.Р. Развитие студенческого спорта в вузах: проблемы и перспективы // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. 2021. С. 168-169.

9. Приказ Минспорта России от 21.11.2017 N 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» // СПС «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс] URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_283321/ (дата обращения: 10.10.2022).

УДК 796.063.4

ФОРМИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ОБНОВЛЕННОГО ФГОС

Белоножкин В.В.¹, Богданова Л.Б.¹, Вербицкая Е.Н.¹,
Логинова Я.А.¹, Обухов С.М.²

¹Муниципальное бюджетное образовательное учреждение лицей № 3,

²Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В новых федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС) особое внимание уделяется функциональной грамотности как приоритетной задаче. Функциональная грамотность – это способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений (математическая, естественнонаучная, читательская, финансовая грамотности, глобальные компетенции, креативное мышление). Функциональная грамотность как результат обучения формируется посредством каждого школьного предмета.

Ключевые слова: функциональная грамотность, федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), образование, физическая культура.

Введение. С 1 сентября 2022 года вступают в силу обновлённые федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) начального общего и основного общего образования. Эксперты актуализировали требования к результатам обучения – теперь они полностью отвечают современным реалиям. В стандартах появился значительный блок о развитии цифровых компетенций у обучающихся и использовании цифровых ресурсов в образовательном процессе. Технологии помогут повысить качество результатов обучения. Главное – использовать их разумно и безопасно [3].

По новым требованиям педагог должен уметь пользоваться сервисами для работы с цифровым образовательным контентом, а также:

1. Осваивать программы повышения квалификации онлайн;
2. Использовать цифровой контент на занятиях;

3. Применять интерактивные электронные материалы для лабораторных и практических работ – в том числе использовать виртуальные лаборатории и симуляторы. Педагог должен указывать в рабочей программе для чего планирует использовать цифровые ресурсы. Теперь один из ключевых навыков учителя – адаптация методики преподавания предмета с учётом цифровых образовательных инструментов [4, 6].

Также важно не только обучать, но и воспитывать учеников: транслировать правила безопасного поведения в интернете, этичность и толерантность, не забывая про традиционные воспитательные задачи. Нельзя забывать и об аспекте безопасности нынешней информатизации: учитель должен сам соблюдать правила цифровой безопасности и работы с данными и научить этому учеников. В обновлённых стандартах сформулированы определённые требования к предметам всей школьной программы каждого уровня. Кроме того, ими предусмотрено личностное развитие школьников, включая гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, физическое,

трудовое, экологическое воспитание. В новой редакции сделан упор на конкретизации требований к каждому из предметов школьной программы и чёткое указание, что должны освоить школьники за время обучения. В новых образовательных стандартах особое внимание уделяется функциональной грамотности как приоритетной задаче. Функциональная грамотность – это способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений (математическая, естественнонаучная, читательская, финансовая, глобальные компетенции, креативное мышление) [1, 2, 7].

Цель. Умение использовать навыки и знания, полученные в школе, в дальнейшей жизни по средствам формирования функциональной грамотности на уроках физической культуры.

Методика. Для решения данной цели в учебную программу по физической культуре были внесены следующие коррективы: использование физических упражнений, эстафет, подвижных игр с применением заданий на функциональную грамотность. Ниже представлены варианты.

I вариант. Направлен на развитие читательской, естественнонаучной грамотности, критического мышления. Обучающиеся выполняют эстафеты с карточками, в которых предложены следующие задания:

1. «Исключи лишнее», в котором из цепочки слов необходимо было исключить лишнее слово. Для каждого обучающегося команды была своя строчка со словами. Например, гибкость, сила, волейбол, выносливость, быстрота (лишнее слово: волейбол)

2. «Пиктограмма» или «Картинка»: ребятам из множества представленных картинок необходимо было выбрать картинки с изображением вида спорта, связанного с мячом. Каждый лицеист выбирает и обводит только одну картинку (рис. 1).

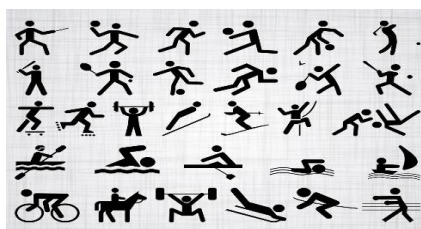


Рис. 1. «Пиктограмма» или «Картинка»

3. «Анаграмма» или «Зашифрованные слова», обучающимся необходимо было разгадать зашифрованное слово и написать напротив правильный ответ.

Например, зкульфитрау (правильный ответ: физкультура).

4. «Ребус» обучающимся необходимо было разгадать ребус и написать ответ.



Рис. 2. «Ребус»

5. «Собери картинку» обучающимся предлагалось выбрать из множества пазлов, т.е. которые относятся к предлагаемому виду спорта. По окончании эстафеты, команды должны собрать картинку.

II вариант. Направлен на формирование читательской и естественнонаучной грамотностей. Обучающиеся выполняют упражнения на развитие двигательных способностей или закрепление техники упражнений (например, броски в парах, передача мяча в парах, ведение мяча и т.д.) посредством метода «крайстренинга». Во время отдыха между подходами им предложены карточки с заданиями на формирование функциональной грамотности. Можно также заменить одну станцию решением карточки [5].

III вариант. Представлен на разделе баскетбола и направлен на формирование математической грамотности.

– Обучающимся предложено взять баскетбольный мяч и встать в две параллельные линии лицом друг к другу (т.е. в две шеренги).

– Обучающимся дано задание – решить примеры без скобок, ответ которого они должны выразить в количестве бросков партнеру. Например, $100-40*2$, ответ 20 бросков они должны выполнить в парах; $30*3-80$, ответ 10 и т.д. Можно использовать математические задачи и предложить различные упражнения.

– Первые номера становятся на боковую линию волейбольной площадки, партнер становится напротив на расстоянии 3 метров. Вам нужно выполнить броски в парах в движении (первые номера двигаются лицом вперед, вторые спиной вперед, затем меняются). Но им предложена следующая задача: расстояние между боковой волейбольной площадки равна 9 метров. Им нужно выполнить данное упражнение с расстоянием 54 метра. Ответ нужно выразить в количестве дорожек выполненного упражнения (т.е. $54:9$, ответ 6 дорожек обучающиеся должны выполнить). Все задания на формирование функциональной грамотности мы можем использовать в любом разделе программы по физической культуре.

Вывод. Уроки по физической культуре в соответствии с новыми требованиями ФГОС оказывают влияние на развитие интеллектуальных и волевых качеств обучающихся, формируют новые познавательные интересы, правильные взгляды, а также убеждения в необходимости занятия спортом, позволяют быть успешными в обучении, в обществе, в профессии, как некий гарант социальной успешности обучающихся.

Литература

1. Акушева Н.Г., Лойк М.Б., Скороделова Л.А. Развитие функциональной грамотности чтения / Н.Г.Акушева, М.Б. Лойк, Л.А. Скороделова // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития: сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции. 2020. С. 49-51.

2. Алексеева Е.Е. Методика формирования функциональной грамотности учащихся в обучении математике / Е.Е. Алексеева // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66-2. С. 10-15.

3. Алхатова Т.С., Семкин А.В., Иманжанова Б.Н. Компетенции педагога в использовании инновационных технологий в начальной школе в условиях обновленной системы образования / Т.С. Алхатова, А.В. Семкин, Б.Н. Иманжанова // Наука и реальность. 2020. № 1. С. 64-66.

4. Игнатьева Е.Ю., Дмитриева С.В. Метапредметный потенциал учебного текста: актуализация в основной школе / Е.Ю. Игнатьева, С.В. Дмитриева // Вестник Череповецкого государственного университета. 2020. № 1 (94). С. 162-172.

5. Кузнецова Н.М., Денисова А.А. Внеурочная деятельность как компонент образовательного процесса, обеспечивающий формирование функциональной грамотности

учащихся / Н.М. Кузнецова, А.А. Денисова // Региональное образование: современные тенденции. 2020. № 1 (40). С. 123-126.

6. Лысова О.В., Абдуллина А.Ш., Нуримхаметова Л.К. Особенности формирования рефлексии российских школьников в свете функциональной грамотности и стандартов XXI века / О.В. Лысова, А.Ш. Абдуллина, Л.К. Нуримхаметова /2020. Т. 3. № 2. С. 22-27.

7. Ушакова М.А. Развитие функциональной грамотности школьников посредством повышения качества математического образования / М.А. Ушакова // Научно-методическое обеспечение оценки качества образования. 2020. № 1 (9). С. 56

УДК 796.8

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Борисенко О.В.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Автором актуализируется вопрос применения метода сопряженного воздействия на занятиях у студентов, занимающихся дзюдо в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе. Этот метод позволяет значительно интенсифицировать процесс физической и технической подготовки студентов.

Ключевые слова: дзюдо, техническая подготовка, студенты, элективная дисциплина по физической культуре и спорту, метод сопряженного воздействия.

Введение. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лежа и каты (демонстрации техники), и специальных упражнений. В реализации этих технических действий участвуют все группы мышц и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, тем самым создает условия для плодотворной работы и укрепления здоровья. Введение дзюдо в учебно-тренировочный процесс студентов вуза, занимающихся в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту, дает возможность молодым людям развивать общую физическую подготовленность средствами дзюдо, обучаться сложным техническим движениям [3].

В содержании таких занятий включены специальные и подводящие упражнения, техника бросков и приемов, а также тренировочные схватки «рандори». Этот термин в японских искусствах обозначает свободную форму практических действий дзюдоиста или «свободную схватку» [5]. Борьба проходит по заданию преподавателя, согласно изученному материалу и с определенной физической нагрузкой.

Для улучшения физической подготовленности студентов мы ввели метод сопряженного воздействия, заключающийся в том, что техника двигательных действий совершенствуется в условиях увеличения физических усилий [1,2]. Например, выполняя в «рандори» приемы сковывающих действий в положении борьбы лежа: удержания, уходы, болевые и удушающие, у занимающихся включаются мышцы брюшного пресса, плечевого пояса и растяжка. В положении стоя при выполнении бросков проявляются скоростно-силовые качества. В этом случае одновременно происходит совершенствование техники дзюдо и физических способностей [4].

Цель исследования – определить эффективность применения метода сопряженного воздействия в общей физической подготовке студентов, занимающихся дзюдо, в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Организация исследования. Исследование было организовано на кафедре физической культуры СурГУ в рамках элективной дисциплины по физической культуре и

спорту у студентов второго и третьего курсов. В осеннем и весеннем семестрах 2021-2022 уч. г. занимающиеся проходили тестирование по общей физической подготовке. В исследовании приняли участие 28 юношей и 12 девушек. Статистическая обработка полученных данных производилась с помощью пакета программ Statistical10 (StatSoft, США): рассчитывали величины среднего арифметического и стандартного отклонения, достоверными считали различия при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Результаты исследования. В процессе учебно-тренировочных занятий студенты обучаются технике дзюдо, приобретают навыки противоборства с учетом индивидуальных физических качеств и способностей, так как не имеют тренировочного опыта в этом виде спорта. Алгоритм построения занятий у студентов второго и третьего курсов включает в себя теоретические знания выбранного вида единоборств и практическую деятельность, направленную на обучение основам дзюдо, умению демонстрировать технику приемов и бросков. Фонд оценочных средств содержит батарею тестов на определение результатов изученного, и оценки общей физической подготовленности.

В ходе исследования мы оценили общую физическую подготовленность студентов по четырем направлениям: наклон вперед из и.п. стоя; поднимание, опускание туловища из и.п. лежа на спине за 1 минуту; прыжок в длину с места; подтягивание в висе для юношей и сгибание и разгибание рук в упоре лежа для девушек. Были отмечены статистически значимые различия (при $p \leq 0,05$). У юношей наиболее существенные изменения выявлены в следующих тестах: «поднимание, опускание туловища из и.п. лежа на спине за 1 минуту» на 25% ($p < 0,0043$), «наклон вперед из и.п. стоя» на 12% ($p < 0,0289$). В тесте «прыжок в длину с места» направленный на определение оценки скоростно-силовые качества показал изменения на 35% и выявлена тенденция к улучшению ($p > 0,0662$).

У девушек наиболее существенные изменения проявились в тесте «поднимание и опускание туловища из и.п. лежа на спине» на 45% ($p < 0,0049$), «наклон вперед из и.п. стоя» на 36,5% ($p > 0,0834$). По остальным показателям были выявлены улучшения, но достоверных изменения не определено. Изменение показателей физической подготовленности студентов, занимающихся дзюдо, в рамках элективной дисциплине представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Изменение показателей физической подготовленности студентов, занимающихся дзюдо, в рамках элективной дисциплины по физической культуре и спорту

Наименование теста	Студенты, ЭД по ФКиС 2-3 курс	Исследование декабрь 2021 г $\bar{X} \pm \sigma$	Исследование Май 2022 г. $\bar{X} \pm \sigma$	p
1	2	3	4	5
Поднимание и опускание туловища из и.п. лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	Юноши (n=28)	42,07±8,93	49,10±8,74	$p < 0,05$
	Девушки n=12)	29,75±5,52	35,75±3,69	$P < 0,05$
Наклон вперед из и.п. стоя, (см)	Юноши (n=28)	9,64±5,20	12,82±5,4	$p < 0,05$
	Девушки n=12)	13,12 ±5,70	17,58±6,33	$p > 0,05$
Прыжок в длину с места (см.)	Юноши (n=28)	218,42±23,98	228,14±24,61	$p > 0,05$
	Девушки n=12)	161,83±23,25	176,83±21,85	$p > 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подтягивание в висе (кол-во раз)	Юноши (n=28)	7,92±5,86	10,00±5,59	$P > 0,05$
	Девушки n=12)	6,75±5,78	10,25±6,79	$p > 0,05$

Выводы. На основании полученных данных, мы выявили эффективность применения метода сопряженного воздействия в процессе учебно-тренировочных занятиях по дзюдо. При выполнении специальных упражнений и технических действий, повышая физические усилия, улучшается качественная основа общей физической подготовленности занимающихся. Применяв метод сопряженного воздействия, мы сможем значительно интенсифицировать процесс как физической, так и технической подготовки студентов.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Физкультура и Спорт, 2007. 912 с.
3. Денисов М.В. Сопряженный метод как фактор, способствующий оптимизации процесса совершенствования элементов техники волейбола // Теория и практика физической культуры. 2007. № 4. С. 40 – 41
4. Теория и практика дзюдо: учебник. М.: Советский спорт, 2011. 448 с.
5. Общероссийская общественная организация «Федерация дзюдо России». [Электронный ресурс]: URL: <https://www.judo.ru/mass-judo>.

УДК 796.921

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ПОСРЕДСТВОМ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Борщева А.Е.

Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы организации обучения студентов лыжным гонкам посредством игр и игровых упражнений. Рассмотрены основные задачи, решаемые в процессе обучения лыжным гонкам на основе использования игрового подхода. Изучены различные виды игр и игровых упражнений. Проведен анализ влияния игрового подхода на процесс обучения студентов. Разработан алгоритм по повышению эффективности организации процесса обучения студентов лыжным гонкам посредством игр и игровых упражнений.

Ключевые слова: студенты, организация, лыжные гонки, обучение, игровые упражнения.

Введение. Проведение занятий в вузе включает в себя лыжную подготовку, являющуюся не только частью учебной программы, но и основой формирования здорового образа жизни студентов, мотивацией к занятию спортом. Использование игровых форм занятий и игровых упражнений способствует формированию у студентов навыков по лыжной подготовке, устойчивой ходьбе на различной местности, а также возможности участия в лыжных гонках. Следовательно, использование игрового подхода при организации обучения студентов позволяет воспитать гармонично развитую личность, как с педагогической точки зрения, так и с точки зрения физического воспитания.

Игровые упражнения и их использование в процессе обучения студентов позволяют придать учебному процессу яркий эмоциональный окрас, повысить интерес обучающихся, увлечь их и мотивировать.

Вопросами изучения организации обучения студентов лыжным гонкам посредством игр и игровых упражнений занимались многие российские и зарубежные ученые. Среди которых можно отметить работы Г.Г. Пономарева, Г.К. Зайцева, А.А. Ефимова и других. Считаю, что необходимо продолжить исследование в данном направлении и более подробно изучить отдельные вопросы темы.

Целью исследования является изучение организации обучения студентов лыжным гонкам посредством игр и игровых упражнений.

В рамках поставленной цели можно сформулировать следующие основные задачи исследования:

- 1) изучить основные виды игр и игровых упражнений при обучении студентам лыжным гонкам;
- 2) провести анализ влияния игрового подхода на процесс обучения студентов;
- 3) разработать алгоритм по повышению эффективности организации процесса обучения студентов лыжным гонкам посредством игр и игровых упражнений.

Методика и организация исследования. Основные методы: анализ, сравнение и логическое рассуждение. Комплексный подход к применению данных методов позволил достичь указанной цели и задач исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время лыжный спорт является достаточно востребованным и популярным среди молодежи. Поскольку он дает не только оздоровительный эффект на весь организм человека, но и способствует формированию волевых качеств, усидчивости, внимательности, целеустремленности и т.д.

Основными задачами, решаемыми в процессе обучения лыжным гонкам на основе использования игрового подхода, являются:

1) оздоровительные (помогают укрепить здоровье в целом, в частности костно-мышечную систему, сердечно-сосудистую систему, нормализовать обмен веществ и снизить массу тела);

2) образовательные (позволяют обучить и воспитать сознательную личность, способную логически рассуждать, обобщать и самостоятельно делать выводы);

3) воспитательные (способствуют формированию у личности ряда качеств: ловкости, решительности, находчивости и т.д.);

4) психологические (помогают решить многие психологические проблемы за счет достижения личного успеха и самореализации, снять стресс и напряжение, укрепить нервную систему и психику) [5, с.246].

Следует отметить, что игры делятся по своей форме на: командные, неkomандные, переходные. Определенную сложность представляют собой командные игры, где необходимо организовать высокий уровень обучения и тактики действий всего коллектива [6, с.114].

Рассмотрим основные игровые упражнения, применяемые в процессе обучения лыжным гонкам, которые являются составными частями проведения игр. К основным можно отнести: скольжение (данное упражнение заключается в способности как можно дольше сделать прокат на одной ноге); накат (кто дальше укатится в стойке лыжника на лыжах с пологой горки); гонки (соревнования на быстроту по времени и дистанции). Выполнение упражнения требует их разбора с преподавателем, а также показа техники выполнения.

Далее считаем необходимым, рассмотреть основные виды игр, используемых при организации обучения студентов лыжным гонкам и дать им характеристику.

Игра «Гонка с выживанием» - основное назначение которой заключается в развитии у студентов выносливости, подвижности и ловкости. Подготовительный этап проведения такой игры заключается в одновременном старте 5-10 лыжников одновременно. Линия старта является и линией финиша гонки. Смысл проведения игры заключается в том, что из нее поочередно выбывает тот лыжник, который пришел к финишу последний. Игра проводится до тех пор, пока к финишу придет один лыжник, он и будет являться победителем игры [8, с.97].

Очень интересной, на наш взгляд, является игра «Эстафета». Данная игра направлена в основном на развитие быстроты мышления, ловкости и воспитание коллективизма. Для ее проведения необходимо начертить линию старта, находящуюся на расстоянии примерно 100 м, которая одновременно будет являться линией финиша. Участники делятся на команды с равным количеством человек и встают один за другим перед линией старта (одна колонна участников параллельно другой). Далее команды прокладывают лыжни для движения вперед и в обратном направлении. Смысл данной игры заключается в быстроте участников команды пройти путь туда и обратно, чтобы на финишной линии передать эстафету касанием руки другому участнику команды.

Еще один вид игры – игра под названием «Кто быстрее». Данная игра рассчитана на тренировку быстроты движений, развитие ловкости у ее участников. Подготовительный этап проведения данной игры заключается в том, что лыжники выстраиваются на вершине горы в колонну по одному человеку, а затем спускаются поочередно. У подножия горы делается отметка флажками линии старта. По контрольному сигналу свистка тренера участники скатываются на лыжах без палок и останавливаются около линии финиша. Та команда, которая быстрее доберется до финиша и окажется победителем [3, с.78].

Далее считаем необходимым, провести анализ влияния игрового подхода на процесс обучения студентов. Для этого нужно сравнить две контрольные группы в одной, из которых процесс обучения строился без использования игрового подхода (КГ 1), а в другой с его применением (КГ 2). Для получения более точной оценки результатов исследование проводилось в 2 основных этапа.

В таблице 1 приведены основные результаты тестирования студентов в результате проведенного эксперимента.

Таблица 1.

Сравнительный анализ показателей обучения студентов лыжным гонкам
 посредством игр и игровых упражнений

Этап	Группа	Переключение внимания, баллы	Устойчивость внимания, сек	Объем внимания, баллы	Распределение внимания, с	Оперативная память, баллы	Аналитическое мышление, баллы	Личностная тревожность (ЛТ), Ситуативная тревожность (СТ), баллы
I	КГ1	148±19,1	49,7±4,73	54,1±8,1	201±17,2	29,3±3,12	27,8±4,7	44±8,45 47±3,47
	КГ 2	156,5±12,6	56,2±5,11	51,2±6,8	210±22,1	31±2,11	28,1±2,4	39±3,57 46±5,67
II	КГ 1	151,4±11,2	46,78±5,34	53,1±10,1	204,1±19	32±1,56	29,8±5,6	45±6,45 49±6,23
	КГ 2	86,1±12,3	32,8±2,45	30,2±4,3	113±11,5	38±1,08	35,2±3,3	28±2,36 31±3,78

Таким образом, полученные результаты позволяют заметить, что после применения игрового подхода в обучении лыжным гонкам среди студентов вуза произошло увеличение показателей аналитического мышления за счет повышения устойчивости внимания, объема памяти и других параметров мыслительной деятельности.

В данной статье разработан алгоритм по повышению эффективности организации процесса обучения студентов лыжным гонкам посредством игр и игровых упражнений, наглядно представленный на рисунке 1.

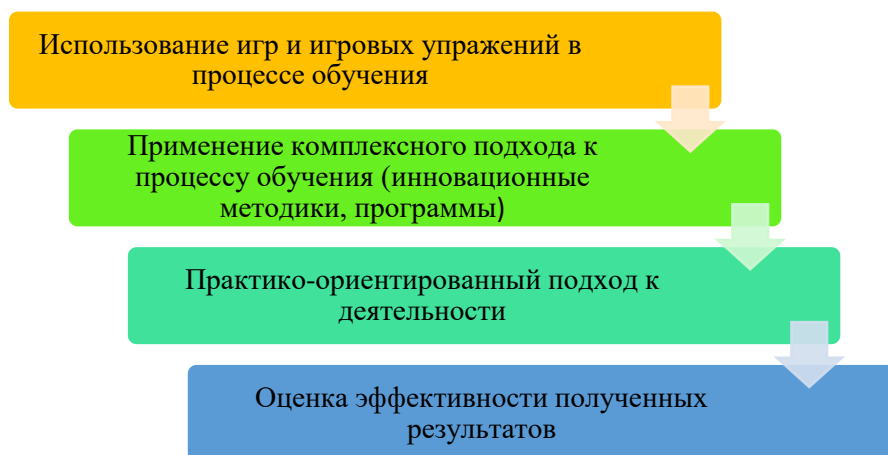


Рис.1. Алгоритм повышения эффективности процесса обучения студентов лыжным гонкам посредством игр и игровых упражнений [Авторская разработка]

Разработанный алгоритм позволит не только повысить эффективность организации процесса обучения студентов, но и сделать его более увлекательным и интересным.

При организации обучения студентов лыжным гонкам посредством игр и игровых упражнений должен учитываться индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Следует отметить, что студенты различаются по своей природе, уровню здоровья и психологическим характеристикам. Одни являются более активными и работоспособными, а другие, наоборот. Правильно подобранная программа занятий повысит эффективность полученного результата и поможет достичь поставленных целей [4, с.105].

Заключение. В целом, применение игрового подхода в процессе организации обучения студентов должно осуществляться с позиции комплексного подхода и анализа. При этом очень важно учитывать индивидуальные особенности и характеристики обучающихся, их навыки и умения, а также разработать комплекс тренировочных, в том числе, игровых упражнений для достижения поставленных целей и задач в процессе обучения. В конечном итоге это позволит укрепить физическое и психическое здоровье студентов, а также совершенствовать функциональные возможности организма.

Литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт/ И.М. Бутин. М.: Изд. центр «Академия», 2020. 368 с.
2. Гуков М. Г. Организация и методика тренировок // Лыжный спорт. М.: Физкультура и спорт, 2019. Вып. 2. С. 5-10.
3. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшина. М.: Наука, 2018. 230 с.
4. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / П.П. Мельников. М.: КноРус, 2016. 393 с.
5. Мочалова Я.В. Влияние образования на формирование личности / Я.В. Мочалова // Актуальные проблемы развития науки и современного образования. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ». 2017. С. 246-247.
6. Раменская Т. М. Лыжный спорт. Учеб. пособие / Т.М. Раменская, А.Г. Баталов. – М., СПб.: Питер, 2005. 224 с.
7. Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом: науч.-метод. пособие/сост.: Ю. В. Корягина, В. А. Аикин; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. 68 с.
8. Шалаева Г. П. Большая книга о спорте/Г. П. Шалаева. М.: АСТ [и др.], 2011. 144 с.

УДК 796/799

О ПРИМЕНЕНИИ СОВРЕМЕННЫХ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ КФ РЭУ им. Г.В. ПЛЕХАНОВА)

Брощенко Д.А., Александров С.Г.

Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, г. Краснодар, Россия

Аннотация: в данной статье рассмотрены современные нетрадиционные оздоровительные системы физических упражнений в подготовке студентов. Проведен опрос среди студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, сделаны соответствующие выводы.

Ключевые слова: студенты вузов, физическая культура, двигательная активность, системы упражнений, йога, пилатес, двигательная реабилитация.

Результаты исследования и их обсуждение. В современном мире здоровье является очень важным аспектом «счастливой жизни» студенческой молодежи. Такие факторы, как сидячий образ жизни, нарушенный режим сна и неправильное питание приводят студентов к проблемам со здоровьем. Этим обусловлена необходимость более активного «внедрения в жизнь» студенчества занятий оздоровительными и адаптивными видами физической культуры [4, 5].

В настоящее время, в связи с быстро меняющимся миром меняется и система высшего образования. Система вузовского физического воспитания также развивается, стремясь достичь максимального оздоровительного эффекта с помощью новых подходов и технологий [6].

Отмечается низкая двигательная активность студентов и уровень их физической подготовленности. С каждым годом увеличивается количество обучающихся, которые освобождены от занятий физической культурой, что вызывает необходимость введения, в том числе, нетрадиционных систем упражнений в занятия физкультурой в вузах.

Нетрадиционные оздоровительные системы физических упражнений представляют собой совокупность видов упражнений, которые не являются традиционными для проведения занятий физической культурой в высшей школе.

Некоторые из этих систем представлены на рис. 1.

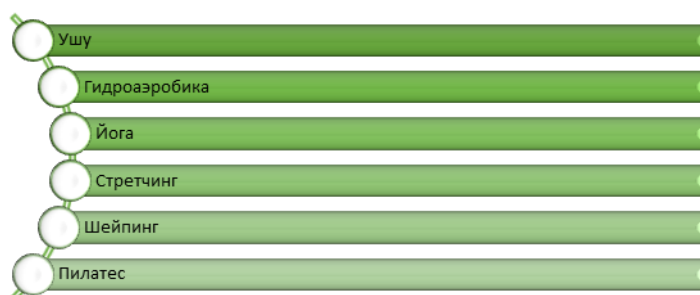


Рис. 1. Некоторые виды нетрадиционных оздоровительных систем физических упражнений

Рассмотрим каждый вид отдельно: «Ушу» – в эту древнюю китайскую гимнастику входят несколько стилей, в том числе оздоровительная; способствует развитию гибкости, концентрации, повышает мышечный тонус и предотвращает «болезни суставов»; «Гидроаэробика» – выполнение физических упражнений в воде, при которых мышечные группы развиваются быстрее, чем, выполняемые упражнения на суше; «Йога» – имеет широкое распространение, представляет комплекс психофизических упражнений, технику позитивного контроля и управления телом и сознанием; «Стретчинг» – «растягивание», упражнения направлены на повышение эластичности различных групп мышц, связок и сухожилий; «Шейпинг» – комплекс гимнастических упражнений, позволяющих улучшить физическую форму, включающий аэробные и анаэробные упражнения; «Пилатес» – система плавных физических упражнений, направленных на двигательную реабилитацию и сочетающих упражнения на «растяжку», «баланс» и «статику». Все перечисленные комплексы подходят для студентов различного уровня подготовленности [1, 2, 3].

Для того, чтобы понять на сколько студенты «расположены» к занятиям нетрадиционными оздоровительными системами, проведен соцопрос среди студентов первых-четвертых курсов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, в котором приняли участие 100 студентов. Ниже приведены процентные соотношения ответов на вопросы анкеты:

1. «Есть ли у вас ограничения для занятий физической культурой?»

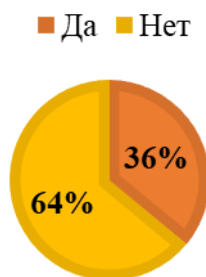


Рис. 2. Соотношение студентов без противопоказаний к занятиям физкультурой и имеющим ограничения

2. «Какой вид физической активности Вам нравится больше?»



Рис. 3. Предпочтения студентов в видах двигательной активности

3. «Хотели бы Вы, чтобы в занятия физической культурой были добавлены комплексы йоги, пилатеса, стретчинга и т.д.»?

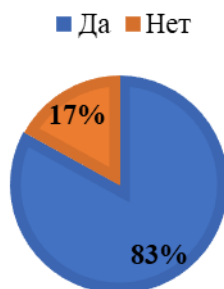


Рис. 4. Уровень одобрения студентами занятий по физкультуре с использованием нетрадиционных систем упражнений

Заключение. Существует множество нетрадиционных оздоровительных систем физических упражнений. Увеличивается число студентов с ограничениями по состоянию здоровья. Им необходимо поддерживать мышечный тонус, профилактировать дефицит двигательной активности, осуществлять реабилитационные мероприятия.

Выводы:

1. Достаточно большая часть студентов имеют ограничения в занятиях физкультурой – 36 %; значительная часть студентов (72 %) предпочитает занятия активными видами физических упражнений; 83% опрошенных позитивно оценили включение нетрадиционных систем физических упражнений в занятия физической культурой в вузе.

2. Проведенный опрос показал, что студенты приветствуют включение йоги, пилатеса, стретчинга и других систем в занятия физической культурой в вузе.

3. В программу «Физическая культура» в вузах необходимо вводить нетрадиционные комплексы упражнений.

Литература

1. Александров С.Г., Жолобкова Д.А. Пилатес как средство физического воспитания студентов вузов // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: М-лы Международной научно-практ. конференции. Чебоксары: Среда, 2021. С. 175-176.

2. Меркотан Д.Д., Александров С.Г. Роль занятий йогой в практике физического воспитания студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей: М-лы XIII Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград: ВФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. С. 537-540.

3. Нетрадиционные системы физических упражнений [Электронный ресурс]. URL: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00012344_0.html#text (дата обращения: 11.09.2022)

4. Особенности использования традиционных и не традиционных оздоровительных методик и технологий в профилактике заболеваний студентов [Электронный ресурс]. URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/25751/1/RSVPU_2018_684.pdf (дата обращения: 12.09.2022).

5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов вузов [Электронный ресурс]. URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2326> (дата обращения: 12.09.2022).

6. Четверикова А.Д., Александров С.Г. О видах физкультурно-спортивной деятельности, предпочтительных для занятий студентами вузов // Горизонты науки: Сборник научных трудов VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. С. 89-93.

УДК 796.012.1

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Брусов М.А.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Статья посвящена профессионально-прикладной физической подготовке, эффективность которой во многом определяет психофизическую готовность обучающегося вуза к осуществлению профессиональной деятельности после окончания вуза. В статье актуализируется вопрос необходимости учета особенностей трудовых функций в процессе подбора и реализации средств и методов физического воспитания.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты медицинских направлений подготовки, учебная деятельность, трудовая деятельность.

Связь физического воспитания с трудовой деятельностью наиболее полно отражается в профессионально-прикладной физической подготовке. В нашей стране профессионально-прикладная физическая подготовка реализуется в качестве одного из разделов физического воспитания в учебных заведениях, а также в системе организации труда в период основной профессиональной деятельности трудящихся.

Согласно Л.П. Матвееву профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП) представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Таким образом, это процесс обучения, пополняющий фонд знаний, умений и навыков, воспитание физических способностей, которые непосредственно или же опосредованно влияют на профессиональную деятельность человека. ППФП студентов реализуется в процессе занятий по физической культуре, которые проводятся с учетом конкретных требований, предъявляемых к функциональным возможностям организма, обусловленных условиями будущей профессиональной деятельности [2]. ППФП реализуется посредством использования специализированной подготовки в учебное и внеучебное время.

Профессионально-прикладная физическая подготовка на учебных занятиях в вузе проводится в виде теоретических и практических занятий. Цель теоретических занятий заключается в усвоении студентами прикладных знаний, которые обеспечат сознательное применение средств и методов физической культуры, изученных на занятиях, в процессе учебной или дальнейшей профессиональной деятельности человека. Учебный материал должен быть рассчитан не только на индивидуальную подготовку студентов, но и на его дальнейшую реализацию как возможного будущего руководителя производственного или творческого коллектива. Для решения обозначенных задач используются теоретические и методико-практические, а также тренировочные занятия [1].

Профессионально-прикладная физическая подготовка во внеучебное время необходима всем обучающимся. Но большую роль в процессе профессионального воспитания она имеет у студентов, имеющих недостаточную общую и специальную психофизическую подготовленность.

Формы ППФП во внеучебное время:

- секции в вузе по профессионально-прикладным видам спорта;
- самостоятельные занятия по профессионально-прикладным видам спорта в различных спортивных клубах вне вуза;
- самостоятельные занятия студентов (выполнение заданий преподавателями).

Также одной из форм профессионально-прикладной физической культуры являются физкультурно-спортивные мероприятия (внутривузовские, межвузовские и т. д.).

Проведя анализ научных источников было выявлено, что разработки методик профессионально-прикладной подготовки студентов вузов, в настоящий момент, не получают широкого распространения в нашей стране. В пример опыта реализации ППФП студентов высших учебных заведений можно привести работы, проведенные в университетах ОмГТУ и ИвГУ.

Осуществление реализации ППФП студентов направления «Информатика и вычислительная техника» проходит в ОмГТУ. В 2021 году была разработана методика прикладной подготовки студентов на основе комплексного анализа приоритетных сторон психофизической подготовки студентов технических направлений подготовки. Методика ППФП заключалась в развитии координации движений и ориентирования в пространстве путем гимнастики, акробатика, прыжков в воду. Способность к концентрации внимания воспитывалась с помощью сбивания городков, стендовой стрельбе, метания теннисного мяча на точность. На развитие распределения и быстрого переключения внимания использовались такие спортивные игры как хоккей, футбол, баскетбол, гандбол. Развитие общей выносливости проходило путем применения лыжного спорта, плавания и бега. Статическую выносливость воспитывали с помощью путем статических упражнений (удержание равновесия в определенных исходных положениях, различные стойки, мосты). К концу эксперимента результаты значительно улучшились. Это позволило сделать вывод о том, что результаты исследования помогают оптимизировать учебный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с современными требованиями к будущей трудовой деятельности [4].

В ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет», Шуйский филиал была проведена работа по разработке методики развития точности движений рук в процессе профессионально прикладной физической подготовке будущих врачей-стоматологов. В данной диссертации были определены наиболее важные двигательные действия, выполняемые врачами-стоматологами, определены требования к операционным манипуляциям врачей-стоматологов с позиции точности движений рук, применены способы оценки точности рук. Далее теоретически, методически обоснована и апробирована экспериментальная методика развития точности движений рук у студентов-стоматологов в рамках ППФП. В описании результатов, по итогам проведения эксперимента, полученные данные, позволяют сделать вывод о том, что применение комплексов специальных упражнений, направленных на развитие точности движений рук в процессе ППФП студентов-стоматологов, оказывает положительное влияние на качество выполнения профессиональных операционных действий, необходимых будущему врачу-стоматологу [3].

ППФП студентов медицинских направлений базируется на особенностях их будущей профессии и специализации. К специальным прикладным качествам, необходимым выпускникам медицинских вузов относят:

- 1) устойчивость к гиподинамии (способность к длительному пребыванию в положении сидя или стоя с недостаточным количеством движений и мышечных усилий);
- 2) устойчивость к укачиванию при передвижениях на различных транспортных средствах;

3) устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды (инфекционным заболеваниям, перегреванию, переохлаждению и др.);

4) быстрота зрительного различения и подвижность нервных процессов.

Средства и методы профессионально-прикладной физической культуры студентов различных специальностей определяется профессиограммой которая включает в себя:

- характер (условия) труда;
- характер (условия) отдыха;
- описание сопутствующих неблагоприятных факторов рабочей среды и связанных с ними заболеваний;

Исходя из вышеперечисленных условий профессиональной деятельности появляется возможность выстроить программу физической подготовки, которая будет максимально эффективна для студентов медицинских вузов [5].

Заключение. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинских направлений является неотъемлемой частью физического воспитания в вузе. Компетенции, полученные в ходе обучения, помогают на протяжении всей профессиональной деятельности поддерживать оптимальный уровень состояния организма и снижать влияние неблагоприятных факторов профессиональной среды.

Литература

1. Воронин С.М., Шалайкин, Л.Ю. Нуждина Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учеб. пособие. Ярославль: ЯрГУ, 2009. 116 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 542 с.

3. Миронов И.С. Методика развития точности движений рук в процессе профессионально-прикладной физической подготовки будущих врачей-стоматологов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тамбов, 2017. 189 с.

4. Павлютина Л.Ю., Шевелева И.Н., Мельникова О.А., Тоцкая Н.А. Реализация профессионально-прикладной физической подготовки студентов направления информатика и вычислительная техника вуза // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №10 (200). С. 262-265.

5. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза: учебное пособие / О. М. Буйкова. Иркутск: ИГМУ, 2016 31 с.

УДК 796.12.2:796.418.6-053.2

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ

Булгакова О.В., Ветошников А.Ю., Сокольский И.А.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Исследование заключалось в разработке и внедрении методики комплексного воздействия с использованием специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей девочек 7-9 лет, занимающихся прыжками на батуте на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: координационные способности, физические качества, тренировочный процесс, прыжки на батуте, двойной мини-трамп.

Актуальность. Спортивные прыжки на батуте являются сложно-координационным видом спорта, которому присуще быстрота выполнения технических действий, быстрота мышления, способность проявлять лучшие психологические и физические качества в напряженной ситуации, поэтому развитие координационных способностей является приоритетным направлением в подготовке акробатов в возрасте 7-10 лет [2].

Применительно к детскому спорту выделяют следующие наиболее значимые координационные способности в процессе управления двигательными действиями: способность к реагированию, способность к равновесию, ориентационная способность, дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения, ритмическая способность. [6].

В настоящее время недостаточно целесообразно используют средства и методы развития координационных способностей у занимающихся прыжками на батуте [1]. В особенности на начальном этапе подготовки существует **проблема** комплексного воздействия на развитие координационных способностей в связи с тем, что сенситивный период (наиболее благоприятный в условиях формирования физических качеств), связан с возрастными особенностями развития координационных способностей, соответственно необходимо создать наиболее эффективные формы воздействия на развитие координационных способностей, именно на начальном этапе спортивной подготовки [3].

Объект исследования: тренировочный процесс девочек 7-9 лет, занимающихся прыжками на батуте, на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей девочек 7-9 лет, занимающихся прыжками на батуте, на начальном этапе подготовки.

Цель исследования: разработать и внедрить в тренировочный процесс методику развития координационных способностей девочек 7-9 лет занимающихся прыжками на батуте на начальном этапе подготовки.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научной литературу по развитию координационных способностей девочек 7-9 лет, занимающихся прыжками на батуте на начальном этапе подготовки.
2. Разработать методику развития координационных способностей девочек 7-9 лет,

занимающихся прыжками на батуте на начальном этапе подготовки.

3. Внедрить и экспериментально доказать эффективность разработанной методики развития координационных способностей девочек 7-9 лет, занимающихся прыжками на батуте на начальном этапе подготовки.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная методика развития координационных способностей девочек 7-9 лет, занимающихся прыжками на батуте на начальном этапе подготовки, позволит повысить их уровень развития вестибулярной устойчивости и сформировать двигательную деятельность к статическому и динамическому равновесию.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с октября 2021 г. по март 2022 г. на базе ЛГ МАУ «Спортшкола» г. Лангепас. Участниками эксперимента являлись девочки в возрасте 7 – 9 лет, занимающиеся прыжками на батуте. В эксперименте приняли участие тридцать девочек.

С целью получения объективных результатов исследования были сформированы две однородные группы, по характеристикам физического развития: контрольная (n=15) и экспериментальная (n=15).

В октябре 2021 года было проведено первое контрольное тестирование, с целью выявить результаты девочек 7-9 лет, занимающихся прыжками на батуте на начальном этапе подготовки. Тестирование включало в себя четыре контрольных теста, для выявления уровня развития координационных способностей (КС): челночный бег, три кувырка вперед, повороты на гимнастической скамейке, стойка на одной ноге.

Далее в течении 5 месяцев четыре раза в неделю на тренировочных занятиях с продолжительностью 90 минут экспериментальная группа занималась по предложенной методике, применяя специальный комплекс упражнений, направленный на формирование возможностей к ориентированию в пространстве, на вестибулярную устойчивость, а также формирование двигательной деятельности к статическому и динамическому равновесию. Контрольная группа занималась по Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» утвержденный приказом Министерства спорта России от 19 января 2018г. Методика применялась в начале основной части тренировочного занятия в течение тридцати минут.

Для формирования вестибулярной устойчивости применяли комплекс простых акробатических упражнений из различных исходных положений, упражнений на батуте вместе с поворотами разной трудности, упражнений на двойном мини-трамплине (ДМТ) и упражнения на набивном мяче [7]. Упражнения на набивном мяче дают возможность увеличить вестибулярную стабильность спортсмена, меняя темп скорости вращения, а также положения тела. В комплекс включены базовые элементы техники, содействующие улучшению многофункциональной подготовки [4].

Обязательным составляющим в методике было использование ДМТ (двойной мини-трамп). Установлено, что систематические занятия на ДМТ улучшают координацию движений, укрепляют вестибулярный аппарат, нормализуют работу сердца, а также кровообращения. Мини-трамп применяется для снятия мускульного утомления после физической нагрузки. Тренер ни в коем случае не должен бросать детей без присмотра и страховки в момент произведения прыжков или выполнения различных упражнений, в особенности переворотов и кувырков [5].

До проведения педагогического эксперимента были взяты показатели тестов перед внедрением экспериментальной методики у участников контрольной и экспериментальной групп. Для определения динамики изменения показателей тестов до начала эксперимента применялся сравнительный анализ с помощью t-критерия Стьюдента для зависимых выборок.

Таблица 1.

Результаты тестирования ЭГ и КГ до эксперимента ($X \pm \delta$)

До эксперимента	Группы	Челночный бег 3x10, (сек.)	Три кувырка вперед, (сек.)	Повороты на гимнастической скамейке, (4 поворота/сек)	Стойка на одной ноге, (сек.)
		ЭГ	9,95±0,5	5,5±0,55	14,1±1,1
КГ	10,0±0,5	5,3±0,6	14,4±0,8	5,0±1,6	
t-критерий		0,08	0,16	0,20	0,21
p		p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05

По результатам средних значений было выявлено, что контрольная и экспериментальная группы, не имеют достоверных различий по всем показателям координационных способностей до педагогического воздействия (таблица 1). ЭГ: челночный бег 7,7±0,2 сек. КГ: 10,0±0,5 сек.; ЭГ: три кувырка вперед 5,5±0,55 сек. КГ: 5,3±0,6 сек.; ЭГ: повороты на гимнастической скамейке 14,1±1,1 сек. КГ: 14,4±0,8 сек.; ЭГ: 4,6±1,2 сек. КГ: 5,0±1,6 сек.

Таблица 2.

Результаты тестирования до и после эксперимента в КГ ($X \pm \delta$)

КГ (n=15)	Челночный бег 3x10, (сек.)	Три кувырка вперед, (сек.)	Повороты на гимнастической скамейке, (4 поворота/сек)	Стойка на одной ноге (сек.)
До	10,0±0,46	5,3±0,55	14,4±0,79	5,0±1,6
После	9,7±0,44	5,1±0,6	13,8±0,67	5,5±1,55
t-критерий	0,55	0,26	0,54	0,22
p	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05

Исходя из полученных результатов контрольной группы до и после педагогического эксперимента видно, что результаты увеличились по всем показателям, однако исходя из формулы t-критерий Стьюдента, не являются статистически значимыми. Челночный бег до 10,0±0,46 после 9,7±0,44; три кувырка вперед до 5,3±0,55 после 5,1±0,6; повороты на гимнастической скамейке до 14,4±0,79 после 13,8±0,67; стойка на одной ноге до 4,6±1,2 после 5,5±0,8 (в соответствии с таблицей 2).

Таблица 3.

Результаты тестирования до и после эксперимента в ЭГ ($X \pm \delta$)

ЭГ (n=15)	Челночный бег 3x10, (сек.)	Три кувырка вперед, (сек.)	Повороты на гимнастической скамейке, (4 поворота/сек)	Стойка на одной ноге, (сек.)
До	9,9±0,53	5,5±0,6	14,1±1,1	4,6±1,2
После	7,7±0,2	3,4±0,2	11,6±0,2	8,5±0,8
t-критерий	3,83	3,3	2,26	2,77
p	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05

Исходя из полученных данных в экспериментальной группе до и после педагогического воздействия можно сделать вывод, что девочки 7-9 лет, занимающиеся

прыжками на батуте обладают статистически значимые различия по всем показателям проведённых тестов, а именно: челночный бег до $9,9 \pm 0,5$ после $7,7 \pm 0,2$; три кувырка вперед до $5,5 \pm 0,6$ после $3,4 \pm 0,2$; повороты на гимнастической скамейке до $14,1 \pm 1,1$ после $11,6 \pm 0,2$; стойка на одной ноге до $4,6 \pm 1,2$ после $8,5 \pm 0,8$ (в соответствии с таблицей 6).

Исходя из результатов подсчитанных значений с формулы t-критерий Стьюдента, стоит отметить, что показатели у девочек 7-9 лет, занимающихся прыжками на батуте на начальном этапе подготовки в экспериментальной группе и контрольной группе после проведения педагогического эксперимента, улучшились, однако в контрольной группе исходя из формулы t-критерий Стьюдента, результаты не являются статистически значимыми.

Таблица 4.

Результатов тестирования ЭГ и КГ после эксперимента ($X \pm \delta$)

После эксперимента	Группы	Челночный бег 3x10, (сек.)	Три кувырка вперед, (сек.)	Повороты на гимнастической скамейке, (4 поворота/сек)	Стойка на одной ноге, (сек.)
	ЭГ (n=15)		$7,7 \pm 0,2$	$3,4 \pm 0,2$	$11,6 \pm 0,2$
КГ (n=15)		$9,7 \pm 0,4$	$5,1 \pm 0,6$	$13,8 \pm 0,7$	$5,5 \pm 1,6$
t-критерий		4,47	2,69	3,02	1,68
p		$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p > 0,05$

Проведя сравнительный анализ среднеарифметических значений контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента, можно сделать вывод о том, что по показателям по тестам: челночный бег ЭГ - $7,7 \pm 0,2$ сек.; КГ - $9,7 \pm 0,4$ сек. три кувырка вперед ЭГ - $3,4 \pm 0,2$ сек.; КГ - $5,1 \pm 0,6$ сек.; повороты на гимнастической скамейке ЭГ - $11,6 \pm 0,2$ сек.; КГ - $13,8 \pm 0,7$ сек.; результаты статистически значимы, в тесте стойка на одной ноге результаты значений в КГ - $8,5 \pm 0,8$ сек. и ЭГ - $5,5 \pm 1,6$ сек. отличаются, однако исходя из формулы t-критерий Стьюдента, не являются статистически значимыми.

В совокупности с итогами прошлого анализа возможно в дальнейшем совершить заключение касательно эффективности разработанной методики развития координационных способностей, отталкиваясь от выбранных тестов и контрольных упражнений с целью установления уровня развития координационных способностей юных спортсменок на начальном этапе подготовки в прыжках на батуте 7–9 лет.

Необходимо выделить, то что, отталкиваясь от схематических статистик согласно всем показателям, а непосредственно: в первом тесте «Челночный бег», во втором тесте «Три кувырка вперед», в третьем тесте «Повороты на гимнастической скамейке», и в заключительном тесте «Стойка на одной ноге» юные спортсмены начального этапа подготовки 7-9 лет в прыжках на батуте из экспериментальной группы показали результаты лучше, нежели спортсмены начального этапа подготовки 7-9 лет в прыжках на батуте из контрольной группы.

Таким образом, итоги статистических рассмотрений демонстрируют, то, что предложенная нами методика является эффективной для развития таких координационных способностей спортсменок начального этапа подготовки в прыжках на батуте 7-9 лет:

- статическое, динамическое равновесие;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к вестибулярной устойчивости и чувствительности, что в свою очередь подтвердило рабочую гипотезу нашего исследования.

Выводы:

1. Анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, показал, то, что многообразно освещается несколько важных задач теории концепции, а также систематизации координационных возможностей спортсменов: вестибулярная стабильность, разновидности равновесий, пространственная ориентация, концепции точности и эффективности перемещений.

Проблема касательно средств и методов формирования координационных способностей, а кроме того, о методах изстраивания в тренировочный процесс по сей день является важной. Происходит постоянный отбор наиболее эффективных подходов, позволяющих достичь наибольшего прироста, а также укрепления степени формирования наиболее важных для определенного вида спорта координационных способностей.

2. Разработана методика развития координационных способностей у девочек 7-9 лет, занимающихся прыжками на батуте. Комплексы упражнений, составляющие основу методики, позволили решить ряд двигательных задач, а именно оказали большое влияние на умение к сохранению стабильного устойчивого положения тела в ходе исполнения перемещений, а также в статике, моментально, а также точно менять собственные воздействия в согласовании вместе с условиями неожиданного меняющейся обстановки, возможности к целостным двигательным действиям, высококачественно за счёт выполнения комплекса упражнений, средствами которых являются акробатические упражнения, комплекс прыжковых упражнений, упражнения на набивном мяче, комплекс упражнений на двойном мини-трампе, комплекс упражнений в прыжках на батуте.

3. Исходя из результатов педагогического тестирования, а также подсчётов была проведена экспериментальная проверка итогов предложенной методики в начале и конце эксперимента, проверка продемонстрировала собственную рациональность, а также обнаружила достоверные преимущества занимающихся спортсменами 7-9 лет в ЭГ. Это подтверждают положительные результаты педагогического эксперимента:

Разница прироста в КГ и ЭГ в тесте челночный бег составила 25,08%. Во втором тесте три кувырка вперед разница между КГ и ЭГ составила 55,88%. В тесте повороты на гимнастической скамейке разница КГ и ЭГ составила 17,42%. Тест стойка на одной ноге показал разницу между КГ и ЭГ в 28,37%.

После педагогического воздействия в следствие вычисления и сравнения результатов средних значений показателей координационных способностей, говорят о том, что спортсменки начального этапа подготовки 7-9 лет из экспериментальной группы, имеют достоверную значимость и обладают достоверно лучшими результатами по проводимому тестированию, а именно: Челночный бег до $9,9 \pm 0,5$ после $7,7 \pm 0,2$; три кувырка вперед до $5,5 \pm 0,6$ после $3,4 \pm 0,2$; повороты на гимнастической скамейке до $14,1 \pm 1,1$ после $11,6 \pm 0,2$; стойка на одной ноге до $4,6 \pm 1,2$ после $8,5 \pm 0,8$. Результаты сравнения средних значений показателей координационных способностей после воздействия показывают нам, что девочки из экспериментальной группы обладают достоверно лучшими результатами по показателям: «Челночный бег» ($p < 0,05$), «Три кувырка вперед» результат ($p < 0,05$), «Повороты на гимнастической скамейке» ($p < 0,05$), однако в последнем тесте «Стойка на одной ноге» исходя из формулы t-критерий Стьюдента, не являются статистически значимыми.

Следовательно, увеличение результатов считается итогом эффективности внедрения экспериментальной методики с целью подготовки спортсменов начального этапа подготовки, что целиком подтвердило рабочую гипотезу исследования. После педагогического эксперимента уровень координационных способностей исходя из результатов контрольных упражнений и тестов у спортсменов экспериментальной группы возрос в большей степени, нежели чем у спортсменов контрольной группы.

Литература

1. Blake Ted. Trampolining // Упражнения на батуте. [Текст] / Blake Ted. London: Physical Education, 1961. 2 p.
2. Антонов Г.В. Причины основных ошибок при обучении пируэту назад в прыжках на батуте / Г. В. Антонов, М. О. Прокопович // Университетский спорт в современном образовательном социуме: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 апр. 2015 г.: в 4 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; [редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]]. Минск, 2015. Ч. 3: Молодежь – науке. С. 40–43.
3. Антонова Е.А., Врублевский Е.П. Направленность учебно- тренировочного процесса юных акробатов на этапе начальной подготовки/ Е.А. Антонова, Е.П. Врублевский// Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта. 2013. С. 117-122.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – [Текст] / Б.А. Ашмарин. М.: Физкультура и спорт, 1990. – 235 с.
5. Баева Н.А. Анатомия и физиология детей школьного возраста: учебное пособие. [Текст] / Н.А. Баева. Омск: Издательство СибГУФК, 2003. 56 с.: ил., табл.
6. Баландина С.В. Технические параметры выполнения произвольных программ высококвалифицированными батутистами на различных соревнованиях / С.В. Баландина, И.В. Караваева // Теория и практика физической культуры. 2006. № 12. С. 34–36.
7. Баранова Е.А., Самойлова Н.И. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста методом круговой тренировки/ Е.А. Баранова, Н.И. Самойлова// Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. 2014. №1. С. 30-34.

УДК 374.015.31:796.012.1 - 057.875

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Бурлакова Т.Л.

*ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»,
ЛНР, г. Луганск, Россия*

Аннотация. Бурлакова Т.Л. Использование физкультурно-оздоровительных технологий в оптимизации двигательной активности студенческой молодежи. В данной статье раскрываются методы использования физкультурно-оздоровительных мероприятий в оптимизации двигательной активности студенческой молодежи. Описана самостоятельная работа студенческой молодежи. В статье поставлена задача рационально использовать досуг студентов для укрепления их здоровья и физической подготовки.

Ключевые слова: физические нагрузки, двигательная активность, физическая культура, студенческая молодежь.

В настоящее время существует множество форм организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий. Физическая культура является неотъемлемой частью жизни любого человека. Физкультура оказывает влияние не только на биологическую природу человека, но и на духовную сферу. Поэтому важно создать в понимании каждого студента необходимость занятий физической культурой.

Существует два основных типа проведения занятий в ВУЗе: это аудиторная форма и внеаудиторная форма (самостоятельные занятия). Первая форма занятий обязательна и не всегда в должной степени востребована у студентов. Зачастую они просто не понимают всей значимости физического развития. Поэтому сейчас появляются новые способы проведения аудиторной формы занятий.

Разнообразие занятий и понимание всей важности физической культуры способствует становлению личности студента не только в физическом плане, но и в духовном, психическом и социальном.

Одним из обязательных факторов здорового способа жизни является систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья использование постоянных физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, которые студент использует в повседневной жизни, а также в организованных или самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность» [1, с. 26].

Студенческая молодежь на протяжении всех лет обучения вовлечена в сферу умственной деятельности, и как результат, у нее наблюдается ограничение двигательной активности. С другой стороны, значительная часть студентов увлекается спортом, ставшим одним из видов общественной деятельности. Высокий уровень достижений в спорте требует от студента-спортсмена выполнения очень больших по объему и интенсивности физических нагрузок. Отсюда возникает важная задача – определение оптимальных, а также минимальных и максимальных норм двигательной активности.

Минимальные пределы должны характеризовать тот объект движений, который необходим студенту для сохранения нормального уровня функционирования организма. Оптимальный предел должен определять тот объем двигательной активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и общественной деятельности.

Максимальная граница должна предохранять от чрезмерно высокого объема физической нагрузки, который может привести к переутомлению, резкому снижению уровня работоспособности в обучении, труде. Конечно, границы эти относительны, переменные и определяются многими факторами: возрастом, полом, уровнем тренированности, характером деятельности (умственная, физическая), образом жизни, темпераментом [2, с. 15].

В процессе овладения программой курса ОФП у студентов воспитывается: привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями и проявляется их спортивная направленность для последующего усовершенствования в одном из видов спорта на факультативных занятиях или на занятиях в спортивных секциях по физической культуре. Факультативные занятия организуются по отдельным видам спорта. Каждому студенту предоставлено право выбрать один из видов спорта и систематически заниматься им на протяжении всего периода обучения в ВУЗе. Эти занятия проводятся на протяжении всего года. Круглогодичность тренировки является обязательным и неперенным условием правильной организации работы по спортивному усовершенствованию.

Снижение двигательной активности вызывает состояние гипокинезии (нехватка движений), что характеризуется рядом существенных нарушений не только в работе различных физиологических систем организма, но и в социальном поведении студента.

Гипокинезия оказывает негативное влияние на опорно-двигательный аппарат (уменьшается мышечная масса, теряются скоростно-силовые качества, выносливость, что приводит к изменению костной и хрящевой ткани). Молодежь, ведущая малоподвижный образ жизни, как правило, отличается недостаточным развитием органов дыхания и кровообращения.

Обучение в высшем учебном заведении и занятия спортом высших достижений предъявляют студентам высокие требования. Студентам, занятым в сфере большого спорта, следует учитывать, что их деятельность носит престижный характер. Для поддержания этого престижа им приходится тратить не только свободное, но и часто учебное время (нахождение на собрании, участие в соревнованиях и т.п.). Большие физические и умственные нагрузки приводят к всеобщему утомлению, чаще всего снижая умственную работоспособность студентов-спортсменов. Поэтому перед высшей школой возникает сложная задача – создать для студентов-спортсменов такой режим обучения, жизни и тренировки, который без снижения уровня спортивных достижений обеспечивал бы возможность успешного обучения [2, с. 45].

В активизации использования студентами средств физической культуры очень важна мотивационная сторона. Оздоровительные мероприятия должны вызвать «функциональное» удовольствие от их выполнения (мышечную работу). Частое повторение физических упражнений с постепенным увеличением физиологических нагрузок обычно становятся потребностью студенческой молодежи, и тем самым они становятся более приятными и интересными для них.

Двигательный и умственный виды деятельности студенческой молодежи взаимосвязаны. В период напряженного умственного труда у студентов обычно наблюдается сосредоточенное выражение лица, сжатые губы, напряженная шея. Установлено, что при умственной работе, не требующей усилий и точно координированных движений, чаще всего напряжены мышцы шеи, плечевого пояса, мимики и речевого

аппарата, потому что их активность тесно связана с нервными центрами, управляющими вниманием, эмоцией и произношением.

Таким образом, нервная система предпочитает активизировать кору головного мозга, сохранить работоспособность, если этот процесс идет достаточно долго и монотонно, то кора головного мозга привыкает к этим раздражениям, начинается процесс ее торможения, работоспособность снижается. Чтобы ограничить образование монотонного напряжения, необходимы активные движения. Они гасят нервное возбуждение и освобождают мускулатуру от лишнего напряжения.

Для профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления используются такие формы как рекреация и релаксация. Рекреация – восстановление посредством двигательных действий развлекательно-интересного характера. Релаксация – уменьшение напряжения, постепенное ослабление, любого состояния после прекращения действия факторов, вызвавших это состояние.

Различают отдых пассивный (сон) и активный, связанный с двигательной деятельностью. Физиологическое обоснование активного отдыха связано с именем физиолога И. М. Сеченова, он впервые догадался, что смена работы одних мышц работой других лучше способствует восстановлению сил, чем полное бездействие.

Этот принцип стал основой организации отдыха и в сфере умственной деятельности, где соответствующим образом организованы физические нагрузки в процессе и после окончания умственного труда оказывают эффект в сохранении и повышении умственной работоспособности.

Существуют различные формы использования двигательной деятельности в активном отдыхе: в режиме учебно-трудового дня – утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, учебные (обязательные и факультативные) и самостоятельные занятия студентов по физическому воспитанию, занятия на учебных практиках; в свободное от учебы время – в выходные дни (туристские походы, прогулки, спортивные соревнования и другие мероприятия), в студенческих общежитиях, занятия в спортивных секциях.

Для любого студента существует определенный вид деятельности, к которому он расположен. Важно, чтобы этот вид занятий был доступен для студента, чтобы он мог нормально заниматься и приносить пользу не только вузу, но и себе. Если это доступно, то востребованность физической культуры растет [3, с. 150].

Взаимосвязанный процесс привлечения студенческой молодежи к ценностям физической культуры через теорию и практику, существенно активизирует культурный потенциал личности студента, расширяет его мировоззрение, повышает духовность, способствует формированию активной жизненной позиции.

Важное значение в жизни любого студента играют спортивные секции. Секционная работа по выбранному виду спорта органически увязывается со всей работой по физическому воспитанию студентов (занятия, консультации, зачеты), также служит целям всестороннего физического развития и повышения спортивной подготовленности. В нашем вузе наиболее широкое распространение получили спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол), различные виды спорта (легкая атлетика, настольный теннис, шахматы) и гимнастика.

Вместе с учебной работой в спортивных секциях большое значение имеет массовая физкультурная и спортивная работа ВУЗа, осуществляемая курсом физического воспитания. Массовая физкультурная работа ставит задачей рационально использовать досуг студентов для укрепления их здоровья и физической подготовки. Она проводится в виде воспитательных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Секционная работа по спорту органически увязывается со всей работой по физическому воспитанию студентов (занятия, консультации, зачеты), также служит целям всестороннего физического развития и повышения спортивной подготовленности [4, с. 91].

Физическое воспитание студентов включает: обучение – направлено на формирование и совершенствование в процессе занятий, жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание – предполагает развитие двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, скорости), повышение функциональных особенностей организма и укрепление здоровья. Учеба и воспитание связаны между собой.

Самостоятельные занятия можно проводить с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: выносливости, силы и т. п. Они могут проводиться как зимой, так и летом, на открытом воздухе или в помещении. Самостоятельные занятия имеют большое воспитательное значение, они вызывают интерес к спортивной деятельности, воспитывают инициативу, самообладание, критическое отношение к своим успехам и недостаткам. В процессе этих занятий повышается активность и дисциплинированность занимающихся, следуют указаниям преподавателя или тренера.

Самостоятельные занятия проводятся с целями улучшения здоровья и общего физического развития; укрепление отдельных мышечных групп; улучшение гибкости, подвижности в отдельных суставах; воспитание силы, скорости, выносливости; закрепление техники отдельных упражнений, изученных в процессе учебных занятий.

Литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учеб. / А.А. Бишаева, В.В. Малков. М.: КНОРУС, 2016. 312 с.
2. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л.А. Боярская; [науч. ред. В.Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. 120 с
3. Круцевич Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации // Международная научно-практическая конференция. Минск: БГУФК, 2009. Ч. 2. С. 150–153.
4. Туренков А.Н., Скотникова Л.Н. К вопросу о повышении уровня мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом / А.Н. Туренков, Л.Н. Скотникова // Вестник Кемеровского государственного университета. 2009. № 3. С. 90–94.

УДК 378.091.2:796

ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СФЕРЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Васецкая Н.В.¹, Фурманова В.В.²

¹*Луганский государственный педагогический университет,
г. Луганск, Луганская Народная Республика, Россия*

²*Луганское общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа
№ 38 имени маршала К.Е. Ворошилова,
г. Луганск, Луганская Народная Республика, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в сфере высшего образования, пути их решения. Акцентируется внимание на важности использования увеличения двигательной активности студентов для эффективного формирования здорового образа жизни молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, проблема, гиподинамия, гипокинезия, здоровый образ жизни.

Актуальность. На современном этапе развития общества вопросы физического воспитания и спорта занимают важное место в жизни человека, потому что они влияют на общее состояние здоровья личности и ее гармоничную жизнь в целом. Все это имеет непосредственное отношение к студенческой молодежи, поэтому они должны показывать положительное отношение к физическому воспитанию и спорту. А это на сегодняшний день является одной из актуальных проблем учебно-воспитательного процесса в вузах. Поэтому решение этой проблемы требует детального исследования [4, с. 5].

Анализ последних исследований и публикаций. Главным направлением физического воспитания и спорта студенческой молодежи является формирование здоровой, умственно подготовленной, активной в разных сферах жизни, устойчивой морально и подготовленной к будущей профессии человека. Состояние здоровья и всестороннее развитие человека влияет на физические качества и формирования двигательных умений и навыков, общий уровень усвоения информации и знаний [1, с.39]. Эти вопросы рассматривают исследователи В. Волк, Е.Н. Гогун, В. Попов. Ученые В.Б. Базильчук, А.А. Бишаева и И. Салатенко в своих работах рассматривают вопросы здоровья студентов и привлечения их к занятиям физическими упражнениями, уделяя внимание проблемам физического воспитания и спорта молодежи. С.А. Король и Я. И. Алексеенко исследуют проблемы, предложения и перспективы физического воспитания и спорта студентов.

Целью статьи является выяснение проблем учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в сфере высшего образования и пути их решения.

Результаты исследования. Учитывая современные экологические и гиподинамические особенности общества, возникает проблема здорового образа жизни человека, в первую очередь молодежи, и это в основном зависит от занятий спортом. Снижение показателей здоровья молодежи в последние годы, вызывает активизацию

исследований аспекта проблем физического воспитания и спорта студентов. При изучении этого вопроса важно дать определение термину физическое воспитание [2, с.23-25].

Физическое воспитание – это педагогический процесс направлен на физическое развитие, функциональное совершенствование организма, обучение основным жизненно важным двигательным навыкам, умениям и связанным с ними знаниями для успешной последующей профессиональной деятельности.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях - это сложный психолого-педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности будущего специалиста, способного самостоятельно организовать и вести здоровый образ жизни. Физическое воспитание в сфере высшего образования имеет целью обеспечить воспитание у лиц, обучающихся в высших учебных заведениях, необходимости самостоятельно овладевать знаниями, умения и навыки управления физическим развитием человека средствами физического воспитания и обучения, применять приобретенные ценности в жизнедеятельности будущих специалистов. Задачами физического воспитания в высших учебных заведениях являются: формирование у студенческой молодежи основ теоретических знаний, практических и методических способностей (умений и навыков) по физическому воспитанию, физической реабилитации, массового спорта как компонентов их полноценной, гармоничной и безопасной жизнедеятельности; приобретение студенческой молодежью опыта применения этих ценностей в течение жизни в личной, учебной, профессиональной деятельности, в быту и в семье; обеспечение у студенческой молодежи должного уровня развития показателей их функциональных и морфологических возможностей организма, физических качеств, двигательных способностей, трудоспособности; содействие развитию профессиональных, мировоззренческих и гражданских качеств студентов; подготовка и участие студентов в различных спортивных мероприятиях [4, с. 11-14].

Критериями эффективности физического воспитания и спорта молодых людей является уровень физического развития и показатели их здоровья, грамотность по использованию ими основных средств и форм физического воспитания, соблюдения здорового образа жизни, отсутствие негативных привычек, включенных в процесс физического воспитания.

Учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в сфере высшего образования основывается на следующих основных принципах: приоритетности образовательной направленности процесса физического воспитания и функционального фактора в оценке физического развития студентов; многоукладности, предусматривающей создание в высших учебных заведениях условий для широкого выбора студентами средств физического воспитания для обучения и участия в спортивных мероприятиях, которые отвечали бы их запросам, интересам, состояния здоровья, физической и технической подготовки, спортивной квалификации; индивидуализации и дифференциации учебного процесса по физическому воспитанию; сочетании государственного управления и студенческого самоуправления [6].

То есть физическое воспитание и занятия спортом способствуют формированию и подготовке молодого человека к будущей профессиональной деятельности, гармонично развитой личности в целом.

В последнее время учебная деятельность студентов носит ярко выраженный гиподинамический и гипокинезийный характер. Под этими понятиями понимают недостаточность мышечной деятельности человека. Гиподинамия - это уменьшение силы сокращения мышц. Гипокинезия, в свою очередь, означает уменьшение двигательной деятельности с ограничением пространственных характеристик движений. В обычных условиях эти состояния, как правило, сочетаются. В условиях современного мира данный

факт приобретает личную актуальность. Гипокинезия и психическое истощение характерно для большинства современной молодежи. У студентов недостаточно развито мотивационно-ценностное отношение к занятиям физическими упражнениями, и это свидетельствует о необходимости дальнейшего поиска эффективных путей формирования у студентов положительного отношения к физическому воспитанию. Поэтому занятия спортом и улучшения здоровья студентов являются чрезвычайно важными и актуальными вопросами. Для их решения необходимо провести анализ проблем физического воспитания и спорта студентов. Существуют такие виды проблем:

1. Анализируется какая-то одна сторона данной проблемы - «преподавательская» или «студенческая».

2. В теории и практике физического воспитания недостаточно изучены педагогические условия формирования сознательного отношения студента к физическому воспитанию, что невозможно создать и реализовать без тесного личного сотрудничества между преподавателем и студентом.

3. Процесс физического воспитания в сознании студентов становится деятельностью механической, лишенной творчества [5, с. 102-104].

Ценность физической культуры в оценках студенческой молодежи характеризуется их снижением как фактором формирования здорового образа жизни. Одновременно растет конкуренция среди новых видов деятельности, направленных на достижение. Прагматизм в оценке физической культуры отражает стремление молодежи к рыночным ценностям, успехам и независимости [3, с.129-130].

Исследование позволило выделить следующие группы ценностей студенческой молодежи: семья, любовь, самореализация. Во вторую группу попали инструментальные ценности, которые для современной студенческой молодежи важны как средства достижения целей жизни: карьера, высокий статус в обществе, материально обеспеченная жизнь, знание, познание мира и людей, образование. К существенным ценностям, отнесены: интересная работа, дружба, удовольствие, развлечения, здоровье. Малозначимыми оказались такие ценности, как: свобода поступков, суждений, богатство, большие деньги; помощь людям, интимные отношения, секс, самоуважение, душевный покой, физическое совершенство. Таким образом, видно, что ценность физического совершенства занимает низкую позицию в структуре ценностей студенческой молодежи.

Ценностные приоритеты студенческой молодежи свидетельствует о перемещении спорта в разряд "плавающих ценностей", включенных в "практики потребления" или "безопасную жизнь". Спорт потерял традиционное интегративное значение и невысоко оценивается его потенциал. Одной из причин низкой эффективности занятий физическим воспитанием и спортом, является стандартизированные формы их проведения. С целью повышения эффективности учебно-воспитательного процесса преподавателям высших учебных заведений необходимо использовать принципы индивидуализации и дифференциации [7].

Важной проблемой физического воспитания студентов является то, что студенты имеют достаточно упрощенное представление о здоровом образе жизни, понимают его в терминах отсутствия негативных явлений. Они рассматривают здоровье, как природный резерв, который не требует дополнительных усилий, руководствуются принципом "каждый несет свой чемодан", считая интеллектуальную деятельность несовместимой с физической активностью. По их мнению, здоровье — это не та ценность, на которой надо сфокусировать внимание и свои действия в данный период времени [6].

По результатам исследования выявлен низкий уровень мотивации студентов к обязательным учебным занятиям по физическому воспитанию. Главным мотивом посещения занятий по физическому воспитанию является получение зачетной оценки, а для

удовлетворения собственных потребностей, связанных с укреплением здоровья, улучшением физических кондиций, их посещает незначительное количество студентов.

Внедрение изменений в процесс физического воспитания и занятий спортом студентов ученые видят в применении эффективных форм, методик и средств физкультурно-оздоровительной деятельности, изменении подходов и приоритетных направлений этой отрасли. В связи с этим повышаются требования к преподавателям физического воспитания. Педагоги должны постоянно обновлять систему знаний в этой области на основе последних научных исследований, в совершенстве владеть навыками методической работы, работать с современными информационными технологиями и находить действенные средства передачи этой важной информации студентам [7]. Чтобы повысить эффективность физического воспитания и спорта студентов, нужно усовершенствовать методы и формы проведения занятий, улучшить программно-нормативное обеспечение, увеличить двигательную активность студентов, формировать здоровый образ жизни.

Формирование и реализация желания использовать двигательную активность в повседневной деятельности должно происходить на основании индивидуальных особенностей и потребностей каждого человека. Первостепенное значение приобретает формирование у студентов убеждение в необходимости регулярного использования разнообразных форм физического воспитания. Для того чтобы добиться результатов в улучшении физической подготовленности, повышения уровня развития психофизических качеств студенческой молодежи, нужны принципиально новые подходы, методы и технологии, которые должны отвечать индивидуальным особенностям студентов, способствовать максимально эффективной реализации их интересов, склонностей и способностей [6].

Выводы. Проведенное исследование указывает на необходимость формировать у студентов положительную мотивацию на сохранение здоровья и здорового образа жизни и внедрение новых физкультурно-оздоровительных технологий для адаптации организма студента в учебный процесс. Также довести до сознания каждого студента, что жизнь и здоровье являются важнейшими общественными ценностями.

Поиск решения возникших проблем в физическом воспитании и спорте приводит к необходимости разработки и внедрения в учебный процесс программ, которые будут стимулировать активность студенческой молодежи и привлекать ее к занятиям физическим воспитанием, с целью поддержания здорового образа жизни, как важной человеческой ценности.

Актуальным и необходимым является проведение подробного изучения проблем физического воспитания и спорта и их роль в ориентации студентов на соблюдение здорового образа жизни.

Литература

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. М.: Альфа-М, 2017. 352 с.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. М.: КноРус, 2017. 160 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. М.: КноРус, 2018. 256 с.
4. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. 212 с.
5. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. М.: Академия, 2016. 224 с.

6. Король С.А. Проблемы организации физического воспитания студентов высших учебных заведений. [Электронный ресурс] / Режим доступа к статье: essuir.sumdu.edu.ua.

7. Салатенко И. А. Основные направления совершенствования системы физического воспитания студентов ВУЗов. [Электронный ресурс] / Режим доступа к статье: dspace.uabs.edu.ua.

УДК 37.012.85

ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

Верховцова И.В., Баркова О.В.

*БТОП «Белгородский Техникум Общественного Питания»,
г. Белгород, Россия.*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы воспитания молодежи в условиях глобализации интернета. Особое внимание уделено формированию культурным ценностям и традиций. Также освещены вопросы подготовки и применения к обучению в школах кружков.

Ключевые слова: Воспитание. Общность народа объединение одной культурой – это фактор национального сознания. Национальная культура. Гражданско-патриотическим воспитанием национального самосознания. Воспитательной молодёжной среды.

В педагогической среде воспитания, одним из главных вопросов стоит воспитание. Ведь изменения и новшества происходят постоянно из года в год (как и рост ребенка от рождения до заката.). Появляться совершенно новые подходы, методологии. Методы. Принципы и многое другое в изучении воспитательной молодёжной среды. Общность народа объединение одной культурой – это фактор национального сознания. Общность культурных ценностей как достояние патриотизма и воспитания современного молодого поколения. Именно культура, лежит в основе национального развитого процесса и его разделения общностей, национальной индикация как гражданина и является важнейшим средством формирования его гражданско-патриотическим воспитанием национального самосознания. Воспитание патриотизма, это совокупность материальных и духовных ценностей нашей нации, а также социальное общество, которое взаимодействует с природой и социальным окружением. Национальная культура проявляется в деятельности общества, государства, национальных традиций, духовных ценностей, стилей мышления и установки, моральных норм, стереотипах и образцах межличностного и межгруппового поведения и самовыражения, особенностях языка и образе жизни. Главная особенностью патриотического воспитания в национальной культуре, народности – это её разнообразие, самобытность и неповторимость. Ведь воспитание в новом поколении патриотизме и гражданства — это преобладание социальных условий, географического расположения. В современной России востребованность в обществе духа патриотизма воспитания, достаточно актуален и востребован, и в нам обществе современного русского человека он не вызывает каких-либо сомнений. Ведь для этого предусмотрена целая государственная программа для стимулирования, продвижения и её исполнения. Эта программа позволяет добиваться многого в развитии современной молодёжи. Ведь проводится достаточно много открытых уроков, выездных церемоний, лекций. Статей, участие в различные рода конференциях, оздоровительных спортивных соревнованиях, которые и делаются для гражданско-патриотического воспитания молодежи.

Настоящий патриотизм имеет гуманистическую сущность — уважение к культуре других народов и их традиций. Культура межнациональных отношений и патриотизм — эти два явления связаны между собой. Патриотизм включает в себя различные духовные

компоненты: сохранение родного языка; заботу и долг перед большой и малой Родиной; уважение к историческому и культурному наследию страны; ответственность за судьбу страны; милосердие и гуманизм, т. е. истинный патриотизм — это комплекс позитивных качеств, которые должны быть сформированы обществом и в том числе педагогами в подрастающем поколении. [1]

Главная цель этих мероприятий связано – как Патриот и Защитник Отечества. Ведь если разобраться, то это и соответствует интересам нашим Военным обеспечением и широким спектром обеспечения национального сознания и в том числе военной безопасности. Главной целью этого движения является вызов интереса у подрастающего поколения к географии, истории России и её народов, героев, выдающихся ученых и полководцев. В движение вступить может любой школьник, военно-патриотическая организация, клуб или поисковый отряд. Предполагается, что члены движения в свободное от учёбы время будут заниматься волонтерской деятельностью, принимать участие в культурных и спортивных мероприятиях, получать дополнительное образование, навыки оказания первой помощи [2]. Но существуют и другие виды патриотического воспитания среды молодёжи. Это социальная направленность, недостаточно обращённому к процессам, явлениям происходящем в обществе, от нерешенных взаимосвязей во всех сложившихся проблемах и взаимосвязях. Это и проявляется в слабом социальном воспитании, культуре. Национального самосознания и патриотическое воспитание представляет собой длительный исторический процесс, многослойный и весьма неравномерный по ходу своего развития. Зачатки патриотизма на «МЫ», «ОНИ», как целостность групп зачатков национального самосознания происходило на обыденном этнопсихологическом уровне. На данном этапе современная молодёжи, это новое поколения и новое общество. В котором сам - за себя... Концепция воспитания личности, во многом определяют то, что взрослые положили в основу воспитания ребёнка, его от сказать: «Спасибо» до его поведения и центральную ценностную ориентацию взрослых в сфере социального поведения по отношению к подрастающим поколениям. Велико влияние менталитета этноса на семейную социализацию. Этнические нормы в большой мере определяют стиль общения младших со старшими, величину возрастной дистанции, специфику восприятия ими друг друга вообще и как партнеров по общению, в частности. На современном этапе развития общества современной молодёжи, можно говорить, с одной стороны, об автоматизации общества, а с другой, - о глобализации общественных процессов, происходит трансформация. По мере проникновения во все сферы человеческой жизни средств массовой коммуникации (телевидения) и Интернета, происходит замена традиционных норм, традиций, марали, поведении, образе жизни и ценностей социума. Характер и замена стиля одежды, учёбе, спорте, еде, языковом сленге (разговорена лексика, речь) духовных и иных ценностей.

Для достижения в будущих патриотов, главным является семья, школа, дошкольное образование, педагоги школ и высших учебных заведений. Если мы будем прилагать к этому усилия и помогать друг другу, то мы достигнем высоких результатов в воспитании – патриотов и граждан. Ведь не будем далеко искать сейчас предоставлено масса возможностей и интересов для реализации своих потребностей. Вена патриотическая направленность одна и самых популярных у нашей молодёжи. Одной из важных задач этого, интерес у молодого поколения к истории России, народности, географии и этнографии, его героев, учёных, деятелей. В кружки, отряд вступают любые желающие, в свободное от учёбы время. Они занимаются волонтерской деятельностью, в спортивных мероприятиях задействованы, оказывают первую медицинскую помощь (обучаться этому), дополнительное образование получают.

Главная задача этого кружка состоит в:

- пропаганда здорового образа жизни нашего народа;
- занятие различными видами спорта;
- пропаганда преступности, алкоголизма, курения, наркомании и пр.;
- воспитания чувства к себе, к стране религиозное воспитание.

Необходимость подталкивать и включать в активную работу и деятельность на благо нашей страны, патриотизм к Родине, уважение к старшему поколению. Новые современные подходы и процессы, сможет посмотреть с другой стороны на свою страну, почувствовать гордость за отечество, за себя, понять и прочувствовать личную сопричастность к истории, культуре народа. И понять свою главную значимость и роль в дальнейшем развитии Гражданственности отечества. Если всего этого не включать с ранних лет, то произойдет существенная историческая эволюция патриотизме, воспитании, нравственности и многого- другого., в результате которой мы имеем полную глобальную трансформацию, ценностей, культуры. Общественные тенденции иллюстрируют о снижении социокультурного феномена, и переходе развития социального общества.

Литература

1. Тавадов Г.Т. Этнология: учебник / Г. Т. Тавадов; рец.: Э. А. Баграмов, Е. Н. Тарасов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Дашков и К, 2013. 408 с. Библиогр. в конце гл.-Словарь этнологич. терм.: с. 385-407.
2. Поляничкина Г.А. Этнография: учебное пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 071301 - Народное художественное творчество, дисциплина СД.Ф.01.04 – «Этнография» / Г. А. Поляничкина; рец.: О.И. Витвар, Л.В. Лосева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. 160 с.
3. Проблемы патриотического воспитания современной молодежи // Научно-издательский центр «Социосфера». URL: http://sociosphera.com/publication/conference/2017/135/problemy_patrioticheskogo_vospitaniya_sovremennoj_molodezhi/ (дата обращения: 11.11.2017).
4. Всероссийское военно-патриотическое общественное движение «Юнармия» // Министерство обороны Российской Федерации (Минобороны России). URL: <http://stat.mil.ru/youtharmy/info.htm> (дата обращения: 13.11.2017).

УДК 796.011.1

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Вишневский В.А., Агафонов Д.С.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Разработана и апробирована личностно-ориентированная модель физического воспитания студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре. Модель включает целевой, методологический, технологический и оценочно-результативный блоки, программно-методическое обеспечение, организационно-педагогические условия и модифицированный вариант пробы С.П. Летунова для регламентации физических нагрузок.

Ключевые слова: студенты, временно освобожденные от практических занятий по физической культуре; личностно-ориентированная модель физического воспитания.

Актуальность. Сложная демографическая ситуация и негативные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения объективно создали базу для роста численности учащейся молодежи, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре [1, 4]. Вместе с тем, теоретико-методологическое, кадровое, программное и организационно-методическое обеспечение работы с этой группой студентов далеко от рационального [2, 3]. Это рождает ряд проблем и противоречий, связанных с явно недостаточным технологическим обеспечением процесса, отсутствием механизма индивидуализации оздоровительных, реабилитационных, профилактических и тренировочных программ [1, 6]. Пока не сложилась система формирования и саморазвития культуры здоровья и физической культуры личности студентов данной категории [3, 5, 8]. Теоретические и технологические аспекта этой проблемы и являются предметом данного исследования.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие студенты-первокурсники, временно освобожденные от практических занятий по физической культуре. Оценка приспособительных реакций на вегетативном уровне осуществлялась на основе изучения вариабельности сердечного ритма с использованием диагностического комплекса «ORTOExpert» и программного продукта «Science». Оценивались такие показатели как общий уровень нейро-гуморальной регуляции (SDNN, TP), исходный вегетативный тонус (на основе среднего значения сердечного ритма (M), амплитуды моды (AMo) и вариационного размаха (MxDMn), вегетативный баланс (LF/HF), состояние симпатического отдела вегетативной нервной системы (AMo,LF), состояние парасимпатического отдела (RMSSD,HF, MxDMn), состояние энерго-метаболического уровня вегетативной регуляции. Проводился статистический и спектральный анализы ритмограммы сердца в покое и в ортостатической пробе.

Диагностика психофизиологических свойств выполнялась с помощью прибора для системной диагностики человека «Активациометр универсальный АЦ – 9К». Оценивались такие показатели как активация и функциональная асимметрия полушарий головного

мозга, время простой зрительно-моторной реакции, реакция на движущийся объект, переключение внимания.

Для измерения респираторных и метаболических показателей во время тестирования применялась мобильная система "COSMEDK5". В качестве базовых параметров использовались такие показатели как потребление кислорода, выделение углекислого газа, легочная вентиляция, частота сердечных сокращений, расход энергии. На их основе рассчитывались дыхательный коэффициент, кислородный пульс, пульсовая стоимость и ряд других параметров.

Уровень сформированности культуры здоровья оценивался с учетом мотивационно-ценностного, когнитивного, ориентировочного, операционального компонентов и опыта оздоровительной деятельности по методике, предложенной В.А. Вишневым [6]. Патологический потенциал оценивался на биологическом, индивидуально-личностном и социальном уровнях. Реабилитационный потенциал измерялся с учетом биомедицинского (саногенетического), психофизиологического, личностного, образовательного, социально-бытового, профессионального (трудового), социального и социально-средового потенциала.

Результаты исследования. Изучение вегетативной нервной системы и нейрогуморальной регуляции свидетельствуют, что изучаемая группа крайне неоднородна по своим характеристикам. Только у 24% выборки мы наблюдаем сбалансированность симпатических и парасимпатических влияний, оптимальный стресс индекс, нормальную активность энерго-метаболического уровня и гуморального канала регуляции. Большая часть группы (56%) представлена условными симпатотониками. при оценке степени напряжения регуляторных систем организма выявляется следующая картина: нормальное состояние систем организма – 12%; регуляция с увеличенным влиянием парасимпатического отдела – 20%; регуляция с увеличенным влиянием симпатического отдела – 32%; напряжение систем регуляции за счет значительно увеличенного влияния парасимпатического отдела – 4%; напряжение систем регуляции за счет значительно увеличенного влияния симпатического отдела – 8%; напряжение систем регуляции за счет рассогласования влияний симпатического и парасимпатического отделов – 24%. При оценке функциональных резервов организма в реакции на активную ортостатическую пробу нормальный переходный процесс и адекватную реакцию демонстрируют 48% студентов. У 20% обнаруживается увеличенная реакция сердечно-сосудистой системы на ортопробу, у 8% - значительно увеличенная, а у 24% - сниженная. Таким образом, основная доля студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре, в принципе, с учетом выявленных индивидуальных особенностей, вполне могут заниматься лечебной физической культурой, но при строгой регламентации нагрузки.

Ключевым в регламентации физической нагрузки для данной категории лиц является расчет среднего тренировочного пульса, для которого необходимо предварительное определение пульса порога толерантности. Стандартно его определяют в так называемом стресс-тесте. Однако такой вариант тестирования сопряжен со значительными организационными сложностями и рисками и обычно проводится в клинике. С этой целью нами разработан модифицированный вариант проведения пробы С.П. Летунова с использованием мобильной системы "COSMEDK5". В исходном положении сидя изученная группа характеризуется тахикардией (92 ± 16 уд/мин), учащенным дыханием (18 ± 4 в мин.) низким кислородным пульсом ($3,3 \pm 1,1$ мл/уд). Переход испытуемых в положение стоя не вызывает серьезных перестроек в организме. При этом пульс достоверно коррелирует только с положением отрезка ST относительно изолинии ($r = -0,588$, $p < 0,05$), а потребление кислорода - с глубиной дыхания ($r = 0,797$, $p < 0,05$),

легочной вентиляцией ($r = 0,889$, $p < 0,05$), выделением углекислого газа ($r = 0,975$, $p < 0,05$), кислородным пульсом ($r = 0,842$, $p < 0,05$), диастолическим давлением ($r = 0,616$, $p < 0,05$).

Реакция организма лиц, освобожденных от практических занятий по физической культуре, на 20 приседаний характеризуется несовершенством. С учетом увеличения диастолического давления, отсутствия роста пульсового давления, неполного восстановления ряда показателей к концу 3-й минуты восстановления, увеличение дыхательного коэффициента выше порога анаэробного обмена, тип реакции на нагрузку не нормотонический. Следует также отметить более значительное увеличение респираторных показателей по сравнению с гемодинамическими, именно они в большей мере отражают реакцию организма на нагрузку и коррелируют с множеством других интегральных показателей его состояния. Учитывая этот факт, а также отсутствие широких корреляционных связей у ЧСС и артериального давления, можно утверждать, что определение типа реакции на нагрузку только на основе пульса и давления не в полной мере отражает реальную картину. Точно также нельзя судить о восстановлении организма в целом только по ЧСС и АД, так как целый ряд других интегральных показателей организма (потребление кислорода, выделение углекислого газа, легочная вентиляция, дыхательный коэффициент, кислородный пульс) превышают исходные значения даже на 3-й минуте восстановления.

Наиболее существенная реакция организма наблюдается на 3-х минутный бег. Изучаемая группа студенток выполняла эту часть пробы в темпе, который считала для себя оптимальным. Результаты исследования свидетельствуют, что испытуемые выбрали темп в среднем 145 ± 17 уд/мин, при потреблении кислорода 261% от исходных значений, выделении углекислого газа 232% и дыхательном коэффициенте $0,93 \pm 0,09$. Судя по всему, этот темп оказался несколько завышенным и устойчивого состояния не возникло. Об этом говорят значительное увеличение потребления кислорода (394%) и выделение углекислого газа (382%), повышение диастолического давления (на 13,5%), углубление зубца S в отведениях V5 (248,5%) и V6 (361,3%) на первой минуте восстановления и дальнейший рост дыхательного коэффициента до $1,20 \pm 0,14$ к 3-4 минуте восстановления. В то же время мы наблюдаем и определенные признаки повышения эффективности в работе организма (увеличение кислородного пульса, пульсового давления, более полное использование кислорода из вдыхаемого воздуха, уменьшение вентиляционного эквивалента по углекислому газу). Большинство показателей (кроме дыхательного коэффициента) восстановились к 3-й - 4-й минуте отдыха.

На основе полученных результатов была разработана лично-ориентированная модель физического воспитания студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре (рис. 1). Модель включает целевой, методологический, технологический и оценочно-результативный блоки, основывается на системном, лично-деятельностном и компетентностном подходах, опирается на принципы адаптивной физической культуры и физической реабилитации. Программно-методическое обеспечение охватывает методико-практические занятия по разработке индивидуальных оздоровительных, профилактических и реабилитационных программ, элективные курсы по оздоровительной гимнастике, бильярду, шахматам, теоретический курс по физической культуре, онлайн-курс на платформе moodle. Организационно-педагогические условия предполагают организацию субъект-субъектного взаимодействия, использование интерактивных методов обучения и реабилитации, создание на занятиях ситуаций успеха в физкультурно-реабилитационной деятельности, использование электронной информационно-образовательной среды, строгую регламентацию нагрузок на основе разработанных нами подходов.

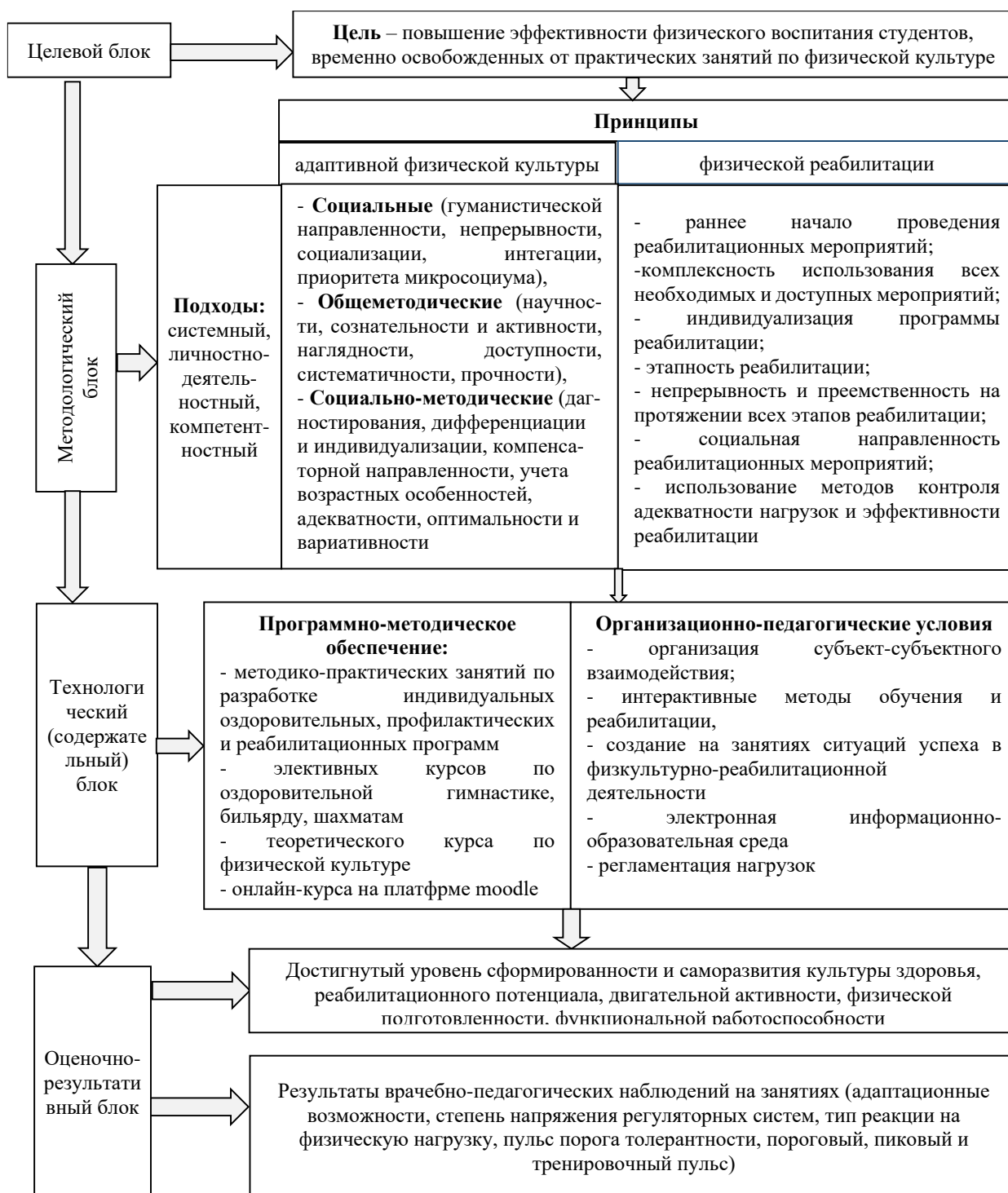


Рис. 1. Модель физического воспитания студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

Для оценки эффективности личностно-ориентированной модели физического воспитания студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре, был проведен педагогический эксперимент, в котором в качестве контрольной группы участвовали студенты первого курса специальной медицинской группы. Эти студенты два раза в неделю посещали практические занятия по физической культуре, кроме

того, им читались лекции по теоретическим аспектам физической культуры. Студенты экспериментальной группы посещали методико-практические занятия по разработке индивидуальных оздоровительных реабилитационных программ и элективные курсы по оздоровительной гимнастике, шахматам и бильярду. Для контрольной и экспериментальной групп в начале и конце учебного года осуществлена оценка уровня сформированности и саморазвития культуры здоровья, патологический и реабилитационный потенциал, функциональные возможности кардиореспираторной системы и физической подготовленности.

В начале эксперимента контрольная и экспериментальная группы достоверно не отличались. Наибольшие изменения в процессе эксперимента наблюдались в различных компонентах культуры здоровья. Исходный уровень сформированности культуры здоровья составил примерно 50% от возможного (табл. 1). Среди отдельных компонентов культуры здоровья относительно благополучно выглядели мотивационно-ценностный и ориентировочный компоненты, а наиболее слабо – операциональный компонент и опыт оздоровительной деятельности. Методико-практические занятия, на которых студенты разработали для себя индивидуальные оздоровительные, реабилитационные программы наиболее значительно повлияли на общий уровень культуры здоровья. Расширился объем знаний в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Студенты экспериментальной группы овладели новыми оздоровительными технологиями. И главное – расширился опыт их оздоровительной деятельности. Они реально начали использовать основные элементы здорового образа жизни для целей своего оздоровления.

Таблица 1.

Результаты педагогического эксперимента по реализации личностно-ориентированной модели процесса физического воспитания студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

Показатели M±σ n = 15	До управляющего воздействия			После управляющего воздействия		
	Конт- рольная	Экспери- ментальная	p	Контро- льная	Эксперим- ентальная	p
Общий уровень культуры здоровья (балл)	128,1± 31,5	129,9± 34,2	p > 0,05	130,8± 32,1	146,8± 35,7	p < 0,05
Мотивационно-ценностный компонент (балл)	24,4± 3,9	25,7± 3,9	p > 0,05	25,3± 3,3	27,8± 3,6	p > 0,05
Когнитивный компонент (балл)	24,5± 5,5	23,9± 5,1	p > 0,05	23,2± 5,5	39,4± 6,1	p < 0,05
Ориентировочный компонент (балл)	13,9± 3,9	14,9± 5,8	p > 0,05	14,9± 5,6	15,8± 5,1	p > 0,05
Операциональный компонент (балл)	36,9± 13,8	40,0± 11,1	p > 0,05	40,9± 13,4	63,1± 12,8	p < 0,05
Опыт (балл)	28,8± 12,7	27,3± 11,5	p > 0,05	31,6± 11,4	43,1± 11,9	p < 0,05
Патологический потенциал (%)	93,6±4,6	90,3±5,7	p > 0,05	93,6±4,6	92,0±5,7	p > 0,05
Реабилитационный потенциал (%)	90,6±3,3	90,6±4,7	p > 0,05	90,6±3,3	96,9±4,1	p < 0,05
Проба Штанге	32,5±3,5	34,1±2,1	p > 0,05	43,6±2,7	43,1±3,1	p > 0,05

Проведенный нами корреляционный анализ связей между отдельными компонентами культуры здоровья с общим уровнем сформированности культуры здоровья свидетельствует, что ведущий вклад в общий результат вносят опыт оздоровительной деятельности ($r = 0,882$, $p < 0,01$) и операциональный компонент, связанный с оздоровительными технологиями ($r = 0,848$, $p < 0,01$). Далее следуют ориентировочный ($r = 0,598$, $p < 0,01$), мотивационно-ценностный ($r = 0,528$, $p < 0,05$) и когнитивный ($r = 0,440$, $p < 0,05$) компоненты. Таким образом, сложившийся уровень готовности студентов к формированию культуры здорового и безопасного образа жизни достигается, в основном, за счет мотивационно-ценностного, когнитивного и ориентировочного компонентов. Между тем, наиболее значимы для компетенции опыт и технологии оздоровительной деятельности. В этом плане сочетание методико-практических и элективных занятий, вероятно, являются наиболее оптимальным вариантом формирования компетенции здорового и безопасного образа жизни.

Что касается патологического и реабилитационного потенциала, то их общий уровень высокий, что объясняется отсутствием в контрольной и экспериментальной группах лиц с инвалидизацией (хотя в отдельные годы такая категория лиц встречается). Тем не менее, несмотря на высокий исходный уровень, в экспериментальной группе наблюдается достоверное увеличение реабилитационного потенциала. Причем, в значительной мере это произошло за счет личностного потенциала, как возможности, способности и направленности личности активно участвовать в оздоровительной и реабилитационной деятельности.

Функциональные показатели увеличились в обеих группах, но достоверных различий между ними не наблюдается. Этот факт вполне объясним, если учесть, что контрольная группа посещала практические занятия по физической культуре два раза в неделю, а экспериментальная группа занималась на элективных курсах один раз в неделю.

Литература

1. Ечевская О.В. Адаптивное физическое воспитание студентов специальной медицинской группы / О.В. Ечевская // Вестник ТГУ. 2011. № 9 (101). С. 90- 94.
2. Звягинцев М.В. Оценка программы оздоровительной физической культуры для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе I курса Новокузнецкого филиала-института Кемеровского государственного университета / М.В. Звягинцев, Е.В. Красильникова, В.П. Шумилов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180).С. 119-123.
3. Карпинский А.А. Организация работы со студентами, освобожденными от практических занятий по физвоспитанию/ А.А. Карпинский, Л.Г. Гардагина, Н.И. Карпинская, А.Е. Карпинский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 128 -131.
4. Красильникова Е.В. Способ обучения по предмету "физическая культура" учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе / Е.В. Красильникова, Н.Г. Коновалова, А. И. Яруллина // Вестник Кузбасской государственной педагогической академии. 2011. С. 5 – 34.
5. Леонидовна А.О. Элективные курсы по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.О. Леонидовна // Международный научный журнал «символ науки». 2017. № 02-1. С. 134-135.
6. Лутонин А.Ю. Физиологические и психофизиологические критерии распределения студентов на медицинские группы для занятий физической культурой / А. Ю. Лутонин. 2009. С. 25.
7. Скупченко Е.А. Инновационная технология организации учебного процесса в

специальных медицинских группах / Е.А. Скупченко // Теория и практика общественного развития. 2014. № 21. С. 269 – 271.

8. Цеева Н.А. К вопросу о формировании базовой физической культуры студенток в процессе образовательной деятельности / Н.А. Цеева, Н.А. Корохова, Е.Г. Вержбицкая, Т.А. Шатохина, Н.Г. Ишков // Colloquium-journal. 2021. № 14-3 (101). С. 16-18.

УДК 612.766:796.421

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Власова С.В.

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №92, г. Тюмень, Россия*

Аннотация. В статье представлен опыт МАОУ СОШ №92 г. Тюмени по формированию системы профориентационной работы на уроках физической культуры, в рамках которой одной из основных задач является популяризация профессии учителя физической культуры, тренера, здорового образа жизни и профилактики асоциального образа жизни среди несовершеннолетних.

Ключевые слова: профориентация, профессии оборонно-спортивного профиля, здоровый образ жизни, воспитательная работа, физкультурно-массовые мероприятия, тренер, учащиеся.

Введение. Общество не стоит на месте, время меняет системы, жизненные ценности самого человека, но вопросы воспитания молодого поколения, образования молодёжи являются не проходящими ценностями. Профориентация учащихся занимает важное место в воспитательной работе школы. Профессии оборонно-спортивного профиля были, есть и всегда будут актуальны, а значит необходимы в обществе, в этом и есть практическая значимость выбранной темы.

Профориентационная работа в школе включает множество компонентов, которые основаны на потребностях, способностях учащихся, на мотивации, направленности личности, интересах, представлениях, ценностных ориентирах, общении и деятельности [2].

Система школьной профориентации включает в себя следующие направления деятельности: профессиональное просвещение, профессиональная диагностика, профессиональная консультация, профессиональный отбор, профессиональная адаптация. Старшеклассник должен не просто представлять себе свое будущее в общих чертах, а осознавать способы достижения поставленных жизненных целей и идей [1,7].

Проблема ориентации молодежи на спортивные профессии сложна сама по себе, но особенно много вопросов возникает в подготовке учащихся к ориентации на сознательный выбор профессии учителя физической культуры. Сегодня школе нужен не просто учитель физической культуры, что само по себе связано со специальной интеллектуальной и физической подготовкой, а эрудированная компетентная личность, у которой развиты профессиональные и профориентационные компетенции, способность выявлять связи между знаниями и ситуациями, применять полученные профессиональные знания в соответствии с решаемыми профориентационными проблемами [3].

Урок физической культуры создает первоначальную благоприятную базу для профориентационной работы с направленностью на выбор профессии учителя физической культуры. Изучением теоретического аспекта проблемы профессиональной ориентации школьников в разное время занимались Т.П. Афанасьева, А.П. Беляева, Б.С. Волков, В.А. Гусев, СИ. Гусева, В.И. Ерошин, В.Н. Жирнова, В.И. Лях, Е.А. Климов, А.В. Кореко, Ю.А.

Кустов, П.С. Лернер, Л.М. Митина, А.В. Мудрик, Н.В. Немова, Е.Ю. Пряжникова. Профориентационная деятельность изучалась в работах В.С. Аванесова, С.С. Бубновой, В.А. Голубева, В.П. Каргаполова, Г.И. Мызана. В педагогической литературе изучалось направление, связанные с выбором профессии тренера - Яворски З., Стрелец В.Г., Бабушкин Г.Д.

Моя основная идея в том, что учитель физкультуры – это современный интересный человек, востребованный и успешный в обществе, благополучный в духовной и материальной сфере. Я, будучи учителем, прилагаю усилия, чтобы соответствовать данному образу. Если ученику интересен учитель как личность, если он восхищён его личными качествами, достижениями, социально-активной жизненной позицией, то этот интерес при определенных условиях перерастает в интерес к выбору аналогичной профессии по специальности "физическая культура". Своим личным примером, опытом и спортивными достижениями я демонстрирую своим ученикам преимущества профессии для личностного роста и социализации в современном мире. Я знаю, как это делать, и могу рассказать, как я это делаю.

Моя работа по профориентации ведётся по нескольким направлениям: на уроке физической культуры, через работу классного руководителя, через работу спортивного кружка, спортивного клуба. В итоге выработалась система профориентационной работы, которая начинается с формирования интереса к выбору профессии уже на уроках в начальной школе и заканчивается в 8 – 9 (курс «Моя профессиональная карьера»), 10 – 11 классе более глубоким изучением профессий, интересующих выпускников школы.

Мною составлен план профориентационной работы на уроках физической культуры. Организацию профессиональной ориентации я разделяю на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

Применяемые методы способствуют жизненному самоопределению учащихся. Для общего самоопределения важно формирование здорового образа жизни, а для профессионального самоопределения – выбор предметности и уровня будущего профессионального образования. При этом соотнесённость их содержания с физической подготовкой и укреплением здоровья предполагает приобретение не только соответствующих функциональных характеристик, но и определенных знаний, способов и умений из соответствующих областей науки и практики. Это позволяет рассматривать оборонно-спортивный профиль в модели образования, когда его основное содержание дополняется и специализируется по конкретным видам и уровням профессиональной деятельности и, следовательно, по предмету соответствующего профессионального образования:

- педагогического (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);
- военного (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);
- медицинского (по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры, методов и средств контроля физического развития и функционального состояния организма) [5].

Профориентационная работа начинается с начальной школы.

В обучении и воспитании младшего школьника важное место занимает игра. В рамках игры у учащихся формируются знания об особенностях разных профессий. Нами проводятся различные тематические спортивные состязания, праздники - «Юный космонавт», «Юный спасатель», «Зарница», «Мой папа и я», «Мир профессий».

В период работы оздоровительной площадки на каникулах утро начинается с весёлой зарядки, в течение дня вожатые-старшеклассники проводят различные спортивно-оздоровительные мероприятия, примеряя на себя роль преподавателя. В начальной школе

совместно с классными руководителями проводятся разнообразные мероприятия, что также мотивирует интерес учащихся начальной школы: тематические классные часы, совместные спортивные мероприятия с родителями, встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорт.

Проведение лекций и бесед на различные темы спортивного характера продолжают и в среднем звене.

Особое место во внеклассной работе по предмету отводится кружковой работе, которая позволяет разнообразить учебный процесс, убрать скуку и “расшевелить” детей, показать им красоту окружающего мира, расширить их кругозор, обогатить уроки физической культуры уже их опытом. Внеурочная деятельность – обязательное звено учебно-воспитательного процесса. Она позволяет учителю в нестандартной форме показать учащимся связь между наукой и жизнью. Комфортная, творческая атмосфера внеклассного мероприятия даёт учащимся возможность проявить смекалку, творческую активность и самостоятельность, а учителю – расширить и углубить знания ребят, полученные на уроках.

Формы проведения внеклассной работы по физической культуре и их тематика разнообразны. Содержание, организация мероприятия, его форма выбираются с учётом возрастных особенностей учащихся и решаемых общеобразовательных и воспитательных задач. Так, в рамках «Дня добрых дел» активисты спортивного клуба провели в детском саду «Урок здоровья», общешкольный спортивный квест проведён в рамках «Дня здоровья». По плану внеурочной деятельности проводятся общешкольные спортивно-оздоровительные мероприятия; спортивные акции «На зарядку становись!»; спортивные семейные праздники; ведут работу спортивные секции и кружки. Волонтёры-спортсмены проводят в начальной школе «Переменки здоровья», где ребята имеют возможность примерить на себя профессию спортивного организатора.

По плану физкультурно-массовых мероприятий к 23 февраля в школе проводятся военно-спортивная игра «Зарница», «А ну-ка, парни!»; соревнования по стрельбе; армспорту; проходят встречи с ветеранами войны, с бывшими военными. Эта деятельность ориентирует на профессию военного, ребята имеют возможность напрямую пообщаться с людьми данной профессии, задать интересующие вопросы, что немаловажно для данного возраста.

В марте проходит предметная неделя физической культуры, в ходе которой проводятся общешкольные спортивные состязания, конкурсы, выставки рисунков, пропагандирующие здоровый образ жизни и значение спорта в современном мире, престижность профессии учителя физической культуры, тренера. В течение всего года работу ведёт школьный спортивный клуб «Чемпион». Основной целью ШСК является организация и совершенствование спортивно-массовой работы в школе, пропаганда ЗОЖ, укрепление здоровья учащихся, повышение их работоспособности, повышение спортивного мастерства членов клуба. ШСК – добровольное общественное объединение. Общее руководство клуба осуществляется Советом клуба, общим собранием.

С переходом ребят на основной уровень обучения профориентация продолжается с использованием разнообразных игр: деловых, профориентационных, психологических. А через профпробы предоставляется возможность сделать первые шаги в сторону выбора интересующей профессии: учитель физической культуры, тренер, спортивный судья, спортивный секретарь, журналист.

Определённые шаги в профессию учителя учащиеся 9-11 классов делают через «День самоуправления», который проводится в школе в профессиональный праздник – День учителя. Будущие выпускники на практике знакомятся с профессией учителя-предметника.

Одна из форм профориентации по предмету – работа по индивидуальным образовательным маршрутам для учащихся с повышенной мотивацией к изучению физической культуры, совместно со школьным педагогом-психологом, родителями. В профориентационной работе использую технологию коучинга - форма консультативной поддержки, которая предполагает, как индивидуальную, так и групповую работу педагога с учащимися по постановке целей и получению результата путем мобилизации внутреннего потенциала, и поддержания у учащихся веры в свои силы. Необходимо помогать учащимся учиться сознательно, поддерживать самостоятельность познания, способствовать тому, чтобы они могли максимально использовать свой потенциал, развивать навыки, лучше выполнять свои учебные обязанности и в результате – достигать желаемых результатов.

На сайте школы будущие спортивные корреспонденты освещают спортивную жизнь нашей школы - участие наших спортсменов на соревнованиях разного уровня.

Спортивные секретари оказывают помощь в организации и проведении соревнований по лёгкой атлетике, лыжным гонкам, волейболу на школьном и муниципальном уровне.

Учащиеся нашей школы - участники и победители городской Спартакиады школьников, олимпиад по физической культуре на муниципальном, региональном уровне. Участники всероссийских и международных интернет-олимпиад, конкурсов и игр.

Наши учащиеся являются выпускниками педагогических, военных, медицинских училищ и институтов разных городов России.

Таким образом, при наличии действующей системы школьной профориентации, сопровождающей ученика на протяжении всего времени обучения, у обучающихся формируется сознательное отношение к труду и происходит осознанный выбор профессии с учетом своих интересов, возможностей и требований, предъявляемых рынком труда. Результатом становится является дальнейшая успешная социализация выпускников и их вступление в профессиональный мир.

Содержание обучения физической культуре ориентируется на сопровождении жизненного самоопределения учащихся, на активное включение физкультурной деятельности в образ жизни, привитие интереса к укреплению и сохранению своего здоровья, приобретение навыков организации и проведения лично ориентированных занятий физическими упражнениями (по интересу и необходимости).

Литература

1.Скрипник Алена Юрьевна. Формирование интереса к профессии учителя физической культуры у школьников 8-9 классов (На прим. Дал. Востока): Дис. канд. пед. наук: 13.00.04: Хабаровск, 1998 159 с. РГБ ОД, 61:98-13/517-8.

2.Голомшток А.Е. Выбор профессии и воспитание личности школьника (воспитательная концепция профессии). М.: Педагогика. 1979.

3. Астраханцева В. П. Ориентация школьников на профессию учителя физической культуры / В. П. Астраханцева, С.З. Гуревич // Физическая культура в школе. 1972. №1.

4. Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту: учебное пособие. Омск, 1985.

5. П.Беляева Н.А. Роль мотивации на занятиях физической культуры // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы Всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2000.

6.Гогунов Е.Н. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартянов // Психология физического воспитания: учеб. пособие. М., 2000.

7. Голомшток А.Е. Выбор профессии и воспитание личности школьника (воспитательная концепция профессии). М.: Педагогика. 1979.

УДК 378

ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Галаганова Н.Н., Малкова Т.В., Низамаева Е.Б.
*ФГБОУ ВО Ярославский государственный технический университет,
г. Ярославль, Россия*

Аннотация. Статья посвящена исследованию формирования волевой сферы студентов на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях. Проведен теоретический анализ волевой сферы студентов в рамках реализации учебной дисциплины «Физическая культура». Результаты проведенного исследования позволили сделать выводы о значимости и необходимости формирования таких личностных качеств как ответственность, сила воли, выдержка, целеустремленность.

Ключевые слова: волевая сфера личности, физическая культура и спорт, целеустремленность, сила и стойкость воли, волевая подготовка.

Введение. Актуальность процесса формирования волевой сферы студентов обусловлена значительными трансформациями социально-экономической жизни общества. Как показывает анализ последних исследований, данная проблема разрешима, если использовать воспитательный и личностно-развивающий потенциал образовательной организации. Наиболее эффективным потенциалом, на наш взгляд, обладают физическое воспитание и спорт. Влияние физических занятий на состояние здоровья студентов неоспоримо, но не менее важным аспектом потенциала физической культуры выступает и ее влияние на волевую сферу личности [2].

Теоретический анализ. Основная цель исследования: формирование волевой сферы студентов на занятиях по физической культуре. Повысить эффективность процесса формирования волевой сферы личности возможно, если опираться на личностно-развивающий потенциал студентов вуза, в частности на спортивных занятиях по физической культуре.

Многие годы физическое воспитание молодежи было нацелено на формирование здорового образа жизни у студентов, физическое развитие и спортивную подготовку, а решению проблемы формирования волевой сферы личности будущего выпускника уделялось, на наш взгляд, недостаточное внимание.

В рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования и, в частности, в процессе усвоения дисциплины «Физическая культура» («Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура» и др.) у обучающихся должны сформироваться универсальная компетенция: «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Следующие индикаторы позволяют отследить формирование данной компетенции:

- знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни;

- умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Как мы видим, в основном документе по реализации программ подготовки специалистов высшего образования нет ни слова о волевой сфере личности. Волевая сфера личности – это совокупность волевых качеств, характеризующая личность человека со стороны его способности достигать поставленные цели в условиях реальных трудностей. Основные из этих качеств: сила, стойкость воли и целеустремленность.

Сила воли – это степень необходимого волевого усилия, проявленного студентом для достижения желаемой цели. Это качество проявляется в трудностях, которые приходится преодолевать человеку. Стойкость воли – это уровень постоянства и повторения усилий при достижении цели на протяжении достаточно заметного времени. Целеустремленность – это степень осознанности и четкости представления цели, а также упорства, с которым человек преодолевает препятствия при ее достижении [5].

С точки зрения спортивной психологии, воля - способность преодолевать значительные затруднения, выполнять спортивные упражнения в самых тяжелых условиях и при большом утомлении. Воспитание воли достигается посредством образования у спортсмена мотивации для занятий избранным видом спорта.

Волевая подготовка является одним из важнейших моментов в занятиях спортом и физической культурой. Особое внимание в процессе занятий спортом и физической культурой в учреждениях высшего образования, нужно уделять развитию волевых качеств студента в процессе организации спортивно-массовой и соревновательной деятельности, так как участие в любых спортивных соревнованиях и достижения в них – это, в первую очередь, результат усилия воли.

Субъективно волевое усилие переживается как особое внутреннее состояние, связанное с преодолением трудностей. Наличие трудностей является обязательным, необходимым условием для проявления волевого усилия. Когда человек действует, не встречая даже самых незначительных препятствий, у него, естественно, отсутствует внутреннее состояние усилия. Величина, или степень волевых усилий и характеризуется теми трудностями, которые преодолеваются с их помощью. В спортивной деятельности волевые усилия могут быть самыми разнообразными по-своему характеру и степени.

Выполнение физических упражнений почти всегда связано с волевыми усилиями. К этим усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, совершать в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо. Будучи многочисленными и часто повторяемыми, подобные мышечные напряжения, даже незначительные по своей интенсивности, оказывают большое влияние на формирование способностей спортсмена к затрате волевых усилий. Вот почему всякое учебное и тренировочное занятие, требующее сосредоточения внимания, есть в то же время и упражнение по воспитанию способности спортсмена к волевым усилиям. Большое значение при этом имеет борьба с отвлечением внимания, когда те или иные внешние раздражения, чувства или представления стремятся целиком заполнить собой наше сознание и тем самым отвлекают нас от выполняемой работы. Регулируя трудность заданий, требующих от занимающихся напряжения внимания, преподаватель тем самым воспитывает у них способность к волевым усилиям.

Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости направляются на преодоление мышечной инертности, заторможенности, иногда несмотря на своеобразное ощущение боли в мышцах. Волевые усилия, связанные с соблюдением режима, могут быть крайне разнообразными. Соблюдение режима, особенно в начальном периоде тренировки, когда ещё не выработалась привычка к нему, всегда требует значительных усилий, направленных на то, чтобы заставить себя приступить к данному виду занятий точно в установленное время и поддерживать требуемую интенсивность работы в течение всего времени, отведённого на это занятие. Особенностью усилий, связанных с соблюдением режима, является их относительно спокойный, в эмоциональном отношении, характер.

Воля к победе - способность, которая проявляется в сочетании волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества. Вместе с тем необходимо специально укреплять волю к победе. Для этого педагог должен чаще говорить студентам о воле к победе, помогать формировать их мышление и сознание реальности успеха, приводить примеры из опыта сильнейших мастеров спорта. Для спортсменов очень важно слышать от преподавателя аргументы, объясняющие им их возможности повышать спортивное мастерство, бороться до победного конца [Пашук, 2010].

Исследуя целеустремленность студентов в рамках освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» был проведен анализ мотивации достижения студентов, которая определялась при помощи диагностики по А. Мехрабиан [4].

Правильная постановка цели зависит от возможностей и личности преподавателя, но не менее важно то, насколько студент будет стремиться ее осуществить. Применяемая диагностика помогла выявить процентное соотношение мотивов стремления к успеху и избегания неудач среди занимающихся спортом студентов.

В результате проведения методики на выявление мотивации достижения успеха с помощью теста-опросника А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения нами были получены следующие данные, отраженные на рисунке.

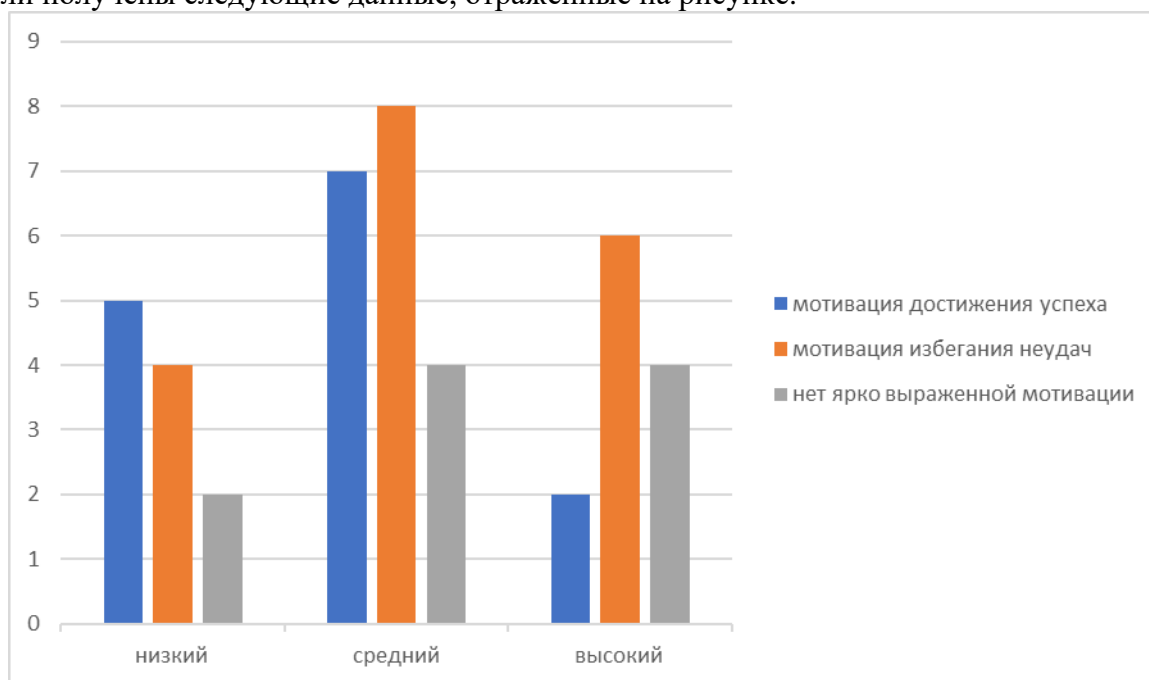


Рис. Уровень мотивации достижения по методике А. Мехрабиана

Оказалось, что мотив стремления к успеху наиболее характерен для спортсменов на этапе спортивного совершенствования (для более старших курсов). Спортсменам,

занимающихся на начальных этапах учебно-тренировочного процесса присуще избегание неудач (у юношей в большей степени, чем у девушек). При этом наблюдаются различия по видам спорта: в настольном теннисе преобладает мотив стремления к успеху, в то время как в волейболе ярче выражен мотив избегания неудачи. Возможно, такая закономерность связана с тем, что эти виды спорта дифференцированы на личные и командные. Нами была выдвинута гипотеза, что в командных видах спорта ответственность за поражение легче воспринимается, нежели в личном первенстве, но в личном состязании гораздо сильнее ощущаются чувства удовлетворенности от победы.

Таким образом, для большинства студентов 1-2 курсов характерен мотив избегания неудач, а это значит, что возможен ухудшение спортивных показателей, такие спортсмены вместо борьбы за результат могут предпочесть уход из спорта.

В формировании целеустремленности необходимо заинтересовать студентов в поставленной цели, обозначив перспективы, так как они должны знать, к чему стремятся, и этот план должен быть им интересен, в противном случае, цель скорее всего будет не достигнута.

Педагог может разграничивать цели, дав установки для всей команды и индивидуально для каждого студента, распределив при этом занимающихся с равной физической подготовленностью по группам. Но создавая микрогруппы, нельзя нарушать целостности команды, студенты не должны чувствовать разобщенность.

Стремление к цели на начальных этапах тренировочного процесса желательно поощрять, привносить элемент оптимизма, отмечая успехи спортсменов на общих собраниях, вручая грамоты, возможно ценные призы и материальное поощрение – все это помогает, несмотря на возникающие сложности, добиваться поставленной задачи [3].

Заключение и выводы. Формирование волевой сферы студентов – это достаточно долгий и непростой процесс, требующий реализации хорошо спланированной системы мотивации и контроля, помогающей оптимизировать деятельность спортсменов [1]. Полученная информация в результате исследования аналитически, комплексно, достоверно помогает принять решения для улучшения структуры системы подготовки занимающихся с опорой на четкие критериальные показатели.

Осознанное стремление студентов к формированию своей волевой сферы также будет способствовать становлению таких личностных качеств как ответственность, сила воли, выдержка, целеустремленность и др.

Литература

1. Алексеев Н.А. Личностно-ориентированное обучение: вопросы теории и практики: монография / Н.А. Алексеев. - Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 1996. 216 с.
2. Бузоев А.С. Формирование волевой сферы студентов средствами физической культуры // БГЖ. 2018. №3 (24). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-volevoy-sfery-studentov-sredstvami-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 05.10.2022).
3. Максачук Е. П. Целеустремленность юных спортсменов и пути ее формирования в условиях ДЮСШ // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. №4 (98). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tselestremennost-yunyh-sportsmenov-i-puti-ee-formirovaniya-v-usloviyah-dyussh> (дата обращения: 05.10.2022).
4. Мехрабиан А. Диагностика мотивации достижения, 1976 (адаптация Магомед-Эминов М. Ш.) URL: <https://psyttests.org/emotional/matsM.html> (дата обращения: 05.10.2022).
5. Пашук Н.С. Психология индивидуальных различий. Мн.: Изд-во МИУ, 2010. URL: <https://psyera.ru/volevaya-sfera-lichnosti-6.htm> (дата обращения: 05.10.2022).

УДК 378

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС С ПРИМЕНЕНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ

Гарина О.Г.¹, Черевик Н.Н.¹, Трошин В.А.²

¹ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет
имени Гагарина Ю.А.», г. Саратов, Россия

²ФГБОУ ВО Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов, Россия

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы использования интерактивных методов в образовательном процессе. Обсуждаются задачи и цели использования инновационных технологий и интерактивных методов.

Ключевые слова: технологии, интерактивные методы, самореализация, профессиональная деятельность.

В современном обществе активно происходят и, вероятней всего, будут продолжать происходить изменения во всех сферах жизни государства и общества в целом, как политическом, так и социально-экономическом и не только. Все эти прогрессивные изменения касались естественного процесса профессионального обучения, который должен соответствовать потребностям общества в высококвалифицированных кадрах, с сильными и глубокими знаниями, способными к саморазвитию и самоактуализации в обществе.

Современные тенденции требуют изменений в стратегии воспитания и обучения молодого поколения. Сегодня на первый план в процессе обучения выходят не функциональные компетенции, а развитие личных способностей обучающихся, которые впоследствии позволяют им занимать активную позицию в жизни и определять направление обучения, карьерный рост, понимание и сотрудничество с другими людьми. Несмотря на все усилия образовательных учреждений, преподавателей, направленные на то, чтобы все студенты были вовлечены в учебную деятельность [1].

Вот почему в последнее время так возрос интерес к образовательным моделям, педагогическим инновациям, технологиям и методам, наиболее эффективным для этой цели и все больше охватывающим и проникающим в систему образования.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) высшего профессионального образования реализация учебного процесса должна предусматривать проведение занятий с применением интерактивных форм обучения. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью основной образовательной программы (ООП), особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, утвержденным ФГОС.

Главной особенностью инновационных технологий и интерактивных методов обучения является инициатива и вовлечение самих обучающихся в процессе обучения, которую преподаватель стимулирует с позиции помощника своего студента. Ход и результат обучения приобретают личное значение для всех, кто задействован в этот процесс, что позволяет студентам развивать способность к самостоятельному поиску путей решения различных задач.

В последнее время в сфере инновационных технологий стал популярен еще один термин, который выходит на первый план – «интерактивное обучение». Внедрение интерактивных форм

обучения является одной из наиболее важных составляющих для улучшения подготовки студентов в современном университете. Сейчас преподавателю недостаточно быть компетентным только в своей области знаний, ему необходимо уметь подстраиваться и использовать в учебном процессе и методические нововведения, которые связаны с применением интерактивных методов, без которых сейчас практически не проходят занятия в любой образовательной организации. Причем это касается абсолютно всех дисциплин, даже тех, где, по сути, работа с инновационными технологиями является редкостью, но и в них она старается активно внедряться (например, на занятиях физической культурой). Физическое воспитание должно основываться на последних достижениях науки о физическом развитии человека [3].

Интерактивные методы используются в процессе взаимодействия обучающихся и преподавателей, где они общаются друг с другом, обмениваются разной информацией, сообща решают проблемы с помощью моделирования конкретной ситуации [4].

Интерактивное обучение ставит целью повышение эффективности образовательного процесса, что достижимо посредством следующих подходов:

1. Создание комфортных условий обучения, вовлеченность обучающихся в учебное взаимодействие;

2. Повышение уровень способности к развернутой логической аргументации;

3. Умение построения развернутой речи и квалифицированной дискуссии;

4. Широкий анализ и подход к различным ситуациям, пути выхода из них.

5. Развитие навыков творческого мышления и выход за рамки стандартного.

Кроме того, важность интерактивных методов заключается так же и в том, что преподаватель никогда не игнорирует мнение студента, а только вовремя дает точное заключение, в результате которого обучающийся понимает свою ошибку и старается исправить, тем самым направляя его мысли в нужное для него направление.

Отсюда можно выделить основной задачей преподавателя в интерактивной технологии - фасилитация (поддержка, облегчение) – то есть направление и помощь процессу обмена информацией с обучающимся.

Обучение с использованием интерактивных образовательных технологий включает в себя логику образовательного процесса, которая отличается от привычной: не от теории к практике, как это обычно бывает, а от формирования нового опыта через практическое применение к его теоретическому знанию [3].

Суть использования интерактивных форм практики заключается в погружении студентов в атмосферу реального делового сотрудничества в решении проблем, которое лучше всего подходит для формирования необходимых навыков и квалификации будущего специалиста.

К основным преимуществам использования интерактивных форм в процессе обучения относятся:

1. Активизация познавательной и мыслительной деятельности студентов;

2. Вовлечение студентов в процесс обучения, усвоение нового материала не в качестве пассивных слушателей, а в качестве активных участников, которые взаимодействуют между собой;

3. Развитие навыков аналитического и критического мышления;

4. Повышение мотивации к изучению дисциплины;

5. Создание благоприятной атмосферы на занятии;

6. Развитие коммуникативных способностей у студентов;

7. Развитие навыков освоения современных технических средств и технологий обработки информации;

8. Формирование и развитие умения самостоятельно находить информацию и определять уровень ее достоверности, а также формулировать точную мысль и выделять главную суть материала.

Конечно, нельзя не обратить внимание на проблемы, с которыми сталкиваются высшие учебные заведения при использовании интерактивных форм в процессе обучения.

Формирование интерактивного образовательного пространства высшего учебного заведения – это достаточно сложная система, которая должна обеспечить условия эффективного взаимодействия многих структур вуза с целью повышения качества образовательного процесса. Интерактивное обучение требует использования специальных форм организации познавательной деятельности, однако не все образовательные организации имеют возможность создать эти условия.

В процессе обучения необходимо сначала обратить внимание на методы, с помощью которых обучающиеся идентифицируют себя с учебным материалом, вовлекаются в изучаемую ситуацию, побуждают их к активному действию, переживания ситуации успеха и, следовательно, мотивируя свое поведение.

Процесс обучения, основанный на использовании интерактивных методов обучения, должен быть организован таким образом, чтобы в него были вовлечены все обучающиеся без исключения. Совместная деятельность означает, что каждый вносит свой индивидуальный вклад, знания, свои идеи и формы деятельности в процессе работы. Интерактивные методы основаны на принципах взаимодействия, активности обучающихся, зависимости от группового опыта, обязательной обратной связи.

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие интерактивные формы обучения: обсуждение ситуации и проблемы в группах; творческие задания; проектная деятельность; дискуссия; деловая игра; просмотр и обсуждение видеofilмов; тренинг; круглый стол; коллоквиум и многие другие [5].

Таким образом, многие инновации сегодня связаны с применением инновационных технологий и методов обучения. Интерактивное обучение — это, прежде всего, диалог, в котором происходит групповое взаимодействие.

Интерактивные методы обучения направлены на повышение собственной активности и мотивации обучающихся к учебно-профессиональной деятельности, что позволяет перейти от пассивного усвоения знаний к их активному применению в профессиональной деятельности и повышению их профессиональных навыков и квалификации будущего специалиста.

Следует отметить, что при подготовке занятий, основанных на интерактивных формах обучения, перед преподавателем стоит задача выбрать наиболее эффективные и подходящие формы обучения для изучения конкретного предмета, объединяя различные методы обучения для решения проблем, что, несомненно, способствует лучшему усвоению обучающимися материала.

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что интерактивные методы обучения мотивируют студентов к учебно-профессиональной деятельности, повышая их активность к образовательному процессу, тем самым увеличивая их интерес к выбранной ими профессии. Ведение образовательного процесса с использованием интерактивных методов повышает качество подготовки будущих специалистов и делает их конкурентоспособными на мировом рынке труда, что как никогда, актуально на сегодняшний день.

Литература

1. Кадушина В.А., Гарина О.Г., Ерохина Н.А., Черевик Н.Н. Цифровые трансформации в организации эффективных занятий физической культурой в дистанционном формате // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 184-187.

2. Казинская Л.Б., Кузьмин Д.В., Гасилина Е.В., Кошелева Т.В., Филимонова О.С. Студенческий спорт: состояние и перспективы развития: сб. мат-лов Всероссийской науч.-практ. конф. / Сургут: СурГУ, 2020. С.27-29.

3. Коновалова М.П., Червишник Н.Н. Физическая подготовка как основа для профессиональной деятельности будущего специалиста // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2019. № 2 (76). С. 171-173.

4. Онищенко А.Н., Шитов Д.Г., Ермолова О.С., Борисов А.В. Вариант дистанционного обучения на кафедре физической культуры и спорта в период covid-ограничений // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 3. С. 34-42.

5. Фролова Л.В., Куземко Ю.В., Трошин В.А. Компьютерные технологии на занятиях по физической культуре в вузе // Заметки ученого. 2022. № 1-1. С. 171-175.

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Глухова М.Ю., Фарбей С.А.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Эффективность уроков по физической культуре во многом определяется рациональной структурой самого урока и нормированием нагрузок в зависимости от задач, половозрастных особенностей и физической подготовленности обучающихся. Вследствие того, что большинство школьников не занимаются физической культурой и спортом во внеурочное время на регулярной основе, именно на уроках физической культуры они должны получить необходимую дозу развивающих нагрузок, соответствующую их уровню. Эффективность этих занятий обуславливается в достижении и поддержании нормативного уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: дозирование нагрузки, урок физической культуры, пульсометрия.

Исследование проводилось в течении марта 2022 года. Для определения нагрузки на уроке физической культуры, были заполнены протоколы пульсометрии занятия. Перед уроком на школьников одевались пульсометры на 10-х обучающихся.

Типы уроков были образовательно-тренировочной направленности, учитель применял разнообразные средства и методы физического воспитания.

Урок 1.

Тема урока: Волейбол. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.

Задачи урока:

Образовательные:

1) Закрепление технике приема и передачи мяча снизу двумя руками, совершенствование нижней прямой подачи мяча.

Оздоровительные:

2) Способствовать развитию координационных способностей (ориентирование в пространстве, способности к реакции).

Воспитательные:

3) Формирование у учащихся интереса к занятиям волейболом.

По результатам наших исследований в значениях ЧСС обучающихся 13-14 летнего возраста, мы построили физиологическую кривую урока средних показателей испытуемых (рис. 1).



Рис. 1. Физиологическая кривая урока, на основе значений ЧСС 13-14 летних обучающихся на уроке 1

Средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) находился в пределах 120 уд/мин, хотя при выполнении отдельных упражнений пиковые значения могли достигать 128 уд/мин. В начале подготовительной части во время беговых упражнений ЧСС вырос до 112 уд/мин, и это являлось первым пиком в промежутке 4:00 мин. с начала урока. Во время выполнения упражнений, предоставленного комплекса в первой половине, пульс опустился до 82 уд/мин, после чего за счет последующих упражнений вырос до 92 уд/мин. В основной части урока, выполнения подводящих упражнений мы наблюдали рост пульса, который достиг второго пика на 32:05 мин в 128 уд / мин. В конце основной части, мы наблюдаем спад 110 уд/мин- третий пик. В конце рефлексии и заключительной части урока ЧСС составил 78 уд/мин, из чего можно сделать вывод, что урок прошел в полной мере, было выявлено два пика, и обучающийся восстановился до пульса в покое.

Для возраста 13-14 лет пульс в нагрузке не должен превышать 175 уд/мин. На рис. 2 мы видим, что наибольший пик 128 уд/мин, нагрузка оказалась недостаточно высокой для урока образовательно-тренировочной направленности. Нагрузка считается недостаточной для возраста 13-14 лет. Можно констатировать, что полученная динамика ЧСС и соотношение параметров частей урока, направленного на обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками в волейболе выполнены с не критичными погрешностями.

Урок 2.

Тема урока: Волейбол. Техника верхнего приема и передачи мяча

Задачи урока:

Образовательные:

- 1) Совершенствование технике верхнего приема и передачи.
- 2) Закрепить технику стоек и перемещений.

Оздоровительные:

- 3) Способствовать развитию силы верхнего плечевого пояса.

Воспитательные:

- 4) Воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых черт личности.



Рис. 2. Физиологическая кривая урока, на основе значений ЧСС 13-14 летних обучающихся на уроке 2

Средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) находился в пределах 130 уд/мин, хотя при выполнении отдельных упражнений пиковые значения могли достигать 155 уд/мин (рис. 2). В начале подготовительной части во время беговых упражнений ЧСС вырос до 117 уд/мин, и это являлось первым пиком в промежутке 8:00 мин. с начала урока. Время выполнения упражнений предоставленного комплекса в первой половине пульс опустился до 105 уд/мин, после чего за счет последующих упражнений вырос до 110 уд/мин. В основной части урока, во время выполнения подводящих упражнений, мы наблюдали рост пульса, который достиг второго пика на 29:30 мин в 155 уд / мин. В конце основной части, мы наблюдаем небольшой спад 132 уд/мин. В конце рефлексии и основной части ЧСС составил 118 уд/мин, из чего можно сделать вывод, что урок прошел в полной мере, было выявлено два пика, но обучающиеся не смогли до конца восстановить ЧСС.

Исходя из проведённого исследования обучающихся 13-14 лет, средний показатель частота сердечных сокращений в покое в начале урока был 75 уд/мин, что является нормой для данного возраста. В завершении урока пульс не восстановился и его показатели были равны 118 уд/мин.

Рассматривая данные физиологической кривой, можно сделать вывод, что обучающиеся выполнили хорошую разминку, на которой были задействованы беговые упражнения и комплекс разминки, а далее начали интенсивно выполнять подводящие упражнения и отрабатывать технику нападающего удара, за счёт чего пульс достиг 155 уд/мин, нагрузка оказалась достаточной для урока образовательно-тренировочной направленности. В заключительной части урока ЧСС не восстановился и составил 118 уд. / мин, что оценивается как неудовлетворительное восстановление.

Сравнивая эти данные с данными научной литературы по Ф. С. Синякову, можно констатировать, что полученная динамика ЧСС и соотношение параметров частей урока, направленного на обучение нападающему удару в волейболе выполнены некорректно, в частности организм обучающихся не успел восстановиться после данной нагрузки.

Урок 3.

Тема урока: Верхняя и нижняя передача мяча в волейболе

Задачи урока:

Образовательные:

1) Совершенствование техники нижней и верхней передачи мяча на месте и в движении;

Оздоровительные:

2) Развитие двигательных качеств: координации, быстроты, прыгучести;

Воспитательные:

3) Создание атмосферы сотрудничества учащихся в игровых ситуациях.

Средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) находилась в пределах 128 уд/мин, хотя при выполнении отдельных упражнений пиковые значения могли достигать 152 уд/мин (рис. 3). В начале подготовительной части во время беговых упражнений ЧСС вырос до 108 уд/мин, и это являлось первым пиком в промежутке 4:00 мин. с начала урока.



Рис. 3. Физиологическая кривая урока, на основе значений ЧСС 13-14 летних обучающихся на уроке 3

Время выполнения упражнений предоставленного комплекса в первой половине пульс опустился до 89 уд/мин, после чего за счет последующих упражнений вырос до 91 уд/мин. В основной части урока, во время выполнения подводящих упражнений, мы наблюдали рост пульса, который достиг второго пика на 32:30 мин в 152 уд / мин. В конце основной части, мы наблюдаем спад 115 уд/мин- третий пик. В конце рефлексии и основной части ЧСС составил 80 уд/мин, из чего можно сделать вывод, что урок прошел в полной мере, было выявлено два пика, и обучающийся восстановился до пульса в покое.

Исходя из проведённого исследования обучающихся 13-14 лет, средний показатель частота сердечных сокращений в покое в начале урока был 75 уд/мин, что является нормой для данного возраста. В завершении урока пульс восстановился и его показатели были равны 80 уд/мин.

На физиологической кривой мы можем наблюдать, что обучающиеся выполнили хорошую разминку, на которой были использованы беговые упражнения и комплекс разминки, а далее начали интенсивно выполнять подводящие упражнения и совершенствовать технику верхней и нижней передачи, за счёт чего пульс достиг 152 уд/мин, нагрузка оказалась достаточной для урока образовательно-тренировочной

направленности. В заключительной части урока ЧСС восстановился и составил 80 уд. / мин, что оценивается как хорошее восстановление.

Сравнивая эти данные с данными литературы по Ф. С. Синякову, можно констатировать, что полученная динамика ЧСС и соотношение параметров частей урока, направленного на совершенствование верхней и нижней передачи в волейболе выполнены корректно, нагрузка распределена адекватно, согласно возрасту.

Для наглядного сравнения частоты сердечных сокращений, полученных на уроках физической культуры, с данными научных работ А. Ф. Синякова была построена физиологическая кривая (рис. 4).

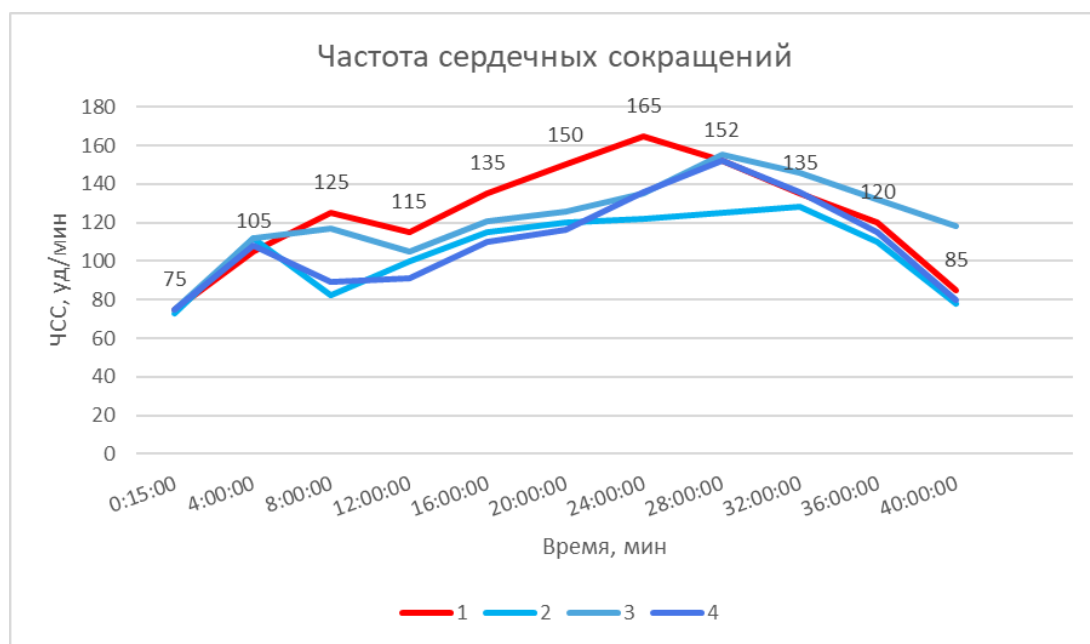


Рис. 4. Сравнение показателей частоты сердечных сокращений на уроках физической культуры у обучающихся среднего школьного возраста и стандартной нагрузки на основании исследований А. Ф. Синякова.

Исходя из физиологической кривой (рис.5), можно проследить, что график, построенный на основе данных литературы (1 диаграмма) имеет высокие максимальные значения, относительно уроков физической культуры, на которых проводились исследования (2,3,4 диаграммы). Можно сделать вывод, что характер интенсивности нагрузки, данной на уроках учителем, исходя из задач урока, особенностей использованных упражнений, условий занятий (в зале), деятельности, предшествующей настоящему уроку и последующей за ним, оказался недостаточным для обучающихся данного возраста.

На это могут влиять:

- 1) Маленькая моторная плотность урока;
- 2) Слабый уровень физической подготовки обучающихся;
- 3) Некорректное распределение нагрузки относительно индивидуальных половозрастных признаков.

Практические рекомендации. Проанализировав показатели ЧСС на уроках физической культуры, и, поняв, что нагрузка является недостаточной для 13-14 лет, можно предложить рекомендации для поднятия общего ЧСС и нагрузки обучающихся:

- 1) Применение игрового и соревновательного метода с учётом освоения техники двигательного действия.
- 2) Разнообразие средств и методов, применяемых учителем на уроке.

Литература

1. Белозерова А. С. Дозирование физической нагрузки старшеклассников // Сборник международной научной конференции, 2020. С. 30-32.
2. Березовская О.Е., Проскурина Е.Ф. Виды физических нагрузок, их интенсивность // Научные исследования: от теории к практике, 2016 С. 114-116.
3. Евкайкин Д. Ю. Дозирование физической нагрузки как инструмент для решения задач урока физической культуры в старших классах // Сборник статей по материалам III научно-практической конференции института естествознания и спортивных технологий, 2019 С. 52-55.
4. Иванов В. Г., Хомук Н.В. Систематизация физических нагрузок на занятиях по частоте сердечных сокращений // Сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2020. С. 184-186.

УДК 794

РАЗВИТИЕ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ В ШАХМАТЫ

Григорян Ж.Г., Александров С.Г.

*Краснодарский филиал Российского экономического университета
им. Г.В. Плеханова, г. Краснодар, Россия*

Аннотация. Исследованы различные аспекты игры в шахматы: научный, спортивный, эстетический, творческий. Показана воспитательная роль шахмат в формировании личности. Уделено внимание социальной роли шахмат как особого средства общения между людьми, что позволяет расширить круг общения, найти новых друзей, организовать встречи по интересам.

Ключевые слова: настольные игры, шахматы, логическое мышление, развитие, студенты вузов.

Введение. Трудно переоценить роль интеллектуальных занятий в жизни каждого человека. Шахматная игра является многогранной, и она содержит различные аспекты человеческой деятельности-творческий, научный, воспитательный, спортивный, личный, эстетический и тому подобное.

Потребность противодействовать воле соперника, а также ограниченность во времени привносят в интеллектуальную игру спортивный элемент. Действительно, шахматы — это жесткая интеллектуальная борьба двух соперников в рамках четких правил, которая требует напряжения не только умственных, но и физических сил. В отличие от физических единоборств, таких как бокс или борьба, шахматный поединок длится 4–5 часов, которые требуют постоянной сосредоточенности и неослабевающего внимания. Единственная ошибка может свести на нет все усилия как за шахматной доской, так и за время длительной предварительной подготовки.

Шахматы способствуют культурному и интеллектуальному развитию человека. Игра в шахматы требует постоянного интеллектуального напряжения, решения сложных логических задач. Такая постоянная работа мозга способствует росту умственного потенциала учащихся и не только в сфере шахмат. Зачастую деятельность шахматного мастера сравнивают с деятельностью научного работника [4, с.106]. Но принципиальная разница между этими двумя видами деятельности заключается в том, что научный работник не имеет возможности противодействовать усилиям соперника. Кроме того, научная деятельность не ограничена жесткими временными рамками. Существует мнение, что люди, которые постоянно тренируют свой мозг, меньше болеют и дольше живут.

Цель работы: выявить роль влияния настольных игр на развитие интеллектуальных способностей студентов.

Материалы. Для достижения поставленной цели были исследованы и проанализированы различные литературные источники, соответствующие основным критериям поиска и объективного научного анализа данных.

Результаты и их обсуждения. Шахматистом высокого класса можно стать лишь тогда, когда у тебя за плечами весомый «теоретический багаж», есть знание многих

дебютов, окончаний, комбинаций, техники игры, когда ты постоянно работаешь над специальной литературой. Существуют тысячи шахматных учебников, энциклопедий, постоянно выходят десятки специальных журналов на разных языках мира. Конечно, современная подготовка шахматиста невозможна без использования информационных технологий. Миллионы партий, разыгрываемых в тысячах турниров, накапливаются в мощных базах и банках данных, доступ к которым невозможен без знания компьютера.

Во время партии шахматист подобно научному работнику все время занимается анализом. Хорошо играют в шахматы лишь те, кто умеет анализировать позицию, прогнозировать развитие событий, в совершенстве владеет логическим мышлением. Такой анализ требует обработки огромных объемов информации. Чем больший объем информации способен держать шахматист в своей памяти, тем глубже его анализ, тем лучше его результаты.

Выводы относительно партии, которая была сыграна, — это опять же аналитическая работа, которая помогает накопить опыт и способствует дальнейшему подъему мастерства. Шахматный анализ партии, которая была сыграна, требует гармоничного сочетания абстрактного мышления с конкретным. Конкретные результаты отдельной партии можно обобщить и дать рекомендации относительно игры в похожих обстоятельствах. Проанализировав несколько партий, в которых определенное развитие дало преимущество той или иной стороне, можно внести свой вклад в шахматную теорию [3, с. 79].

Так же, как и творческая деятельность в любой области науки способствует интеллектуальному развитию ученого, игра в шахматы способствует умственному развитию студента. Человеку, играющему в шахматы, как правило, под силу решить достаточно сложные логические или математические задачи.

Особенно привлекательны шахматы для миллионов своих поклонников тем, что в них заложена идея соревнования. Шахматисту, как и любому спортсмену в другом виде спорта, важно получить достойное место в соревнованиях. Каждого спортсмена интересует его собственное место среди других поклонников того вида спорта, которым он занимается. Кроме теоретического багажа, шахматисту для успешных выступлений в соревнованиях надо сохранять надлежащую физическую форму. Шахматная партия длится 4–5 часов, во время партии нельзя ни на минуту расслабиться, ведь одна-единственная ошибка может свести на нет всю партию. Игра в шахматы требует постоянной сосредоточенности, собранности, умения мобилизовать все свои силы. Спортивный элемент привносит в шахматы и шахматные часы. Именно из-за ограниченности времени на обдумывание ходов нужно уметь «вместить» все свои мысли, расчеты, анализ в узкие временные рамки.

Высококласному шахматисту нужно постоянно совершенствовать свою физическую форму, разработать индивидуальную систему тренировок с учетом личных потребностей.

Каждый человек существует в каком — то социальном пространстве-ведет социальную жизнь, включает себя в окружающую среду как личность. Социальная жизнь — это углубление в межличностные отношения, реализация стремления сохранить их и распространить свое влияние, усилить авторитет.

Игра в шахматы позволяет расширить круг общения, организовать многочисленные встречи по интересам.

Духовность как явление общечеловеческого масштаба не могла бы существовать, если бы отдельное лицо не имело внутреннего мира, личного смысла жизни или желания его приобрести. Шахматы объединяют людей, которые разделяют те же духовные ценности, приобщают к духовной жизни отдельного лица целый коллектив единомышленников.

Шахматы-интернациональный вид спорта. Это средство всемирного невербального общения. Исчезают языковые барьеры, заочники могут общаться в интеллектуальной сфере без посредничества толкователя. Если даже партнеры не знают ни одного слова на языке своего противника, уже через несколько ходов они начинают понимать тончайшие нюансы замыслов партнера.

Игра в шахматы может дать полную релаксацию. Иногда достаточно получасовой встречи за шахматной доской, чтобы отдохнуть и почувствовать себя бодрым и полным сил.

В самом деле, каждую шахматную партию можно рассматривать как модель жизни человека. Это касается не только действий фигур на шахматной доске, но и всего характера шахматной баталии. Здесь есть и надежды, и напряженные поиски путей к поставленной цели, и борьба за ее достижение [6, с.100].

Вот почему можно утверждать, что шахматная партия охватывает такую гамму эстетических аспектов, которая своей цельностью, завершенностью, гармоничностью составляет одну из замечательных форм развития культуры человечества. Красота партии вмещает в себя и головоломные комбинации, которые базируются на интуиции и глубоком расчете, и несокрушимую логику окончаний, и поиски скрытых возможностей.

Самооценка — это мнение человека о самом себе, которое сформировалось через сравнение себя с другими людьми. Игра в шахматы, особенно в случае, когда эта игра успешна, способствует повышению самооценки игрока. Достаточно высокая самооценка чрезвычайно важна для сохранения психологического постоянства человека.

Стоит заметить, что речь идет об адекватной самооценке. Искажения своего образа, преувеличение своих положительных качеств, стремление выявить существенные недостатки в своем окружении — это пути, которые уводят в сторону. Весомой является способность принимать себя со всеми своими плюсами и минусами, нужна вера в себя, в свои способности и силы, уверенность в том, что в других людях больше положительного, чем отрицательного, что мир не является враждебным к тебе, что в мире побеждает добро.

Самооценка — это не просто некоторый балл, который человек выставляет сам себе. Самооценка является весьма важной составной частью личности. В самооценке слиты различные аспекты отношения личности к себе. Нарушения самооценки приводят к потере душевного равновесия, недовольство жизнью.

Построение своей жизни, поиски его смысла происходят успешнее при достаточной уверенности в себе. Неуверенность, заниженная самооценка является частой причиной неблагополучия в межличностных отношениях ведет к внутреннему дискомфорту, многим психическим и телесным расстройствам [5, с. 52].

Оценить самого себя — значит рассмотреть себя внутри некой иерархической системы. Люди весьма отличаются по их чувству собственного достоинства, и многие из этих признаков проявляются в повседневной жизни. Если личность — это организация ценностей, то ядром такого функционального единства является самооценка.

Многое из того, что человек делает или отказывается делать зависит от уровня его личного достоинства.

Совершенно независимо от социального статуса большинство людей оценивает себя как неповторимое человеческое существо. Социальный статус может быть изменен, но то, чем субъект является как человеческое существо, остается относительно постоянным. Каждый обладает индивидуальным набором физических черт, которые он может находить привлекательными или непривлекательными.

То, что мы думаем о себе, оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь. Люди, осознающие собственную значимость, как правило распространяют вокруг себя ореол

удовлетворенности. Они менее зависимы от поддержки и одобрения окружающих, поскольку научились сами себя стимулировать [7, с.185].

Люди с высокой самооценкой не расстраиваются, когда их критикуют, и не боятся быть отчужденными. Они скорее готовы поблагодарить за «конструктивный совет». Получив отказ, они не воспринимают ее как унижение своей личности. Причины его они рассматривают иначе: следовало приложить больше усилий, не идти напролом.

Весьма важным для шахматиста является его психологическое состояние. И когда противники примерно равны по своим способностям, одинаково подготовлены в шахматном и физическом плане, преимуществом становится именно психологическая устойчивость, хладнокровие, понимание чужих слабостей и умение их использовать. В какой-то момент — это преимущество нужно умножить на волю и энергию и сделать решающим [1, 2].

Заключение. Трудно переоценить воспитательную роль шахмат, особенно для молодежи. Если студент увлекается игрой в шахматы, можно с большой долей вероятности утверждать, что он уже станет дисциплинированным. Каждая партия, каждый турнир — это экзамен главных качеств характера: воли, мужества, целеустремленности и настойчивости. Опыт показывает, что в тех учебных заведениях, где ученики увлекаются шахматами, растет успеваемость по всем предметам.

Шахматы воспитывают у молодого человека такие положительные черты, как трудолюбие, воля к победе, умение поставить конкретную цель и добиться ее осуществления, умение работать с литературой, контактность с другими людьми.

Таким образом, для человека с особыми потребностями шахматы — это еще один путь к полноценной жизни, полной поисками, творчеством, спортивным азартом, интеллектуальной борьбой, еще одно средство самосовершенствования, повышения своей самооценки.

Литература

1. Александров С.Г., Джагинян Э.М., Гирская К.А., Шевченко А.С. Игра в шахматы как официальный вид спорта: социально-философские основания // Сфера услуг: инновации и качество. 2021. № 55. С. 20-30.
2. Александров С.Г., Гирская К.А., Шевченко А.С. Современные подходы к формированию парадигмы физкультурного образования студенческой молодежи // Сфера услуг: инновации и качество. 2021. № 57. С. 14-23.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2019. 336 с.
4. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. Москва: МПГУ, 2019. 336 с.
5. Зульфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта: учебное пособие / Т. Э. Зульфугарзаде. Москва: ИНФРА-М, 2021. 140 с.
6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. Москва: ИНФРА-М, 2022. 197 с.
7. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. 214 с.

УДК 796.012.1

АНАЛИЗ ОПЫТА СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Журавлева А.С.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация: в статье представлен анализ опыта внедрения спортизации физического воспитания в дошкольные образовательные учреждения. Было выявлено, что внедрение спортизированного физического воспитания возможно только при достаточно хорошей материально-технической базе детского сада, наличии заинтересованного административного и квалифицированного педагогического состава. При этом необходимо руководствоваться основными принципами спортизации.

Ключевые слова: спортизация, физическое воспитание, дошкольные учреждения, дети дошкольного возраста, элементы спортизированного физического воспитания.

Введение. В настоящем мире, когда эпоха информационных технологий достигла глобального уровня, все человечество столкнулось с огромными проблемами, которые в первую очередь связаны со здоровьем нации. Особую актуальность в контексте сказанного приобретают вопросы здоровьесформирования подрастающего поколения. К сожалению, в течение последнего времени наблюдается постоянное снижение уровня здоровья и физической подготовленности детей дошкольного возраста. В связи с этим, возникает острая необходимость в поиске новых средств и методов, методик и технологий для повышения эффективности физического воспитания дошкольников.

По мнению Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландина, Е.В. Демидовой, Р.И. Соленовой «одним из эффективных путей оптимизации воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации является его спортизация, которая направлена на активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе» [7, с. 322]. Элементы спортизации физического воспитания в дошкольных учреждениях актуализируется социальным заказом государства на подрастающее здоровое поколение.

Цель исследования – провести теоретический анализ опыта спортизации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

Обсуждение результатов исследования. Проблема внедрения элементов спортизированного физического воспитания в дошкольные образовательные учреждения актуальна как никогда, поскольку по результатам исследований Голубевой Г.Н. и Агеевой Г.Ф. уровень суточной нормы двигательной активности детей существенно снижается [3, с. 124].

Реализация спортизации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях и вузах достаточно широко представлена в научных публикациях, однако вопрос ее применения в рамках дошкольных учреждений остается малоизученным.

Так С.В. Ерегина, К.Н. Тарасенко проводили исследование дошкольников 3-6 лет на базе дошкольных образовательных учреждений Краснодарского края. На основе

полученных результатов авторы сделали вывод, что спортизация в физическом воспитании ДОУ лишь частично может охватывать элементы спортивной деятельности, в частности должны быть исключены официальные соревнования и методики, направленные на развитие специальной физической подготовки. Применяемые средства и методы на занятиях с детьми 3-6 лет, в обязательном порядке должны соответствовать возрастным особенностям детей. Приветствуется использование упрощенных спортивных упражнений из различных видов спорта, которые решают оздоровительные и образовательные задачи и также содействуют формированию у детей первичного интереса к спортивной деятельности [4, с. 62].

Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Е.В. Демидова, Р.И. Соленова по результатам своего исследования определили наиболее эффективные формы спортизации воспитания: детский спортивный клуб, детские спортивные секции, кружки, представленные в программе «Вечное движение». Авторы, утверждают, что, спортизация дошкольного физического воспитания через организацию спортизированных занятий позволяет оптимизировать процесс формирования спортивной культуры личности на ранних возрастных этапах. Основные положения спортивного образования, основанного на принципах спортивной тренировки и триединства двигательного, интеллектуального и социально-психологического компонентов спортивной культуры личности, углубляют и систематизируют научные знания в области создания предметно-развивающих условий двигательной активизации детей дошкольного возраста, их спортивной культуры [7, с. 324].

По мнению Н. Власенко внедрение спортивно-ориентированной модели физического воспитания в систему дошкольного образования позволит решить ряд проблем: 1. Повышение тренирующей функции непосредственно во время занятий; 2. Своевременное выявление физически одаренных детей, первоначальная спортивная ориентация. 3. Приобщение детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физическими упражнениями не только в рамках физкультурных занятий в детском саду, но и в процессе самостоятельной двигательной активности [2, с. 14].

Выводы. Анализируя научные труды авторов, можно сделать вывод, что внедрение элементов спортизации в систему физического воспитания детей дошкольного возраста возможно. Таким образом, сущностью спортизированного физического воспитания в ДОУ является приобщение дошкольников к культуре спорта, предоставление им возможности приобрести полезный спортивный опыт в более аутентичной атмосфере. При этом нам необходимо руководствоваться основными принципами спортизации, разработанными В.К. Бальсевичем, Л.И. Лубышевой [1; 6].

Следует отметить, что внедрение спортизированного физического воспитания возможно только при достаточно хорошей материально-технической базе детского сада, наличии заинтересованного административного и квалифицированного педагогического состава. Можем предположить, что внедрение спортизированного физического воспитания в дошкольные образовательные учреждения позволит:

- обеспечить соответствие воспитанников и тренирующих воздействий на занятиях по физической культуре;
- создать условия привлекательности и заинтересованности детей к занятиям, освоению элементов видов спорта;
- предоставить возможность для рационального освоения эстетических, духовных, нравственных, здоровьесформирующих ценностей спортивной культуры личности.

Литература

1. Бальсевич В.К., Боген М.М. Обучение инновационным двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт. 2003. С. 154-160.

2. Власенко Н. Физическое воспитание ребёнка: современная теория, методика, практика. Пралеска. 2011. №2 (234). С. 12-16.
3. Голубева Г.Н., Агеева Г.Ф. Параметры двигательной активности детей 3-6 лет. Современные проблемы науки и образования. 2017. № 1. С. 120-128.
4. Еврегина С.В., Тарасенко К.Н. Теоретические подходы к спортизации физического воспитания дошкольников. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 4. С. 60-62.
5. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех». Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. №4. С. 6-8.
6. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография. Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский и др. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». 2017. С. 6-20.
7. Чернышенко Ю. К., Баландин В. А., Демидова Е. В., Соленова Р. И. Спортизация воспитания в условиях дошкольной образовательной организации детей 3-7 лет // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 10. С. 321–325.

УДК 316.442

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЛАСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Загртдинова Л.Р.

*ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань, Россия*

Аннотация. Здоровье – самая большая ценность, которая дана человеку, но уровень здоровья в сильном упадке. Сегодня лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют о слабом уровне здоровья молодежи. Внутренняя мотивация играет решающую роль в формировании всесторонне развитой личности.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, педагогические факторы, методологические подходы.

Одним из важнейших человековедческих постулатов является сбережение здоровья. Исходная его позиция базируется на принятии триединства здоровья в как совокупности физического, психического, духовно-нравственного благополучия человека. Проблема состояния здоровья нации, ориентирующаяся на здоровый образ жизни и массовое занятие физкультурой и спортом, рекомендует к внедрению в практику самые разнообразные здоровьесберегающие технологии. основополагающим принципом физического воспитания подрастающего поколения является единство мировоззренческого и двигательного компонентов, поэтому, цель «здоровьесохраняющей» технологии необходимо соотносить с общей целью образования.

В этом смысле приобретают особое значение совместные усилия педагогов и учащихся, направленные на поддержание достаточного уровня психофизической готовности молодежи к учебным нагрузкам, осознание ими личной ответственности за состояние собственного здоровья. Особую группу факторов, отрицательно влияющих на здоровье учащейся молодежи, составляют педагогические факторы, включающие в себя:

- стрессовую тактику авторитарной педагогики;
- интенсификацию учебного процесса;
- неэффективность существующих методов физического воспитания и методик здоровьесберегающих технологий;
- недостаточную квалификацию педагогов в вопросах здоровьесбережения.

Было проведено изучение отношения учащейся молодежи на разных этапах системы общего и профобразования к пониманию необходимости формирования здорового образа жизни и ценностного отношения к своему здоровью. Выявлены факторы, приводящие к эмоциональному дискомфорту, повышению тревожности, что негативно влияет на продуктивность учебной деятельности и приводит к снижению динамики социально-психического развития. Анализ полученных данных говорит о том, что:

- 97,4% опрошенных считают необходимым соблюдение здорового образа жизни и сохранения своего здоровья, но в то же время;

- 68,8% респондентов не соблюдают режим питания;
- 32,5% курят табачные изделия;
- 52% – неравнодушны к алкогольным напиткам;
- 70,2% – не используют в своей жизнедеятельности методы закаливания;
- 72,8% – не используют в повседневной жизни методы психологической разгрузки;
- 79,3% – не используют методы самоконтроля состояния здоровья;
- 32,9% – эпизодически занимаются физическими упражнениями.

В настоящее время в реальной жизни (Ю.И. Григорьева, Т.И. Прокопенко, С.И. Тамм, А.Г. Шадрина и др.) пассивную форму досуга использует значительное количество учащейся молодежи. Эти факты говорят об острой необходимости переориентации системы образования с целью формирования потребности в здоровом образе жизни и ценностном отношении к здоровью.

Анализ ситуации со здоровьем молодёжи показывает, что объективно существуют противоречия между традиционным уровнем реализации деятельности педагога и современными потребностями общества в педагоге-новаторе с творческим, научно-педагогическим мышлением. Научные разработки по этой проблеме ведутся в ряде НИИ физкультуры, на кафедрах физического воспитания вузов, в лабораториях медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Повышение компетентности всех участников учебно-образовательного процесса - реальный ресурс в сохранении и укреплении здоровья. Методологические подходы к созданию концепции здоровьесберегающего воспитания должны стать основой для разработки ее содержания. Концепция должна быть направлена на решение ключевых задач, которые позволят формировать осознанное отношение молодежи к здоровью, физическому потенциалу, спортивному стилю жизни на основе освоения и интериоризации знаний, объективно раскрывающих социальную обусловленность процесса здоровьесбережения.

В настоящее время цель современного обучения в учебном заведении может быть достигнута с помощью технологий «здоровьесберегающей» педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов.

Опрос преподавателей физической культуры образовательных учреждений, спортсменов, тренеров, руководителей спорта подтвердил тот факт, что организация учебной и воспитательной работы по формированию здорового образа жизни – сложная социально-педагогическая проблема, требующая от педагога глубоких знаний психолого-педагогических основ формирования здорового образа жизни, профессионально-педагогической компетентности в сфере здоровьесбережения. Однако, интервьюирование тех же респондентов показало, что основными факторами сохранения и укрепления здоровья, опрашиваемые считают внешние факторы (экологические, экономические, социальные и др.). Лишь некоторые из опрошенных уверены, что состояние их здоровья напрямую зависит от собственных усилий человека, личной здоровьесберегающей деятельности каждого.

Воспитательная система со временем меняется в содержании и организации деятельности учебных заведений, однако, её инновационная направленность должна быть тесно связаны с проблемой сохранения здоровья всех участников образовательного процесса. В связи с этим появляется необходимость в новых теоретических, практических и технологических разработках. Поэтому теоретико-методологические подходы к формированию концепции здоровьесберегающего воспитания должны стать основой для разработки ее нового, целостного содержания.

Концепция должна быть направлена на решение ключевых задач:

- повышения интереса к занятиям спортивной деятельностью и определения ценностных ориентиров самого человека в укреплении здоровья;
- формирования готовности человека к самостоятельной организации спортивной деятельности по развитию собственных умений и двигательных способностей в укреплении своего здоровья и творческого долголетия;
- повышения уровня компетенции преподавателей, их способности обучать молодежь новым оздоровительным технологиям, использовать и подбирать индивидуализированные оздоровительные методики.

Однако, анализ специальной литературы (Антонова Л.Н., Борисова И.П., Вайнер Э.Н. и др.), мнения специалистов (Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. и др.) позволяют сделать вывод о том, что «здоровьесберегающая» педагогика должна разработать единую научно - теоретическую и практически реализуемую модель здоровьесберегающей образовательной технологии. Эта модель может объединить в себе все направления деятельности учреждений образования по формированию, сохранению, а также укреплению здоровья учащихся, спортсменов и населения в целом. При подготовке программы здоровьесберегающего воспитания молодежи необходимо руководствоваться общепринятыми методологическими подходами передачи социального опыта, включающими в себя три подсистемы:

- информационную, обеспечивающую передачу совокупности знаний;
- мотивационную, формирующую отношения, запросы, цели, планы личности;
- операциональную, обеспечивающую формирование умений, навыков, методов и способов действий.

Организация учебной и воспитательной работы по формированию здорового образа жизни – сложная социально-педагогическая проблема, требующая от педагога глубоких знаний психолого-педагогических основ формирования здорового образа жизни, профессионально-педагогической компетентности в сфере здоровьесбережения. Вместе с тем, по данным исследований, более половины опрошенных педагогов оценивают свою осведомленность в области здоровьесбережения как низкую, часть – как среднюю, остальные считают, что достаточно общих знаний, полученных в процессе общефизкультурного образования. Повышение компетентности всех участников учебно-образовательного процесса - реальный ресурс в сохранении и укреплении здоровья.

Необходимость построения здоровьесберегающей системы воспитания личности в условиях высшего и среднего специального образования на основе интеграции всех форм, средств и методов по созданию эффективной оздоровительной среды и формированию индивидуально - личностного понимания единства взаимообусловленности функционирования физических и духовных начал человека, требует включения в содержание здоровьесберегающего воспитания индивидуальных программ психофизического развития и мониторинга здорового образа жизни студентов.

Таким образом, ключевыми позициями в воспитании личности будущего специалиста по физической культуре в области реализации здоровьесберегающих технологий, являются:

1. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи как среды подготовки квалифицированного специалиста и гармонически развитой личности.
2. Построение системы воспитания личности в высших и средних учебных заведениях на основе личностно - ориентированного подхода в создании здоровьесберегающей среды, где основополагающим принципом является единство мировоззренческого и двигательного компонентов.
3. Разработка методов мониторинга психофизического развития студентов.

Литература

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Изд-во МГОУ, 2004.
2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения. 2005. №10. С. 84-92.
3. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. 2004. №1. С. 21-26.
4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни/ Предисл. Н.А. Агаджанян. М.: RETORIKA-A, 2001. 560 с.

УДК 796

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Зиёева Д.Б., Уджуху И.А.

*ФГБОУ ВО Майкопский Государственный Технологический Университет,
г. Майкоп, Россия.*

Аннотация: в данной статье проведен анализ основных критериев отношения современных студентов медицинских ВУЗов к спорту и физической культуре. Здоровье человека рассматривается как высшая ценность, и спорт имеет важное значение в его сохранении и укреплении. Будущие медицинские работники должны использовать физическую культуру и спорт как способ укрепления здоровья как в личной жизни, так и в профилактике многих заболеваний пациентов.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, студенты, медицинские работники.

Введение. В связи с повышенным вниманием в современном мире к здоровому образу жизни и спорту, их оздоровительные возможности становятся все более актуальными для обсуждения в ракурсе медицины.

Цель исследования: выявление отношения современных студентов-медиков к спорту и физической культуре. Цель определила необходимость решения следующих задач:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме исследования, выявить сущность и значение понятия «физическая культура», «спорт».
2. Провести анкетирование студентов лечебного факультета ФГБОУ ВО МГТУ.
3. Проанализировать результаты анкетирования, сформулировать выводы.

Методика и организация исследования.

Для проверки и решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ, систематизация, обобщение литературы по изучаемой проблеме.
2. Эмпирические: наблюдение.
3. Диагностические: анкетирование.

Исследование проводилось среди студентов второго курса лечебного факультета ФГБОУ ВО МГТУ.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научной литературы по данной теме позволил определить круг основных понятий, связанных с ней. Спорт - составная часть физической культуры, соревнования по различным физическим упражнениям и их комплексами, а также система их организации и поведения [6]. Физическая культура - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их соответствии с потребностями общественной практики [5].

Физические упражнения способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, пластическими («строительными») материалами, что

ускоряет выздоровление [1]. Существует теснейшая связь между деятельностью мышц и внутренних органов. Ученые установили, что это объясняется наличием нервно-висцеральных связей. Так, при раздражении нервных окончаний мышечно-суставной чувствительности импульсы поступают в нервные центры, регулирующие работу внутренних органов. Соответственно изменяется деятельность сердца, лёгких, почек и др., приспособляясь к запросам работающих мышц и всего организма [3]. При применении физических упражнений, кроме нормализации реакций сердечнососудистой, дыхательной и других систем, восстанавливается приспособляемость выздоравливающего к климатическим факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам и т. д. Это происходит быстрее, если используются гимнастические упражнения, спортивные игры, закаливающие процедуры и пр. При многих заболеваниях правильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие болезненного процесса и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций [2].

Основными критериями для определения отношения студентов-медиков к спорту и физической культуре стали следующие:

- отношение к занятиям по физической культуре в своем учебном заведении;
- отношение к спорту в целом;
- отношение к физической культуре как способу оздоровления и профилактики заболеваний у пациентов.

По первому критерию в ходе наблюдений было установлено, что большинство студентов лечебного факультета регулярно посещают занятия по физической культуре в своем учебном заведении. Больше половины студентов по результатам анкетирования (57 %) считают, что данные занятия являются необходимым компонентом образовательного процесса и приносят им пользу. Также данные респонденты уверены, что занятия физической культурой не только укрепляют их здоровье, но и пригодятся им в профессиональной деятельности, так как работа медиков часто связана с высокими физическими нагрузками.

Однако, 30 % студентов ходят на занятия по физической культуре по другим причинам (получение зачета, обязательность посещения, санкции за непосещение и др.). Они считают, что данный предмет не имеет никакой пользы для их будущей профессии.

13 % студентов лечебного факультета не посещают данный предмет. Причины сводятся к следующим: освобождение по болезни, неудовлетворенность условиями занятий (плохой инвентарь, принудительность, неэффективность и так далее).

Изучение второго критерия (отношение к спорту в целом) показало, что 30% студентов лечебного факультета занимаются в разнообразных спортивных секциях, совмещая занятия спортом с учебой. Причем некоторые из них (7%) добились успеха в большом спорте, другие (13%) стремятся к этому. 10% просто желают повысить уровень своего физического развития. 40% респондентов занимаются в тренажерном зале. 30% - не занимаются вовсе, объясняя это нехваткой времени, большой загруженностью, а также недостатком материальных средств.

По третьему критерию большинство будущих медиков (70 %) сошлось во мнении, что под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье, повышается долголетие. С их точки зрения в практике работы больниц, поликлиник, санаториев, врачебно-физкультурных диспансеров должна широко применяться лечебная гимнастика. Необходимо использовать физические упражнения при лечении различных хронических заболеваний.

Выводы. В результате проведенного исследования было выяснено, что большинство студентов, будущих медиков осознают оздоровительную и

профилактическую ценность занятий спортом и физической культурой. Однако есть категория студентов, которая игнорирует медико-биологические аспекты использования возможностей физической культуры и спорта в процессе формирования здорового образа жизни.

Вследствие этого одной из приоритетных задач медицинского университета становится непрерывное повышение качества знаний студентов в области укрепления и сохранения здоровья населения через профилактику.

Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. М., 2017. 320 с.
2. Белов В.И. Энциклопедия здоровья / В.И. Белов. М., 2018. 561 с.
3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. М., 2019. 305 с.
4. Муравов, И.В. Физическая культура и активное долголетие / И.В. Муравов. М., 2019. 208 с.
5. Физическая культура студента: Учебник / Под. ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2017. 326 с.
6. Физическая культура: Учебник / Под. ред. Ю.И. Евсеева. Ростов-н/Д: Феникс, 2019. 421 с.
7. Фомин Н.А. Физиология человека / Н. А. Фомин. М., 2017. 256 с.
8. Белоус Л.К., Уджуху И.А. Организация и управление процессом нравственного воспитания на уроке физической культуры // Материалы XXXII Недели науки МГТУ. XXVIII Всероссийская научно-практическая конференция «Образование-наука-технологии». Майкоп. 2016г. С. 19 – 21.
9. Карапетова Е.В., Уджуху И.А. Методология применения средств восстановления в спорте // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары. 2018г. С. 177 – 180.
10. Бжассо Д.М., Уджуху И.А. Взаимосвязь физической и умственной деятельности // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары. 2019г. С. 131 134.
11. Осколкова З.А., Цеева И.А. Проблема формирования здоровья подрастающего поколения, средствами физической культуры и спорта // Физическая культура, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности. Материалы IV Международной электронной научной конференции. Майкоп. 2009г. С. 48 – 52.

УДК 796.015.5:796.819

МЕТОДИКА НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Зубаилов Т.Т., Аустер Л.В.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Использование методики направленного воздействия, позволило значительно увеличить скоростно-силовые способности борцов греко-римского стиля в экспериментальной группе. Полученные экспериментальные данные свидетельствуют об эффективности выбранной методики.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, греко-римская борьба, методика.

Введение. Современные тенденции развития спорта в России и мире требуют постоянного роста результативности действий спортсменов. Данный факт выражается в необходимости выходить на новый уровень подготовленности из года в год, чтобы добиваться успеха в соревновательной деятельности. Данный факт трактует необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов, которая позволит достигать такого уровня подготовленности, чтобы спортсмен мог на равных конкурировать с лучшими в данном виде спорта, но и конечно в чем-то их превосходить.

Ключевыми способностями борцов греко-римского стиля являются скоростные и силовые способности, которые позволяют выполнять броски с большей эффективностью и наносить значительный урон своему сопернику, тем самым получая преимущество в борьбе. В современной системе подготовки возникает острая необходимость в направленном развитии и совершенствовании скоростно-силовых способностей борцов, так как они являются значимыми в достижении высоких результатов. Средства и методы, направленные на эффективное развитие скоростно-силовых способностей, являются предметом для исследований, как теоретиков, так и практиков в сфере подготовки спортсменов.

Высокий уровень значимости скоростно-силовых способностей в ведении соревновательной борьбы не оставляет сомнений. Поэтому проблема эффективного развития данных способностей у борцов греко-римского стиля является актуальной, как в теории, так и практике подготовки спортсменов различных возрастов.

Цель исследования. Разработать и экспериментально проверить эффективность методики направленного развития скоростно-силовых способностей юношей 14-15 лет, занимающихся греко-римской борьбой.

Организация исследования: разработка и исследование эффективности методики, направленного развития скоростно-силовых способностей юношей 14-15 лет, занимающихся греко-римской борьбой, проводилось, на базе Сургутского государственного университета, Института гуманитарного образования и спорта на кафедре теории физической культуры и библиотеки Сургутского государственного университета, а также на базе специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва №1.

Исследование было разделено на 5 этапов.

На первом этапе был проведен поиск и анализ общепедагогической литературы, научных исследований по проблемам подготовки борцов, определена тема исследования, сформулированы цели и задачи. Определены объект и предмет исследования. Также на данном этапе были изучены и проанализированы программы спортивной подготовки по греко-римской борьбе, нормативные требования для зачисления на различные этапы подготовки и объемные требования к подготовке спортсменов.

На основании изучения учебно-методической литературы и программ подготовки борцов, были подобраны тестовые задания, позволяющие в полной мере оценить уровень развития скоростно-силовых способностей борцов греко-римского стиля, а также проводилась разработка методики, направленного развития скоростно-силовых способностей юношей 14-15 лет, занимающихся греко-римской борьбой.

На втором этапе были сформированы две группы испытуемых, (КГ) - контрольная группа и (ЭГ) - экспериментальная группа, по 12 человек в каждой. Также на данном этапе проводилось предварительное тестирование скоростно-силовых способностей, с целью определения начальных показателей, и однородности групп испытуемых. Использовались следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжок в высоту с места
3. Тройной прыжок с места
4. Сгибание-разгибание рук в висе на высокой перекладине за 20 с
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с.

На третьем этапе проводился педагогический эксперимент. На протяжении 4 месяцев 3 раза в неделю, в основной части тренировочного занятия экспериментальная группа занималась в течение 30 минут по разработанной методике, направленного развития скоростно-силовых способностей юношей 14-15 лет. Контрольная группа тренировалась по стандартной программе СШОР.

На четвертом этапе проводилось итоговое тестирование скоростно-силовых способностей в контрольной и экспериментальной группах, с целью определения эффективности экспериментальной методики.

На пятом этапе проводился анализ полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение.

Средний результат контрольного упражнения «Прыжок в длину с места» в контрольной группе при начальном тестировании равен – $178 \pm 2,5$, а при итоговом тестировании - $188 \pm 2,5$, прирост составил – 5,7%, t критерий Стьюдента 1,9 ($p < 0,05$) (рис. 1).

Средний результат упражнения «Прыжок в высоту с места» в контрольной группе при начальном тестировании равен – $46 \pm 0,7$, а при итоговом тестировании - $47,5 \pm 0,7$, прирост составил – 3,2%, t критерий Стьюдента 1,4 ($p > 0,05$).

Средний результат контрольного упражнения «Тройной прыжок с места» в контрольной группе при начальном тестировании равен – $6,0 \pm 0,6$, а при итоговом тестировании - $6,2 \pm 0,6$, прирост составил – 3,2%, t критерий Стьюдента 1,6 ($p > 0,05$).

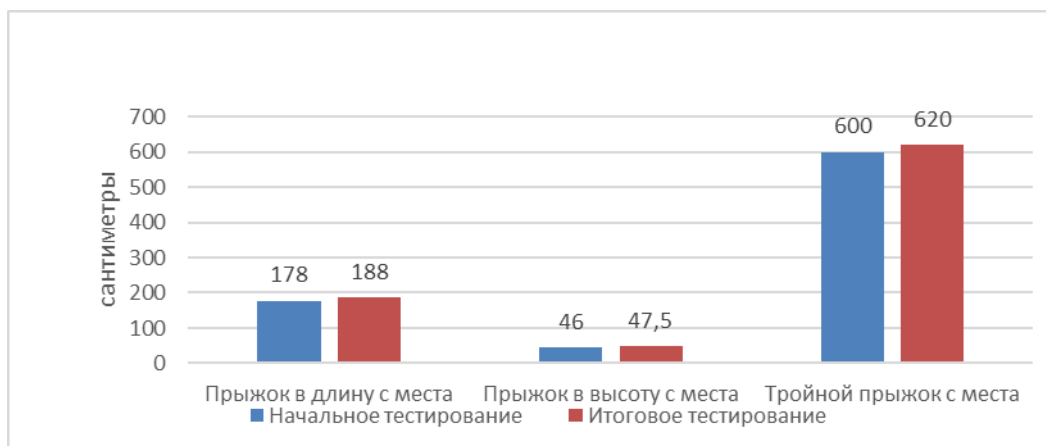


Рис. 1. Результаты начального и итогового тестирования скоростно-силовых показателей борцов контрольной группы

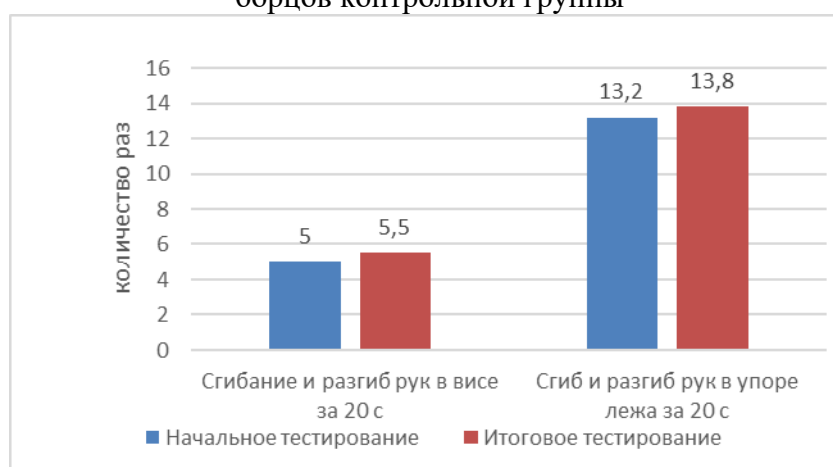


Рис. 2. Результаты начального и итогового тестирования скоростно-силовых показателей борцов контрольной группы

Средний результат контрольного упражнения «Сгибание-разгибание рук в висе на высокой перекладине за 20 с» в контрольной группе при начальном тестировании равен – $5,0 \pm 0,7$, а при итоговом тестировании - $5,5 \pm 0,7$, прирост составил – 9,1%, t критерий Стьюдента 2,4 ($p < 0,05$) (рис.2).

Средний результат контрольного упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с» в контрольной группе при начальном тестировании равен – $13,2 \pm 1,5$, а при итоговом тестировании - $13,8 \pm 1,5$, прирост составил – 4,3%, t критерий Стьюдента 1,6 ($p > 0,05$).

По результатам проведения контрольного тестирования были выявлены значительные изменения показателей скоростно-силовых способностей только по тестированию сгибание-разгибание рук в висе на перекладине и в прыжке в длину с места. Наибольший прирост показателей скоростно-силовых способностей наблюдается в упражнении сгибание-разгибание рук в висе на перекладине – 9,1 %. Наименьший прирост составил 3,2 % по показателю прыжка в высоту с места. Не по всем тестированиям по t критерию Стьюдента наблюдаются достоверные различия, что говорит о низкой эффективности стандартной методики развития скоростно-силовых способностей у борцов греко-римского стиля контрольной группы.

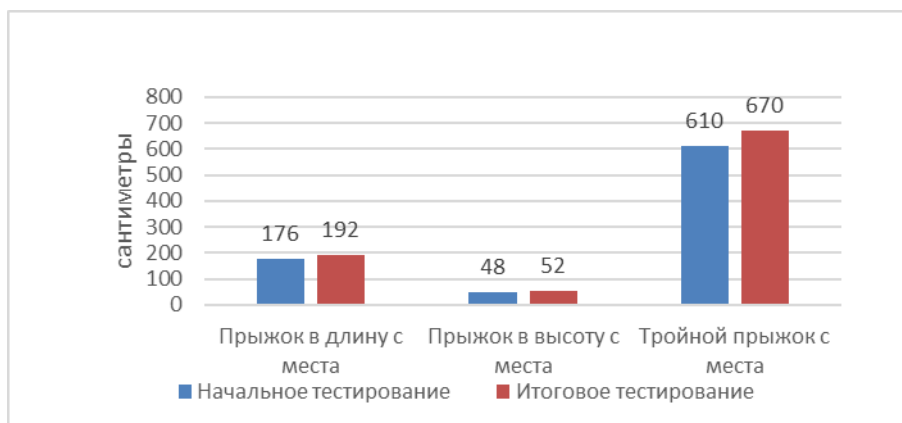


Рис. 3. Результаты начального и итогового тестирования скоростно-силовых показателей борцов экспериментальной группы

Средний результат контрольного упражнения «Прыжок в длину с места» в экспериментальной группе при начальном тестировании равен – $176 \pm 2,1$, а при итоговом тестировании - $192 \pm 0,8$, прирост составил – 8,3%, t критерий Стьюдента 2,9 ($p < 0,05$) (рис. 3).

Средний результат контрольного упражнения «Прыжок в высоту с места» в экспериментальной группе при начальном тестировании равен – $48 \pm 0,8$, а при итоговом тестировании - $52 \pm 0,7$, прирост составил – 7,7%, t критерий Стьюдента 2,6 ($p < 0,05$).

Средний результат контрольного упражнения «Тройной прыжок с места» в экспериментальной группе при начальном тестировании равен – $6,1 \pm 0,9$, а при итоговом тестировании - $6,7 \pm 1,1$, прирост составил – 8,9%, t критерий Стьюдента 2,9 ($p < 0,05$).

Средний результат контрольного упражнения «Сгибание-разгибание рук в висе на высокой перекладине за 20 с» в экспериментальной группе при начальном тестировании равен – $5,5 \pm 0,6$, а при итоговом тестировании - $6,3 \pm 0,7$, прирост составил – 12,7%, t критерий Стьюдента 3,1 ($p < 0,05$) (рис.4).

Средний результат контрольного упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с» в экспериментальной группе при начальном тестировании равен – $13,0 \pm 2,1$, а при итоговом тестировании - $14,5 \pm 2,6$, прирост составил – 10,4%, t критерий Стьюдента 2,9 ($p < 0,05$).

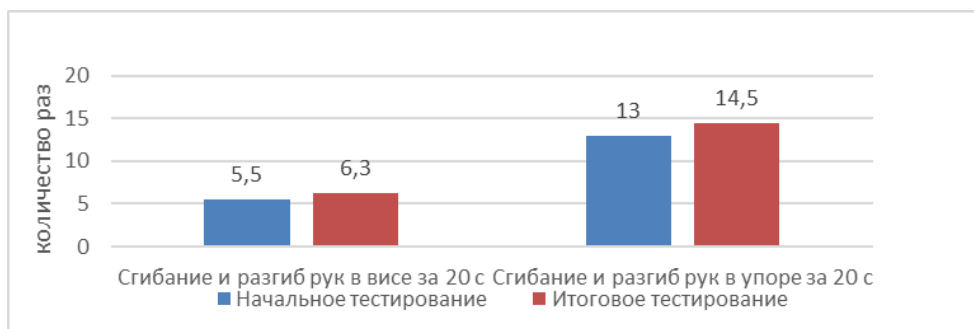


Рис. 4. Результаты начального и итогового тестирования скоростно-силовых показателей борцов экспериментальной группы

По результатам проведения контрольного тестирования были выявлены значительные изменения показателей скоростно-силовых способностей по всем тестам. Наибольший прирост показателей скоростно-силовых способностей наблюдается в упражнении сгибание-разгибание рук в висе на перекладине – 12,7%. Наименьший прирост

составил 7,7 % по показателю прыжок в высоту с места. По всем тестированиям по t критерию Стьюдента наблюдаются достоверные различия, что говорит о высокой эффективности экспериментальной методики развития скоростно-силовых способностей у борцов греко-римского стиля 14-15 лет.

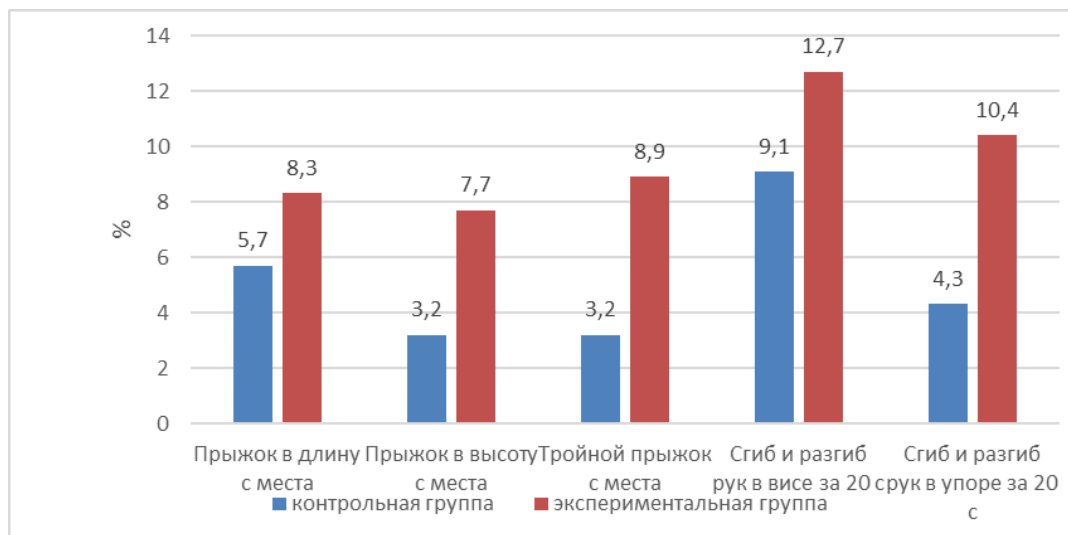


Рис. 5. Прирост скоростно-силовых показателей контрольной и экспериментальной групп после эксперимента в (%)

Заключение. Исходя из анализа полученных данных прироста в контрольной и экспериментальной группах, можно говорить, что в экспериментальной группе произошли значительные изменения по всем показателям тестирования. Следовательно, экспериментальная методика оказалась более эффективной, чем стандартная, направленная на развития скоростно-силовых способностей, по которой реализуется подготовка борцов греко-римского стиля.

Литература

1. Акопян А.О., Панков, С.А. Астахов. Скоростно-силовая подготовка в видах единоборств. М.: Советский спорт, 2003. 48 с.
2. Алабин В.Г. 2000 Упражнений для легкоатлетов. Харьков: Основа, 1994. 120 с.
3. Воронов А.И. Методика повышения надежности технических действий в спортивной борьбе: автореф. дис...канд. пед. наук. Москва, 1990. 24 с.
4. Егиазарян А.Д. Экспериментальное обоснование путей совершенствования специальной скоростно-силовой подготовленности юных борцов: автореф. дис... канд. пед. наук. Москва, 1973. 19 с.

УДК 796.9

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОЛИАТЛОНИСТОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Кангужина К.М., Наумов А.В., Касенова А.И., Батрак А.С.
*Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,
г. Петропавловск, Республика Казахстан*

Аннотация. В данной работе изложены проблемы развития скоростной выносливости у спортсменов, занимающихся летним полиатлоном. Изучено влияние интервального метода на развитие скоростной выносливости бегунов на средние дистанции. В процессе научного исследования разработана и экспериментально обоснована методика воспитания скоростной выносливости у полиатлонистов в беге на средние дистанции применением интервального метода.

Ключевые слова. полиатлон, скоростная выносливость, бег на средние дистанции, интервальный метод.

Введение. Современный полиатлон — это спортивное комплексное многоборье, целью которого является развитие прикладных навыков, физических качеств и основных функциональных систем у занимающихся. Полиатлон является основой закладывания физической подготовки для любого вида спорта, так как он доступен для всех возрастных категорий, начиная с 8 лет [1]. Составной частью тренировки спортсмена, занимающегося полиатлоном, является бег на средние дистанции. У бегуна на средние дистанции должен быть высокий уровень скоростной выносливости, для того чтобы он мог преодолевать всю дистанцию в максимально высоком для себя темпе. Следовательно, в процессе подготовки полиатлонистов уделяется большое значение воспитанию скоростной выносливости. Существует много различных способов и методов развития и совершенствования скоростной выносливости у бегунов на средние дистанции. Одним из приемлемых методов является интервальный метод, при котором тренирующее воздействие на организм спортсмена оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно отмеренными паузами отдыха [2, 3].

В связи с этим, данная научно-исследовательская работа была посвящена изучению воспитания скоростной выносливости у полиатлонистов в беге на средние дистанции применением интервального метода. Предполагалось, что применение интервального метода, направленного на повышение скоростной выносливости спортсменов-полиатлонистов в беге на средние дистанции, значительно повлияет на их спортивные показатели.

Научно-исследовательская работа по воспитанию скоростной выносливости в беге на средние дистанции у полиатлонистов проводилась на базе Школы высшего спортивного мастерства Северо-Казахстанской области во дворце имени Александра Винокурова города Петропавловска. В исследовании, проводимом в пилотном режиме, приняли участие спортсмены группы спортивного совершенствования по летнему президентскому многоборью в количестве 10 человек. В ходе проведения данного исследования из числа участников были сформированы две группы: контрольная (А) и экспериментальная (В) по

5 человек в каждой из них в возрасте от 18 до 20 лет, обучающиеся в НАО «Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева». Контингент участников на начало, и окончание эксперимента оставался стабильным.

Тренировочные занятия были разделены на три этапа: подготовительный, соревновательный и переходный (таблица 1). Подготовительный этап был разделен на 2 периода: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Обще-подготовительный период составил 4 месяца, а специально-подготовительный - 3 месяца. Соревновательный этап был разделен на два периода: ранний соревновательный и основной соревновательный, длительность каждого из которых составила 2 месяца. В соревновательном этапе работа делалась с большой интенсивностью и менялась уменьшением объема по общей физической подготовке. Продолжительность переходного этапа составила 1 месяц.

Таблица 1.

Большой цикл подготовки экспериментальной группы на втором году обучения

Подготовительный период	обще-подготовительный	сентябрь
		октябрь
		ноябрь
		декабрь
	специально-подготовительный	январь
		февраль
март		
Соревновательный период	ранний соревновательный	апрель
		май
	основной соревновательный	июнь
		июль
Переходный период		август

Для выявления изменений в развитии скоростной выносливости спортсменов определение показателей, характеризующих уровень развития скоростной выносливости у полиатлонистов, проводилось на начало и окончание эксперимента. В контрольной и экспериментальной группах тренировочные занятия проводились по общепринятой методике в соответствии с утвержденным учебно-тренировочным планом. Для участников экспериментальной группы кроме общепринятой методики в тренировочный процесс был включен комплекс упражнений для развития скоростной выносливости применением интервального метода

Дополнительно в течение 4-х недель проводилась круговая тренировка по следующему графику:

Понедельник

1. Бег под гору по 40-60 метров (5-6 раз);
2. Бег с тягой весом 5-10 кг (10×100 метров);
3. Прыжки на тумбу (h – 1м., 9-10 раз);
4. Выпрыгивание с мячом весом 2 кг. вверх на двух ногах (5-6 подходов);
5. Выполнение упражнений с набивным мячом в парах из-за головы (10 раз).

Среда

1. Выпады со штангой весом 40-60 кг. (25-30 раз);
2. Толчок штанги 40-60 кг (7-10 раз);
3. Рывок штанги 30-50 кг. (5-7 раз);
4. Разножка со штангой 40-60 кг. (5-20 раз);
5. Полу присед со штангой 40-60 кг. (5-15 раз).

Пятница

1. Отжимания на брусьях (5-7 раз);
2. Подтягивания на перекладине (5-7 раз);
3. Выпрыгивания из полного приседа (5-20 раз);
4. Жим ногами в тренажере (50-100 кг., 12 раз);
5. Ускорение на месте 1 минуту.

Для оценки скоростной выносливости полиатлонистов нами были использованы специально подобранные тесты, по результатам которых была дана сравнительная характеристика показателей, полученных в начале и на окончание эксперимента:

1. Тест «бег 60 метров с низкого старта» (сек);
2. Тест «прыжок в длину с места» (м);
3. «Челночный бег 4х9 м» (с).

С целью определения развития выносливости у полиатлонистов также был использован бег на следующие дистанции: 1000 м., 2000 м., 3000 м.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки скоростных качеств полиатлонистов наиболее простым и удобным тестом является «бег на 60 метров с низкого старта». Средние показатели данного теста контрольной (А) и экспериментальной (В) групп отражены в рисунке 1.

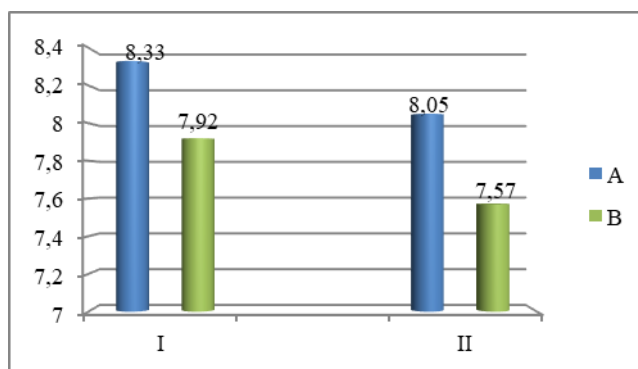


Рис. 1. Динамика теста «бег на 60 метров с низкого старта»: I-начло и II-окончание эксперимента; А – контрольная группа, В – экспериментальная группа.

Исходя из динамики теста «бег на 60 метров с низкого старта» следует отметить, что на окончание эксперимента участники контрольной группы (А) улучшили результат на данной дистанции на 0,28 с, тогда как участники экспериментальной группы (В) – на 0,35 с. Следовательно участники группы «В» на 0,07 секунды быстрее преодолели данную дистанцию по сравнению с участниками группы «А».

Сравнительная характеристика средних результатов теста «прыжок в длину с места» представлена в рисунке 2. На данном рисунке отчетливо видна разница результатов участников контрольной (А) и экспериментальной (В) групп. Если на окончание эксперимента участники контрольной группы (А) улучшили средний результат на 0,05 м (2,2%), тогда как у участников экспериментальной группы (В) улучшение составило 0,09 м (3,7%). Таким образом, взрывная сила спортсменов, входящих в состав экспериментальной группы (В), оказалась на 1,5 % лучше по сравнению с контрольной группой (А).

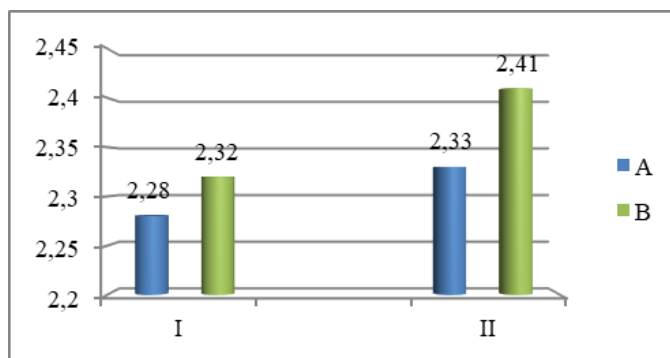


Рис. 2. Динамика теста «прыжок в длину с места» (метров): I-начло и II-окончание эксперимента; А – контрольная группа, В – экспериментальная группа.

В легкой атлетике для определения быстроты и скорости реакции бегунов наиболее информативным является тест «челночный бег 4×9 м». Окончательные результаты данного теста на начало и окончание эксперимента участников контрольной (А) и экспериментальной (В) групп представлены в рисунке 3.

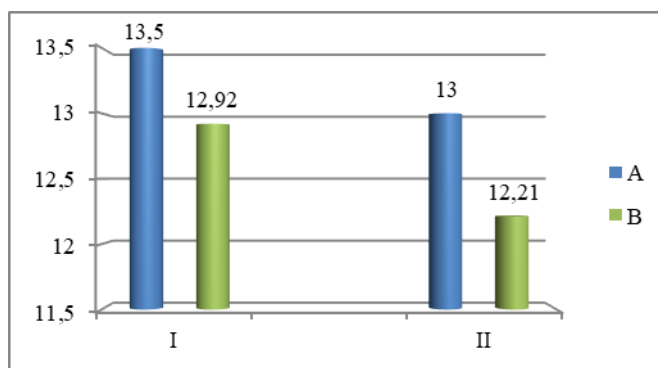


Рис. 3. Динамика теста «челночный бег 4×9 м»: I-начло и II-окончание эксперимента; А – контрольная группа, В – экспериментальная группа.

В диаграмме четко отслеживается динамика средних показателей участников контрольной (А) и экспериментальной (В) группы в челночном беге 4x9 м. В группе «А» на окончание эксперимента улучшение результата составило 0,5 с, тогда как в группе «В» - 0,71 с. Следует отметить, что в данном тесте результаты спортсменов группы «В» оказались 0,21 секунду лучше, по сравнению с результатами участников группы «А».

С целью определения и сравнения развития скоростной выносливости у участников контрольной и экспериментальной группы были использованы результаты бега на дистанции 1000, 2000 и 3000 метров на начало и окончание эксперимента, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2

Средние результаты ($M \pm m$) бега на дистанциях 1000, 2000 и 3000 метров (мин.)

Дистанци и	Контрольная группа (А)		Экспериментальная группа (В)	
	I	II	I	II
1000 м.	3,4±0,1	3,3±0,18	3,25±0,018	3,07±0,022
2000 м.	7,68±0,44	7,55±0,43	6,53±0,03	5,75±0,06
3000 м.	11,9±0,68	11,74±0,59	10,65±0,13	10,39±0,06

Пояснение: I-начло эксперимента, II-окончание эксперимента.

При сравнении полученных результатов на начало и окончание эксперимента отмечается, что участники контрольной группы в беге на дистанцию 1000 м. улучшили свой результат на 0,1 мин, тогда как в экспериментальной группе улучшение составило 0,18 мин. Таким образом, участники группы «В» данную дистанцию преодолели на 0,08 минуты быстрее по сравнению с участниками группы «А».

По динамике результатов бега на дистанцию 2000 метров, наблюдается улучшение результата по данной дистанции, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Однако прирост среднего показателя в контрольной группе составил на 0,15 мин, тогда как в экспериментальной группе - 0,18 мин.

В таблице также отчетливо выражена разница в средних показателях участников контрольной и экспериментальной группы в беге на дистанцию 3000 м. На окончание эксперимента отмечается следующее: если участники контрольной группы на данной дистанции улучшили свой результат на 0,16 мин, то участники экспериментальной группы – на 0,25 мин., следовательно, результат экспериментальной группы оказался на 0,09 мин. лучше по сравнению с результатом контрольной группы.

Заключение. В результате проведенного исследования была выявлена положительная динамика в скоростной выносливости у полиатлонистов в беге на средние дистанции при применении разработанного нами комплекса упражнений с использованием интервального метода. Таким образом, данная методика по воспитанию скоростной выносливости у полиатлонистов в беге на средние дистанции, оказалась эффективной.

В конечном итоге, методика, разработанная нами, была рекомендована команде спортсменов по летнему президентскому многоборью, тренирующихся на базе Школы высшего спортивного мастерства Северо-Казахстанской области во дворце им. А. Винокурова для воспитания скоростной выносливости в беге на средние дистанции.

Литература

1. Верхошанский Ю.В Основы специальной физической подготовки спортсменов. М: Физкультура и спорт, 2011. с 331
2. Макаров А. «Бег на средние и длинные дистанции». М., «Физкультура и спорт», 2006. с 130.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2011. с 89.

УДК: 378.016

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОТРЕБНОСТИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС

Кармазина Н.М.

*Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева,
г. Астрахань, Россия*

Аннотация. В статье отмечается, что очень важно учитывать интересы и потребности студенческой молодежи для повышения мотивации к занятиям по физической культуре и спорту, так как за время обязательных занятий студенты осознают значение физической культуры в их жизни.

Ключевые слова: формирование положительной мотивации, потребности к физической культуре, индивидуальный подход, познавательный интерес, творческая деятельность.

Проблема совершенствования физического воспитания в вузе, характерной особенностью которого является постоянное стремление к изысканию средств для увеличения объема двигательной деятельности, в настоящее время является весьма актуальной. Многие специалисты в области физической культуры уделяют все большее внимание личности студента, спортивным интересам и мотивам физического совершенствования студенческой молодежи. Особое внимание уделяется воспитанию устойчивой потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

По нашему мнению, одной из причин, препятствующих дальнейшему развитию системы физического воспитания студентов вузов, является противоречие между единообразием содержания образования в области физической культуры, с одной стороны, и индивидуальным своеобразием образовательных способностей и потребностей занимающихся – с другой. Обучение физической культуре на основе единого для всех студентов стандарта содержания образования приводит к тому, что большинство из них не получают на занятиях по физической культуре тех знаний, умений и навыков, которые им хотелось бы получить. Это является одной из главных причин снижения удовлетворенности студентов занятиями физической культурой.

Многие авторы справедливо считают, что одним из основополагающих элементов формирования физической культуры в современном обществе является осознанная направленность личности на занятия физической культурой и спортом. Поэтому необходим поиск таких методов организации занятий по физической культуре, способов воздействия, которые наиболее действенно могли бы обеспечить формирование положительной направленности личности на систематические занятия физической культурой.

С целью выявления интересов и потребностей в сфере физической культуры и спорта студентов неспортивной направленности нами был проведен опрос девушек, студентов 1 курса направления подготовки «Филология» Астраханского государственного университета имени В.Н. Татищева. Опрос показал увлечение девушек нетрадиционными

видами физической культуры (фитнес, аэробика, йога, пилатес), не включенными в программу университета. Стимулом к занятиям физической культурой и спортом у девушек являются желание улучшить фигуру (47%), укрепить здоровье (37%), а также получить положительные эмоции (11%). Вместе с тем, 67% респондентов заявили о частичном удовлетворении от предлагаемой им учебным заведением структуры занятий физической культурой и спортом, и только 33% считают её достаточной.

Выявленные в ходе анкетирования предпочтения и пожелания студентов указывают на необходимость внесения изменений в организацию занятий по физической культуре и спорту в целях повышения мотивации к ним.

В условиях наличия широкого выбора тематик по определенным избранным видам спорта из-за отсутствия спортивной направленности, возможен подбор занятий не только по интересам, но и по их формам, средствам и методам организации. В частности, на базе Астраханского государственного университета имени В.Н. Татищева существует возможность проведения занятий с помощью упражнений системы Пилатес в сухом зале Школы спорта, физического развития и здорового образа жизни.

Преимущества этой системы упражнений в том, что упражнения просты в выполнении, доступны всем, не требуют особых условий, практически не имеют ограничений ни по полу, ни по возрасту, ни по уровню здоровья и физической подготовки занимающихся. Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. При занятиях задействуются чрезвычайно большое количество мышц (от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног), работают все крупные и мелкие группы мышц. Такой подход обеспечивает оздоровление и гармоничное развитие организма в целом.

Конечно, программу Пилатес саму по себе нельзя расценивать в качестве единственного средства достижения гармонии. Но в сочетании с другими видами физической активности, правильным питанием занятия Пилатесом позволяют достичь эффективных и стабильных результатов в физическом, психологическом и эмоциональном состоянии.

При работе со студентами был использован метод практического занятия, где предполагалось включение в активную работу по самостоятельному проведению занятий студентов. Необходимые знания для использования этого метода студентами были получены из лекционного материала, а навыки выполнения упражнений из практических занятий.

По нашему мнению, такой метод занятий развивает творческое мышление, любознательность, находчивость, то есть способствует тому, чтобы студент не только получал и воспроизводил готовую информацию, но и самостоятельно работал над решением определенных задач.

Во-первых, практическое занятие способствует овладению системой необходимых знаний и практических умений в области физической культуры и осознанному их использованию.

Во-вторых, данный способ проведения занятия способствует формированию потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

В-третьих, использование этого метода способствует приобретению опыта творческого использования знаний, умений и навыков в самостоятельных занятиях и повышению двигательной активности студентов.

Теоретическая и методико-практическая подготовка студентов осуществлялась с помощью лекций, бесед, опросов, методико-практических занятий и домашних заданий.

Для участия в проведении занятия были сформированы две группы студентов. Каждая группа должна была составить комплекс упражнений по системе Пилатес, разучить и выполнить его с музыкальным сопровождением. Затем проводилось обсуждение

проделанной работы с акцентом на том, что не получилось, или получилось не очень удачно, после чего подводились итоги.

Данный метод проведения занятия показал, что студенты проявили живой интерес, творческие способности и умение работать в коллективе.

Выполнение практического задания предусматривало методически грамотное составление и демонстрацию комплекса упражнений по системе Пилатес. В методику выполнения задания входило: 1) выбор упражнений, наиболее эффективно обеспечивающих решение поставленной задачи; 2) методически грамотное определение последовательности выполнения упражнений; 3) определение оптимального количества повторений упражнений; 4) выполнение упражнений с соблюдением принципов Пилатеса, а также в соответствии с музыкальным сопровождением; 5) умение давать методические рекомендации при выполнении упражнений; 6) разучивание комплекса с группой и выполнение его с музыкальным сопровождением; 7) обсуждение результатов выполнения комплекса в команде.

Использование данного метода практического занятия позволило заключить, что студенты этим занятием были достаточно мотивированы на активную, творческую работу в команде по закреплению знаний, полученных на лекции. В процессе занятия ими были использованы методы групповой работы по написанию и защите проектов методики упражнений системы Пилатес. Студенты хорошо понимали поставленные цели и задачи, все команды успешно справились с выполнением задания, проявили активность и творческий подход, внесли свой индивидуальный вклад для достижения результата по практическому применению знаний, полученных на лекционном занятии, и показали умение работать в команде.

Нами было выявлено, что по сравнению с системой обычных занятий, занятия с использованием упражнений системы Пилатес являются доступными, в то же время делают занятия интересными и эффективными. Одной из педагогических задач являлось формирование в группе занимающихся атмосферы доброжелательности и взаимоподдержки, которая обуславливается потребностью в общении, в установлении добрых взаимоотношений с другими членами группы.

Отметим также воспитательно-педагогическую значимость системы упражнения Пилатес. Как показала практика, обучающиеся, в процессе тренировочных занятий студенты учатся выполнять анализ упражнений, становятся более дисциплинированными. К тому же, у них закрепляется чувство ответственности за свое физическое здоровье, которое подкрепляется улучшением психологического и эмоционального состояния. В этом случае мотивация к регулярным занятиям двигательной деятельностью будет усиливаться. Поэтому можно сделать вывод, что использованный метод практического занятия групповой работы студентов с использованием упражнений системы Пилатес способствует созданию мотивации студентов неспортивной направленности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни, обеспечению высокой работоспособности не только в режиме учебного процесса, но и вне его.

Литература

1. Кармазина Н.М. Отношение студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями – готовность к самовоспитанию / Н.М. Кармазина // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте: материалы Международной заочной научно-практической конференции (27 апреля 2020 г.) /составитель О.В. Морозова. Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2020. С. 183 – 187.

2. Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи/ И.А. Мартын// Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. 2017. № 6(36).

3. Сизова Н.В. Мотивационная готовность студентов к занятиям физкультурой и спортом / Н. В. Сизова // Концепт. 2019. № 4 (апрель). Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2019/192016.htm>, свободный. Заглавие с экрана. Яз. рус.

УДК 373.241

РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИТУАЦИИ ВЫБОРА

Коржова И.В., Лапина В.Ю., Мкртчян Л.Л.

ЧДОУ «Православный д/с «Покровский», г. Белгород, Россия

Аннотация: обоснована важность развития самостоятельности у детей дошкольного возраста на занятиях по физкультуре. Проведена диагностика уровня самостоятельности у детей дошкольного возраста. Предложены игры и упражнения для детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре для развития самостоятельности через ситуацию выбора.

Ключевые слова: дошкольный возраст, физкультура, ситуация выбора, самостоятельность

Приобретение эффективного двигательного опыта в современных условиях образования выходит на новый актуальный уровень. Это связано с изменившимися условиями развития ребенка, как в семье, так и в социальной действительности. Для того, чтобы двигательный опыт был эффективным, необходимо развивать самостоятельность и творчество в физическом воспитании

Как подчеркивают исследователи, в разных видах детской деятельности формируется и развивается компоненты самостоятельности. С.А. Марутян (4), Н.Я. Михайленко (5), Д.Б. Эльконин (9) выделяют игру как фактор формирования инициативы и активности, а на занятиях по физической культуре выделяют положительные возможности развития целенаправленности, осознанности действий, упорства в достижении цели.

Развитие самостоятельности через разнообразные виды детской деятельности строиться гораздо успешнее в ситуации выбора. Выбор – это форма проявления детской субъектности, ориентированная на потребность ребенка быть свободным. К такому выводу приходят А.Г. Асмолов (1), Л.С., Выготский (3), Н.В. Носков (6). Они подчеркивают необходимость внести выбор во все виды детской деятельности, в том числе и на занятиях по физической культуре.

Проанализировав современные исследования и практики в области физического воспитания дошкольников, мы выявили тенденцию нарастающего интереса к проблеме развития самостоятельности у детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе ЧДОУ «Православный д/с «Покровский» с целью выявить уровень развития самостоятельности у детей дошкольного возраста. Группа дошкольников из 20 детей участвовала в исследовании по модифицированным вариантам методик А.А. Ошкиной (7), И.Л. Тимофейчук (8), Д.Б. Юматовой (10). Нами были использованы критерии развития самостоятельности у детей, разработанные И.М. Воротилкиной (2). Результаты диагностики представлены на рис.1.

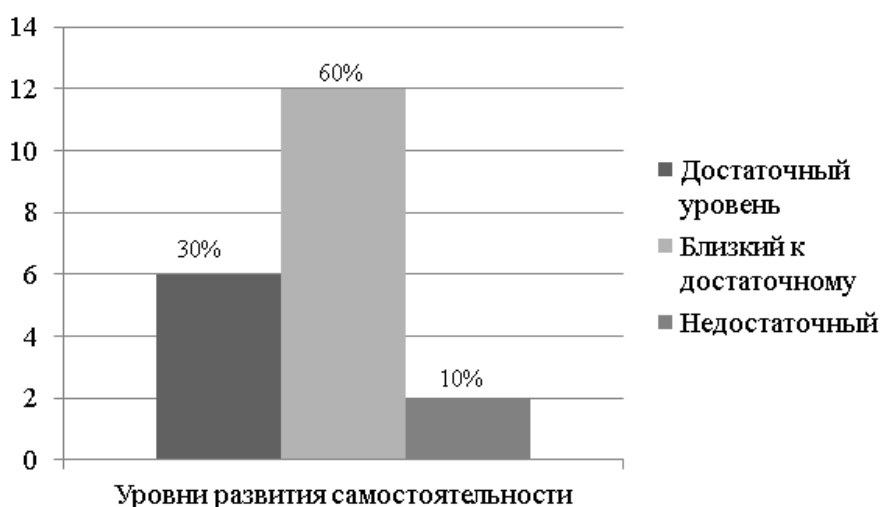


Рис. 1. Уровень развития самостоятельности у детей дошкольного возраста в двигательной деятельности

Достаточный уровень развития самостоятельности в двигательной деятельности показали 30% детей дошкольного возраста. Эти дети результативно владеют основными движениями, которые активны и согласованы. Показатели объема интенсивности и продолжительности выполнения основных движений оптимальные для возраста. Дети добиваются результата в двигательной активности, свободно ориентируются в двигательном пространстве. При организации педагогом ситуации свободного выбора подвижных игр с использованием инвентаря, дошкольники проявляют достаточную самостоятельность. Активно вступают в игровое взаимодействие со сверстниками. При этом стремятся к достижению цели игры. Иницируют совместную двигательную деятельность со сверстниками.

На близком к достаточному уровню развития самостоятельности в двигательной деятельности находится 60% дошкольников. Эти дети проявляют оптимальные показатели основных параметров двигательной активности. Основные элементы техники движений частично освоены. Иногда дети увлекаются собственными движениями, отвлекаются, могут не достигать результатов в игре и двигательной деятельности. При организации подвижных игр или упражнений со спортивным инвентарем проявляют избирательный интерес. Самостоятельность проявляют недостаточно, предпочитают присоединяться к более инициативным детям.

Недостаточный уровень развития самостоятельности в двигательной деятельности проявляется у 10% дошкольников. Дети допускают существенные ошибки в технике выполнения основных движений. Показатели выполнения основных движений ниже оптимальных. Действия с физкультурно-игровым материалом хаотичны, двигательная активность на низком уровне.

Опираясь на результаты эксперимента, мы определили методические рекомендации по развитию самостоятельности у детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.

Развитие самостоятельности в двигательной деятельности осуществляется по интересам, способностям и ситуациям выбора, к которым проявляют эмоциональный отклик младшие дошкольники. Педагог направляет выбор детей тем, что создает необходимые условия для этого. Например, можно разделить пространство спортивного зала на зоны: мячи, равновесие, прыжки, лазание (рис.2). Каждая зона должна быть

оснащена разнообразным инвентарем. Например, в зоне «Мяч» должны лежать мячи разных диаметров, фактур и материалов.

Несмотря на такое явное программирующее предложение со стороны педагога у младших дошкольников есть выбор, они сами могут определиться с зоной двигательной деятельности, атрибутом деятельности, выбрать себе партнера или играть самостоятельно. Главное, чтобы дошкольник чувствовал ценность своего выбора, что деятельность, выбранная им самостоятельно так же важна, как и та, которую предлагает выполнить взрослый.

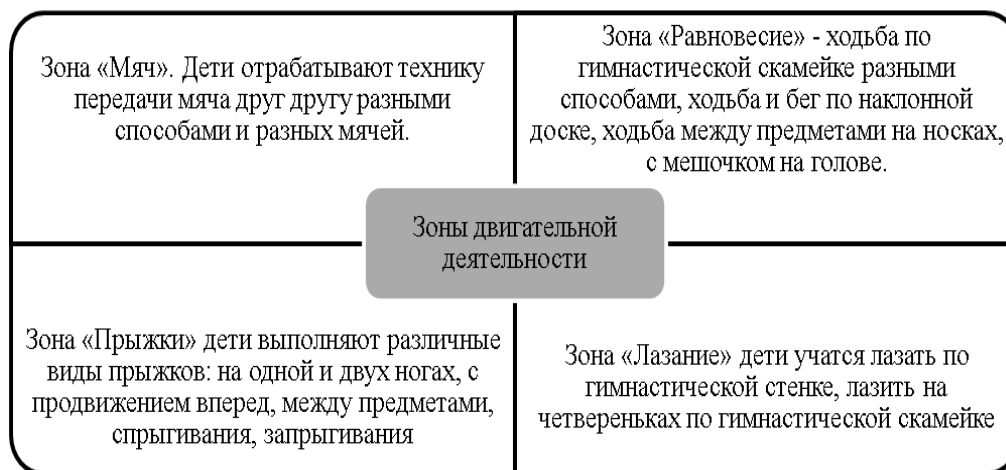


Рис.2. Примерное разделение пространства спортивного зала на зоны двигательной деятельности

Овладение основными движениями выступает базовым навыком, расширяющим функциональные возможности, необходимые для дальнейшего развития самостоятельности. Внесение ситуаций выбора на занятия по физической культуре создают благоприятные условия для двигательной активности каждого ребенка, способствуют развитию творчества в движении, расширению двигательного опыта. Очень важно, чтобы педагоги вместе с детьми проговаривали свои действия, поощряли детей и подкрепляли их успешные попытки. Все это будет способствовать получению совместной радости от двигательной активности, удовлетворение от выполнения упражнений

Если при реализации ситуации выбора у ребенка дошкольного возраста что-то не получается, то педагог должен стимулировать действия, доводящие начатое дело до конца, при необходимости объединяя усилия с другими детьми. Поощряется придумывание новых игр и упражнений, способов действия со спортивными снарядами и другим инвентарем-заместителем. Если вернуться к алгоритму становления самостоятельности, то сначала нужно научить детей применять выбор в знакомых играх и упражнениях.

1. Игра «Беги ко мне». Цель игры: развивать основные движения (бег), координацию движения, самостоятельность через выбор материала. Оборудование: флажки четырех основных цветов по количеству участников игры. Ход игры: воспитатель предлагает детям выбрать флажок любого цвета. По сигналу (поднятый флажок определенного цвета), дети с аналогичным цветом флажка перебегают на другую сторону. Ситуация выбора – выбор материала.

2. Игра «Разноцветные ленточки». Цель игры: развивать ловкость, координацию движений, интерес к совместной деятельности. Оборудование: цветные ленточки по две одного цвета по количеству участников. Ход игры: воспитатель предлагает детям найти

себе пару. С другом по игре среди разложенных ленточек найти одинаковые по цвету (например – красные). Ситуация выбора – выбор партнера деятельности.

3. Игра «Собери шишки для мишки». Цель игры: развивать крупную моторику, согласованность движений, умение действовать сообща. Оборудование: корзинка, коробка, шишки, каштаны. Ход игры: воспитатель предлагает детям помочь мишке собрать природный материал. Шишки и каштаны рассыпаны на территории участка. Детям предлагается собирать шишки в корзину или каштаны в коробку. Ситуация выбора – выбор содержания деятельности.

4. Игра «Веселый мяч». Цель: отработка техники работы с мячом разным способами. Оборудование: мячи разных размеров, корзина, кегли, дуга. Ход игры: воспитатель предлагает детям мячи разных размеров забросить в корзину, прокатить под дугой, сбить мячом кегли. Ситуация выбора – выбор деятельности.

5. Игра «Веселый ручеек». Цель игры: формирование основных движений ходьбы, бега, прыжков. Оборудование: синяя лента. Ход игр: воспитатель предлагает детям выбрать, как каждый из них преодолет веселый ручеек. Ребенок может оббежать, обойти или перепрыгнуть его. Ситуация выбора – выбор способа деятельности.

6. Игра «Разноцветные кубики». Цель игры: упражнять детей в действиях с предметами, развивать умение ориентироваться в пространстве. Оборудование: большие мягкие кубики. Ход игры: воспитатель предлагает детям поиграть с кубиками. Дети выбирают, что они будут делать строить башню из трех кубиков и перенести ее на другую сторону или перенести кубики, а потом построить башню. Ситуация выбора – выбор последовательности действий.

Также необходимо способствовать становлению и обогащению, накопления игрового и двигательного опыта, расширение базы движений, копилки знакомых детям подвижных игр, формирование умений детей действовать со спортивным инвентарем, атрибутами к подвижным играм. Здесь подойдут следующие игры:

– «Подбери пару». Ее цель: посредством дидактической игры расширять знания детей раннего дошкольного возраста, о разных видах спорта. Используемый материал: ламинированные карточки с изображением различных видов спорта (бег, плавание, бокс, футбол и т.п.), каждый вид спорта изображен на двух карточках разного размера (большая и маленькая карточка). Может проводиться с одним ребенком или с подгруппой.

– «Угадай по силуэту». Ее цель: посредством дидактической игры расширить знания детей младшего дошкольного возраста о спортивных атрибутах. Используемый материал: цветные и черно-белые карточки. Игра может быть использована для индивидуальной работы с детьми, для занятий с группой детей, для самостоятельной игровой деятельности.

Данные игры способствуют становлению и обогащению познавательного и двигательного опыта дошкольников, формируют у них потребность в двигательной активности, интерес к движению. Они способствуют желанию детей воплощать в процессе создания двигательного образа собственные впечатления. Только правильно спланированная и последовательная работа педагогов с детьми по развитию самостоятельности в двигательной деятельности может показать отличные результаты по итогам, которые будут представлены контрольным срезом.

Таким образом, можно сделать вывод, что развитие самостоятельности детей дошкольного возраста с использованием образовательных ситуаций выбора является современной формой деятельности. Педагог начинает стимулировать интерес, инициативу и самостоятельность ребенка через личный показ и дидактическую игру, потом создает условия для самостоятельного выбора того или иного вида деятельности, закрепляет двигательный и познавательный опыт детей.

Литература

1. Асмолов А.Г. Психология личности [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://search.rsl.ru/ru/record/01003046652> (дата обращения 29.09.2022)
2. Воротилкина И.М. Развитие самостоятельности детей и учащейся молодежи в двигательной деятельности /И.М. Воротилкина// Психология обучения. 2015. №8. С. 105 – 113.
3. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. Москва: Юрайт, 2018. 160 с.
4. Марутян С.А. Воспитание самостоятельности старших дошкольников в сюжетно-ролевой игре [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01008560624> (дата обращения 10.10.2022).
5. Михайленко Н.Я. Организация сюжетной игры в детском саду: пособие для воспитателя / Н.Я. Михайленко, Н.А. Короткова. М.: ГНОМ и Д, 2017. 96 с.
6. Носкова Н.В. Психология выбора в контексте возрастного развития человека / Н.В. Носкова // Сибирский психологический журнал. 2016. № 19. С. 24-31.
7. Ошкина А.А. Формирование у дошкольников здорового образа жизни (элемент – двигательная деятельность) / А.А. Ошкина [и др.]. Ульяновск: Издатель Качалин Александр Васильевич, 2017. 104 с.
8. Укрепление здоровья ребенка в детском саду: методическое пособие / сост. Е.А. Якимова, И.Л. Тимофейчук, Н.Е. Фатюшина и др.; под общ. ред. М.Е. Верховкиной. СПб.: КАРО, 2016. 235 с.
9. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды [Электронный ресурс] <https://search.rsl.ru/ru/record/01001493877> (дата обращения 10.10.2022)
10. Юматова Д.Б. Интерес. Движение. Игра. Развивающая двигательно-коммуникативная деятельность старших дошкольников / Д.Б. Юматова. М.: Ювента, 2019. 160 с.

УДК. 796.2

ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кудиярова В.З., Бойко Н.А.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Авторы исследования повествуют о том, что игровые технологии являются значимыми для всестороннего развития и воспитания обучающихся младшего школьного возраста. Рассматривают применение игровых технологий как средство физической подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Применяя формы игровых технологий, развивающие физические качества, авторы констатируют, что в процессе выполнения игровых упражнений или заданий можно варьировать нагрузку и тем самым повышать показатели физической подготовленности обучающихся.

Ключевые слова: игровые технологии, физическая подготовленность, физические качества, физкультурно-спортивный комплекс ГТО, игровые действия, подвижные игры, элементы спортивных игр.

Актуальность и цель исследования. С каждым годом всё больше среди обучающихся которые сдают нормативы ВФСК ГТО, но не все школьники способны сдать нормативы и получить знак отличия. Это связано с тем, что здоровый образ жизни не занимает первостепенное значение у обучающихся, отсутствие мотивации и заинтересованности в занятиях спортом. Успешное выполнение нормативов комплекса невозможно без достаточного уровня развития двигательных способностей. Для работы по эффективному физическому воспитанию необходимо ориентироваться на основе ведущей деятельности младшего школьного возраста - игровой, а двигательно-игровая деятельность — это универсальный фундамент воспитания, развития и обучения [4].

Игровые технологии являются значимыми для всестороннего развития и воспитания обучающихся младшего школьного возраста. Создание положительных предпосылок успешной сдачи нормативов ВФСК ГТО и физического воспитания личности, воздействия на психофизическое и эмоциональное состояние ребенка, во время образовательного процесса, обеспечивают грамотно подобранные методы применения игровых технологий.

Цель исследования: теоретически обосновать и апробировать применение игровых технологий, как средство подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО у обучающихся младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Выявить теоретические особенности применения игровых технологий в процессе подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО.
2. Обосновать применение игровых технологий для обучающихся младшего школьного возраста как средство подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО.
3. Определить показатели физической подготовленности у обучающихся младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что применение игровых технологий у обучающихся младшего школьного возраста будет способствовать эффективному развитию физических качеств для подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Методы и организация исследования.

Применение игровых технологий в физическом воспитании предусматривает обеспечение комплексного физического развития. Подбирая соответствующие игры, предоставляется возможность избирательного развития физических качеств, повышая показатели физической подготовленности. Следовательно, это метод комплексного совершенствования двигательной деятельности в младшем школьном возрасте.

Нами были определены особенности применения игровых технологий в процессе подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО:

1. Обучение двигательному действию. В игре формируются и развиваются необходимые двигательные навыки, обеспечивающие нравственное воспитание. К особенностям физического развития относится нерешительность и скованность в движениях.

2. Развитие физических качеств. В данный сенситивный период у младших школьников хорошо развита выносливость. Выполняемые упражнения должны строиться через игровые формы, характерные своей разнообразием, от простого к сложному. Применяя формы игровых технологий, развивающие физические качества, мы можем варьировать нагрузку и тем самым повышать показатели физической подготовленности занимающихся. Результат представлен в таблице 1.

Таблица 1.

Характеристика игровых действий у обучающихся младшего школьного возраста в зависимости от проявляемых физических качеств

Физические качества	Характеристика игровых действий
быстрота	игры побуждающие своевременные ответы на зрительные и звуковые сигналы посредством двигательной деятельности
ловкость	игры, требующие немедленного перехода от одних движений к другим, сосредоточение на нескольких одновременных действиях
сила	игры динамического и статического характера, требующие значительных мышечных усилий
гибкость	требующие упражнения с максимальной амплитудой двигательных действий
выносливость	игры с многочисленными повторениями действий требующих больших энергетических затрат, связанных с непрерывными интенсивными движениями

3. Формирование понятий о нормах поведения.

Игровые технологии проявляются через коммуникацию между одноклассниками и педагогом, развивают товарищество, взаимопомощь и регулируют поведение.

4. Положительные эмоции и интерес к занятиям. В силу боязливости ученика, необходимо создать условия, оптимальные для него. Прежде всего ознакомить с окружающим его пространством, инвентарём, провести диалог, войти в круг доверия обучающегося младшего школьного возраста. Применение в физическом воспитании разнообразие игр оказывает положительные предпосылки для физического воспитания [5].

5. Возможность применения игровых действий с учётом разделов образовательной программы обучения младшего школьного возраста. Так же игровые технологии могут применяться во всех частях урока, в зависимости от их интенсивности.

В таблице 2 представлены используемые нами в процессе исследования на уроках физической культуры у обучающихся младшего школьного возраста с учётом раздела образовательной программы игровые технологии.

Таблица 2.

Перечень игровых технологий с учётом раздела образовательной программы по физической культуре для обучающихся младшего школьного возраста

№ п/п	Основные разделы	Игры	Характеристика игровых действий
1	Знания о физической культуре	Игровой квест «Здоровье Югры»	Формирование у обучающихся общего представления о здоровом образе жизни, физическом развитии, культуре и спорте. Комплексное развитие физических качеств и логического мышления.
2	Легкая атлетика	Игры «Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «День и ночь», «Пятнашки», «Третий лишний», прыжковая эстафета, соревнование ««Точно в мишень», «Чей прыжок длиннее», «Кто дальше метнёт?»	Игры и эстафеты на развитие координации, выносливости и быстроты, содержащие в себе прыжки, бег, метания и броски, передачи
3	Подвижные игры народов России и ХМАО	«Белые медведи», «Бездомный заяц», «Рыбаки и рыбки», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «Ястреб и куропатки», «День и ночь», «Пастух и овцы», «Ворованное знамя», «Воздух - земля», «Воробьи и вороны», «соревнования «Оленьи тройки», «Бой оленей», «Турнир богатырей», «Охота на куропаток», «Заячьи следы», «Охотник и лисы», соревнования «Борьба на верёвке», «Оленьи упряжки»	Развитие физических качеств, ознакомление обучающихся с разнообразием подвижных игр народов России и родного округа
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	Игра «Пионербол», «Точная передача», «Догоняй мяч», «Уголки», «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Горячая картошка», «Мяч среднему», «Выбей мяч», «Бросаю – лови», «Гонка мяча по кругу», «Рывок за мячом», эстафеты с мячом	Формирование знаний о видах спорта и спортивных играх; развитие умения участия в подвижных играх с элементами спортивных игр в соответствии с правилами техники безопасности
5	ВСФК ГТО	Игры «Салочки на лыжах», «Зарница», «Вызов номеров», «Воробьи и вороны», соревнования «Олимпийская цепочка»	Игры (игровые задания) содержащие в себе обязательные испытания ВФСК ГТО

6	Гимнастика с основами акробатики	Игра «Удочка», «Становись - разойдись», «Смена мест», «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Кот и воробьи», «По флажкам»	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие физических качеств
7	Лыжная подготовка	Игровые задания «Маятник», «Качели», игра «За мной!», «Перенеси предмет», подвижная игра на лыжах «Накаты», встречные эстафеты на лыжах, игровое упражнение «Кто дальше?» и «Самокат», игра «Снежком в цель», «Охотники и олени», «Попади в ворота», «На буксире»	Игры на выносливость и координацию, эстафеты с передвижением на лыжах

Исходя из вышеизложенного, мы рекомендуем применять игровые технологии для подготовки обучающихся к сдаче норм по всем испытаниям комплекса ГТО.

На начало эксперимента, для обучающихся младшего школьного возраста, мы определили испытания (тесты) II ступени ГТО. Провели первоначальное тестирование среди 4х параллелей 2х классов, и отобрали экспериментальную и контрольную группы схожие по физическим показателям. Так же подвергли результаты испытаний математической обработке по t-критерию Стьюдента, чтобы доказать, что группы исследуемых на начало эксперимента были однородны. Результаты представлены в таблицах 3-4.

Таблица 3.

Тестирование показателей физической подготовленности обучающихся (мальчиков) младшего школьного возраста, экспериментальная и контрольная группа (начало эксперимента)

	М		σ		m		t _{фактич}	t _{критич}	P
	Э	К	Э	К	Э	К			
Бег на 30 метров	8,3	8,4	0,75	0,86	0,33	0,38	0,19	1,81; 2,76; 4,14	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6,6	6,5	1,97	1,18	0,88	0,52	0,097		<0,05
Наклон вперед	1,16	1	1,34	0,39	0,603	0,177	0,8		<0,05
Прыжок в длину с места	110,26	109,6	7,9	7,9	3,54	3,54	0,110		<0,05
Подъемы туловища из положения лежа на спине	23,8	23	3,55	4,34	1,59	1,94	0,31		<0,05
Метание теннисного мяча в цель	1	0,83	0,39	0,39	0,174	0,174	0,69		<0,05

Таблица 4.

Тестирование показателей физической подготовленности обучающихся (девочек) младшего школьного возраста, экспериментальная и контрольная группа (начало эксперимента)

	М		σ		m		t _{фактич}	t _{критич}	P
	Э	К	Э	К	Э	К			
Бег на 30 метров	8,01	8,06	0,79	0,75	0,35	0,336	1,18	1,81; 2,76; 4,14	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4,16	3,13	1,58	1,581	0,707	0,707	0,33		<0,05
Наклон вперед	3	2,83	2,37	2,371	1,063	1,063	0,11		<0,05
Прыжок в длину с места	102	100,6	9,48	6,324	4,25	2,835	0,27		<0,05
Подъемы туловища из положения лежа на спине	22,5	20,8	4,74	4,34	2,12	1,94	0,062		<0,05
Метание теннисного мяча в цель	0,66	0,83	0,39	0,39	0,174	0,174	-0,69		<0,05

В результате можно увидеть, что существенных различий между группами нет, они достоверно однородны.

Результаты исследования и их обсуждение. Сопоставив результаты тестирования, с нормативами ВФСК ГТО, можно сделать вывод, что многие физические показатели обучающихся не достигают уровня бронзы и получения знака отличия, это говорит о том, что дети нуждаются в активной физической подготовке.

Игровые технологии предполагают не только подвижные игры, но и применение методических особенностей игры при выполнении любых физических упражнений. Они акцентируют обучающихся своей доступностью, эмоциональностью, разнообразием и соревновательным характером, помогают воспроизвести изучаемые технические элементы и одновременно способствуют воспитанию физических качеств, необходимых для выполнения норм комплекса ВФСК ГТО [2].

Применение игровых технологий при подготовке к сдаче нормативов ГТО, проводимое на эмоциональном фоне, стимулирует двигательную активность и подготавливает к значительным физическим нагрузкам, что способствует освоению бытовых двигательных умений и технических навыков [3].

На основании результатов констатирующего эксперимента нами ведётся разработка и апробирование в образовательном процессе применение игровых технологий (игры и игровые задания в подготовительную, основную и заключительную части урока), в соответствии учебной программой образовательного учреждения для обучающихся младшего школьного возраста с целью подготовки к успешной сдаче нормативов ГТО.

В дальнейшем планируется промежуточное тестирование с целью выявления достоверности, выдвинутой нами, гипотезы.

Методические требования к организации игровых технологий как средства подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО:

- игры включающие элементы техники применяются строго после предварительного изучения. В игре или игровом задании даются задания: кто правильнее и точнее выполнит упражнение, кто меньше совершит ошибок, с целью осознанного восприятия упражнений. После этого связывают с задачами: кто дальше, кто быстрее, кто больше;

- контрольные расстояния в игровых формах оцениваются согласно нормам комплекса или превышают их;

- проводится количественная и качественная оценка выполнения заданий;

- система оценки должна быть приближённой к нормам ГТО;

- для решения задач физической подготовленности на уроках физической культуры обучающихся младшего школьного возраста, согласно испытаниям (тестам) ВФСК ГТО, важно ориентироваться не на отдельные игры, а на комплексное применение.

В ходе исследования нами используются следующие формы игровых технологий для развития физических качеств и подготовки к сдаче нормативов II ступени ГТО обучающихся младшего школьного возраста:

- игровые задания;

- эстафеты;

- соревнования;

- подвижные игры с элементами спортивных игр;

- игровые праздники;

Применяя представленные формы, достигается цель привлечения внимания обучающихся к проблемам собственного здоровья, способствование развитию нравственных качеств, обучение навыкам взаимодействия и стимуляция двигательной активности [1].

Заключение и выводы. В ходе анализа научно-методической литературы по теме исследовательской работы, мы выявили особенности игровых технологий и их роль в физической культуре. Они справедливо рассматриваются как действенное средство физического воспитания, подготовки обучающихся младшего школьного возраста к сдаче норм комплекса ГТО. И под понятием "игровые технологии" мы определяем педагогически целенаправленное применение игры и её методических особенностей в выполнении физических упражнений для решения задач физического воспитания, а также планомерную подготовку учащихся к сдаче норм по всем испытаниям комплекса ГТО.

Нами были определены показатели физической подготовленности у обучающихся младшего школьного возраста в начале эксперимента посредством тестов II ступени нормативов ГТО. В начале исследования результаты контрольной и экспериментальной группы получили данные $p < 0,05$. Существенных различий между группами не оказалось, они были достоверно однородны.

Литература

1. Бойко Н.А., Алиева В. З. Динамика физической подготовки обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения на основе игровых технологий // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №7. С. 31-36.

2. Кабачков В.А., Куренцов В.А., Перова Е.И. Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2013. №5. С. 27-29.

3. Кабачков В.А., Куренцов В.А., Зюрин Э.А., Абдюков И.И. Организационно – педагогические подходы в физическом воспитании младших школьников при подготовке их к выполнению нормативного комплекса ГТО I и II ступеней // Физическая культура в школе. 2017. №4. С. 50-58.

4. Мамажонова М.О. Игровые технологии как вид педагогических технологий // Экономика и социум. 2019. №11 (66). С. 443-445.

5. Семенова Е.А. Положительное влияние подвижных игр на развитие интереса к урокам физической культуры // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе: сборник научных трудов. - Саратов: Саратовский источник, 2019. С. 112-116.

УДК 178.172

ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТУРИЗМУ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ

Курин Д.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования ярославский государственный технический университет
г. Ярославль, Россия*

Аннотация: в статье предложены методические рекомендации по проведению соревнований по туризму в рамках внеурочной деятельности в вузе.

Ключевые слова: Туризм, соревнования, полоса препятствий, туристическая техника, внеурочная деятельность.

В настоящее время формирование основных физических качеств у обучающихся в ВУЗах основная задача преподавателей физической культуры и спорта. Это связано с тем, что обучающиеся должны развиваться гармонично, потому сочетание умственной, творческой и двигательной деятельности позволяет удовлетворить запросы современной молодежи. Туристские соревнования всегда привлекают к себе большое количество участников, так как сочетают в себе зрелищность, массовость и универсальность и позволяют развить основные физические качества.

По времени проведения туристские соревнования можно разделить:

- разовые (проводимые в один день и имеющими самостоятельное значение);
- турнирные (проводимые за несколько дней, групповые, отборочные);
- годовые (проводимые в несколько этапов в течении всего года).

Самым универсальным видом проведения соревнования можно считать пешеходный туризм. Этот вид туризма предполагает только наличие площадки, на которой будут проходить соревнования. Желательно наличие на площадке проведения соревнований лесных природных или парковых ландшафтов, а также пересеченный рельеф местности. Соревнования проводятся по тактико-техническим навыкам в форме контрольного туристского маршрута, в форме соревнований по технике туризма (полоса препятствий). Количественный состав команд, соотношение в них юношей и девушек на каждый вид программы определяется Положением о соревнованиях.

Соревнования по пешеходному туризму заключаются в командном прохождении дистанции с преодолением естественных и искусственных препятствий, большая часть которых часто встречается в походах.

Поскольку в соревнованиях внутривузовского уровня чаще всего принимают участие обучающиеся не имеющие специальной подготовки или когда-то занимавшиеся туризмом, то в зависимости от сложности дистанции соревнования делятся на 2 класса (от I до II). Сложность дистанции, в свою очередь, определяется технической сложностью отдельных этапов, в значительной мере, соответствующей препятствиям в походах. Определяющие этапы дистанции II класса характерны для походов II категории сложности, I класса - для походов I категории сложности и т. д.

Соревнования проводятся на двух дистанциях: КТМ (контрольный туристский маршрут) и полоса препятствий. Существенная характеристика соревнований - их масштаб. Он зависит от уровня проведения соревнований. Он может быть внутривузовским и межвузовским, но проводимым на территории одного ВУЗа. Класс соревнований предварительно согласовывается, а после их проведения утверждается в коллегиях судей, обладающих соответствующими полномочиями.

Класс дистанции определяется ее протяженностью, количеством и сложностью препятствий, перепадом высот, крутизной и т. д. К сожалению, четко сформулированных требований к классу дистанции не существует. Ряд характеристик класса дистанций приведен в табл. 1.

Таблица 1.

Требования к классу дистанции

Класс дистанции	Количество этапов	Протяженность, км	
		КТМ	Полоса препятствий
II	10-15	4-5	До 1
I	7-9	2-4	До 1

Успех соревнований в основном определяется качеством подготовки дистанции и уровнем судейства. Дистанции обязательно должны соответствовать уровню подготовки большинства команд. В противном случае, несмотря на параллельные маршруты движения на сложных этапах, соревнования могут затянуться по времени.

Чаще всего применяются следующие формы проведения туристских соревнований.

Совместная форма - все команды выступают на одной дистанции, по одному маршруту (используется на массовых соревнованиях или на выступлениях сильных, близких по уровню подготовки команд). Плюсы этой формы (она требует подготовки одного маршрута на дистанции, относительно мало времени, снаряжения и числа судей для организации соревнований).

Двухстадийная – (редко применяемая форма) не может уложиться в рамки одного соревновательного дня. На первой дистанции определяются сильнейшие и они далее соревнуются в финале на более сложной дистанции. Это как бы отборочные и финальные соревнования. Такая форма хорошо подходит для соревнований межвузовского уровня, которые можно проводить в течении нескольких дней (например, в выходные).

Совместно-отборочная - наиболее часто встречающаяся и справедливая форма, когда все команды на дистанции начинают движение по одному маршруту, а затем промежуточное контрольное время или срыв на этапе распределяет их на группы А и Б, каждая из которых движется по своему маршруту. При данной форме количество команд-участниц, в зависимости от сложности непройденных этапов (ранжировка), может быть большим. К недостаткам этой формы отбора нужно отнести увеличение количества этапов (маршруты А и Б) и, следовательно, увеличение числа судей и снаряжения.

Раздельная - команды заранее, до начала прохождения данной дистанции, делятся на группы по жеребьевке и уровню подготовки. Раздельная форма более проста в организации судейства, но не дает выигрыша в числе судей и количестве снаряжения на дистанции (чаще всего применяется для проведения этапа КТМ).

Соревнования по виду «Контрольный туристский маршрут» командные, и проводится как туристский поход протяженностью от 1 до 5 км, в котором каждая команда выполняет задания (от 3 до 15 этапов) по туристской технике, топографии, ориентированию, оказанию первой доврачебной помощи, полезным туристским навыкам, знанию растительности (в том числе в качестве дров) и т.д. Каждой команде выдается карта местности, на которой условными обозначениями показаны, где и какие этапы находятся.

Местность выбирается такая в которой невозможно заблудиться (например, городской парк или лесной массив, ограниченный четкими ориентирами). Так же команде выдается ЗМК (зачетная маршрутная карточка), в которой указана информация по прохождению всех этапов и время нахождения и работы на них. преимущества

Результат команды определяется по системе штрафных баллов или, наоборот, по системе набора баллов, которая доводится до сведения участников вместе с условиями соревнований или дополнительной информацией по виду программы.

В качестве заданий по туристской технике можно использовать следующие: навесная переправа, подъем и спуск по склону, переправа по бревну, переноска условно пострадавшего и т. д.

Возможные технические этапы и специальные задания КТМ:

I. Технически сложные

1. Навесная переправа (с возможной транспортировкой "пострадавшего");
2. Переправа через овраг по бревну;
3. Переправа по веревке с перилами.

На соревнованиях встречается несколько разновидностей переправ:

- по уложенным бревнам и с уже натянутыми перилами - на дистанции I класса;
- по заранее уложенным бревнам с натяжением перил командой;
- с укладкой бревна - на дистанции II класса;
- по качающемуся бревну.

Переправа на дистанции I-II класса – в длину 15 м, оборудуется судейской бригадой.

II. Технически простые

1. Подъем по склону (в том числе по перилам);
2. Спуск по склону (в том числе спортивным способом);
3. Траверс склона (в том числе с альпенштоком);
4. Транспортировка "пострадавшего" (по слабо пересеченной местности);
5. Преодоление канавы, ручья, рва с использованием подвешенной веревки;
8. Преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста;
9. Движение по жердям (гать);
10. Движение по кочкам;
11. Установка палатки

Принцип прохождения полосы препятствий заключается в прохождении различных технических этапов, которые встречаются в КТМ, но в отличие от него оборудованы на небольшом расстоянии друг от друга. Общее протяжение полосы препятствий не превышает 500 метров и могут быть стационарными.

Соревнования по туризму универсальны для формирования физических качеств обучающихся, поскольку развивают в комплексе силу, ловкость, быстроту и выносливость. Они могут использоваться как самостоятельные мероприятия во внеурочное время, так и как отдельные элементы в процессе образовательной деятельности.

Литература

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – М-СПб «Невский фонд», 2002.
2. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. СПб.: «Изд. дом Герда», 2005.
3. Подготовка кадров спортивного туризма Российской Федерации/ Документ Туристско-спортивного Союза России. - авт. составители М.Ю. Васильев и др. 2006.
4. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Составители Константинов Ю.С., Усков С.В. М.: ФЦДЮТиК, 2006.

УДК 796.015

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ КАК ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Куршева А.А.

*Самарский государственный университет путей сообщения,
г. Самара, Россия*

Аннотация: для правильной учебной нагрузки студентов при их обучении в заведениях высшего образования необходимы занятия физической культурой и спортом. Они могут проводиться в качестве различных видов спорта, которые, в свою очередь, по-разному влияют на состояние студентов. Плавание как учебный вид занятия спортом в университетах представляет собой симбиоз хорошей физической нагрузки на студента и разгрузку мыслительной и умственной деятельности.

Ключевые слова: плавание, спорт, физическая культура, занятия в университете

Введение: человек неразрывно связан с физической активностью и движением в целом, так как это одна из основных физиологических особенностей организма. Проявляя активную физическую деятельность, человек может оздоровить и укрепить себя, свои мышцы и клетки. Плавание – один из популярнейших видов спорта во всем мире, чей положительный эффект на психоэмоциональное и физическое здоровье человека был доказан неоднократно. Таким образом, вполне обосновано его преподавание в школах, колледжах и университетах в рамках занятий по физической культуре и спорту.

Цель исследования: оценка влияния занятий физической культурой в бассейне на работоспособность, самочувствие и настроение студентов.

Задачи исследования:

1. Разобрать теоретический аспект влияния плавания на организм человека;
2. Провести онлайн-тестирование среди студентов для оценки их самочувствия после занятия физкультурой в бассейне;
3. Провести устный опрос студентов для формулировки их общего среднего состояния перед и после занятий физической культурой.

Основная часть: как учебный предмет, занятие плаванием — одно из важнейших дисциплин и модулей курса физического воспитания и спорта в ВУЗах. Методы и формы преподавания данной дисциплины постоянно модифицируются и улучшаются с целью достижения наибольшего эффекта для здоровья студентов, изучаются новые методики и совершенствуются техники основных стилей плавания. Их существует четыре: это кроль, брасс, баттерфляй и плавание на спине. [1]. Так как плавание – это активный вид спорта, а в сочетании со сбалансированным питанием и закаливанием способствуют укреплению здоровья человека, что подтверждается многочисленными научными и медицинскими исследованиями, поэтому активные занятия этим видом спорта в образовательных учреждениях является очень перспективным и своевременным направлением [2]. Плавание имеет ряд преимуществ перед другими видами спорта, преподаваемыми в учебных заведениях.

Плавание — особенный вид спорта, практически не имеющий противопоказаний. В данном виде спорта исключены травмы опорно-двигательного аппарата, растяжение, вывихи, переломы [3]. Плавание положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, повышается эластичность сосудов, повышаются защитные свойства иммунной системы, а также во время плавания создаются прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения: увеличивается количество кислорода, поглощаемого всеми органами и тканями организма, усиливается венозный отток от ног, сокращаются почти все мышцы тела [4]. Ученые проводили ряд опытов и доказали факт, что у людей, которые систематически занимаются плаванием, пульс сокращается на 10-15 ударов в минуту, что в свою очередь, благоприятно и успокаивающе воздействует на нервную систему человека, повышает его эмоциональную устойчивость и нормализует сон. Занятия плаванием бесспорно повышают умственную работоспособность студентов и их эмоциональный настрой. Плавание помогает отвлечься от повседневных проблем и улучшить психологическое состояние. Научные исследования в различных странах подтверждают этот факт — люди рассказывают о лучшем самочувствии после плавания, снятии напряжения и тревоги [5].

Для подтверждения положительного эффекта плавания на психологическое здоровье студентов было проведено исследование среди обучающихся трех групп, что составило примерно 50 человек. Первая из них занимается физической культурой в бассейне (группа I), вторая (группа II) играет в командные игры (баскетбол, волейбол), а третья (группа III) — в тренажерном зале. Им было предложено пройти онлайн-тестирование по диагностике личности по методике САН (Самочувствие-активность-настроение), которая позволяет ответить на вопрос по 5-ти бальной шкале в одну и другую (противоположную) сторону. Например, тестируемый может отметить балл своего состояния на утверждение «счастливый/несчастный», «желание отдохнуть/желание работать» и т.д. В итоге подсчитываются все баллы и отображается результат в типичном виде, показанном на рис.

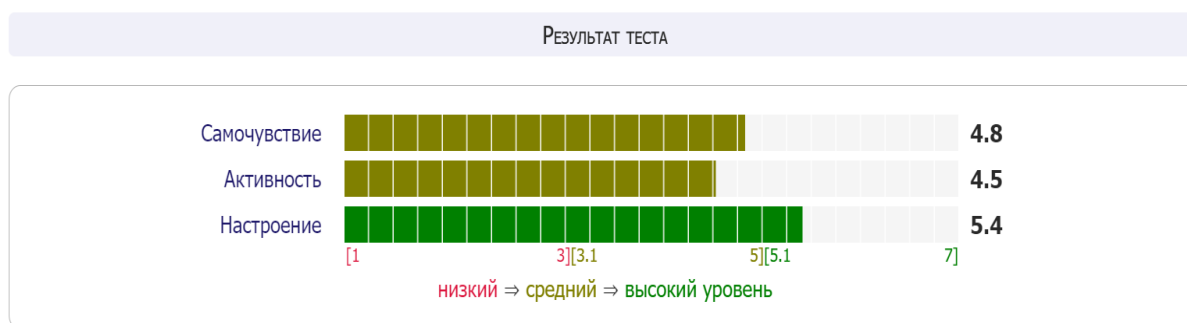


Рис. Вариант представления результата онлайн-тестирования

Результаты были систематизированы и представлены в виде таблицы 1. На основании полученных данных становится очевидно, что самочувствие, активность и настроение студентов после занятий плаванием соответствуют уровню отдохнувшего человека. У тестируемых, играющих в командные спортивные игры и занимающихся в тренажерном зале, показатели оказались чуть ниже, что говорит о большей утомляемости студентов после силовых активных тренировок.

Таблица 1.

Результаты тестирования студентов

	Группа I	Группа II	Группа III
Самочувствие	4.5	4.1	4.0
Активность	4.1	3.9	3.7
Настроение	4.8	4.4	4.3

Также был проведен устный опрос и сбор мнений студентов на тему влияния плавания на их психоэмоциональное состояние и физическую усталость. Были заданы следующие вопросы:

1. Каково ваше самочувствие до занятий плаванием?
2. Какие изменения самочувствия вы ощущаете после занятий физкультурой?

В среднем ответы обучающихся схожи друг с другом: до занятий студенты чувствуют усталость, сонливость, а также нервозность и некоторое напряжение, вызванное личными проблемами и подготовкой к занятиям и сессии. После занятий плаванием большая часть исследованных студентов ощущают себя достаточно отдохнувшими, несмотря на только что проведенную пару с полноценной физической нагрузкой. Чувства спокойствия и удовлетворения, полученные во время занятий, имеют длительный эффект до нескольких часов, а состояние лёгкой и приятной усталости никак не мешает студентам продолжать занятия и свое обучение.

Заключение: Плавание наилучшим образом влияет на когнитивные способности человеческого мозга, то есть на способность мыслить, рассуждать, учиться, ориентироваться в пространстве и др. Занятие плаванием увеличивает кровоток, что, в свою очередь, способствует улучшению памяти, настроения, ясности ума и сосредоточенности. Во время плавания человек способен отложить все тревожные мысли в сторону и полностью погрузиться в самую физическую активность. Это дает успокаивающий эффект, а также время для мыслительного и умственного отдыха, что подтверждает и личный опыт автора.

Литература

1. Спортивные стили плавания // Искусство плавать URL: <https://iplav.com/stili> (дата обращения: 15.05.2022).
2. Викулов А. Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Владос-Пресс, 2004. 367 с.
3. Миронова Анастасия Александровна, Ильина Светлана Александровна Плавание как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития студентов на занятиях в вузах // Наука-2020. 2021. №1 (46). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plavanie-kak-effektivnoe-sredstvo-ukrepleniya-zdorovya-i-fizicheskogo-razvitiya-studentov-na-zanyatiyah-v-vuzah> (дата обращения: 17.05.2022).
4. Оздоровительное значение плавания // Арт-талант URL: <https://www.art-talant.org/publikacii/14387-ozdorovitelynoe-znachenie-plavaniya> (дата обращения: 17.05.2022).
5. Польза плавания – что укрепляет плавание в бассейне и какие мышцы работают, сколько калорий сжигается от плавания // ФЦПСР URL: <https://fcpsr.ru/events-overview/5574-polza-plavaniya-cto-ukreplyaet-plavanie-v-bassejne-i-kakie-myshtsy-rabotayut-skolko-kalorij-szhigaetsya-ot-plavaniya.html> (дата обращения: 17.05.2022).

УДК 796

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Лукина Е.В., Уткина Е.О., Алябьева А.В.

*ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет
им. К.Минина» г. Нижний Новгород, Россия*

Аннотация: в данной статье рассмотрены современные технологии решения проблемы организации физического воспитания в высших учебных заведениях. Приведены примеры актуальных современных методов повышения мотивации студентов. Описаны основные направления развития современной физической культуры.

Ключевые слова: технологии воспитания, учебный процесс, развитие студентов, физическое воспитание, высшее учебное заведение

Ежегодно в вузы России поступают девушки и юноши в возрасте 17-18 лет, окончившие программы среднего образования – колледж или 11 классов средней общеобразовательной школы. В процессе обучения в университете студенты сталкиваются с огромной нагрузкой – интеллектуальной, физической, эмоциональной, требующей хорошего уровня общей физической подготовленности и достаточного уровня здоровья. Таким образом, значимость предмета физической культуры в вузе, резко возрастает. Целью данного курса становится приведение студентов в необходимую физическую форму и ее поддержание, для обеспечения устойчивости к разного рода нагрузкам, воспитание профессионально важных качеств личности будущих конкурентноспособных на рынке труда специалистов. Физическая культура обязательна, как минимум, на нескольких курсах всех специальностей в виде лекционных(теоретических) и практических занятий, служит для поддержания здоровья и общей физической подготовленности студентов. Цель учебной дисциплины «Физическая культура» – это формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста. Достигается данная цель путём комплексного решения воспитательных, образовательных, оздоровительных задач [1].

Цель: определить основные современные направления развития, технологии реализации дисциплины «физическая культура» в высших учебных заведениях. Методика и организация исследования. В данной работе используются такие методы исследования, как теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, антропометрия. Результаты исследования и их обсуждение: последнее десятилетие в России, как и во всем мире, идет на спад уровень общей физической подготовки в университетах; у студентов пропадает заинтересованность в поддержании своей физической активности. Этому способствует увеличение цифровизации образования, ввиду которой возрастает суммарное время проведения учащихся на занятиях за электронными устройствами как в учебных заведениях, так и при домашней работе. Цифровизация образования атронула и область физической культуры.

Министерство образования Российской Федерации рекомендует соревновательный метод с целью повышения мотивации студентов. Увеличение количества часов, выделенных для реализации дисциплины «физическая культура» не показал высоких

результатов. Организация спортивных клубов на базе вузов, организация и проведение спортивных соревнований различного уровня (от внутривузовских до Международных Универсиад) способствует повышению заинтересованности студентов в направлении физической культуры и спорта. Данная методика была взята из примера зарубежных организаций [2,3]. Для примера в США доля командных состязаний, с целью поддержания мотивации студентов, составляет порядка 70% от времени дисциплины, где группа для участия в соревнованиях определяется в зависимости от интересов студента. Таким образом, образовательные учреждения страны смогли достойно конкурировать с профессиональными спортивными клубами и спортивными секциями.

В нашей стране применяются не только лучшие зарубежные системы образования, но и совершенствуется отечественный опыт прошлых лет. Примером тому является всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», с успехом реализуемый на территории России с 2014 года.

Одной из современных технологий, повышающих мотивационную составляющую в направлении занятий физической культурой студентами, является использование элективного метода организации учебного процесса по предмету. Студенты могут выбрать интересующее направление своего образования и развития в пространстве физической культуры, исходя из возможностей или преоритетов вузов. Например, вместо традиционных уроков девушки традиционно выбирают фитнес направления, юноши – тренажерный зал или спортивные игры.

Что касается непосредственных нововведений в образовательную систему по дисциплине «физическая культура» вузе, то таковыми стали упражнения из дисциплин аэробики, фитнеса, воркаута. Мнение педагогов на этот счет состоит в следующем: интеграция упражнений из гимнастики и атлетики ведет к развитию выносливости студентов, а также дает простор для выхода за рамки привычных учебных программ. [4, 6].

Возвращаясь к теме применения технологий в физическом воспитании, стоит обратить внимание на то, что многие годы в учебных заведениях применяется ряд инновационных технологий. В большинстве своем они направлены на повышение мотивации студентов к физическому развитию и поддержанию формы, донесение важности занятий физической культурой, ее физиологической пользы в условиях дефицита подвижности. Реформы образования в сфере физической культуры и деятельность педагогов в данной сфере понимается как составная часть инноваций в формах их осуществления, включая подбор средств и разработку новых методик. Затрагивая тему педагогической стороны, стоит рассмотреть и способы поддержки инновационного развития физической культуры министерством образования [2]. Так же предусмотрено увеличение полноты и объема теоретической работы вовремя, свободное от занятий, с целью углубления студента в вопрос поддержания здоровья и правильной расстановки своих спортивных интересов – изучения нюансов определенных физических упражнений и их влияния на организм обучающегося [5]. Содействие министерства просвещения и министерства образования РФ Федеральному Центру организационно-методологического обеспечения физического воспитания помогло реализовать программы модернизации физического образования на разных направлениях спорта, в число которых входят «Всероссийские спортивные игры». На сегодняшний день министерство образования РФ совместно с министерством спорта РФ внедряют комплекс мер по подготовке педагогов в высших учебных заведениях соответствующего профиля. К данным мерам относятся инновационные дополнительные профессиональные программы, целью которых является повышение компетенций преподавателей физической культуры, а также специалистов данного профиля. Данные технологии играют решающую роль в развитии физического воспитания в высших учебных заведениях [1]. Инструментом реализации этого концепта

является включение необходимых соответствующих задач в локальные и региональные программы отдельных организаций высших учебных заведений, финансируемых за счет государственного бюджета. Задачи должны быть направлены на приток новых, молодых кадров в сферу педагогического образования, в частности по дисциплине «физическая культура», создание необходимых условий, для повышения престижности данной профессии; формирование унифицированной модели управления воспитанием в соответствующем профиле «физическая культура»; создание конкурентной среды с целью повышения вовлеченности студентов, а так же стимулирующей повышение уровня профессионального мастерства; использование инновационных подходов и технологий для реализации физического образования; создание единого фонда финансирования государством и надзор за эффективностью и пригодностью спортивного оборудования, с целью снижения количества травм на занятиях физической культуры. Исполнение перечисленных условий является решающим для совершенствования процесса занятий и применения современных технологий с учетом нынешних требований.

В данном исследовании были рассмотрены основные направления развития физического воспитания в высших образовательных учреждениях с учетом требований стороны государства, педагогического состава и поддержания интересов студентов. Несмотря на разрозненность методик преподавания в разных учебных заведениях, система образования не стоит на месте и продолжает самосовершенствоваться, создавая новые мотивационные подходы для физического развития студентов как на занятиях, так и в свободное время. [1]. В ходе исследования были рассмотрены необходимые условия для реализации усовершенствования системы образования в сфере физической культуры, а также стандартизации этой системы государственными методами.

Таким образом, в результате данного исследования, можно сделать вывод о том, что система образования в вопросах физической культуры в Российской Федерации стремится к развитию и совершенствованию, однако пока не готова к ряду преобразований в виду разобщенности методик преподавания в образовательных заведениях. Многие реформы и федеральные программы имеют локальный характер и распространяются лишь на центральные регионы, не смотря на попытки Федерального Центра организационно-методологического обеспечения физического воспитания унифицировать систему физического воспитания и проведения ряда реформ в сфере образования по вопросам физической культуры. [6].

Литература

1. Буянова Т.В., Бяшимова Л.Ш. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90- летию основания кафедры физического воспитания. Под ред. Л.Б. Андрущенко, С.И. Филимоновой. Москва, 2019. С. 75–79.
2. Высоцкая Т.П., Бочкарева С.И., Шутова Т.Н., Голубничий С.П., Буров А.Г. Вопросы оптимизации содержания элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту // Культура физическая и здоровье. 2018. № 2(66). С. 5–8.
3. Высоцкая Т.П., Бочкарева С.И., Шутова Т.Н., Голубничий С.П., Буров А.Г. Вопросы оптимизации содержания элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту // Культура физическая и здоровье. 2018. № 2 (66). С. 5–8.
4. Крылов М.Г., Буянова Т.В. Повышение уровня физического воспитания студентов средствами студенческих спортивных клубов // Устойчивое развитие: наука и практика. 2019. № 5 (22). С. 138–143.

5. Иванова Н.В., Высоцкая Т.П. Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта. В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Материалы Международной научно-практической конференции. Отв. ред. В.Я. Субботин, А.Н. Халин. Тюмень, 2018. С. 172–178.

6. Семенникова Н.А., Буянова Т.В. Человек, физическая культура, здоровье и спорт в изменяющемся мире. В сборнике: Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее. Материалы Международной научно-практической конференции: в 3 частях. 2017. С. 196–198.

УДК 796.011.3

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Маскаева Т.Ю.¹, Золотова М.Ю.²

*Российский университет транспорта (ПУТ (МИИТ)), г. Москва, Россия
Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия*

Аннотация. Направленность процесса физического воспитания в вузе прежде всего зависит от учёта физического состояния учащихся и их готовности к учебной и профессиональной деятельности. В настоящее время сохраняется тенденция роста учащихся с разными отклонениями в состоянии здоровья и низкими показателями физической подготовленности, что негативно отражается на их мотивации к занятиям физкультурой и качестве жизни. Предложена методика комплексного применения средств функционального тренинга, йоги и пилатеса на занятиях по физической культуре со студентками 1 курса. В процессе эксперимента получены показатели физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп. Определена эффективность влияния комплексной методики с использованием средств ментального фитнеса на показатели, характеризующие силу, статическую координацию, гибкость у студенток 1 курса транспортного вуза.

Ключевые слова: студентки, ментальный фитнес, физическая подготовленность.

Введение. Направленность процесса физического воспитания в вузе прежде всего зависит от учёта физического состояния учащихся и их готовности к учебной и профессиональной деятельности. Ежегодный мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов поступающих в вузы РФ показывает неутешительную тенденцию роста учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья и низкими показателями физической подготовленности, что негативно отражается на их самочувствии и качестве жизни [2, 5]. Как правило, категория таких студентов с трудом справляется с контрольными нормативами учебной программы, имеет низкую мотивацию к занятиям физической культурой и предпочитает пассивный отдых активному [1, 4, 5]. В современном пространстве вуза особенности организации физического воспитания связаны с тем, что студенту даётся право выбора вида физической активности с учётом его предпочтений. Но, как правило, предлагаемые виды имеют спортивную направленность и ориентированы на студентов с хорошей физической формой. Студенты, имеющие низкую физическую подготовленность и слабое здоровье, обычно предпочитают занятия в группах общей физической подготовкой (ОФП), и зачастую их выбор не связан с мотивацией к занятиям, а лишь стремлением получить зачёт, что снижает эффективность процесса физического воспитания и не способствует укреплению здоровья и повышению физической подготовленности, не мотивирует их на самостоятельные занятия [1, 3]. Решением данной проблемы является внедрение в учебный процесс по физической культуре методик, имеющих менее интенсивную направленность, учитывающие мотивацию и индивидуальные особенности студентов. К таким программам относится

ментальный или мягкий фитнес, основанный на единстве сознания и тела. К ментальному фитнесу относятся такие направления оздоровительной тренировки как гимнастика ушу и её разновидности, йога, пилатес, цигун и некоторые западные системы, в основе которых лежат принципы визуализации, концентрации внимания, а также медитация и релаксация.

Гипотеза исследования предполагает, что методика комплексного применения средств йоги, пилатеса и функционального тренинга в основных и дополнительных формах занятий физической культурой улучшит показатели физической подготовленности студентов.

Цель исследования: изучить эффективность средств ментального фитнеса для повышения уровня физической подготовленности студентов.

Задачи исследования:

1. Оценить уровень исходного состояния физической подготовленности студентов 1 курса.
2. Разработать методику комплексных занятий с преимущественным использованием средств функционального тренинга, йоги и пилатеса.
3. Определить эффективность влияния комплексного применения средств ментального фитнеса на показатели физической подготовленности студентов.

Материалы и методы исследования: Исследование проводилось на базе Российского университета транспорта. В педагогическом эксперименте приняло участие 48 студенток 1 курса, имеющих низкий уровень физической подготовленности из которых было сформировано 2 группы - экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). Экспериментальная группа (n=23), занималась по методике с использованием средств йоги, пилатеса и функционального тренинга, контрольная группа (n=25) занималась оздоровительным плаванием. По результатам медицинского осмотра все студентки относились к основной и подготовительной группам здоровья и не имели противопоказаний к занятиям физкультурой. Занятия проходили в течении учебного года, 3 раза в неделю, один раз в обязательной форме, по расписанию, 2 раза - дополнительно, в секции. Тестирование физической подготовленности студенток проводилось дважды – в начале и в конце учебного года. Контрольные нормативы включали следующие тесты: наклон вперед из положения стоя (для измерения «активной гибкости позвоночника и сгибания в тазобедренных суставах»), см; подъём туловища за 30 сек. (для оценки силовой выносливости мышц сгибателей туловища), кол-во раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на колени (для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса) кол-во раз; прыжок в длину с места (для оценки динамической силы мышц нижних конечностей), м; удержание положения упора лёжа с опорой на предплечья (статическая выносливость мышц живота), сек.; проба Ромберга (усложнённый вариант) для оценки статической координации, сек.

Данные рассчитывались по классическим показателям достоверности t-критерия Стьюдента; при этом использовались статистические пакеты Statistica v. 12.6 и SPSS.

Результаты исследования и их обсуждение. Оценка исходного уровня физической подготовленности студенток и успешность выполнения ими контрольных нормативов позволила констатировать неоднородность результатов по всем тестам. Так, показатели гибкости, определяемые по наклону вперед из основной стойки у большинства девушек, были на уровне «хорошо» и «отлично». С упражнением на силовую выносливость сгибателей туловища и с «планкой» девушки, в среднем, справились неплохо: в упражнении «подъём туловища за 30 сек». студентки ЭГ выполнили на «хорошо» - 30,4%, «удовлетворительно» -56,5%, «плохо»-13,1%; в КГ – 36%, 44%, 20% соответственно, в упражнении «планка» лишь 17,3% студенток ЭГ и 12% респонденток КГ показали неудовлетворительный результат, остальные справились с тестом успешно. С другими

нормативами девушки справились хуже, наибольшие трудности вызвал прыжок в длину с места и отжимания. В вышеназванных упражнениях только небольшой процент респонденток показал оценку «удовлетворительно»: в прыжке в длину с места - 17,3% (ЭГ) и 24% (КГ); в упражнении «отжимание» - 13,1% (ЭГ) и 20% (КГ), остальные результаты в этих тестах были неудовлетворительные. Оценка статической координации студенток обеих групп показала также неудовлетворительные результаты у большинства испытуемых. Удержать баланс в течении первых 15 сек в усложнённой пробе Ромберга удалось 17,3% респонденткам ЭГ и 12% девушек из КГ. Обработка результатов показала отсутствие статистически значимых различий между исходными показателями физической подготовленности обеих групп.

На тренировочных учебных и секционных занятиях по оздоровительному плаванию студентки контрольной группы, не умеющие плавать, обучались плавательным навыкам, релаксирующим упражнениям и дыханию в воду, умеющие плавать знакомились с техникой базовых упражнений в воде, со стилями плавания.

Программа занятий в экспериментальной группе состояла из нескольких этапов. На первом этапе студентки знакомились с новыми упражнениями, изучали принципы работы и азы техники. В процессе обучения использовались миофасциальные техники, умственной и физической релаксации, девушкам не только сообщалась информация, но и давалась установка отследить свои ощущения во время выполнения упражнений, создать визуальный образ действия. Данный подход позволял расширить границы самоконтроля, найти свой, оптимальный уровень сложности, изучить возможности своего тела.

Базовый этап предполагал реализацию коррекционной программы с использованием методов самоконтроля. В рамках второго этапа происходила коррекция выбранных средств в регулировании нервно-психического напряжения, устранение последствий стресса, делался акцент на раскрытие оздоровительных эффектов упражнений и их вкладе в развитие тех или иных физических качеств.

Контрольный этап был направлен на оценку результатов текущего и итогового контроля, сопоставление полученных результатов с исходными.

В течение учебного года отмечена положительная динамика результатов в обеих группах, но результаты в экспериментальной группе более выражены (Таблица 1).

Таблица 1.

Динамика показателей физической подготовленности студенток за период учебного года в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах

Показатели	ЭГ n=23		P ₁	КГ n=25		P ₂	P ₃
	результат	прирост, в %		результат	прирост, в %		
Подъём туловища за 30 сек.(кол-во раз)	24,14 ± 6,21 27,48 ± 5,63	13,8%	**	23,8 ± 5,41 25,86 ± 4,32	8,6%	**	
«Отжимания» (кол-во раз)	10,63 ± 8,34 13,24 ± 7,41	24,5%	**	10,17 ± 7,82 11,61 ± 8,64	14,06%	**	
«Планка» с опорой на предплечья, (сек.)	85,62 ± 24,51 114,2 ± 18,32	33,3%	**	89,4 ± 24,38 101,8 ± 18,67	13,87%	**	*
Прыжок в длину с места, м.	156,2 ± 16,35 160,3 ± 14,21	2,6%		153,6 ± 18,46 158,3 ± 19,24	3,4%		
Проба Ромберга, (сек.)	10,83 ± 4,62 15,8 ± 3,61	45,89%	**	11,46 ± 4,3 12,53 ± 4,8	9,3%	**	**
Наклон туловища из положения стоя (см.)	11,8 ± 4,32 15,3 ± 3,63	29,7%	**	12,6 ± 5,12 13,8 ± 4,78	9,5%	**	*

Примечание: P_1 - статистически значимые различия до и после эксперимента в ЭГ: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$; P_2 - статистически значимые различия до и после эксперимента в КГ: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$; P_3 - статистически значимые различия между ЭГ и КГ в конце эксперимента.

Так, в экспериментальной группе наибольший прирост результатов произошел по показателю статической координации и составил 45,89%, показатель гибкости увеличился на 29,7%, кроме того, увеличились показатели силовой выносливости: в упражнении «планка» на 33,3%, отжиманиях – 24,5%, подъёме туловища за 30 сек. на 13,8%.

В контрольной группе также наблюдался значимый прирост результатов по всем исследуемым показателям, диапазон прироста средних значений составил от 3,4% до 14,06% (Таблица 1).

По скоростно-силовым качествам достоверных увеличений в экспериментальной и контрольной группе выявлено не было.

Выводы: Проведённое исследование выявило средний и ниже среднего уровня показатели физической подготовленности студенток 1 курса.

1. Определена эффективность влияния комплексной методики с использованием средств ментального фитнеса на показатели, характеризующие силу, статическую координацию, гибкость у студенток 1 курса транспортного вуза.

2. Методика комплексного применения средств функционального тренинга, йоги и пилатеса может быть использована в практике физического воспитания студенток вуза основной и подготовительной группы здоровья.

Литература

1. Золотова, М.Ю., Проблемные аспекты формирования интересов студенческой молодёжи к физической культуре и спорту в вузе / М.Ю. Золотова, О.А. Погодина, С.Е. Глачаева // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: Сб. материалов III Международной научно-практической конференции. - Москва: Российский университет транспорта, 2021. С.57-62.

2. Лопатина Р.Ф., Лопатин Н.А. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема // Вестник КазГУКИ. 2017. №1. С. 135-140.

3. Маскаева, Т.Ю. Оценка состава тела и физической подготовленности студенток I курса / Т.Ю. Маскаева, М.Ю. Золотова // Физическая культура, здравоохранение и образование: Материалы XV Международной научно-практической конференции, г. Томск: Общество с ограниченной ответственностью «СТТ», 2021. – С.133-136.

4. Постол, О.Л. Применение гимнастики хатха-йоги в транспортном вузе в целях оптимизации психофизического состояния студентов / О.Л. Постол // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: Сб. материалов III Международной научно-практической конференции. - Москва: Российский университет транспорта, 2021. – С.141-144.

5. Фёдорова, Т.Ю. Основные пути повышения эффективности физического воспитания студентов / Т.Ю. Фёдорова // Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в образовательном процессе современного вуза: материалы Международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: ПГУПС им. Александра I, 2019-С.80-83.

УДК 378.016:796

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ КОРРЕКЦИИ КОНДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

Михель О.И.¹, Кириллова М.Ю.²

¹*БУ «Сургутский государственный педагогический университет»,
г. Сургут, Россия*

²*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 45, г. Сургут, Россия*

Аннотация. В статье представлены модули игр и игровых упражнений, выполнение которых позволит школьникам подготовиться к выполнению нормативов комплекса ГТО, учителю физической культуры в каждом разделе учебной программы учитывать направленность уроков физической подготовки обучающихся. Большинство обучающихся выполнили уровни золотого, серебряного и бронзового знаков отличия в работе указаны в процентном соотношении. Но есть и школьники, которые не справились с выполнением нормативов комплекса ГТО.

Ключевые слова: физическая подготовленность, школьники, игры и игровые упражнения, обучающиеся I ступени, испытания по нормативам комплекса ГТО.

Введение. Коррекция отклонений в физической подготовленности может осуществляться как на основных занятиях физической культурой, так и при организации «режимных» форм. Коррекционные упражнения могут выполняться в каждой из традиционных частей занятия, с использованием игр и игровых упражнений.

В целях повышения уровня кондиционной физической подготовленности младших школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО в образовательный процесс были внедрены специально разработанные модули игр и игровых упражнений, определена их эффективность применения для целевой подготовки обучающихся начальных классов к выполнению нормативов I ступени комплекса ГТО.

Цель исследования – разработка модулей игр и игровых заданий, направленных на коррекцию кондиционной физической подготовленности младших школьников.

Методика и организация исследования. Исследование государственных требований по нормативам комплекса ГТО школьников I ступени проходило на базе школы № 45 г. Сургута, участвовали обучающиеся 6-8 лет. Результаты тестирования были обработаны с помощью научно-технической разработки «АС ФСК ГТО» расположенной на информационном ресурсе www.rosinwebc.ru. Опытное-экспериментальное исследование было проведено в виде опытных уроков.

Результаты исследования и их обсуждение. Для подготовки в сдаче нормативов комплекса ГТО нами были разработаны модули игр и игровых упражнений, направленных на коррекцию кондиционной физической подготовленности младших школьников.

Таблица 1.

Развитие скоростных качеств с коррекционной направленностью

Название игры, упражнения	Кол-во подходов/повторений
Вбегание и выбегание в прыжках через скакалку	1-2 серия Отдых между сериями 2 мин
Выбегания с низкого старта	1-2 серия Отдых между сериями 2 мин
Забегания по наклонной поверхности	1-2 серия Отдых между сериями 2 мин
Прыжок в длину с места толчком двух ног	10 раз Отдых между сериями 2 мин

Скоростной модуль игр и игровых упражнений ориентирован на подготовку обучающихся I ступени к выполнению нормативов в видах испытаний: «Челночный бег 3x10м» или «бег на 30 м». Содержание модуля представлено в Таблице 2.

Таблица 2.

Скоростной модуль игр и игровых упражнений

№	Название игры, упражнения	Количество участвующих	Время игры, мин		
			общее	простой	чистое
1	Вызов номеров	Две команды по 12 чел.	10	2	8
2	Салки	Водящий и команда	10	2	8
3	Погоня	Две команды по 12 чел.	10	2	8
4	Бег за флажками	Две команды по 12 чел.	10	2	8

Таблица 3.

Развитие скоростно-силовых качеств с коррекционной направленностью

Название игры, упражнения	Кол-во подходов/повторений
Приседания, как с отягощением и без отягощения	1-2 серия Отдых между сериями 2 мин
Быстрые вставания из положения полуприсед	10 раз Отдых между сериями 2 мин
Запрыгивания на возвышенность	10 раз Отдых между сериями 2 мин
Прыжки через веревку стоя на месте на одной ноге	10 раз Отдых между сериями 2 мин

Скоростно-силовой модуль игр и игровых упражнений, ориентирован на подготовку обучающихся I ступени к испытанию (тест) «Прыжок в длину с места». Содержание модуля представлено в Таблице 4.

Таблица 4.

Скоростно-силовой модуль игр и игровых упражнений

№	Название игры, упражнения	Количество участвующих	Время игры, мин		
			общее	простой	чистое
1	Верёвочка под ногами	Две команды по 12 чел.	10	2	8
2	Лиса и куры	Лис, охотник и команда кур	10	3	7
3	Прыжки по полоскам	3-4 команды по 5-6 чел.	10 (5,6 повторений)	3	7
4	Удочка	Водящий и команда	10 (5,6 повторений)	2	8

Таблица 5.

Развитие силовых качеств с коррекционной направленностью

Название игры, упражнения	Кол-во подходов/ повторений
Махи гирей двумя руками до груди	3X 20 раз Отдых между сериями 2 мин
Махи гирей правой рукой до груди	3X12-15 раз Отдых между сериями 2 мин
Махи гирей левой рукой до груди	3X12-15 раз Отдых между сериями 2 мин
Вис на перекладине	3X 30 сек Отдых между сериями 2 мин
Рывок гири 4 минуты (через минуту смена рук)	1-2 серия Отдых между сериями 3 мин
Рывок гири 4 минуты (через 2 минуту смена рук)	1-2 серия Отдых между сериями 3 мин

Силовой модуль игр и игровых упражнений ориентирован на подготовку обучающихся I ступени к выполнению силовых нормативов в видах испытаний: «Подтягивание из виса на высокой перекладине» или «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» или «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»; см. Таблица 6.

Таблица 6.

Силовой модуль игр и игровых упражнений

№	Название игры, упражнения	Количество участвующих	Время игры, мин		
			общее	простой	чистое
1	Кто сильнее	Две команды по 12 чел.	10	2	8
2	Тяни в круг	Команда 15 чел.	10	2	8
3	Перетяни за линию	Две команды по 12 чел.	10	1	9
4	Борьба за территорию	Две команды по 12 чел.	10	2	8

Таблица 7.

Развитие выносливости с коррекционной направленностью

Название игры, упражнения	Кол-во подходов / повторений
Бег, выполняемый в медленном темпе	До 20 минут
Бег по кругу/диагонали	10 раз. Отдых между сериями 1 мин
Прыжки на скакалке	3X 25 раз. Отдых между сериями 2 мин
Бег «фартлек»	3 мин в среднем кроссовом темпе, а затем 1 мин в быстром

Модуль игр и игровых упражнений на выносливость ориентирован на подготовку обучающихся I ступени к выполнению нормативов в видах испытаний: «Бег на лыжах на 1км», смешанное передвижение по пересеченной местности»: «Гонка на одной лыже», «Быстрые лыжники», «Собери флажки». Содержание модуля представлено в Таблице 8.

Таблица 8.

Модуль игр и игровых упражнений на выносливость

№	Название игры, упражнения	Количество участвующих	Время игры, мин		
			общее	простой	чистое
1	Быстрые лыжники	Четыре команды по 4 чел.	10	3	7
2	Гонка на одной лыже	Одна команда	10	4	6
3	Собери флажки	Две команды по 12 чел.	10	2	8
4	Старт с выбыванием	Одна команда	10	2	8

Таблица 9.

Развитие гибкости с коррекционной направленностью

Название игры, упражнения	Кол-во подходов/ повторений
Стойки средние, с наклонами вперед	3X 25 раз Отдых между сериями 2 мин
Стойки широкие, с пружинистыми наклонами вперед	3X 25 раз Отдых между сериями 2 мин
Сед ноги врозь, с наклонами к стопам	3X 25 раз Отдых между сериями 2 мин
Сед ноги вместе, с наклонами к стопам	3X 25 раз Отдых между сериями 2 мин

Модуль игр и игровых упражнений на гибкость ориентирован на подготовку обучающихся I ступени к выполнению нормативов в видах испытаний: «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»; его содержание – в Таблице 10.

Таблица 10.

Модуль игр и игровых упражнений на гибкость

№	Название игры, упражнения	Количество участвующих	Время игры, мин		
			общее	простой	чистое
1	Путаница	Водящий и команда	10	3	7
2	Гонка мячей	Две команды по 12 чел.	10	2	8
3	Бег раков	Две команды по 12 чел.	10	2	8
4	Прокати мяч под мостиком	Две команды по 12 чел.	10	3	7

Выводы. Практическое применение средств коррекции кондиционной физической подготовленности младших школьников ориентировано на нормативные требования комплекса ГТО положительно влияет на результаты. В конце педагогического эксперимента обучающиеся из ЭГ (30,31%, 19,46%, 9,25%) и КГ (20,49%, 25,38%, 8,85%) готовы к испытаниям на золотой, серебряный и бронзовый знаки соответственно. В связи с тем, что упражнения и игры способствуют одновременному развитию всех физических качеств и высокому эмоциональному настрою, было предпринято настоящее исследование.

Таким образом, систематически выполняя рекомендованные нами игры и игровые упражнения можно повысить свою физическую подготовленность и тем самым неопределимо повысить вероятность успешно сдать нормативы ВФСК ГТО.

Литература

1. Богданова В.В. Подвижные игры и их влияние на эмоциональную сферу старших дошкольников [Текст] / Богданова В.В., Лобанкина Т.В. // Теоретико-методологические и прикладные аспекты социальных институтов права, экономики, управления и образования М-лы Всероссийской научной конференции с международным участием. Гуманитарно-социальный институт. 2016. С. 204-208.
2. Енченко И.В. Реализация ВФСК «Готов к труду и обороне» в Российской Федерации [Текст] / И.В. Енченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 7 (161). С. 74-79.
3. Загороднева Н.П. Музыкально-подвижная игра в воспитании дошкольника. [Текст] / Н.П. Загороднева // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития. 2016. № 4 (11). С. 145-147.
4. Кенеман, А.В. Детские народные подвижные игры [Текст] / А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М.: Просвещение, 2016. 239 с.
5. Мальченко А.Д. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики [Текст]: учебн. пособие / А.Д. Мальченко, О.В. Погорелова. М.: РУДН, 2017. 148 с.
6. Николаева Е.Е. Подвижные игры в жизни дошкольника [Текст] / Е.Е.Николаева // Вопросы дошкольной педагогики. 2017. № 2 (8). С. 36-37.
7. Проблемы школьного физкультурного образования: теория и практика: монография [Текст] / О.В. Булдашева, Г.М. Бурков, Л.Г. Буркова; под ред. И.С. Осиповой. – Новосибирск: ЦРНС, 2016. 176 с.

УДК 376.34

АКТУАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Моздокова Ю.С.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет спорта (ГЦОЛИФК)»,
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье анализируется актуализация программ обучения студентов средствами цифровых продуктов и инструментов эффективна в условиях участия профессорско-преподавательского состава в специальной системе повышения квалификации. Полученные знания и навыки существенно повышают качество обучения студентов, активизируют их интересы, делают процесс изучения дисциплин привлекательным. Но проблемой пока остается доступность цифровых технологий студентам с нарушениями зрения и слуха.

Ключевые слова: обучение студентов, цифровизация, компетенции, проблемы здоровья, нозология.

Введение. В деятельности субъектов образовательного пространства решающую роль играет кадровый потенциал, деятельность которого определяет качество воспроизводимого продукта в виде подготовки молодых специалистов в различных сферах общественной жизни государства. Поэтому уровень отражения современных тенденций развития общества всегда должен быть в поле зрения педагогического управления, в работе каждого педагога - транслятора специально организованной системы знаний. «Развитие современного общества диктует необходимость использовать информационно-коммуникационные технологии во всех сферах нашей жизнедеятельности. Специальные образовательные организации не должны отставать от требований научно-технического прогресса. Они активно должны внедрять компьютерные технологии в своей профессиональной и учебной деятельности... Задача современного образования – обеспечить обучающегося знаниями, навыками, умениями на максимально возможном и качественном уровне в соответствии с индивидуальными и психофизическими возможностями личности» [1].

Вместе с тем, присутствуют определенные особенности в реализации элементов цифровизации в вузе в условиях инклюзивного спортивного образования путем привлечения педагогического состава в систему повышения квалификации.

Цель: выявление влияния повышения цифровой грамотности педагогов в системе повышения квалификации на качество обучения студентов с нарушениями зрения и слуха.

Сегодня вузы и средние специальные образовательные организации страны охвачены сетью повышения квалификации, которая организована и реализуется Университетом Иннополис [2]. Задача такой деятельности - обучение ИТ-технологиям в рамках государственной программы «Цифровые профессии». Программы, реализуемые данной структурой, нацелены на формирование и развитие у специалистов

образовательных организаций компетенций, необходимых для применения цифровых технологий в профессиональной деятельности, эффективного использования данных, построения гипотез и принятия на их основе конструктивных решений. Следует заметить, что данный подход ориентирован на актуализацию обучения в профессиональных организациях, что становится привлекательным для студенческой среды и вносит интерактивные элементы в процесс освоения знаний, получения навыков и овладения необходимыми умениями.

Не исключением является и система подготовки и повышения квалификации кадров в сфере спортивного образования, осуществляемого в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российском государственном университете спорта (ГЦОЛИФК)» (г. Москва). Профессорско-педагогический состав вуза успешно актуализирует рабочие программы дисциплин с использованием совокупности цифровых продуктов и инструментов, что придает процессу обучения новый вектор качества подготовки будущих специалистов в области физкультуры и спорта, усиливает мотивацию не только к изучению дисциплин, но и повышает уровень освоения студентами цифровых технологий, что крайне актуально для будущей профессиональной деятельности.

Методика и организация исследования: включенное наблюдение, опрос, анализ. Автор данной статьи являлся непосредственным «курсантом» Иннополиса, что позволило достаточно глубоко погрузиться в мир цифровых возможностей для применения в конкретных дисциплинах, которые изучают студенты по освоению образовательной программы направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

В процессе обучения актуализировалась рабочая программа дисциплины «Спортивно-педагогическое обеспечение в адаптивной физической культуре» путем введения ресурса цифровых продуктов и инструментов. Автором проведено педагогическое мини-исследование по выявлению новых аспектов эффективности получаемых результатов обучения студентов в обновленных условиях. При этом следует отметить, что контингент обучаемых имел особую специфику. По данному направлению подготовки обучаются молодые люди с серьезными проблемами здоровья и физического состояния. Особую обеспокоенность вызывали студенты с тяжелыми нарушениями зрения и слуха, так как освоение ими образовательного курса в традиционном формате уже сопровождалось определенными трудностями в восприятии и усвоении материала, а также способами его подачи педагогом. Если же «загрузить» материал использованием цифровых ресурсов, то возникают значительные барьеры понимания поставленных задач, а также возможностью их решения.

В такой ситуации необходимо было выстраивать индивидуальную траекторию работы с каждым «трудным» студентом, основываясь на степени его возможностей и компетенций владения гаджетом. Положительным моментом явилось то, что практически каждый студент с проблемами здоровья так или иначе имел и использовал электронно-цифровое средство (смартфон, айфон, компьютер, ноутбук и др.), то есть имел представление о возможностях цифрового устройства. Без таких знаний и навыков он не мог бы обучаться, поскольку вуз использует платформу Moodle, а также задействует формат видеоконференций BigBlueButton при проведении лекционных занятий. Поэтому студент обязан адаптироваться к требованиям образовательного процесса и находить адекватные способы освоения учебного материала, а также осуществлять коммуникации в указанном цифровом пространстве в режиме обратной связи. Вуз реализует инклюзивную модель обучения (каждая студенческая группа наполняется студентами с разными нозологиями, а также здоровыми лицами).

Итак, на протяжении трех лет автор, как и коллеги, использовала в представлении студентам лекционных материалов и практических заданий с набором минимальных цифровых средств, ограничиваясь поисковыми системами Яндекс и Google, материалами YouTube, инструментом Power Point. После актуализации рабочей программы дисциплины «Спортивно-педагогическое обеспечение в адаптивной физической культуре» в рамках освоения курса повышения квалификации на базе Университета Иннополис удалось дополнительно ввести в систему лекционных и практических занятий возможностей Patlet для командного взаимодействия и размещения различного контента, сборник 3Dатласов по анатомии человека, медицинский клуб, приложение «Muscle Anatomy Pro», позволяющие составить более полное представление о физическом строении человека, сбоях в функциональных возможностях, механизмах двигательной деятельности и так далее. В процессах построения вычислительных операций пробным стало использование онлайн платформы «Athlinks», приложения Workout, Welltory и т.д. Нами учитывались и индивидуальные возможности каждого студента с сенсорными проблемами. Если студенту был недоступен тот или иной инструмент, то он заменялся на другой.

Качественный результат проявился быстро:

- повысился интерес к лекционным и практическим заданиям, что отразилось на посещаемости (с 58% до 76%);
- увеличился процент выполнения заданий и повысилось их качество (с 64% до 87%);
- вырос уровень терминологической компетентности (с 71% до 85%);
- повысился объем цифровых знаний и умений (с 68% до 83%).

Результаты исследования и их обсуждение: повышение эффективности обучения средствами актуализации рабочей программы дисциплины элементами цифровых продуктов и инструментов.

По опросу педагогов кафедры результаты динамики по перечисленным показателям наблюдался и при изучении других дисциплин. Данные фиксировались у тех педагогов, которые также были участниками системы повышения квалификации в университете Иннополис по тематике освоения цифровых технологий в образовательном процессе.

Выводы или заключение. Полученные процентные результаты будут выше, если в группе студенты не имеют сенсорных отклонений. В нашем случае многие обучаемые с нарушениями слуха и зрения оказывались, к сожалению, «выпавшими» из общей аудиторной работы.

Влияние цифровизации положительно сказывается на качестве обучения студентов отрасли физкультуры и спорта. Однако, многие, казалось бы, эффективные инструменты не могут полноценно использоваться в обучении студентов с проблемами слуха и зрения. Здесь разработчиками в сфере IT-технологий должны быть предложены специальные программы, которые могли бы быть доступны студентам с такими нозологиями. Также это относится и к преподавателям, имеющим нарушения зрения, которым пока мало доступны ресурсы цифрового формата. И здесь мы сталкиваемся с проблемой субъективного характера – адаптация самих лиц с нарушениями зрения и слуха к современным процессам информатизации общественной жизни.

Литература

1. Улыбин В.С. Современные информационно-коммуникационные технологии в образовании инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья /В.С. Улыбин, У.В. Хахалкина. Текст непосредственный // Молодой ученый. 2021. №51 (393). С. 415-416. URL: <https://moluch.ru/archive/393/86995/> (дата обращения: 27.10.2022).
2. [Электронный ресурс] <https://innopolis.university/ido/>

УДК 796.06

ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Молчанова В.В.

*ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,
г. Тольятти, Россия*

Аннотация. Данная статья раскрывает важность физической культуры в образовательных организациях, анализируется проблема физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры в школе. Отмечается важность развития физических качеств учащихся. Так же в статье сравниваются два понятия физическое развитие и физическая подготовленность. Затрагивается вопрос о том, какую роль играют современные фитнес технологии, позволяющие увеличить эффект оздоровления организма, и способствует к продлению молодости и улучшению качества жизни.

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовленность, физическое развитие.

Уровень здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации неумолимо снижается. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является сегодня приоритетной задачей государства. В Российской Федерации в области поддержания здоровья детей, в области образования, в области здравоохранения, существуют федеральные законы «Об образовании», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В связи с этим разработаны федеральные государственные образовательные стандарты, где отражены все требования к учебному процессу в образовательных учреждениях.

Образовательный процесс по физической культуре построен так, чтобы, использовались основные принципы занятий: простота, доступность, качество и безопасность. Обязательные занятия физкультурой по государственным программам проводятся в дошкольных учреждениях и во всех типах учебных заведений. Помимо этого, предусматривается проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня такие как утренняя гимнастика, физкультурные паузы во время учебных занятий. Именно поэтому, роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств учащихся очень велика [1].

Учащиеся школ должны уметь использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления своего здоровья и поддерживать необходимый уровень физической подготовленности. С целью воспитания социально активной личности необходимо в первую очередь заинтересовать школьников в систематических занятиях физической культурой, формировать у них здоровый образ жизни, вести борьбу с вредными привычками. Это, в свою очередь, создает прочную базу для более быстрой социальной профессиональной адаптации будущих специалистов, а значит и достижению успехов в различных сферах деятельности.

Фитнес-технологиям свойственны признаки педагогических технологий обучения и по сути – это способ организации хорошо сбалансированной по организационным,

материальным, информационным и кадровым ресурсам индустрии сферы оздоровительных услуг.

Укрепление и поддержание здоровья школьников немаловажные задачи, в которых предусмотрена систематичность занятий. Сюда входит не только урок физической культуры, но и внеклассные и внеурочные мероприятия. На уроках физической культуры в образовательных организациях применяются современные фитнес технологии физического воспитания, например, координационная лестница, ТРХ-петли и другие технологии, на которых можно применять различные упражнения.

Дело в том, что чаще всего в образовательных организациях развитие координации связано с координацией рук, а координация ног практически не развивается целенаправленно. Это связано с тем, что в подвижных играх, необходимо координировать руки и мяч. Применяя метод координационной лестницы, можно подобрать упражнения для координации ног. В начале занятий, вместо бега по кругу, можно внести координационную лестницу, тем самым разнообразить занятия и повысить координацию ног.

ТРХ- петли в образовательных организациях необходимое оборудование в данное время. Особенность ТРХ-петлей заключается в том, что упражнения выполняются с собственным весом, и их можно использовать где угодно, даже на улице. В образовательных организациях можно заниматься в круговом режиме либо попеременно, что позволит нагрузить все группы мышц учащихся.

Использование современных технологий, позволяет разнообразить урок физической культуры и вызвать интерес к занятиям спорту у учащихся.

Современные технологии позволяют развивать определенные физические качества и повышают интерес к занятиям физической культуры.

Существует большое количество определений физической подготовленности. Физическая подготовленность – это есть результат физической подготовки человека, достигнутый при выполнении различных двигательных действий.

Физическая подготовленность основана на уровне развития основных физических качеств, таких как: сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. Важно включать в физическую подготовленность совокупность биологических и психических свойств человека и качество, которое характеризует физическое развитие человека и его способность к двигательной деятельности.

Физическая подготовленность и физическое развитие - это совершенно разные не тождественные термины.

Физическое развитие – это не физическая подготовленность, это морфологически функциональные признаки организма, в процессе развития. К ним относятся размеры тела, пропорции, телосложение, мышечная масса, работоспособность. И все это обусловлено наследственными факторами, а также условий внешней среды, и они все являются показателями здоровья и это оценка физического развития сегодня осуществляется с помощью антропометрических данных.

При работе с учащимся, требуется учёт особенностей их физического развития и физической подготовки, т.к. они являются важными параметрами.

Соблюдая принципы последовательности и постепенности на уроках физической культуры в образовательных организациях способствуют физическому развитию учащихся. Занятия физической культурой воздействует не точечно на конкретный орган или систему организма, а на весь организм в целом. Они вызывают положительные изменения не только в мышечных тканях, суставах, но и во внутренних органах и их потенциале.

Положительный эффект также наблюдается и в высшей нервной деятельности юношей. Систематическое занятие спортом способствует повышению силы, увеличению подвижности и стабильности нервных процессов в коре головного мозга. Нервная система становится более пластичной, т.е. более качественно адаптируется к новым видам работы и внешним раздражителям [2].

Благоприятный эффект физических упражнений с применением фитнес технологий, достигается при соблюдении ряда правил:

- физические нагрузки должны учитывать индивидуальные особенности организма;
- силовые тренировки должны проходить на регулярной основе (оптимально – около 3-х раз в неделю);

- кардиотренировки должны так же проходить на регулярной основе для развития и укрепления всех функциональных систем организма. Целью кардио-тренировок является укрепление функциональных систем организма, которые зачастую не развиваются под влиянием силовой тренировки.

На основании вышеизложенного материала, для нормализации обмена веществ, развития функциональных систем организма и физической подготовленности, учащихся требуется занятие физической культурой.

Вместе с тем, особую роль в названных направлениях играют кардиотренировки, позволяющие увеличить эффект оздоровления организма, что, несомненно, способствует к продлению молодости и улучшению качества жизни. Именно названные задачи в настоящее время выполняют современные фитнес технологии.

Современные фитнес технологии являются символом хорошего качества жизни, которые позволяют вырабатывать стрессоустойчивость, укреплять иммунную систему. Необходимо отметить, что программа занятий подбирается преподавателем строго индивидуально с учетом уровня физической подготовки, возраста, веса, самочувствия [3].

Выбирая физические упражнения для занятий физической культурой, следует учитывать уровень здоровья, физической подготовленности и функциональное состояние организма учащихся.

Заболеваемость и потеря трудоспособности регулярно занимающихся физическими упражнениями, в два – три раза меньше, чем не занимающихся физическими упражнениями. Эта категория значительно реже обращается за медицинской помощью [4].

Литература

1. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л.А. Боярская; под редакцией В.Н. Люберцева. 2-е изд. Саратов: Профобразование, 2021. 113 с. ISBN 978-5-4488-1118-0.

2. Грудина С.В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] / С. В. Грудина // Теория и практика образования в современном мире: материалы II междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). СПб.: Реноме, 2012. С. 70-72

3. Кукоба Т.Б. Фитнес-технологии. Курс лекций: учебное пособие / Т.Б. Кукоба. Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. 234 с. ISBN 978-5-4263-0866-4. Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/94691.html>

4. Сапожникова О.В. Фитнес: учебное пособие / О. В. Сапожникова. Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. 144 с. ISBN 978-5-7996-1516-1. Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/68311.html>

УДК: 766: 531.768

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ГРУППЫ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА С ПОМОЩЬЮ ПРИЛОЖЕНИЯ SAMSUNG HEALTH

Николаев А.Ю., Андрейченко А.И.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Целью исследования являлась оценка физической активности студентов с помощью приложения Samsung health. В пилотном исследовании приняла участие группа студентов 1 курса 20 человек из них 10 девушек и 10 юношей в возрасте $17,9 \pm 0,4$ лет. В результате было установлено все студенты группы имели низкий уровень ФА, как по шагам, так и по времени потраченному на ходьбу.

Ключевые слова: студенты, физическая активность, Samsung health.

Актуальность. Мобильные приложения – это многообещающий инструмент для повышения физической активности, позволяющий людям получать информацию о здоровье и рекомендациях в любое время. Информационно-коммуникационные технологии широко используются в сфере образовательных стратегий и физического здоровья [2]. Вмешательства на основе технологий, направленные на повышение физической активности, предлагают альтернативу обычному уходу за собой. Технологии позволяют людям контролировать и оценивать выполнение своей физической активности (ФА) [10]. Различные мобильные приложения доступны для загрузки из интернета, одним из таких приложений является Samsung health.

Установлено, что переход от подросткового возраста к юношескому связано со снижением ФА [8], возрастной период, обычно связанный с поступлением в высшие учебные заведения. В глобальном масштабе большинство студентов университетов не соответствуют требованиям ФА [5, 6].

В настоящее время из многих исследований хорошо известно, что длительное использование смартфонов тесно связано с малоподвижным образом жизни и отсутствием физической активности [4, 7]. Крупное исследование 4964 китайских студентов университетов показало, что 78,4% не смогли выполнить 150 минут аэробных упражнений умеренной интенсивности в неделю или по крайней мере 75 минут высокоинтенсивных физических упражнений или комбинации упражнений умеренной и высокой интенсивности в неделю. , как рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения [12].

Регулярная физическая активность и упражнения полезны для улучшения физического и психического здоровья [1,3, 9]. Поэтому важно повышать физическую активность студентов. Рекомендации Американского колледжа спортивной медицины (ACSM) рекомендуют 150–300 минут в неделю аэробной физической активности умеренной интенсивности, такой как прыжки со скакалкой, аэробные упражнения на основе видео, быстрая ходьба по дому и 2 занятия в неделю силовыми тренировками (например, силовые тренировки с использованием мобильных приложений, приседания, выпады, отжимания и т.д.). Было показано, что физическая активность и реабилитация имеют определенные преимущества, такие как улучшение физического и психического здоровья

Цель исследования. Оценить физическую активность студентов с помощью приложения Samsung health

Методы и организация исследования. В пилотном исследовании приняли участие группа студентов 1 курса института экономики и управления 20 человек из них 10 девушек и 10 юношей в возрасте $17,9 \pm 0,4$ лет. Физическую активность регистрировали с помощью приложения Samsung health в течение дня и недели (7 дней). Определяли: количество шагов за сутки и за одну неделю, время, затраченное на ходьбу (мин), ночной сон (час). Полученные данные обрабатывали при помощи методов Statistica 12 (StatSoft, USA). Рассчитывали среднее арифметическое – \bar{X} , стандартное отклонение – SD. Достоверность различий между группами испытуемых оценивали с помощью двустороннего t-критерия Стьюдента при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Результаты исследования. Количество шагов, измеренное с помощью приложения Samsung health показало, что у студентов был низкий уровень ФА. Если рассматривать гендерные различия, то у юношей со второго по седьмой день был малоподвижный образ жизни, по сравнению с девушками у которых был низкий уровень ФА. На третий день девушки выполнили большее количество шагов 6455, чем юноши 2505 шагов при $p < 0,05$ (Рисунок 1).

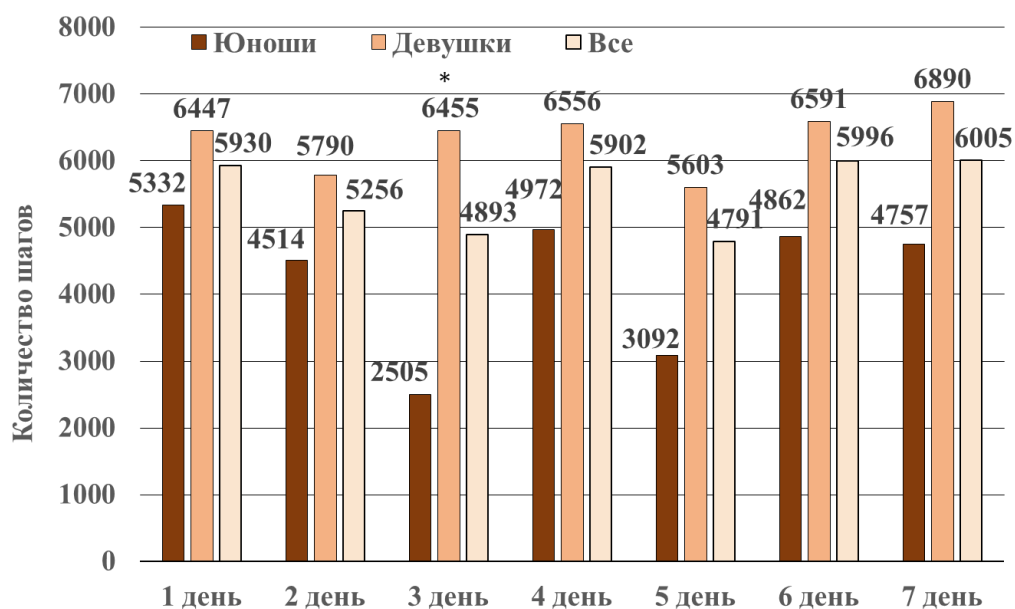


Рис.1. Количество шагов, выполненное студентами

Продолжительность времени на ходьбу была низкой в основном у юношей с 65 по 103 минуты. У девушек со 102 по 164 минуты, у всех студентов с 85 до 119 минут. Различия были найдены в 1 день и в 3 день, где девушки потратили больше юношей при $p < 0,05$ Норма физической активности была получена в 4 день и 7 день девушками (Рисунок 2).

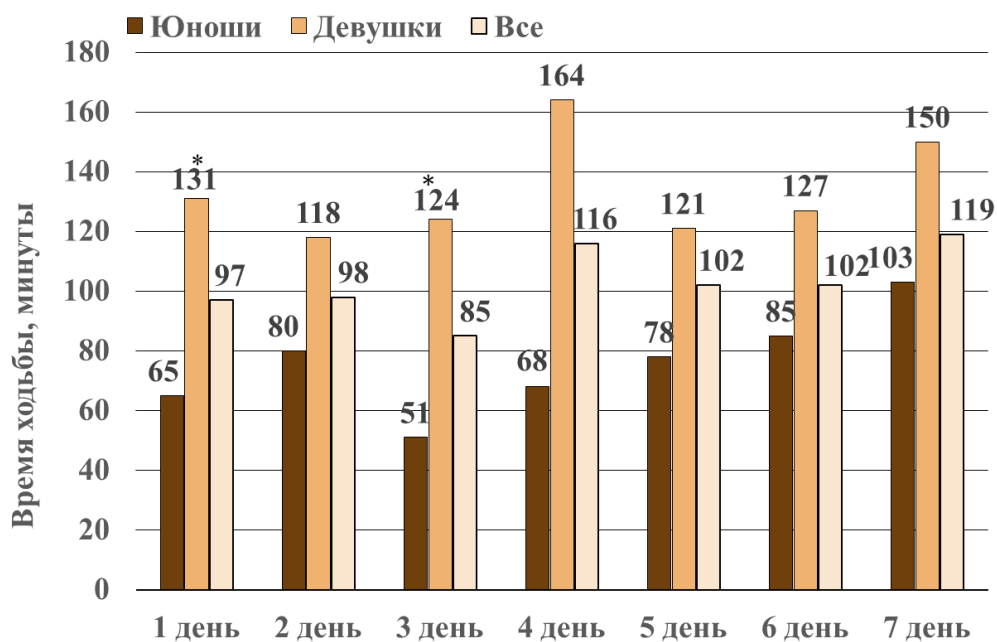


Рис. 2. Продолжительность времени, потраченного на ходьбу студентами

Если рассматривать динамику ночного сна студентов, то юноши спали от 6,7 часов до 7,3 часов в день. Девушки от 6,8 часов до 7,8 часов в день, все от 6,8 до 7,7 часов в день (Рисунок 3).

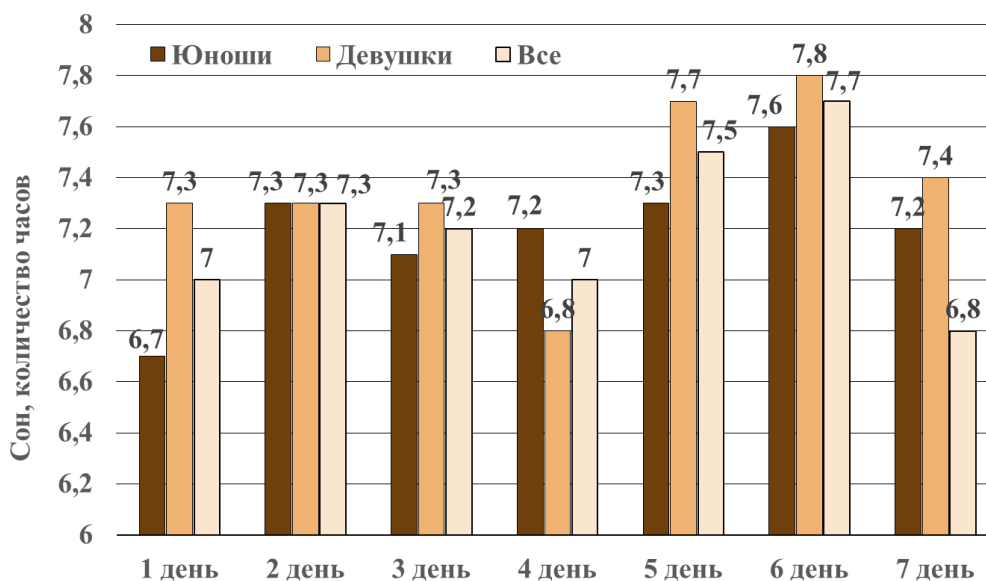


Рис. 3. Динамика ночного сна студентов

Заключение. Все студенты группы имели низкий уровень ФА, как по шагам, так и по времени потраченному на ходьбу. Динамика сна не нарушилась.

Рекомендации. Согласно С. Tudor-Locke et al. для накопления 150-минут умеренно-интенсивной ФА в неделю здоровым студентам рекомендуется делать в среднем не менее 7100 шагов в день на протяжении недели, согласно рекомендациям американского колледжа спортивной медицины и ВОЗ. Уровень активности менее 5000 шагов в день считается очень низким и является показателем малоподвижного образа жизни [11].

Авторы первоначально предложили шкалу индекса шагов для описания повседневной физической активности, определяемой шагомером, у взрослых: 1) <5000 шагов / день (малоподвижный образ жизни); 2) 5000-7499 шагов / день (низкий уровень активности); 3) 7500-9999 шагов / день (умеренно активный уровень); 4) ≥ 10000 -12499 шагов / день (активный); и 5) ≥ 12500 шагов / день (высокоактивный уровень физической активности). Поэтому было предложено разделить шкалу 1) на два уровня: <2500 шагов / день (базовая активность) и 2500-4999 шагов / день (ограниченная активность) [11].

Литература

1. Ветошников А.Ю., Кинтюхин А.С., Николаев А.Ю., Сагадеев С.Г., Логинов С.И. Оценка локомоторной активности человека с помощью трехосевых шагомеров // Теория и практика физической культуры. 2014. № 8. С. 90.
2. Минкин А.В., Костин А.В., Костина Н.Н. Проблемы и перспективы применения мобильных устройств в работе учителя физической культуры / А.В. Минкин, // Теория и практика физической культуры. 2018. Том 5. С. 22–25.
3. Снигирев А.С., Мальков М.Н., Николаев А.Ю., Логинов С.И. Влияние половозрастных характеристик на физическую активность студентов // Теория и практика физической культуры. 2020. № 11. С. 101-102.
4. Barkley J.E., Lepp A. Mobile phone use among college students is a sedentary leisure behavior which may interfere with exercise // *Comput Hum Behav.* 2016. V. 56. P. 29–33. doi:10.1016/j.chb.2015.11.001
5. Clemente F.M., Nikolaidis P.T., Martins F.M., Mendes R.S. Physical activity patterns in university students: Do they follow the public health guidelines? // *PLoS One.* 2016. V. 11. №3. doi: 10.1371/journal.pone.0152516. eCollection 2016.
6. Deforche B., Van Dyck, D., Deliens T., De Bourdeaudhuji I. Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to high education: a prospective study // *International Journal of Behavioural Nutrition.* 2015. V. 12. №16. doi 10.1186/s12966-015-0173-9
7. Fennell C., Barkley J.E., Lepp A. The relationship between cell phone use, physical activity, and sedentary behavior in adults aged 18–80 // *Comput Hum Behav.* 2019. V. 90. P. 53–59. doi:10.1016/j.chb.2018.08.044
8. Kwan M.Y., Cairney J., Faulkner G. E., Pullenayegum, E.E. Physical activity and other health-risk behaviours during the transition into early adulthood. *American Journal of Preventative Medicine.* 2012. V. 42. №1. P. 14–20.
9. Loginov S.I., Nikolayev A.Yu., Snigirev A.S., Solodilov R.O., Kintyukhin A.S. Physical activity and sedentary behavior of university students on the Russian North // *Human. Sport. Medicine.* 2021. T. 21. № S1. С. 24-31.
10. Pradal-Cano L., Lozano-Ruiz C., Juan Pereyra-Rodríguez J., Saigí-Rubió F., Bach-Faig A., Esquiú L., Xavier Medina F., Aguilar-Martínez A. Using Mobile Applications to Increase Physical Activity: A Systematic Review // *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2020. V. 17. doi:10.3390/ijerph17218238
11. Tudor-Locke C., Craig C. L., Thyfault J. P., Spence J. C. A step-defined sedentary life-style index: <5000 steps/day // *Appl Physiol Nutr Metab.* 2013. V. 38. № 2. P. 100–114. doi: 10.1139/apnm-2012-0235.
12. WHO: Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization– Geneva. – 2010 – URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html> (дата обращения: 14.10.2022).

УДК 378

РАЗМИНОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ПОД МУЗЫКУ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

Новиков М.Н.

*ФГБОУ ВО «Ярославский государственный технический университет»,
г. Ярославль, Россия*

Аннотация: статья посвящена использованию музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре для игровых видов спорта, в частности — по баскетболу. На основании проведенного контент-анализа научно-методической литературы и собственного педагогического опыта автором разработаны методические рекомендации для проведения занятий по игровым видам спорта и подбора музыкального сопровождения для специальных разминочных комплексов и доказана их эффективность.

Ключевые слова: методические рекомендации, музыкальное сопровождение, анализ, игровые виды спорта, баскетбол.

Использование музыкального сопровождения на современном этапе развития физкультурного образования в вузе имеет большое значение для решения задач, поставленных перед отраслью физической культуры: повышению интереса молодежи к физической культуре и спорту, развитию координации движений, улучшению различных типов выносливости, воспитание чувства ритма и такта, а также музыкального вкуса. Музыкальное сопровождение на занятиях по физической культуре может способствовать преодолению нарастающего утомления и помочь избежать однообразия в проведении занятия, а также ускорить процессы овладения техникой движения. А нравственные ценности музыкальных произведений ненавязчиво оказывают воспитательное влияние на студентов.

Комплексное воздействие музыки и движений под эту музыку на психоэмоциональное состояние обучающихся и их организмы достаточно многостороннее. Воздействие проявляется в улучшении двигательной реакции, накоплении двигательных знаний, улучшении умений и возможностей применения в дальнейшем. Нами было замечено, что в процессе занятий с музыкальным сопровождением у студентов значительно лучше активизируются волевые усилия, возникают сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству, обогащается слуховой, двигательный и коммуникативный опыт, что особенно важно для привития любви к физическим нагрузкам.

Однако, лишь немногие преподаватели физической культуры в полной мере используют эти возможности, тем более, преподаватели игровых видов спорта. Это связано с различными причинами, и одна из них – стойкое мнение среди преподавательского состава, что музыка отвлекает от разучивания навыков, как базовых, так и игровых, мешает эффективному освоению двигательных умений и совершенствованию тактической подготовки. Возможно, в специфических упражнениях игровых видов спорта использование музыкального сопровождения не всегда будет оправдано. Но мы твердо уверены, что в разминочных комплексах любого игрового вида музыка только способствует

выполнению поставленных задач. Соответственно, представляется необходимым рассмотреть различные методические аспекты применения музыкального сопровождения в занятиях физической культурой в вузе.

Прежде всего, преподавателю необходимо объединить или разложить упражнения своих разминочных комплексов на четыре счета или на восемь счетов, так как в основном все музыкальные произведения соответствуют так называемому ритму восьмых. А ритм восьмых, в свою очередь, соответствует темпу деятельности артикуляционно-речевого аппарата, его половины сопоставимы с ритмом ходьбы, а целые ассоциируются с ритмами дыхания. В рамках специализации «баскетбол» упражнения общих и специальных разминок объединяются в такие комплексы, которые могут выполняться под счет либо до четырех, либо до восьми.

Например, упражнения специальной динамической разминки баскетболистов были разбиты в мини-блоки с учетом специфики выполнения и повышения интенсивности: махи руками и ногами с наклонами и поворотами стало возможно выполнять под четыре счета, а прямые и латеральные выпады с ротационными поворотами стали возможны к выполнению без потери техники на восемь счетов даже под самую энергичную музыку с высоким темпом. После этого осталось правильно подобрать музыку.

При выборе музыкального сопровождения учитываются следующие факторы:

- выбор такого темпа музыки, чтобы выполнение упражнений было комфортно и соответствовало решению поставленных задач в рамках разминочных комплексов;
- психологию восприятия студентами того или иного произведения.

Важно понимать, что для общих разминок больше подойдут «саунд-треки» с низким и средним темпом, для специальных разминок – ритмичные с высоким темпом, но, чтобы не нарушалась техника выполнения разминочных упражнений.

Стоит отметить, что исследователями большое значение придается первой стадии музыкально-слуховой деятельности, содержанием которой является формирование установки – готовности к восприятию. Мы подбирали музыку с учетом её восприятия студентами. По данным исследований ученых решающими в формировании установок оказываются общемusical характеристики, связанные с отношением к музыке в целом, музыкальными интересами, вкусами, предпочтениями, жанровыми ориентациями [1].

По данным исследования А.Л. Готсдинера процесс музыкального переживания не ограничивается актом восприятия музыки. И в посткоммуникативной фазе, в отсутствие звучания человек продолжает переживать музыку на уровне слуховых представлений. Психофизиологическое последствие музыки имеет различную продолжительность – от 2-5 мин. до 15-30 мин. и связано как с индивидуально-типологическими особенностями человека, так и с содержанием самой музыки [1].

Восприятие ритма, как показали многочисленные исследования российских и зарубежных психологов, имеет моторную природу. Основываясь на концепции А.Н. Леонтьева о формировании специфически человеческих способностей Е.В. Назайкинский выдвинул и обосновал гипотезу о существовании системного слухомоторного анализатора, позволяющего настраиваться под контролем слухомоторной установки [2].

Учеными было доказано, что воздействие музыки зависит и от вкусов и предрасположенности самого слушателя. Мелодии, которые ему субъективно нравятся, способствуют нормализации артериального давления, в то время как нелюбимая музыка дает противоположный эффект (сужение сосудов, перебои сердечного ритма) [3]. Это налагает большую ответственность за выбор того или иного музыкального произведения для занятий по физической культуре на педагога и требует внимательного отношения к этому аспекту его профессиональной деятельности.

Любое музыкальное произведение воспринимается лишь на основе запаса конкретных жизненных, в том числе и музыкальных, впечатлений, умений, привычек. Эта зависимость восприятия от множества прошлых жизненных впечатлений, от живости воображения представляет большие возможности для грамотного выбора музыки при занятиях физическими упражнениями с различным контингентом занимающихся и обязательно должна учитываться при работе в вузе со студентами.

Вместе с тем, выбор музыкального сопровождения для занятий со студентами должен подчиняться общепедагогическим принципам: научности, сознательности и активности, доступности, постепенности, систематичности, индивидуализации и дифференциации, а также прогрессирования.

Реализуя принцип сознательности и активности, мы старались учитывать интересы студентов, при этом формируя у них сознательное отношение к выполнению упражнений под музыку, которая им нравится. Целесообразно предоставлять возможность занимающимся, начиная с первого семестра, составления и проведения тех или иных разминочных упражнений под самостоятельно выбранную музыку. Подобного рода творческие домашние задания значительно повышают интерес к занятиям физическими упражнениями и развивают их музыкально-ритмические способности.

Соблюдение принципов доступности и постепенности при подборе музыкального сопровождения не менее актуально, чем при составлении физических упражнений. Мы выбирали музыкальное сопровождение, соответствующее психовозрастным особенностям студентов. В то же время, следует постепенно усложнять музыкальный материал, обеспечивая тем самым эстетическое и музыкально-ритмическое воспитание и развитие подростков.

Согласно принципу систематичности, мы постоянно используем музыку в проведении разминочных комплексов и некоторых физических упражнений специальной подготовки в занятиях со студентами, музыкальное сопровождение получило целенаправленное и систематическое применение.

Принцип индивидуализации и дифференциации обеспечивает учёт индивидуальных особенностей, занимающихся при выборе и использовании музыкального сопровождения. В зависимости от особенностей контингента обучающихся применение музыкального сопровождения может существенно варьироваться.

При соблюдении принципа прогрессирования у занимающихся формируются устойчивые знания по музыкально-ритмическому воспитанию, умения двигаться под музыку, а также желание развивать свои знания, умения и навыки в этой сфере деятельности.

Как и физические упражнения, музыка должна быть доступной и способствовать решению задач художественно-эстетического воспитания студентов. Для этого необходимо учитывать следующее:

- время звучания одной мелодии для разминочных комплексов не более 5-7 минут.
- темп музыки не должен превышать: для общей разминки 70-90 уд. в мин., для специальной разминки – 100-120 уд. в мин., а в конце специальной разминки – до 160 уд. в мин. (в прыжково-беговой части).

При необходимости проведения упражнений с определённой дозировкой (например, упражнения заминочных комплексов и комплексов растяжки), которые не укладываются в наиболее типичное строение музыкальной фразы, состоящей из 4x8 счётов (так называемый «квадрат»), можно рекомендовать использовать фоновую инструментальную музыку (релаксационную, «звуки природы»), имеющую свободное строение.

Нами было замечено, что разнообразие музыкальных стилей обогащает слуховой и эстетический опыт студентов, расширяет кругозор, поэтому желательно использование

музыки в разных стилях (классика в ритмичной современной обработке), музыка молодых композиторов в современных ритмах, при занятиях со студентами – популярную у этого контингента занимающуюся музыку, соответствующую эстетическим требованиям. При планировании занятия не следует всё время проводить под музыкальные произведения в одном стиле, характере, темпе, психика обучающихся от этого устаёт и возникает негативная реакция.

Мы стараемся использовать музыкальные произведения в различных жанрах (танцевальный, песенный, и т.д.), что соответствует решению конкретных двигательных задач с учётом правильного формирования музыкальных представлений у студентов, их художественно-эстетического вкуса.

Следует отметить, что студенты имеют свои сформированные музыкальные предпочтения, поэтому необходимо подбирать музыкальное сопровождение с учетом их мнения и модных течений в музыкальной сфере, но с поправками на эстетические требования.

В результате проведённых в течение двух семестров практических занятий по специализации «баскетбол» с использованием музыкального сопровождения в разминочных и заминочных комплексах, нами было отмечено, что студенты с большим интересом стали посещать занятия по физической культуре, гораздо быстрее стали осваивать технику выполнения упражнений, научились самостоятельно проводить предложенные комплексы упражнений, быстрее стали повышать свою физическую выносливость, более позитивно воспринимать занятия по физической культуре в целом, и, как следствие, начали осваивать чувство ритма.

Также мы начинаем применять музыкальное сопровождение в упражнениях специализации «баскетбол», направленных на разучивание и закрепления баскетбольных навыков, потому что во многих движениях баскетболиста присутствует ритм, и музыка помогает в решении данных задач.

В заключении мы можем с уверенностью сказать, что методически грамотный выбор музыкального сопровождения является важным профессиональным умением современного специалиста по физической культуре, а значит и условием эффективной организации педагогического процесса и повышения качества образования.

Литература

1. Арт-педагогика и арт-терапия в музыкальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. Заведений / Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комисарова Л.Н., Добровольская Т.А. М., 2001. 248 с.
2. Практическая психология. Влияние музыки на психику URL: <http://www.sunhome.ru/psychology/11984/> (дата обращения: 10.09.2022).
3. Светов М. Энергетика музыки. Могущество и волшебство звука. URL: <https://bestworld.getbb.ru/viewtopic.php?f=21%20&t=57> (дата обращения: 10.09.2022).
4. Виды музыкального ритма (ритмические матрицы) Музыкальный термин ритм / URL: <https://maccase.ru/iron/chto-takoe-ritm-v-muzyke-izuchaem-i-osvaivaem-ritm-vidy.html> (дата обращения: 10.09.2022).
5. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры в школе: Учеб.-метод. пособие. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. Ч. 1. 92 с.

УДК 613.97:613.72

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП АСТРАХАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Одинцова М.О.¹, Одинцов А.С.², Янкевич И.Е.³, Ярошинская А.П.³

¹*Астраханский Государственный медицинский университет, г. Астрахань, Россия*

²*Центр спортивной подготовки Сборных команд России, г. Москва, Россия,*

³*Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева, г. Астрахань, Россия*

Аннотация. Средствами физического воспитания в специальных медицинских группах являются дозированные физические упражнения, а также естественные факторы природы и рациональный, гигиенически обоснованный режим, обеспечивающий оздоровительное влияние на организм, исключающий формирование вредных привычек. Основным средством являются лечебные физические упражнения и нетрадиционных видов спорта (йога, бадуаньцин, гимнастика Йосиро Цуцуми, тибетская гимнастика до-ин и др.). Особенностью занятий в специальных медицинских группах являлось большое число упражнений, направленно влияющих на отдельные ослабленные системы организма. Рекомендуется проводить щадящие занятия смешанного типа, так как разнообразие используемых средств и современное их чередование повышают интерес к ним, придают им эмоциональную окраску и предупреждают появление утомления.

Цель исследования – определить влияние физкультурно-оздоровительной программы на восстановление состояния здоровья студентов специальных медицинских групп. Методика и организация исследования. Эксперимент был проведен на кафедре физической культуры Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Астраханского государственного медицинского университета» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России) с сентября 2021 по сентябрь 2022 года. Исследовали 60 студентов с сердечной недостаточностью, из них 30 юношей и 30 девушек в возрасте 18-24 лет. Давность заболевания у большинства студентов – два-три года. В ходе исследования проводилось лечение с использованием индивидуальных программ физического воспитания для нормализации состояния студентов. В конце первого полугодия проводимых исследований по использованию специальных индивидуальных физических упражнений для данного заболевания был получен положительный эффект в восстановлении здоровья и работоспособности студентов специальных медицинских групп.

Ключевые слова: специальные медицинские группы, использование специальных комплексных программ, лечебная физическая культура, состояние здоровья, нетрадиционные виды спорта.

Введение. В настоящее время аспектам влияния физкультурно-оздоровительной программы на восстановление состояния здоровья студентов посвящено большое количество научных работ [1,2,3]. Актуальна проблема применения специальных

комплексных физических упражнений на состояние здоровья студентов специальных медицинских групп и изучение механизма их лечебного действия. Большинство исследователей [4] считает, что лечебный эффект опосредован через нервную и гуморальную систему [6]. Проблема повышения эффективности организма студентов специальных медицинских групп с использованием комплексных физических упражнений обеспечивает восстановление их здоровья. [8,9]. Цель исследования – определить влияние физкультурно-оздоровительной программы на восстановление состояния здоровья студентов специальных медицинских групп.

Методика и организация исследования. Научный эксперимент был проведен на кафедре физической культуры Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Астраханского государственного медицинского университета» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России) с сентября 2021 по сентябрь 2022 года. Исследовали 59 студентов с сердечной-сосудистой недостаточностью, в возрасте 18–24 лет. Давность заболевания у большинства студентов – два-три года. В ходе исследования проводилось лечение с использованием индивидуальных программ физического воспитания для нормализации состояния студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. В конце первого полугодия проводимых исследований по использованию специальных индивидуальных физических упражнений для данного заболевания нами получен положительный эффект в восстановлении здоровья и работоспособности студентов специальных медицинских групп. У исследуемых студентов в покое до эксперимента среднее значение ЧСС составляло $83,4 \pm 21$ уд/мин, АДС в покое – 128 ± 13 мм рт. ст., АДД – 77 ± 12 мм рт. ст. После эксперимента показатели улучшились: ЧСС $79,3 \pm 16$ уд/мин, АДС в покое – $112,3 \pm 14$ мм рт. ст., АДД – 64 ± 7 мм рт. ст. Средствами физического воспитания в специальных медицинских группах являются дозированные физические упражнения, а также естественные факторы природы и рациональный, гигиенически обоснованный режим, обеспечивающий оздоровительное влияние на организм, исключая формирование вредных привычек. Основным средством являются лечебные физические упражнения (ЛФК) и нетрадиционных видов спорта (йога, бадуаньцин, гимнастика Йосиро Цуцуми, тибетская гимнастика до-ин и др.). В занятиях применяют физические упражнения, которые вызывают допустимые, соответствующие функциональным возможностям организма реакции сердечно-сосудистой системы. Степень нагрузки строго контролируют и регулируют. В начальном периоде занятий использовали упражнения малой интенсивности, увеличивающие ЧСС на 25–30% от исходного уровня. Впоследствии включали дозированные нагрузки средней интенсивности, повышающие ЧСС на 40–45%, а также упражнения большой интенсивности (при достаточной адаптации организма к физическим нагрузкам), повышающие ЧСС на 70–80%. Субмаксимальные и максимальные физические нагрузки в занятиях с учащимися специальных медицинских групп не применяют. Основой тренировочного процесса является использование упражнений на выносливость, оказывающих наиболее благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы. Упражнения на силу и быстроту включали в занятия вначале осторожно, а затем, по мере адаптации занимающихся к физическим нагрузкам, приступали к тренировке и этих качеств. Полезны физические упражнения с предметами (гимнастические палки, мячи, булавы и т.п.), так как они повышают эмоциональную насыщенность занятий, делают их более интересными. В занятиях использовали дозированный бег. Вначале его применяли в виде легких пробежек в медленном темпе, а затем постепенно повышали нагрузку за счет увеличения длины преодолеваемой дистанции (но не за счет ускорения бега). Такой методический прием способствовал воспитанию

выносливости и не позволял перейти границу, отделяющую аэробные нагрузки от анаэробных. При первых признаках усталости следует перевести занимающихся на ходьбу. Особенностью занятий в специальных медицинских группах являлось большое число упражнений, направленно влияющих на отдельные ослабленные системы организма. В данных группах рекомендуется проводить щадящие занятия смешанного типа, так как разнообразие используемых средств и современное их чередование повышают интерес к занятиям, придают им эмоциональную окраску и предупреждают появления утомления.

Выводы. Нормализация самочувствия больных студентов в процессе лечебной физической культуры указывает на усиление обмена веществ в миокарде и доставку кислорода, что приводит к улучшению состояния и работоспособности студентов специальных медицинских групп, что свидетельствует о нейрогуморальной теории действия лечебных физических упражнений и нетрадиционных видов спорта (йога, бадуаньцин, гимнастика Йосиро Цуцуми, тибетская гимнастика до-ин и др.).

Литература

1. Архипов А.Б., Калинина И.Ф., Смирнов А.А., Архипова Т.Н. Включение нетрадиционных видов спорта в образовательный процесс по физической культуре в вузе / А. Б. Архипов, И. Ф. Калинина, А. А. Смирнов, Т. Н. Архипова // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 50-7. С. 5-7. DOI 10.18411/lj-05-2019-133.

2. Горская Г.Б., Берилова Е.И., Масленникова В.А. Особенности проявления рефлексивной культуры спортсменов на разных этапах многолетней подготовки. Тр. научно-исследовательского ин-та проблем физической культуры и спорта. Краснодар. 2012; 14: 88-99.

3. Бутченко, Э.К. Эффективность воздействия музыкального сопровождения на посещаемость студентами занятий по физической культуре / Э.К. Бутченко, Н. Д. Тагирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5(207). С. 70-75.

4. Доронцев А.В., Светличкина А.А. Оценка факторов риска развития дезадаптивных реакций на физическую нагрузку различной направленности у мужчин среднего возраста. Человек. Спорт. Медицина. 2020; 20(1): 135-141.

5. Лазарева М.В. Проблемы обучения студентов в вузе нетрадиционным видам физической культуры и спорта / М. В. Лазарева // Образование. Наука. Культура: IV Международная научно-практическая конференция, сборник научных статей, Гжель, 23 ноября 2012 года. Гжель: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Гжельский государственный художественно-промышленный институт», 2012. С. 283-286

6. Капырин, П.А. Способы решения проблемы интернет- и игровой зависимости с помощью привлечения молодежи к нетрадиционным видам спорта / П.А. Капырин // Наука и образование: проблемы и стратегии развития. 2016. № 1(2). С. 138-141.

7. Клиянкин А.В. Формирование мотивационной системы к занятиям физической культурой посредством нетрадиционных видов спорта / А.В. Клиянкин, О.Н. Клиянкина // Тенденции сохранения уровня здоровья и двигательной активности юношей и девушек, проживающих в условиях Дальневосточного региона. 2014. № 1. С. 430-441.

8. Karpov V.Yu., Medvedev I.N., Dorontsev A.V., Svetlichkina A.A., Boldov A.S. (2020). The State of Cardiac Activity in GrecoRoman Wrestlers on the Background of Different Options for Weight Loss. Bioscience Biotechnology Research Communications. 2020; 13(4): 1842- 1846.

9. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology support. SCITEPRESS. 2015: 156-160.

УДК 796.08

КЛАССИФИЦИРОВАНИЕ ТИПОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ДАННЫХ ПРОГРАММЫ STAMINITY

Петрякина Н.С., Фурсов А.В.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты обобщения практического опыта применения программы staminity в тренировочной и соревновательной деятельности лыжников-гонщиков для анализа функциональных изменений, происходящих в организме в зависимости от типа тренировки.

Ключевые слова: тренировочный процесс, физические нагрузки, функциональные показатели, лыжные гонки, программные средства и устройства, порог анаэробного обмена (ПАНО), пульсовые показатели.

Введение. Существует множество показателей, по которым можно охарактеризовать нагрузки. В своем исследовании Шагарова Е.А., Горская И.Ю. и Нефедченко А.Н. разделяют тренировки в зависимости от пульса и пульсовой зоны на тренировки с высокой и низкой интенсивностью [2]. Согласно результатам исследований Аикина В.А., Реуцкой Е.А. и Сухачева Е.А. нагрузки различаются по зонам интенсивности и ПАНО [1]. Обобщение материалов публикаций авторов позволило нам выявить проблему, которая заключается в обосновании тренировочных нагрузок и их дозирование в периодах подготовки, а также применение современных информационных технологий для научного обоснования тренировочных нагрузок с различной интенсивностью для решения соответствующих задач спортивной подготовки. Именно поэтому нами была выбрана актуальная направленность для проведения прикладного научного исследования по классифицированию типов тренировочных занятий в лыжных гонках на основе анализа данных программы Staminity.

Цель исследования – классифицировать различные типы тренировочных занятий в лыжных гонках на основе анализа данных программы Staminity.

Организация и методы исследования. Для классифицирования типов тренировок лыжников-гонщиков нами были проанализированы данные спортивной подготовки лыжников-гонщиков, используя методы математической статистики и анализа данных показателей программы Staminity. Для выявления параметров использовались пульсометры сердечного ритма Garmin, лабораторное оборудование, позволяющее определять пульсовые показатели, время работы в различных пульсовых зонах, набор ПАНО и характер работы. Полученная научная информация подвергалась нами анализу и обобщению.

Результаты исследования.

Согласно исследованиям В.Л. Колосова, в лыжных гонках «используют четыре зоны интенсивности по ЧСС: 1-я зона – 120–140 уд/мин.; 2-я – 140–160 уд/мин.; 3-я – 160–180 уд/мин.; 4-я – 180 уд/мин и выше» [3]

Анализ данных Staminity позволил выделить нам несколько типов тренировок и классифицировать их. Так, первый тип тренировок, охарактеризован нами, как аэробные, равномерные. У спортсмена, выполняющего такую нагрузку пульс 130-160 уд/в мин. и не имеет резких скачков, что говорит о равномерности работы, порог анаэробного обмена не превышает 100%, выполняя эту работу спортсмен находится в 1-2 пульсовой зоне (подробнее рис. 1). Такой тип тренировок решает задачи по восстановлению или вытягиванию организма в тренировочный цикл.

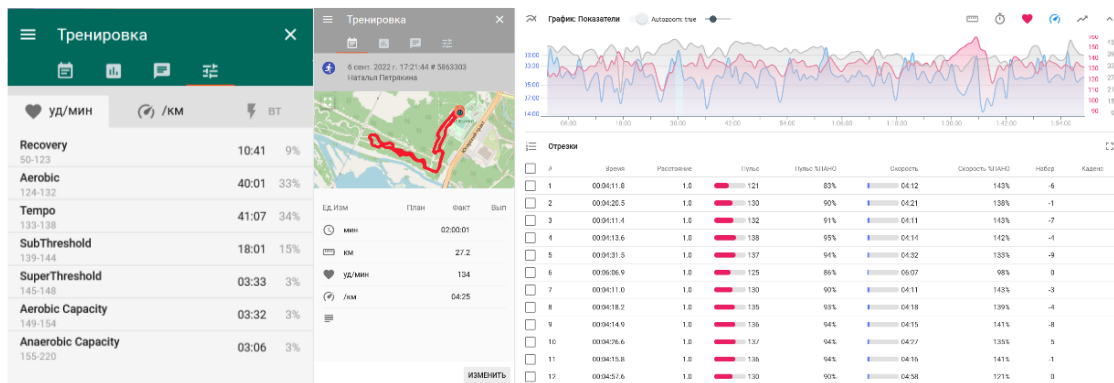


Рис. 1. Характеристика первого типа тренировок – анаэробная, равномерная – в программе Staminity

Следующий тип тренировок, описанный нами - анаэробная переменная. Характеризуется высоким пульсом, выше 170 уд/ в мин., его волнообразными скачками и это говорит нам о том, что работа была переменной, чередуя интервалы работы высокой интенсивности с интервалами отдыха, а также преобладанием 3 зоны пульса (анаэробной) и набором ПАО выше 100% (подробнее рис. 2). Такой тип работы спортсмены выполняют для увеличения скоростной выносливости и повышения порога анаэробного обмена.

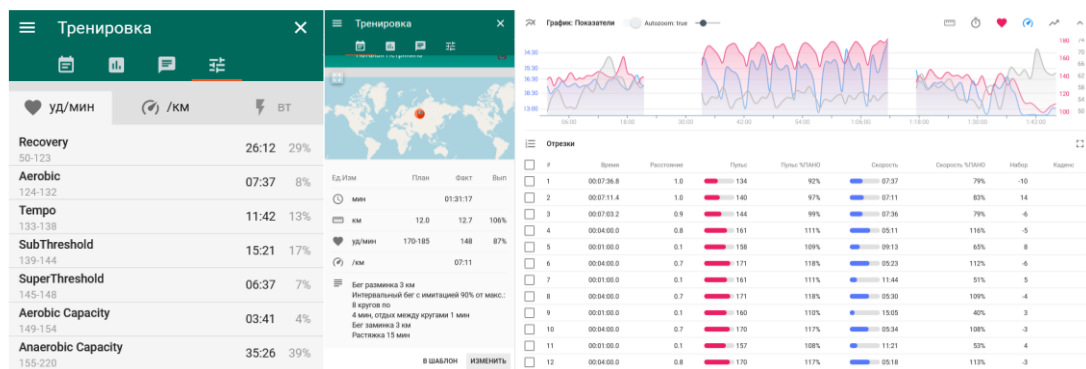


Рис. 2. Характеристика второго типа тренировок – анаэробная переменная – в программе Staminity

Также мы выделили такой тип тренировок, как анаэробный, равномерный с субмаксимальной мощностью. Характеризуется высоким, но не максимальным пульсом (170-185 уд/ в мин.), превышением ПАО 100%, это говорит нам о том, что работа была выполнена в анаэробном режиме. Отсутствуют скачки в пульсе, свидетельствуя о том, что работа является равномерной (подробнее рис. 3). Данный тип тренировок решает задачи развития скоростной выносливости.

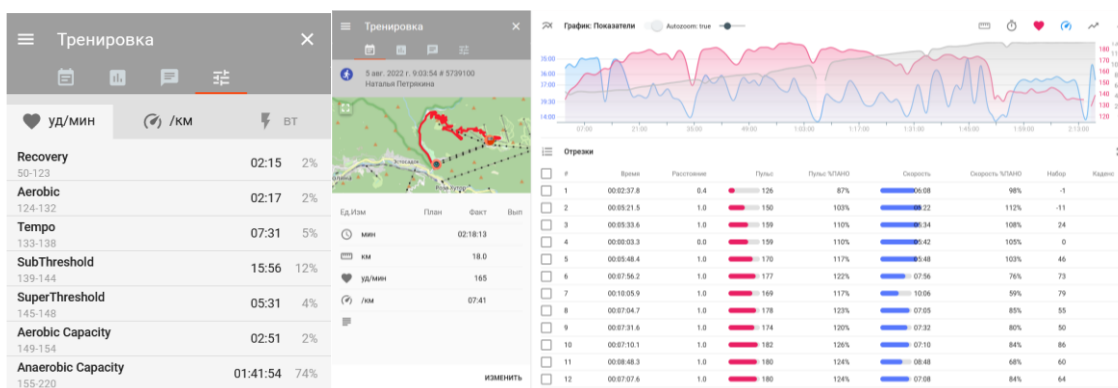


Рис. 3. Характеристика третьего типа тренировок – анаэробная равномерная с субмаксимальной мощностью – в программе Staminuty

Еще один тип тренировок, который мы выделили – это анаэробная с максимальной мощностью. У спортсмена, выполняющего данную тренировку, пульс принимает свои максимальные значения (185 уд/в мин. и выше), отсутствуют его скачки, вся тренировка находится в 4 зоне, набор ПАНО значительно превышает 100% (120% и выше) (подробнее рис. 4). К занятиям такого типа относятся контрольные тренировки, предназначенные для оценки текущего состояния спортсмена, и соревнования.

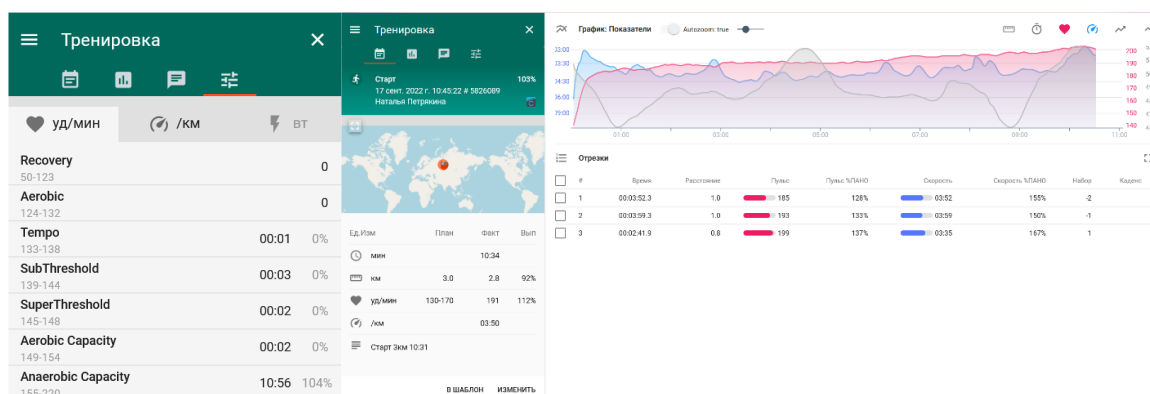


Рис. 4. Характеристика четвертого типа тренировок – анаэробная с максимальной мощностью – в программе Staminuty

Вывод: По результатам исследования нами были изучены различные типы тренировочных занятий с применением программы Staminuty более подробно. В целом, было выделено 4 типа тренировок: аэробные равномерные, анаэробные переменные, анаэробные равномерные с субмаксимальной мощностью и анаэробные с максимальной мощностью. Классификация типов тренировочных занятий основывается на анализе таких данных, как пульс, его зоны, набор ПАНО и характер работы. Также были выделены значения того или иного типа тренировок и их влияния на организм спортсмена. Полученные результаты могут использоваться в тренерской деятельности с применением современных информационных технологий.

Литература

1. Аикин В.А., Реуцкая Е.А., Сухачев Е.А. Современные подходы к организации процесса физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном макроцикле // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №12 (130).

2. Горская И.Ю., Нефедченко А.Н., Шагарова Е.А. Модель физической подготовки в макроцикле для лыжниц-гонщиц высокой квалификации // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №9 (175).
3. Колосов В.Л. Метеоусловия и уроки лыжной подготовки // Царскосельские чтения. 2013. №XVII.

УДК 796.058.2

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВГМУ им. Н.Н. БУРДЕНКО ПРИ ПРОВЕДЕНИИ АНАЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА КУПЕРА

Пойминова П.Ю., Гузенко А.Е.

*Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, Россия*

Аннотация. В статье проанализированы результаты исследований двух групп студентов медицинского вуза. Выполнялись определенные комплексы анаэробных упражнений в разных условиях для оценки физической подготовленности студентов. Так же фиксировались изменения в физическом воспитании после выполнения упражнений.

Ключевые слова: студент, активность, упражнения.

Актуальность исследования: Вопрос физического воспитания студентов в системе современного образования на сегодняшний день особенно актуален. Существует множество проблем, таких как: стресс, неправильное питание, утомление, чрезмерные информационные нагрузки, которые приводят к ухудшению как двигательной активности, так и трудоспособности студентов.

Цель: сравнить полученные результаты при проведении анаэробных упражнений с помощью теста Купера и оценить изменения в физическом воспитании у студентов медицинского вуза.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в спортивном зале Воронежского государственного медицинского университета им. Н.Н. Бурденко, а также в домашних условиях. В данном эксперименте приняли участие две группы студентов по 12 человек в каждой в возрастной категории 20-22 года. Первая группа состоит из 6 девочек и 6 мальчиков, занимающихся физической культурой в спортивном зале 2 раза в неделю и дополнительно выполняющие анаэробные упражнения. Вторая группа состоит из 5 девочек и 7 мальчиков, занимающаяся самостоятельно в домашних условиях физической нагрузкой. В феврале 2022 года у студентов были проведены первичные измерения показателей, а последующие в апреле и мае 2022 года. Тест Купера использовался для оценки физического состояния студентов [2]. Также дополнительно в процессе тренировки измерялся пульс у испытуемых.

Каждому студенту двух групп в феврале 2022 года были произведены измерения силового теста Купера и подсчитывался пульс во время тренировки со специальной программой для них.

Первая группа выполняла анаэробную нагрузку в течение 50 минут. Вторая группа не выполняла анаэробную нагрузку, а занимались только комплексом упражнений физической культуры в течение 45 минут. В конце каждого месяца две группы делали повторные тесты [1].

Во время проведения занятий первая группа выполняла упражнения с анаэробной нагрузкой 3 раза в неделю и упражнения общеразвивающего характера.

Тренировка циклическая по 3-4 круга с пятиминутной разминкой:
-планка (4 планки по 30 секунд: 1 статика, 2 руки-локти, 3 пльвём на прямых руках,
4 бег в планке)

- отжимания 25 раз
- приседания с выпрыгиванием 25 раз
- джапинг джек 20 раз

Упражнения общеразвивающего характера:

Вводно-подготовительная часть:

- 1-круговые движения в плечевом суставе и 2-рывки руками вперёд груди (4-6 раз)
- 3-круговые вращения таза (4-6 раз)
- 4-круговые вращения в коленном суставе (4-6 раз)
- 5-выпады вперёд (6-8 раз)
- 6-выпады в бок (6-8 раз)
- 7-отведения рук в стороны (6-8 раз)

Основная часть:

- 1-ходьба на месте с подъёмом колен (10 раз);
- 2-приседания у стены (15 раз);
- 3-выпады назад в полуприседе (10 раз);
- 4-велосипед на предплечьях (10 раз);
- 5-боковой выпад с подтягиванием колена (10 раз);
- 6-сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (10 раз);

Заключительная часть: упражнение на восстановление дыхания (6 раз).

Вторая группа проводила упражнения общеразвивающего характера раз в месяц.

Продолжительность исследования составила 4 месяца с февраля по май 2022г.

В нём применялся тест Купера, который позволяет оценить общую и силовую выносливость. Перед выполнением данного теста необходимо сделать разминку, затем переходим к самому тесту, который состоит из 4 серий по 4 силовых упражнений:

- 10 отжиманий в упоре лёжа
- 10 подносов ног к рукам
- 10 складываний на пресс
- 10 выпрыгиваний со сменой ног

Результат будет зависеть от времени выполнения упражнений:

- 3 минуты-превосходная физическая подготовка;
- 3 мин. 30 сек.-хорошая физическая подготовка;
- 4 минуты-нормальная физическая подготовка;
- свыше 4 минут-неудовлетворительный результат.

Результаты исследования и их обсуждения. В результате ежемесячного проведения теста Купера у первой группы наблюдается сокращения времени на выполнение упражнений на 35%. Это говорит о том, что к концу четвертого месяца студенты стали более выносливыми, их физические показатели выросли.

А во второй группе наоборот, наблюдается увеличение времени на 30%.

Кроме силового теста Купера было проведено анкетирование, а также измерение пульса во время тренировки.

Пульсовые зоны за февраль (первый месяц) у групп составил:

- первая группа: 160-182 удара в минуту- зона тяжёлой нагрузки
- вторая группа: 106-114 ударов в минуту- зона здоровья

Пульсовые зоны за май (четвёртый месяц) у групп составил:

- первая группа: 126-141 удара в минуту- зона средней интенсивной нагрузки
- вторая группа: 106-114 ударов в минуту- зона здоровья

А на основании анкетирования было выявлено, что студенты были довольны своими результатами, полученными в результате исследования. Для них это послужило мотивацией и поводом не останавливаться на достигнутом и продолжать заниматься физическими упражнениями.

Обсуждение результата исследования: Анаэробная нагрузка положительно повлияла на студентов, сделала их более выносливыми и физически подготовленными.

Заключение. Благодаря данному исследованию можно увидеть положительную динамику у первой группы испытуемых. Они показали отличный результат и их организм стал более адаптированным к физическим нагрузкам, студенты стали лучше себя чувствовать. Вторая группа не показала таких высоких результатов. У студентов наблюдается ухудшение показателей. Это связано с тем, что они не выполняли анаэробные упражнения [3].

Проанализировав полученные результаты, можно сделать заключение о том, что анаэробные упражнения с использованием теста Купера благоприятно повлияли на физическое здоровье студентов. Благодаря данному исследованию испытуемые хотят продолжать формировать в себе физические навыки, а их положительные результаты послужили мотивацией не останавливаться на достигнутом и продолжить заниматься анаэробной нагрузкой. Своим примером испытуемые хотят приобщить остальных студентов к физкультуре.

Литература

1. Большев А.С. Развитие физических качеств. Силовая подготовка студентов в вузе. [Текст]: Учебное пособие / Д.Г. Сидоров, Ю.Р. Силкин, Н.Ф. Агаев, О.М. Клюкин, Е.А. Калюжный, А.Г. Скудаев, В.М. Щукин, Т.А. Слонова, В.А. Афоньшин. Нижегород. гос. архитектурно-строительный ун-т: Н. Новгород: ННГАСУ, 2017. 104 с.
2. Тест Купера: методика, оценка результатов, анализ. URL: <https://race.expert/test-kupera/>
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Москва: Академия, 2000. 480 с.

УДК 799

ЦИФРОВИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ: СОВРЕМЕННЫЙ АСПЕКТ

Попов А.Ю.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия*

Аннотация. В статье раскрыты цели программы цифровой трансформации спортивной индустрии, описаны наиболее важные технологии современной спортивной индустрии, раскрыт современный аспект развития данных технологий.

Ключевые слова: цифровизация спорта, спортивная индустрия, цифровая платформа.

Спортивная отрасль – это примерно полтора миллиона спортсменов-разрядников, около 400 000 тренеров, десятки тысяч объектов спорта, больше 5000 спортивных школ, около 20 000 спортсменов в сборных России, сотни общероссийских спортивных федераций. [3]

В программе цифровой трансформации спортивной индустрии есть четыре приоритетных области. Во-первых, создать онлайн-сервис, который повысит удобство физической и спортивной активности граждан.

Вторая цель — обеспечить прозрачность всей отрасли и ускорить процессы и принятие решений.

Третий приоритет является следствием второго и касается управленческого отчета Министерства спорта. Кроме того, на ГИС-платформе «Физкультура и спорт» должна быть собрана полная статистическая отчетность спортивной отрасли на основе данных основных задач. Таким образом, будет достоверно определено количество людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, устранены дубликаты и ошибки в данной области [1].

Наконец, четвертый приоритет — наиболее технологичный, но пока неизвестный. Речь идет об экономических, социальных и спортивных показателях, в том числе о глубоком анализе, позволяющем интерпретировать отраслевые данные с помощью технологий искусственного интеллекта. Благодаря этому можно будет объективно определять популярность различных видов спорта, оценивать нагрузку на спортивные сооружения, принимать управленческие решения по выбору оптимального места для строительства новостроек и реально и прозрачно оценивать государственные инвестиции в спорт. их эффект. [3]

В связи с этим представляет интерес интеллектуальный анализ больших данных, реализованный Институтом статистических исследований и экономики знаний OSHA для выявления наиболее перспективных технологий, которые меняют опыт болельщиков и улучшают спортивные результаты в спортивном секторе. [4]

Инновации происходят во всех сферах спортивной индустрии, от тренировок и бега спортсменов, до организации и трансляции соревнований, до создания полноценного цифрового опыта для болельщиков на стадионах и на экранах телевизоров. Ниже





перечислены наиболее важные технологии современной спортивной индустрии, что определено в результате анализа более 4,7 млн материалов, отражающих актуальную повестку дня в мире (табл. 1).

Таблица 1.

Топ-15 технологий в спортивной индустрии по итогам 2020 г.

Ранг	Технологии	Области применения	Индекс значимости
1	Системы поддержки принятия решений	  	1.00
2	Технологии 5G	 	0.69
3	Виртуальная реальность (VR)	   	0.49
4	Анализ данных в режиме реального времени		0.33
5	Технологии персонализации	  	0.18
6	Дополненная реальность (AR)	   	0.17
7	Блокчейн-платформы управления мероприятиями		0.13
8	Носимые устройства		0.12
9	Редактирование генома		0.08
10	Геймификация	  	0.04
11	Сенсорные технологии	 	0.03
12	Сервисы потокового медиа (OTT ¹)	 	0.03
13	Интеллектуальная сегментация клиентов	  	0.02
14	Цифровые билеты		0.02
15	Когнитивные тренировки		0.02

Легенда:

-  «Умные» спортивные сооружения
-  Цифровой опыт болельщиков
-  Улучшение результатов команд и спортсменов
-  Трансляции соревнований

Индекс значимости технологии показывает ее относительную встречаемость в массиве источников за 2020 год, где 1 соответствует максимальному числу упоминаний.

Рынок спортивных технологий достигнет \$42 млрд к 2026 г., ведущие спортивные клубы реализуют стратегии цифровой трансформации, спортивные федерации сотрудничают с научными центрами в области развития спортивной медицины и нейротехнологий, на стыке спорта и развлечений сформировалось новое и весьма широкое направление sportainment [4].

Тренерский штаб внедрил систему принятия решений на основе искусственного интеллекта (ИИ) для анализа многокомандных результатов и показателей отдельных спортсменов, разработки оптимальных стратегий тренировок и корректировки тактических действий в режиме реального времени [2]. В футболе, хоккее, баскетболе и других командных видах спорта скаутские службы используют искусственный интеллект для поиска новых талантов и справедливой оценки их трансферной стоимости.

В условиях сильно спонсируемого спорта, зарплат спортсменов высшего уровня в десятки миллионов долларов и постоянно растущей рабочей нагрузки подходы к профилактике травм и реабилитации с использованием технологий аналитики спортивных результатов в режиме реального времени приобретают особое значение. Team Medical Services анализирует уровень физической подготовки спортсменов на основе массивов данных, полученных с носимых устройств и «умного» оборудования. Например, форма материала eTextile дает информацию о состоянии мышечных волокон спортсмена, частоте сердечных сокращений и интенсивности движений. Большие данные используются для глубокого анализа характеристик текущей активности спортсмена, работоспособности,

выносливости и техники и позволяют составлять персонализированные планы тренировок, выявлять превентивные сигналы, отслеживать и оптимизировать восстановление мышечных и костных травм при возникновении травм. травмы. план восстановления.

Датчики, встроенные в футбольные мячи и теннисные ракетки, позволяют тренерам и врачам анализировать технику ударов ногами и улучшать определенные аспекты игры. В одежде спортсменов Формулы-1 используются биометрические датчики: информация об уровне кислорода в их крови используется для обеспечения спасения и эвакуации в случае аварии [5, с. 330].

Технологии виртуальной и дополненной реальности (VR и AR), расширяющие возможности планирования и проведения тренировок, стали еще одним средством поддержания состояния работоспособности спортсмена в течение соревновательного сезона. С помощью иммерсивных технологий спортсмены могут практиковать физическую активность, применять тактику для снижения риска травм и использовать когнитивные тренировки для восстановления после психических и эмоциональных травм.

Редактирование генома — одна из самых передовых технологий в спорте. Развитие этого направления позволяет модифицировать индивидуальные биологические характеристики или генетическое усовершенствование для увеличения выносливости, скорости, развития мышечной массы и создания будущих суперспортсменов. Разрабатываются технологии тестирования и контроля на допинг.

Пандемия COVID-19 подпитывает беспрецедентные инновации спортивных клубов и ассоциаций перед лицом пустых трибун и необходимости дистанционно монетизировать лояльность болельщиков. На рубеже 2020–2021 годов самые быстрорастущие технологические отрасли стали новейшими технологиями для отображения спортивных событий на основе технологии 5G, чтобы обеспечить полное вовлечение и участие болельщиков.

Как и зрители, любители спорта хотят смотреть свои любимые матчи в любое время и в любом месте. В топ-15 популярных технологий входят сервисы потоковой передачи мультимедиа, которые предлагают ряд интерактивных опций в дополнение к прямой трансляции спортивных событий через Интернет. Зрители становятся полноправными участниками спортивных состязаний: они могут бороться за призы, прогнозировать результаты, делать ставки в режиме реального времени, организовывать совместные мнения с другими болельщиками.

Технология искусственного интеллекта, обеспечивающая потоковую передачу трехмерного видео в реальном времени, позволяет болельщикам смотреть спортивные матчи, чувствовать себя так, как будто они находятся на стадионе, и настраивать контент, особенно статистику и статистику. анализы, сопровождающие зрение. Технологии виртуальной и дополненной реальности (VR/AR) открывают новые возможности для посещения стадионов (3D-проекция, просмотр голограмм в прямом эфире на поле, виртуальные туры по стадиону) и перед монитором или телевизором дома (просмотр VR-программ). Игровые технологии и виртуальные спортивные лиги становятся ключевыми каналами для маркетинга и взаимодействия с фанатами.

В условиях снижения доходов от продажи билетов, сопутствующих услуг и неравномерного распределения доходов от продажи прав на трансляцию возрастает потребность спортивных клубов в повышении эффективности маркетинговых кампаний и привлечении новых болельщиков и спонсоров. Интеллектуальная сегментация с помощью технологии цифрового профилирования позволяет настраивать маркетинговые предложения и программы лояльности, снижать затраты на привлечение новых поклонников и повышать коэффициент удержания и пожизненную ценность клиентов.

С постепенным ослаблением ограничений на проведение спортивных мероприятий спортивные залы снова будут заполнены болельщиками. Современные «умные» стадионы позволяют автоматически создавать персонализированный контент для спортивных болельщиков с момента их приближения к стадиону до момента выхода на трибуны. Это цифровые платформы, улучшающие поведение болельщиков (на основе технологии искусственного интеллекта), использующие новые системы связи на стадионах, использующие блокчейн-платформы для организации и управления спортивными мероприятиями, улучшающие уникальный опыт просмотра матчей. В европейских футбольных городах по всему континенту, включая Санкт-Петербург, были опробованы технологии для оптимизации движения болельщиков, такие как электронные билеты, автоматический вход на стадион, RFID-метки и обмен сообщениями на основе местоположения.

Литература

1. Наука и спорт: современные тенденции №3 (том8), 2020 год. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/477716> (дата обращения: 25.09.2022).
2. Наука и спорт: современные тенденции №4 (том8), 2020 год. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/479827> (дата обращения: 25.09.2022).
3. Интервью TAdviser: Зам. министра спорта РФ Андрей Сельский о приоритетах цифровой трансформации// <https://www.tadviser.ru/>
4. Топ-15 технологий в спортивной индустрии // <https://issek.hse.ru/news/484743102.html>
5. Сергеев Л. И. Цифровая экономика: учебник для вузов / Л. И. Сергеев, А. Л. Юданова; под редакцией Л. И. Сергеева. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 332 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-13619-7. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/497448> (дата обращения: 25.09.2022).

УДК 796.015.58

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Салахов И.М., Юденко И.Э., Айтуганова З.Р., Гребенникова Т.Е.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье обсуждается вопрос о необходимости повышения уровня физической активности и общего физического развития обучающихся высших учебных заведений. В качестве примера рассматривается применение статической нагрузки в качестве физкультурного занятия в домашних условиях

Ключевые слова: физические упражнения, физическая активность, самостоятельные занятия, обучающиеся, статическая нагрузка

Введение. В последнее время все больше актуализируется необходимость в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Связано это в первую очередь со снижением физической активности современного человека и вытекающими из этого негативными последствиями. На фоне снижения физической активности у обучающихся появился высокий уровень статической нагрузки. Им приходится длительное время проводить в сидячем и, временами, неподвижном положении во время учебы и подготовки к ней, что негативно сказывается на их общем самочувствии и уровне физического и психического здоровья. [1] Об этом свидетельствуют проведенный опрос и увеличение числа обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Поскольку устранить статические нагрузки из повседневной деятельности невозможно, возникает необходимость развития статической выносливости у учащихся [3]

Очевидна проблема необходимости повышения уровня физической активности и общего физического развития обучающихся. Молодые люди не всегда могут позволить себе посещать платные спортивные залы и фитнес учреждения, поэтому самыми доступными для них видами физической активности становятся самостоятельные занятия. К таковым относятся, оздоровительные пешие или лыжные прогулки, Северная («Скандинавская») или спортивная ходьба, оздоровительный бег, занятия на спортивных площадках на открытом воздухе и т.п. К сожалению, из-за некомфортных климатических условий такие занятия не могут быть регулярными и систематическими, что является одним из основных принципов физкультурно-оздоровительной тренировки.

На наш взгляд, хорошей альтернативой в данном случае станут занятия, организованные в домашних условиях. Затяжной период пандемии и связанного с ней карантина, создал предпосылки, при которых некоторые обучающиеся попробовали организовать самостоятельные занятия в домашних условиях, но не всегда это получалось хорошо. Известны случаи, когда занимающимся становилось плохо и некому было оказать им своевременную необходимую помощь, так как они находились на этот момент времени одни. Мы считаем, что очень важна методологическая основа и организационное

сопровождение подобных занятий, которая бы учитывала уровень физической подготовки и индивидуальные особенности занимающихся.

Видов физических упражнений, которые можно бы было использовать в домашних условиях достаточно количество, но все они требуют соблюдения определенных организационно-методических условий. В этой связи, выполнение упражнений в статическом режиме, будет иметь ряд преимуществ в отличие от других физических упражнений, которые можно использовать в условиях проведения домашних занятий. Статическую нагрузку можно использовать без специализированного оборудования, она не требует высокой физической подготовленности от занимающихся. С ее помощью появляется возможность локального, точечного воздействия на приоритетные мышечные группы и их участки, создавая напряжение в конкретно заданной точке. Обучить выполнять статические физические упражнения намного проще, чем динамические. Сохраняя статику, легче управлять своим телом, так как пространственные и мышечные ощущения лучше воспринимаются и формируются необходимые нейронные связи между мышцами и головным мозгом. При выполнении статических физических упражнений низкой или умеренной интенсивности нет риска проявления резких скачков артериального давления, учащения частоты сердцебиения и дыхания, что чрезвычайно важно при отсутствии внешнего контроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

По мнению специалистов, в области физической культуры, увеличение уровня статической выносливости в период адаптации к учебным нагрузкам благоприятно сказывается на показателях умственной работы [2]. Упражнения статического характера, направленные на увеличение силы, благоприятно сказываются на здоровье, повышают физическую подготовленность, способствуют увеличению плотности костной ткани [1].

Все выше сказанное свидетельствует о преимуществах использования статических упражнений, но нам бы хотелось более детально изучить характер влияния статических нагрузок на физиологические и физические показатели обучающихся. Предполагаемое управляемое воздействие и педагогический эксперимент заключаются в том, что в течении заданного определенного времени обучающиеся, занимающиеся атлетической гимнастикой в рамках дисциплины физическая культура, в вводно подготовительной части занятия будут выполнять по одному статическому упражнению на крупные мышечные группы. Воздействие будет оказано на мышцы нижних конечностей, плечевого пояса и верхних конечностей, спины и живота. В результате планируемого эксперимента выясним степень изменения физических показателей, используя батарею тестов и функциональных показателей, а также метод биоэмпидансометрии.

Литература

1. Верещагин Н.К. Влияние статических напряжений на сердечно-сосудистую систему // Тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. по врачебному контролю и лечебной физкультуре. М., 1961. С. 87–88.
2. Железняк Ю.Д., Бондаренко С.В. Развитие статической выносливости как фактор улучшения адаптативности детей 6–7 лет к учебному труду // Теория и практика физической культуры. 1990. № 10. С. 32–34.
3. Ray C.A., Carrasco D.I. Isometric training reduced arterial pressure at rest without changes in sympathetic nerve activity // Am. J. Physiol. Heart Circ. Physiol. 2000. Vol. 279, no. 1. P. 245–249.

УДК 796.011

ОТНОШЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Синявский Н., И., Фурсов А., В, Елисеева Т.А.
Сургутский государственный педагогический университет
г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены данные исследования заинтересованности учеников средних классов МБОУ СШ №9 и МБОУ СОШ №26 г. Сургута к занятиям физической культурой и спортом в школе. На выборке группы из 329 учеников средних классов в возрасте от 11 до 12 лет, была проведена оценка заинтересованности учащихся к урокам физической культуры.

Ключевые слова: отношения, обучающиеся, школа, физическая культура, урок.

Актуальность. В Примерной рабочей программе по физической культуре на уровне основного общего образования по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. Проведенный анализ научно-методической литературы показал, что формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни закладывается на уроках физической культуры [1,2,3,4,5].

В настоящее время, целью изучения учебного предмета «физическая культура» для 5-9 классов является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом применении ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Данное социологическое исследование **целью исследования** предполагало выявить отношение обучающихся к урокам физической культуры.

Методика и организация исследований. Организация исследования проводилась в 2022 году, с учениками 5-6 классов МБОУ СШ №9 и МБОУ СОШ №26 г. Сургута. Общий объем выборочной совокупности составил 329 учеников из них (166 девочек и 163 мальчика). Результаты исследования были получены с помощью онлайн-опроса.

Результаты исследования. В результате анкетирования было выявлено, что большинство учеников 78,1% регулярно посещают уроки физической культуры, 20,7 %

учеников – иногда пропускаю уроки, а редко приходят на уроки физической культуры, часто пропускают всего 1,2 % учеников от общего количества (рис. 1).

Посещаешь ли ты уроки физкультуры? (один ответ)
329 ответов

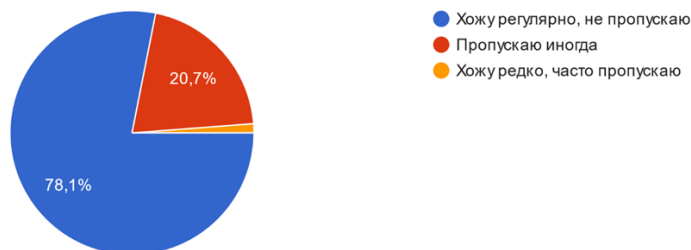


Рис. 1. Результаты ответов учеников на вопрос: «Посещаешь ли ты уроки физической культуры?»

Большая часть учеников, а именно 50,3% с удовольствием посещают уроки физической культуры, 30,6 % посещают уроки регулярно, 11,2 % учеников, посещают занятия неохотно, без удовольствия, а 7,9% вовсе затрудняются ответить на вопрос (рис. 2).

Охотно ли ты посещаешь уроки физической культуры? (один ответ)
330 ответов

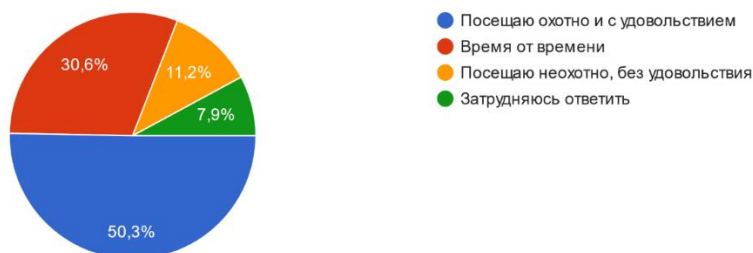


Рис. 2. Результаты ответов учеников на вопрос: «Охотно ли ты посещаешь уроки физической культуры?»

На вопрос «Что тебе мешает заниматься физической культурой и спортом в школе?», из большинства ответов можно выделить 41,3% учеников, которые считают, что им ничего не мешает заниматься физической культурой, а 27,2% учащихся устают от других уроков, поэтому им сложно заниматься на уроке физической культуры так же 26% учеников высказались, что расписание уроков составлено неудобно.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

В ходе опроса, какие инвариантные модули, включённые в содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры вызывают затруднения были получены следующие суждения.

В ходе опроса выяснилось, что большинству учеников 50,8% бывает сложно выполнять отдельные физические упражнения базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта, а вот подвижные и спортивные игры 44,6% учеников

ответили, что выполняют все без проблем, и лишь у 3,1% учащихся ничего не получается (рис. 3).

Легко ли тебе даются физические упражнения, подвижные и спортивные игры на уроках физкультуры? (один ответ)
325 ответов

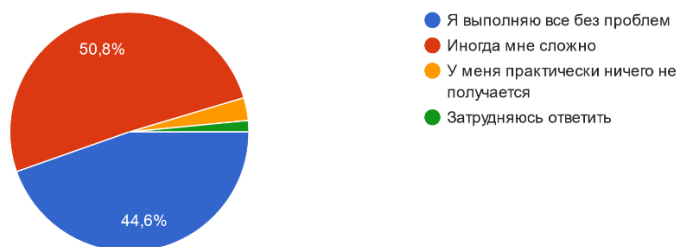


Рис. 3. Результаты ответов учеников на вопрос: «Легко ли тебе даются физические упражнения, подвижные и спортивные игры на уроках физической культуры?»

На вопрос «Как ты считаешь, нужно ли заниматься физической культурой и спортом?», большинство учеников (64,1%) ответили, что безусловно нужно, скорее нужно ответили 34% учеников, а 1,5% считают, что скорее не нужно.

Из ответов на вопрос: «А для чего лично тебе нужно заниматься физической культурой и спортом?» 68,1% учеников выбрали, что для поддержания и улучшения здоровья, 49,1% выбирают, что для развития силы, ловкости и других физических способностей, а 31% учеников выбрали испытать свои силы, проверить себя.

Самыми распространёнными ответами на вопрос: «Чем тебе нравится заниматься на уроках физической культуры?» у учеников были: играть, бегать, волейбол, баскетбол, футбол, всем, а на вопрос: «А чем тебе не нравится заниматься на уроках физической культуры?» самыми популярными стали ответы: бегать, отжиматься и ничем не заниматься.

На вопрос: «Чего тебе не хватает на уроках физкультуры?» 45,9% учеников выбрали ответ: все устраивает, 38,3% учеников выбрали ответ: интересных подвижных и спортивных игр, а ответ: возможности выбирать чем, заниматься выбрали 22,5% учеников, так же 15,5% учеников выбрали ответ: интересных физических упражнений.

В вопросе «Какие именно спортивные секции ты посещаешь в свободное от учебы время?» самыми распространенными секциями среди респондентов оказались: футбол, волейбол, бокс, дзюдо, плавание, танцы, баскетбол, ММА, теннис, карате, а также некоторые указали, что никакие секции им не нравятся.

Выводы. Результаты анкетирования учеников средних классов, свидетельствуют о том, что ученикам нравится заниматься на уроках физической культуры, но иногда бывает сложно, причиной нежелания заниматься на уроке физической культуры служит сложное составленное расписание, ученики устают от нагрузки на других уроках вследствие чего они с нежеланием занимаются.

Литература

1. Давыдова С.А., Оценка вовлеченности молодежи в физическую рекреацию в условиях городской среды / Давыдова С.А., Пашенко Л.Г., Николаев А.Ю., Хорькова А.С. // Теория и практика физической культуры. 2022. № 7. С. 44-46.

2. Коротаева А.И. Мотивация занятий спортом младших школьников // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 76-1. С. 370-373.

3. Пашенко Л.Г., Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность молодежи в условиях досуга в аспекте социологического анализа/Пашенко Л.Г., Чуенко О.А., Матюнина Н.В., Хорькова А.С. // Теория и практика физической культуры. 2022. № 7. С. 47-49.

4. Синявский Н.И. Исследование учебных достижений, обучающихся на основе выполнения норм комплекса ГТО // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Шуя, 2022. С. 85-87.

5. Фурсов А.В., Исследование отношения обучающихся к выполнению норм ГТО//Фурсов А.В., Синявский Н.И., Синявский Н.Н. // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании. Материалы II Национальной научно-практической онлайн-конференции с международным участием. Москва, 2021. С. 126-130.

УДК 796/799

НЕОБХОДИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Соколова В.А., Соколова И.Ю., Королева И.В.
*ФГО БУ ВО «Вологодский государственный университет»
г. Вологда, Россия*

Аннотация. В данной работе изучаются вопросы необходимости занятий физической культурой в становлении личности студента. Рассматриваются темы влияния занятий спортом на физическое и эмоциональное состояние обучающихся высших учебных заведений. Так же объясняется значимость физического воспитания в жизни студентов.

Ключевые слова: физическая культура, личность студента, воспитание.

Введение: Сохранение здоровья молодого поколения, в том числе студентов, было и остается одной из важнейших социальных проблем общества. Основная задача студентов — пополнить количество квалифицированных членов общества. Физическая культура является важнейшей материальной и духовной ценностью для каждого человека, поэтому занятия спортом необходимы любому человеку независимо от сферы его деятельности.

Актуальность: в настоящее время занятия физической культурой является обязательной дисциплиной для студентов высших учебных заведений. Данные занятия помогают подготавливать амбициозных молодых специалистов.

Цель статьи: определить необходимость занятий физической культурой в становлении личности студента в высших учебных заведениях.

Методика и организация исследования. В настоящее время уровень физического развития студентов стал гораздо ниже, по сравнению с прошлыми поколениями молодых специалистов. Например, нормы сдачи испытаний ГТО («Готов к труду и обороне») в Российской Федерации очень сильно понизились, по сравнению со временами СССР (Союз Советских Социалистических Республик). Для того, чтобы улучшить эту ситуацию, в данный момент требуется повышенное внимание, направленное на решение этой проблемы, со стороны общества и министерства образования Российской Федерации.

В наше время многие жизненные проблемы часто отодвигают на второй план необходимость физического воспитания. В первую очередь это касается студентов, которые постоянно заняты учебными материалами, работой и другими делами, которые оказывают губительное влияние на их здоровье. Несмотря на то что эта проблема на первый взгляд не кажется очень значимой, в будущем невнимательное отношение к данному вопросу может оказать отрицательное влияние на целое поколение. Чем раньше будущие специалисты поймут значимость физической культуры в их жизни, тем быстрее они осознают, что их здоровье находится только в их руках, и за ним надо тщательно следить.

Человек, занимающийся каким-либо видом спортивной деятельности, всегда становится более целеустремленным, ответственным и активным в социальной жизни. У него быстрее проявляется интерес к научным открытиям, связанными с любой сферой жизнедеятельности личности. Занятия физической культурой являются обязательной

частью любой ступени учебного процесса. Здоровье личности студента является основным пунктом в составлении учебного плана занятий физической культурой.

Физическая культура является частью культуры, направленной на укрепление здоровья человека и на развитие психофизиологических способностей личности при выполнении разнообразных физических упражнений.

Занятия спортом повышают работоспособность человека, ускоряют обменные процессы в организме, укрепляют многие человеческие органы.

Рассматриваемая дисциплина оказывает большое влияние как на физическое, так и на моральное состояние студента, поэтому у обучающегося снижается не только физическая усталость, но и духовная. Именно по этим причинам у человека поднимается настроение и повышается интерес к получению новых знаний и умений, необходимых для усваивания любых других учебных дисциплин.

Будущие специалисты, которые занимаются физической культурой, являются более активными и интересными в повседневной жизни, отличаются способностями в профессиональной деятельности и управлении собственной жизнью. У таких обучающихся повышается настроение, они становятся более трудолюбивыми, решительными, уверенными и стрессоустойчивыми. Таким образом, физическое воспитание подготавливает студентов к будущей профессиональной деятельности.

В том случае, если студент будет пренебрегать занятиями физической культурой, он с большой вероятностью начнет терять мышечную массу, иммунитет, способности к интеллектуальной деятельности и работоспособности. У обучающегося будет теряться концентрация внимания, что приведет к проблемам с сосредоточенностью во время лекций, семинаров и практических занятий. Именно по этим причинам ни в коем случае нельзя пренебрегать занятиями физической культурой.

Необходимо знать, что спорт является источником молодости восстановления сил, утраченных при физической и интеллектуальной деятельности. Многие студенты нашего времени перестали выполнять даже самые простые правила поддержания физического здоровья, такие как выполнение утренних и вечерних упражнений.

Люди, регулярно занимающиеся физической культурой, обычно умеют более продуктивно распределять свое свободное время, чем остальные. Те студенты, которые ответственно подходят к занятиям спортом никогда не забывают об обязательном отдыхе, который всегда дает заряд энергии и бодрости.

Физическое воспитание является очень важным видом деятельности человека, особенно сейчас, когда многие люди ведут постоянный сидячий образ жизни, негативно влияющий на здоровье личности.

Для того, чтобы физическое воспитание студента происходило правильным образом, необходимо, чтобы обучающегося контролировали и поддерживали профессиональные педагоги. Эти люди обязаны давать студентам познания в сфере физической культуры и здорового образа жизни, прививать будущим специалистам привычку следить за своим физическим и духовным здоровьем. В ходе этого учебного процесса происходит становление личности студента.

Необходимо помнить и про студентов с ограниченными возможностями здоровья или относящихся к определенной группе здоровья. К таким обучающимся важно подходить с особым подходом и учебным планом. Необходимо уметь правильно мотивировать таких студентов, потому что чаще всего они менее всего заинтересованы занятиями спортом. Если эти будущие специалисты обладают ослабленным здоровьем, то им необходим особенный надзор со стороны преподавателей во время выполнения физических упражнений во избежание травм или ухудшения общего состояния учащегося.

Конечно, для таких обучающихся необходима специальная методика по физическому обучению студентов с ограниченными возможностями здоровья. Именно такую методику по индивидуальному обучению разработал Г.Л. Апанасенко. Она основана на проверочных показателях, которые студенты должны сдавать в начале учебного года. Именно на основе данных показателей для каждого обучающегося с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуальный план тренировок и физических упражнений, рассчитанных на весь учебный год. Цель этих занятий состоит в укреплении здоровья будущего специалиста и повышении его нормативных показателей.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования был проведен опрос среди студентов-первокурсников «Вологодского государственного университета» на тему необходимости занятий физической культуры в становлении личности студента. Проведя анализ полученных данных, были подведены такие результаты:

– В социологическом опросе приняли участие 41 человек (22 девушки (53,7% респондентов), 19 юношей (46,3% респондентов)). Возраст участников варьируется от 17 до 20 лет (18 лет – 65,9%, 17 лет – 14,6%, 20 лет – 9,8%, 19 лет – 9,8%).

– «Как вы считаете, необходимы ли занятия физической культурой в становлении личности студента?» - именно таким был первый вопрос для студентов. Большинство респондентов (70,7%) считают, что занятия спортом действительно необходимы в становлении личности студента, хотя некоторая часть будущих специалистов (29,3%) считают, что занятия физической культурой для этого не необходимы.

– 2 вопрос исследования: «Посещаете ли вы практические занятия по физической культуре в университете?». С положительной стороны на этот вопрос ответили почти все участники опроса (92,7%), а отрицательный ответ дали только 7,3% респондентов. Студенты, которые не посещают практические занятия по физическому воспитанию в университете, не делают этого по медицинским показаниям.

– 3 вопрос исследования: «Занимаетесь ли вы спортом в свободное от учебы время?». Отвечая на этот вопрос, большинство студентов (61%) сказали, что они занимаются спортивной деятельностью в свободное от учебного процесса время, но, в то же время, целых 39% будущих специалистов отметили, что они спортом помимо учебных занятий не занимаются.

– 4 вопрос исследования: «Выполняете ли вы утренние и вечерние разминки?». 34,1% респондентов ответили, что они выполняют разминки, но очень редко, 31,7% сказали, что они выполняют разминки, но не каждый день, 31,7% отметили, что они разминок не выполняют совсем, и только 2,4% респондентов выполняют утренние и вечерние разминки ежедневно.

– 5 вопрос исследования: «Как вы считаете, какую пользу для личности приносят занятия физической культурой? Какие качества характера развиваются благодаря спорту?». На этот вопрос вариантов ответов не было, студенты должны были предложить свои варианты ответов самостоятельно. Большинство респондентов указали, что занятия физической культурой развивают выносливость, целеустремленность, уверенность в себе при достижении результата, силу воли, терпение, навыки командной работы, энергичность, твёрдость характера, дисциплинированность, упорство, трудолюбие, выдержку. Студентами было отмечено, что спорт также укрепляет здоровье, поднимает настроение и закаляет характер.

По итогам социологического опроса, можно сделать вывод, что большая часть студентов-первокурсников, к счастью, считает, что занятия физической культурой действительно необходимы для становления личности будущего специалиста. Еще радует то, что почти все обучающиеся посещают практические занятия по физическому

воспитанию в своём университете, а если некоторые этого не делают, то происходит это только по медицинским показаниям, запрещающим повышенную физическую нагрузку. Положительным моментом является то, что больше половины всех респондентов занимаются спортом в свободное от учебы время, но, в то же время, к сожалению, многие этого не делают. Почти никто из студентов ежедневно не выполняет утренние и вечерние разминки, которые являются обязательной составляющей правильного режима дня. Радует только то, что почти все обучающиеся выполняют домашние физические упражнения хотя бы иногда. Все студенты отметили, что занятия физической культурой очень полезны для становления личности студента, так как именно они развивают те правильные физические и духовные черты характера, которые необходимы каждому настоящему человеку.

Хочется верить, что к концу обучения в своем университете нынешние студенты-первокурсники, благодаря правильному и качественному физическому воспитанию со стороны преподавателей, поймут, что занятия физической культурой действительно необходимы и важны в их жизни. Ведь спорт влияет на все аспекты жизнедеятельности личности человека, как физические, так и духовные.

Более того, сейчас в Российской Федерации активно развивается спортивная индустрия. Строятся спортивные площадки, стадионы, арены, открываются спортивные школы. Происходит рекламирование разнообразных тренажерных залов, профессионального спорта в средствах массовой информации. Множество матчей и соревнований транслируется по телевизору и в интернете. Именно таким образом в Российской Федерации пытаются прививать молодежь к занятиям спортом.

Занятия спортом развивают эстетическое воспитание будущих специалистов, улучшают их фигуры, поддерживают мышечную массу, способствуют профилактике заболеваний опорно-двигательной системы, воспитывают моральные и духовные качества.

Во время занятий физической культурой студенты имеют возможность лучше познавать себя, достигать новых побед, радоваться своему прогрессу. У обучающихся появляется уверенность в своих действиях и тяга к изучению чего-то нового. Несомненно, благодаря этому и происходит становление личности студента.

Выводы: занятия физической культурой очень необходимы в становлении личности студента, так как они развивают не только физическое благополучие будущего специалиста, но и его духовное здоровье, а также моральные качества и ценности.

Литература

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности: учебник / О.П. Андронов. М.: Мир, 1992. 220 с.
2. Григорьев В. И. Образ жизни и здоровье студентов: учебно-методическое пособие / В. И. Григорьев, Д.Н. Давиденко; С.-Петерб. гос. ун-т экономики и финансов. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. 119 с.
3. Ермаков И. В. Основы физической культуры. Екатеринбург, 2004. 191 с.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. -М.: АО «Аспект Пресс», 1995. 144с.
5. Лопичева Е. Г. Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой в высшем учебном заведении / Е. Г. Лопичева, И. Ю. Соколова, А. Г. Митрофанова // Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Горно-Алтайск, 12 февраля 2020 года. – Горно-Алтайск: Горно-Алтайский государственный университет, 2020. С. 266-270. EDN YGDTGS.
6. Орешник Ю. А. К здоровью через физкультуру. М. «Медицина», 1989. 212 с.

УДК 796.011

О ПОДГОТОВКЕ ЮНОШЕЙ 12-14 ЛЕТ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

Спиридонова М.А., Снигирев А.С., Сухинин А.А.
Сургутский государственный университет, г.Сургут, Россия

Аннотация. Исследование связано с поиском оптимальной методики подготовки детей 12-14 лет в системе дополнительного образования «Школа безопасности», которая, помимо обучения специальным умениям и навыкам позволит повысить и физическую подготовленность занимающихся.

Ключевые слова: Школа безопасности, физическая подготовленность.

Актуальность. Движение «Школа безопасности» сегодня это одно из самых масштабных детско-юношеских движений в России. Подростки в системе дополнительного образования «Школа безопасности» изучают основы туристической подготовки, топографию и ориентирование, краеведение, доврачебную помощь [1]. В целях формирования у молодежи сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, приобретения ими навыков оказания само- и взаимопомощи, действий в экстремальных и опасных ситуациях различного характера, пропаганды и популяризации среди молодежи здорового и безопасного образа жизни, а также совершенствования морально-психологического и физического воспитания проводятся соревнования на различных уровнях: от городских до международных. По нашему мнению, успешность выступления в таких соревнованиях обуславливается не только специальными знаниями, умениями и техникой преодоления препятствий, но и высоким уровнем физической подготовленности занимающихся. Однако в существующих программах подготовки «Школа безопасности» внимания физической подготовке уделяется недостаточно. В связи с этим становится актуальной разработка методики подготовки подростков, занимающихся по программе «Школа безопасности», которая будет способствовать улучшению специальных знаний и навыков, а также физической подготовленности.

Цель данного исследования – оценить эффективность методики подготовки юношей 12-14 лет, занимающихся по программе «Школа безопасности».

Организация и методы исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе МБУ ДО «Дом детского творчества» города Нефтеюганска в течении двух месяцев. В нем приняло участие 20 юношей 12-14 лет, которые были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 10 человек в каждой. ЭГ тренировалась с применением разработанной нами методики, которая заключалась в том, что первая половина каждого тренировочного занятия была преимущественно посвящена основам туристической подготовки, топографии и ориентирования, краеведения, доврачебной помощи, а вторая часть тренировочного занятия была преимущественно посвящена физической подготовке (кросс, скоростно-силовые упражнения и т.д.). В таблице 1 представлен пример распределения учебного материала ЭГ на 6 тренировочных занятий.

Участники КГ тренировались по утвержденной учебно-тренировочной программе педагога дополнительного образования, в которой особого внимания общей физической подготовке не уделялось. Критерием проверки эффективности разработанной методики подготовки выступила динамика уровня физической подготовленности [2] занимающихся и специальных навыков по Школе безопасности. Полученные данные были обработаны общепринятыми методами статистики с использованием компьютерной программы «Microsoft Excel». Для определения достоверности отличий между выборками использовали критерий Стьюдента, при уровне значимости $p < 0,05$.

Таблица 1.

Пример содержания 6 тренировочных занятий ЭГ

№ п/п	Содержание учебного материала	Тренировки					
		1	2	3	4	5	6
1	Кросс	+	+	+	+	+	+
2	Сгибание и разгибание рук	+					
3	Поднятие туловища из положения лежа	+					
4	Упражнение «тележка»	+					
5	Отжимания на трицепс					+	
6	Круговая тренировка						+
7	Прыжок в длину с места	+					
8	Подтягивание		+				
9	Планка с попеременным подъемом рук (динамическая планка)			+			
10	Преодоление пожарного щита			+			
11	Прохождение полной полосы			+			
12	Жумаринг			+			
13	Туристические узлы				+		
14	челночный бег				+		
15	Скручивания, берпи				+		
16	Подъем – траверс - спуск				+		
17	Прохождение этапов: горизонтальный маятник, малый рукоход.		+				
18	Прохождение этапов: бабочка, параллельные перилла, ногоход				+		
19	Прохождение препятствий + приседания					+	
20	Первая медицинская помощь, спасение утопающего		+				
21	Подвесное бревно, ромб, рукоход	+					
22	Навесная переправа						+
23	Параллельные перила						+

24	Ориентирование	+					
25	Краеведение					+	
26	Топография					+	
27	Подвижная игра «Челнок»					+	

Результаты исследования и их обсуждения.

В таблице представлены результаты тестирования КГ и ЭГ. До эксперимента сравниваемые выборки существенно между собой не отличались. После эксперимента в КГ достоверно ($p < 0,05$) результат улучшился лишь в тесте «Подъем - траверс – спуск» с $04:17 \pm 0:22$ до $04:14 \pm 0:20$ мин. При этом в ЭГ результаты достоверно ($p < 0,05$) улучшились в тесте «Бег 2000м» с $09:32 \pm 0:26$ до $09:17 \pm 0:25$ мин., «Поднимание туловища» с $45,4 \pm 4,9$ до $50,1 \pm 4,4$ раз, «Подтягивания» с $8,6 \pm 0,9$ до $10 \pm 1,2$ раз, «Жумаринг» с $03:32 \pm 0:26$ до $03:26 \pm 0:17$ мин., «Короткая полоса препятствий» с $04:04 \pm 0:22$ до $03:41 \pm 0:18$ мин., «Ориентирование» с $41:06 \pm 1:19$ до $38:15 \pm 2:16$ мин. При этом после эксперимента в ЭГ по сравнению КГ были выявлены достоверные ($p < 0,05$) отличия в этих же тестах.

Таблица 2.

Результаты тестирования уровня физической подготовленности и специальных навыков в КГ и ЭГ до и после эксперимента ($X \pm \sigma$)

Тесты	КГ до	КГ после	ЭГ до	ЭГ после
«Бег 2000 м», мин.	$09:36 \pm 0:27$	$09:33 \pm 0:24$	$09:32 \pm 0:26$	$09:17 \pm 0:25^{*#}$
«Поднимание туловища», раз	$44,2 \pm 3,9$	$46,2 \pm 3,6$	$45,4 \pm 4,9$	$50,1 \pm 4,4^{*#}$
«Подтягивания», раз	$8,3 \pm 1,0$	$9,0 \pm 0,8$	$8,6 \pm 0,9$	$10 \pm 1,2^{*#}$
«Навесная переправа» 18м, сек.	$36,7 \pm 1,1$	$35,6 \pm 1,5$	$37,4 \pm 1,2$	$36,48 \pm 1,0$
«Жумаринг 7м», мин.	$03:23 \pm 0:26$	$03:18 \pm 0,35$	$03:32 \pm 0:26$	$03:26 \pm 0:17^{*#}$
Короткая полоса препятствий, мин	$03:51 \pm 0:16$	$03:50 \pm 0:18$	$04:04 \pm 0:22$	$03:41 \pm 0:18^{*#}$
«Подъем - траверс – спуск», мин.	$04:17 \pm 0:22$	$04:14 \pm 0:20^*$	$04:02 \pm 0:23$	$04:03 \pm 0:13$
«Ориентирование», мин.	$41:38 \pm 2:13$	$41:16 \pm 2:14$	$41:06 \pm 1:19$	$38:15 \pm 2:16^{*#}$

Условные обозначения: * - различия достоверны между показателями до и после при уровне значимости $p < 0,05$. # - различия достоверно отличаются между показателями КГ и ЭГ после эксперимента при уровне значимости $p < 0,05$.

Итак, в методике подготовки юношей 12-14 лет, занимающихся в системе дополнительного образования «Школа безопасности», целесообразно уделять внимание физической подготовке, которая позволит улучшить их соревновательные результаты избранной специализации без снижения уровня специальных навыков.

Литература

1. Севостьянов В.В., Кравченко А.В. Общественное движение «Школа безопасности»: анализ и перспективы деятельности // ОБЖ: Основы безопасности жизни. – 2016. – № 2. – С. 52-59.
2. Федосеев А.М. Физическая подготовленность школьников, сдающих испытание ВФСК «ГТО» // Наука и образование: новое время. - 2016. № 1 (12). – С. 4-6.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА РАЗВИТИЕ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Спрожицкая Е.Н., Александров С.Г.
*Краснодарский филиал РЭУ
им. Г.В. Плеханова, г. Краснодар, Россия*

Аннотация. В данной работе отражена актуальность повышения эффективности современной системы физического воспитания в высших учебных заведениях. Раскрыта практическая ценность баскетбола как вида физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, имеющая одновременно оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. Подтверждена популярность баскетбола среди молодежи и интерес к применению тренажеров в процессе занятий физическими упражнениями. Исследованы показатели физического развития студентов разного уровня игровой подготовленности, изучены особенности двигательной подготовленности студентов разного уровня владения техникой баскетбола.

Ключевые слова: баскетбол, физические качества, ловкость, студенты.

Введение. Современный баскетбол – это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену прежде всего необходим высокий уровень развития физических качеств. Баскетболист сегодня – это спортсмен резвый, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке.

Физическое воспитание и занятия в секции очень актуальны и очень важны на сегодняшний день. Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на успешность и формирование всесторонней развитой личности. Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы [2, с.67].

Баскетбол представляет собой прекрасное средство для всестороннего физического развития. В играх используются разные виды двигательной активности: бег, ходьба, прыжки. Занятия баскетболом положительно влияют на здоровье благодаря физической нагрузке, отличающейся переменной интенсивностью.

Цель работы: определить, какое влияние оказывают занятия баскетболом на процесс формирования личности и развития спортивных качеств у студентов.

Материалы. В качестве материалов были использованы теоретические данные, основанные на анализе и обобщенной информации, взятой из различных научных источников, а также опыта передовой практики.

Результаты и их обсуждения. Физические упражнения, выполняемые в процессе занятия баскетболом, вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате систематически предъявляются повышенные требования к органам дыхания, наблюдается рост жизненной емкости легких, улучшается подвижность грудной клетки. Баскетбол благодаря разнообразию движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающихся. Игра развивает силу мышц, ловкость, быстроту и гибкость. Развитие этих

свойств помогает укреплять здоровье и расширять спектр двигательных навыков. Баскетбол, как и другие виды спортивных игр, используется не только для физического развития занимающихся, но и воспитания у них нравственных и волевых качеств. Наиболее характерные черты баскетбола следующие: коллективность действий; состязательный характер игровой деятельности; комплексный и разносторонний характер влияния баскетбола на функции организма и появление двигательных качеств; непрерывность и внезапность изменения условий игры. Главным содержанием занятий баскетболом являются движения, требующие проявления аэробной выносливости – ходьба, бег [3, с.56].

В физическом воспитании для развития свойств силы используются упражнения с предметами, упражнения с преодолением сопротивления партнера, упражнения с упругими предметами.

Скорость является физическим качеством, позволяющим выполнять движение с большой скоростью и частотой. Высокий уровень развития скорости способствует успешному росту других двигательных способностей. Чем выше уровень проявления скорости, тем быстрее удастся добиться положительных результатов при обучении. Выполняются упражнения в постепенном ускорении темпа, в заранее заданном и постоянном темпе, в максимально быстром темпе с возможной частотой движений.

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями, перестраивать двигательную деятельность. В спортивных играх развитие ловкости как у школьников, так и у студентов имеет первостепенное значение. Воспитание ловкости связано с важным совершенствованием чувства пространства и времени.

Кроме того, необходимо постоянно совершенствовать разные умения, перемещения, навыки. Простая на первый взгляд игра с мячом способна надолго привлечь внимание многих зрителей и спортсменов. Эффективные занятия по баскетболу создают благоприятные условия не только для развития физической силы. Играя с мячом, хорошо развивается координация в процессе двигательной активности, а также повышается выносливость после длительных тренировок дыхательного аппарата во время резких напряжений, бросков, прыжков, пробежек и перемещений.

Благоприятное влияние на здоровье игрока сопровождается развитием стойкой психики и волевого характера студентов. Командная игра улучшает инициативность и коммуникабельность личности, развивает тактику действий на пути к цели, а динамический соревновательный процесс мотивирует к поиску решений в трудных ситуациях [3, с.98].

Эффективность спортивной игры для гармоничного развития личности объясняется, во-первых, их спецификой, во-вторых, глубоким разносторонним влиянием на организм занимающихся, развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков, в-третьих, доступностью для людей всех возрастов и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне: от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений), в-четвертых, высокой эмоциональностью, в-пятых, спортивная игра – уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Спортивная игра широко применяется в тренировке спортсменов практически всех видов спорта как эффективного средства общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта атлетов, особенно юной [4, с.109].

Следует отметить, что занятия баскетболом способствуют воспитанию скоростно-силовой подготовки, включающей в себя: прыгучесть, скорость, выносливость, тех компонентов физических качеств, которые необходимы баскетболисту: характерными особенностями проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности

баскетболиста (многократные беговые ускорения; значительное количество движений прыжкового характера с места и разгона вверх).

Современный баскетбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игроков предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно–силовых качеств.

Задачи физической подготовки: разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышения функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов.

Задачи физической подготовки вытекают из общих задач системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями спорта. Конкретно физическая подготовка баскетболиста направлена на решение основной следующей задачи: повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма и воспитание физических качеств, а также связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности [1].

Заключение. Таким образом, восполнить дефицит движений студента можно только посредством целенаправленных занятий физической культурой и спортом. Мышечная деятельность не только развивает и совершенствует двигательный аппарат, но и влияет на организм в целом, активно приспособливает его к окружающей среде, повышает функциональные возможности и иммунитет. Основные принципы обеспечения необходимого здоровья, занятия физическими упражнениями, формирование всесторонне развитой личности.

Баскетбол можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения - от детей дошкольного возраста до пенсионеров - для формирования основ физической и духовной культуры личности, повышения ресурсов здоровья, пропаганды здорового образа жизни.

Литература

1. Александров С.Г., Гирская К.А., Шевченко А.С. Современные подходы к формированию парадигмы физкультурного образования студенческой молодежи // Сфера услуг: инновации и качество. 2021. № 57. С. 14-23.
2. Жданов С. И. Баскетбол в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / С. И. Жданов; науч. ред. С. С. Коровин. - 2-е изд, стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. 103 с. ISBN 978-5-9765-4421-5.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. - Москва: Сов. спорт, 2016. 28 с. ISBN 978-5-906839-02-2.
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. Москва: ИНФРА-М, 2023. 197 с. (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5.

УДК 796.011.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС НАПРАВЛЕНИЯ В ПРОГРАММЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ

Сташевская В.Е.
ФГБОУ ВО «ЯГТУ», г. Ярославль, Россия

Аннотация. С каждым годом у юношей и девушек снижается посещение занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура» и участие в активных мероприятиях на базе ВУЗов. В связи с этим необходимо внедрять новые технологии в построении занятия, учитывая интересы молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, фитнес, образование, модернизация.

Актуальность. На сегодняшний день фитнес является одним из самых популярных видов физической активности. Особой популярностью фитнес-направления пользуются у молодого поколения. Девушки с большим удовольствием идут на занятия в фитнес-центры, но уже со школьного возраста не любят занятия по физической культуре. Одной из проблем физического воспитания девушек и юношей являются незаинтересованность в занятиях физической культурой, отсутствие мотивации к занятиям.

Цель. Отсюда возникает необходимость изменения формата занятий на базе высших учебных заведений включить в программу стандартных занятиях физической культурой и спортом новые подходы и технологии в этой области.

Неоднократные исследования подтверждают, что у студентов, занимающихся систематически физической культурой и спортом, вырабатывается определенный режим дня, повышается активность и трудоспособность, повышается жизненный тонус.

Организация исследования. Исследования проводили на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ярославский государственный технический университет». В начале учебного года в течение одного месяца обучения студентам преподавалась «Прикладная физическая культура» по стандартной рабочей программе. Посещаемость среди группы, состоящей из девушек, в течение выбранного времени составляла 43% от общего числа занимающихся. Во втором месяце обучения студенткам было предложено поменять основную составляющую и включить фитнес-направления. Результаты опроса представлены на рисунке 1.

Результаты опроса №1

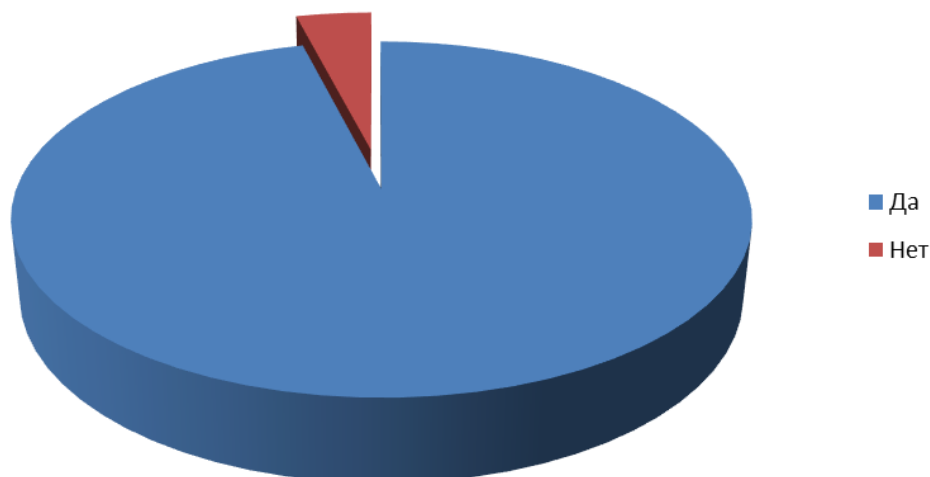


Рис. 1. Результаты опроса:
«Хотели бы вы включить в занятия «прикладной физической культуры»
фитнес-направления?»

Почему взяли именно фитнес-направления? Организация процесса физического воспитания в ВУЗах должна соответствовать современным требованиям общества.

В сентябре 2022 года среди первокурсников очной формы обучения Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ярославский государственный технический университет» был проведен опрос, целью которого являлось выявление предпочтений учащихся в выборе спортивной активности на занятиях дисциплины «Прикладная физическая культура». Данные опроса свидетельствуют о том, что фитнес является в одних из лидирующих направлений спортивной активности (рис. 2).

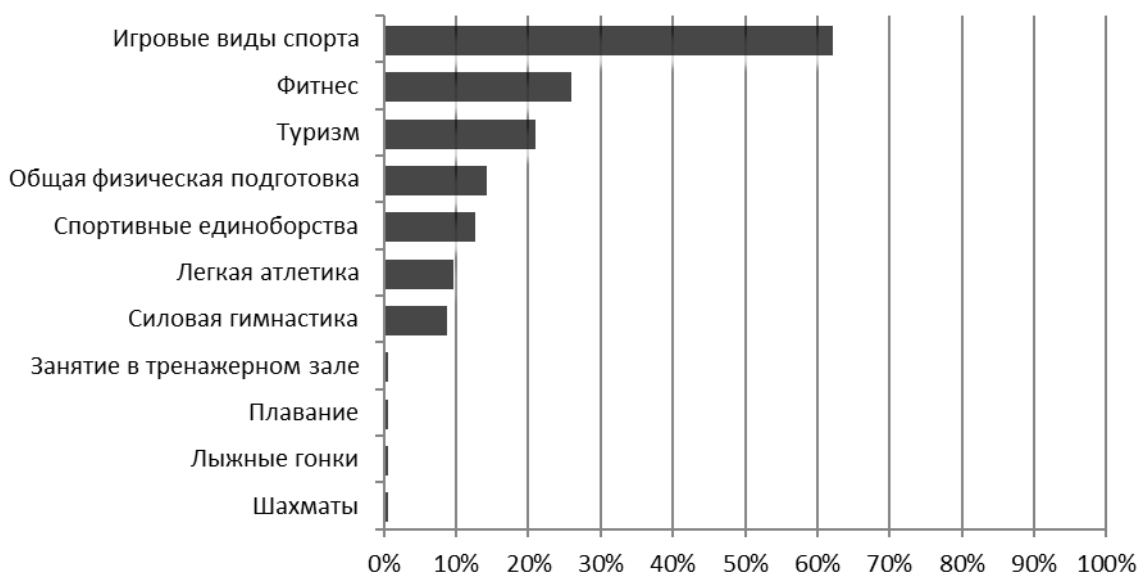


Рис. 2. Итоги обработки вопроса: Какие спортивные активности вы бы выбрали?

Фитнес прекрасно работает над задачами, которые ставят нам обычные занятия физической культурой и спортом.

Главными задачами обучения дисциплины физической культуры являются:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств и готовность к профессиональной деятельности;
- воспитание у студентов мотивации систематических занятий физической культурой и спортом;
- всесторонняя общая физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания;
- совершенствование спортивного мастерства студентов – спортсменов.

Направления фитнеса могут иметь как оздоровительную направленность, так и преследовать цели, связанные различными целями и задачами на более высоких уровнях.

Специфика фитнеса состоит в подборе разных видов упражнений по улучшению здоровья, укреплению и коррекции разных систем организма.

Специалисты в области спортивной медицины определяют фитнес как комплексную программу оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, увеличению функциональных резервов организма и профилактику заболеваний, связанных с гиподинамией [2].

Был скорректирован тематических план занятий, где добавились направления фитнеса, такие как: классическая аэробика, степ-аэробика, стретчинг, суставная гимнастика и кардиотренировки. В качестве оценочных средств были оставлены оценки уровня развития физических показателей по нормативам: прыжки на скакалке (количество раз за 30 секунд), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту) и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см).

Методы оценивания на первом году обучения стали – техника выполнения танцевальной разминки под музыку (оценивается правильность выполнения, сохранение структуры разминки и ритмичность), знание правильной выполнении техники базовых упражнений.

Результаты исследования. Отмечено повышение посещаемости занятий физической культурой студентами данной группы. В течение второго месяца посещение занятий увеличилось на 53%, что составило 96% от числа занимающихся. Музыкальное сопровождения, что является неотъемлемой частью фитнеса, повышает настроение студентов и оставляет их активность в течение всего рабочего дня. Студенты стали ждать занятия физической культуры с нетерпением.

Выводы. Подводя итоги исследование можно сказать, что внедрение современных технологий физического воспитания в образовательных организациях благоприятно влияет на посещение занятий, успеваемость студентов, на повышение их физической активности и эмоционального состояния.

Литература

1. Базилевич М. В. Организация спортивно ориентированного физического воспитания студентов на основе избранного ими вида спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 5. С. 27.

2. Георгиева Н.Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы // 2013. № 5 (38). С. 59–63.

3. Сапожникова О. В. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2015. 144 с.

4. Семенов Д.А. Современные подходы к использованию фитнес-программ в физическом воспитании студентов вуза / Д.А. Семенов // Вести Балтийского федерального Университета им. И. Канта. –Сер. Филология, педагогика, психология. 2016. №4 С.96-102.

УДК 37.04

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Шароварова М.А., Колунин Е.Т.

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет», г. Тюмень, Россия

Аннотация. Проанализировав современные подходы к построению занятий, нами была выявлена определенная классификация типов тренировок, которые приводят в своих работах авторы, предлагая планировать процесс физического воспитания исходя из личных предпочтений занимающихся и дифференцируя тренирующие воздействия по характеру их влияния на определенные физиологические системы: силовые тренировки, направленные преимущественно на скелетно-мышечную гипертрофию; кардиотренировки, направленные на улучшение общих физических кондиций и функциональных резервов организма; жиросжигающие тренировки, наиболее часто предлагаемые студентам для снижения массы тела.

Установлено, что, для более глубокой и обоснованной индивидуализации различных параметров нагрузок, применяемых в ходе занятий со студентами в тренажерном зале, необходим учет анатомо-физиологических, биохимических и функциональных особенностей организма, что будет являться одним из реальных путей совершенствования физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура и спорт, студенты, технологии планирования физических нагрузок.

Введение. Согласно анализу отечественной учебно-методической литературы, посвященной планированию и организации занятий студентов в тренажерном зале, и представленной широким кругом авторов (Виноградов И.Г., Винокуров Ю.И., Давыдов О.Ю., Титов С.В., Павлюк Н.Б., Перфильев М.В., Скоробогатов А.В. и др.), нами было выявлено, что современные авторские методики обозначены различными формулировками: от атлетической гимнастики до фитнеса и оздоровительных технологий средствами тренажерного зала, что в свою очередь отражается на конкретных задачах, которые авторы ставят в ходе построения учебно-тренировочного процесса студентов:

- развитие силовых качеств;
- повышение функциональных возможностей;
- комплексное оздоровление организма средствами физических упражнений с использованием специальных тренажеров.

Атлетическая направленность и акцентированное стремление к совершенствованию физической формы и подготовленности обуславливают специфическую методологию, зачастую заимствованную современными авторами из классических и современных концепций тяжелой атлетики, бодибилдинга и фитнеса («Бодибилдинг для всех», Тесч П., «Анатомия силовых упражнений», Делаваье Ф., «Совершенное тело», Келлер Л. И другие), заключающуюся в классификации тренирующих воздействий по их направленности на конкретные физиологические системы.

Такой подход в рамках занятий физической культурой вполне оправдан ввиду того, что большинство студентов приступая к тренировкам в тренажерном зале доминирующим мотивом

(помимо социокультурных) отмечают «самосовершенствование», отдавая предпочтения (согласно любительским формулировкам) «наращиванию мышечной массы», «улучшению самочувствия и общей физической подготовленности» и «снижению массы тела» [4].

Проанализировав современные подходы к построению занятий, нами была выявлена определенная классификация типов тренировок, которые приводят в своих работах авторы, предлагая планировать процесс физического воспитания исходя из личных предпочтений, занимающихся и дифференцируя тренирующие воздействия по характеру их влияния на определенные физиологические системы:

- силовые тренировки, направленные преимущественно на скелетно-мышечную гипертрофию;
- кардиотренировки, направленные на улучшение общих физических кондиций и функциональных резервов организма;
- жиросжигающие тренировки, наиболее часто предлагаемые студентам для снижения массы тела.

Планирование силовых тренировок, большинство современных исследователей предлагают осуществлять с учетом тренировочного опыта занимающихся (Лоскутова И.В., Швардыгулин А.В., Кошелев В.Ф. и др.) [5, 2]:

- для начинающих наиболее эффективна программа с равномерным распределением нагрузок на все основные мышечные группы (1-3 раза в неделю);
- для опытных спортсменов наиболее эффективна программа с направленным воздействием на определенные мышечные группы, чередующиеся по разным дням (3-5 раз в неделю).

Методология и способы дозирования нагрузок на силовых тренировках в подавляющем большинстве современной учебной и методической литературы в области организаций занятий со студентами заимствуются из классических методов воспитания силы: метод максимальных усилий, изометрический метод и метод повторных усилий (Матвеев Л.П., Верхошанский Ю.В., Зациорский В.М., Воробьев А.Н.).

Дозирование нагрузок осуществляется общепринятым в силовом тренинге способом: максимальный тест, или «максимум повторений/усилий» определяется в ходе предварительного испытания на возможное предельное число повторений.

Среди авторских методик также имеются и собственные рекомендации по организации занятий силовой направленности, и соответственно, дозированию физических нагрузок, большинство из которых представлены повторным методом (таблица 1).

Таблица 1.

Современные подходы к применению повторного метода в развитии силовых способностей

Автор	Количество упражнений	Вес отягощения от максимума	Количество повторений	Количество подходов	Отдых, секунды
Швардыгулин А.В., Коваленко Т.Г.	5-6	50-80%	4-12	1-3	20-90
Голубева Г.Н., Голубев А.И.	8-10	~ 65%	10-15	3-5	40-60
Красуля А.В.	6-18	45-50%	общее число повторений от 20 до 100 на каждую мышечную группу		60-180
Сизоненко К.Н., Токарь Е.В.	2-3 для начинающих	40-60%	10-12		2-5 минут, активно-пассивный

Хуббиев Ш.З., Намозова С.Ш., Незнамова Т.Л.	-	40-80%	15-25	3-6	До восстановле ния
Лоскутова И.В., Либрихт А.И.	-	80-85%	8-10	3-6	2-3 минуты

Примечательно, что рядом авторов учебно-методической литературы, посвященной силовому тренингу на занятиях со студентами (Лоскутова И.В., Либрихт А.И., Сизоненко К.Н., Винокуров Ю.И., Давыдов О.Ю., Комиссарова О.А.) совершенно не упоминается о важности аэробного компонента в физической подготовке. На наш взгляд, такой вариант тренировки, направленной на повышение функциональных резервов сердечно-сосудистой системы рассмотреть необходимо, учитывая направленность процесса физического воспитания на гармоничное развитие всех систем организма, и тот факт, что большинство тренажерных залов оборудованы кардио-зоной, которой студенты активно пользуются.

Наиболее емко и обоснованно, с научной точки зрения, сформулирована взаимосвязь выносливости, функциональных резервов и работоспособности в работах Красули А.В.: «воспитание выносливости позволяет расширить функциональные возможности организма, лимитирующие общую работоспособность». Автор не употребляет термин «кардиотренировка», однако описывает формат именно такого, на наш взгляд, тренинга: достаточно длительная и регулярная работа, организованная равномерным методом, средствами которой выступают циклические упражнения на велотренажере, беговой дорожке и эллиптическом тренажере, при среднем пульсе 140 уд/мин, способствуют развитию выносливости и профилактике заболеваний кардио-респираторной системы.

По мнению Ильинича В.И., Кошелева В.Ф., Чернышевой Л.Г., Маскаевой Т.Ю. и Тубольцевой А.Д., аэробный характер нагрузок на занятиях оздоровительной направленности со студентами соответствует более широкому пульсовому диапазону: от 130 до 150 уд/мин [1, 2].

Однако, существуют и принципиально иные мнения на организацию кардиотренировок и применение аэробных нагрузок. В частности, по мнению Патрушевой Л.В. и Хуббиева Ш.З. наиболее эффективным способом реализации тренировок аэробной направленности будет систематическое выполнение физических упражнений, охватывающих 2/3 мышечной массы тела в течение относительно длительного периода времени без остановки (либо с минимальными перерывами) и с интенсивностью 60-90% от пульсового резерва.

Достаточно популярными в виду удобства организации как среди тренеров-преподавателей по физической культуре и спорту, так и среди самих студентов являются круговые тренировки, преимущественно направленные на снижение массы тела и стимулирование процессов жиросжигания. В условиях тренажерного зала такой формат тренировочного процесса легко реализуем: ограниченная территория, богатый выбор средств, разностороннее воздействие на все мышечные группы и системы организма.

Подавляющее большинство специалистов сходятся во мнении, что основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений (преимущественно базовых многосуставных, включающих в работу основные крупные мышечные группы, реже изолирующих), подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядочивающей схемой (Горбачев М.С. Галкин В.А., Швардыгулин А.В., Сизоненко К.Н. и др) [5].

Среди конкретных рекомендаций по мере продвижения от одной станции к другой, нами были выявлены различные мнения (таблица 2).

Таблица 2.

Современные подходы к применению кругового метода на занятиях в тренажерном зале

Автор	Количество станций/упражнений	Длительность выполнения упражнений	Отдых	Особые указания
Шутова Т.Н.	10	40–60 секунд на каждой станции	15 секунд	2 круга
Федякина Л.К.	11	35 секунд на каждое силовое упражнение	от 85 до 145 секунд	Работа на станциях «до отказа»
Голубева Г.Н.	8-10	10-15 повторений в каждом упражнении	30 секунд	вес отягощения на каждом круге немного увеличивается
Бишаева А.А.	8-12	20-40 секунд	минимальный	нагрузка 50% от максимальной

Реже встречаются и иные подходы. К примеру, по мнению Чернышевой Л.Г. и Горбачева М.С., в круговом комплексе силовые упражнения допустимо сочетать с аэробными или упражнениями на гибкость.

Однозначным можно считать утверждение, что нагрузки в упражнениях, применяемых в круговом комплексе стоит подбирать на основе дифференцированного подхода, то есть с учетом особенностей и подготовленности самих занимающихся, ориентировочной интенсивностью от 1/3 до 2/3 максимальной (Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Мельникова Л.П., Сизоненко К.Н., Галкин В.А., Горбачев М.С., Красуля А.В., Патрушева Л.В.) [3]. Число повторений на каждом упражнении, а также количество кругов определяется по тому же принципу.

Анализ современных подходов к планированию и организации занятий физической культурой студентов в тренажерном зале показал высокую вариативность и разнохарактерность авторских методик, однако наличие общих черт и схожесть тренировочных рекомендаций позволили нам выявить наиболее оптимальные варианты проектирования учебно-тренировочных занятий, удовлетворяющие мнению большинства авторов (таблица 3).

Таблица 3.

Современные подходы к планированию и организации занятий физической культурой в тренажерном зале

Целевая направленность тренировочного процесса	Метод / характер упражнений	Частота занятий в неделю	Количество упражнений	Количество подходов	Количество повторений	Интенсивность	Интервал отдыха
Набор мышечной массы, развитие силы	Повторный/ базовые многосуставные	2-3	4-6	3-6	10-12	40-60% от 1ПМ	2-3 минуты
Повышение функциональных возможностей организма,	Равномерный / циклические		продолжительность		ЧСС до 150 уд/мин	-	
		2	60-90 минут				

развитие общей выносливости		3	45 минут			
		5-6	20 минут			
Снижение массы тела, развитие силовой выносливости	Круговой / базовые многосуставные и изолирующие	-	8-10	40 секунд	30-60% от 1ПМ	30-60 секунд

Заключение. В результате проведенного нами анализа научно-методической литературы было выявлено, что теоретико-методологическая база современных способов проектирования учебно-тренировочного процесса студентов в тренажерном зале основывается на классических подходах по развитию физических качеств силы и выносливости, а также зарубежных и отечественных концепциях фитнеса и бодибилдинга. В то же время применение индивидуального подхода на занятиях со студентами в большинстве авторских методик выражается исключительно в учете ведущего мотива, побуждающего обучающегося к занятиям физической культурой и дозировании физических нагрузок относительно одноповторного максимума, что в свою очередь, на наш взгляд является недостаточным для повышения эффективности и безопасности учебно-тренировочного процесса. По нашему мнению, для более глубокой и обоснованной индивидуализации различных параметров нагрузок, применяемых в ходе занятий со студентами в тренажерном зале, необходим учет анатомо-физиологических, биохимических и функциональных особенностей организма, что будет являться одним из реальных путей совершенствования физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.

Литература

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента. М.: Коллектив авторов, 1999. 385 с.
2. Кошелёв В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе. Екатеринбург: АМБ, 2015. 464 с.
3. Патрушева Л. В. Функциональные тренировки в системе физического воспитания студентов вузов. Благовещенск: АмГУ, 2020. 36 с.
4. Шароварова М. А., Колунин Е. Т. Предпочтения и удовлетворенность от занятий физической культурой студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. № 4. С. 43–45.
5. Швардыгулин А. В., Коваленко Т. Г., Каплунов А. А. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в вузе. Волгоград: ВолГУ, 2005. 160 с.

УДК 796/799

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО БАСКЕТБОЛУ

Щипицин К.П., Викулов Е.А.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье обосновывается важность технической подготовки на элективных курсах подготовки студентов по выбранной ими дисциплине. Показано, что в баскетболе особую важность занимает наработка навыков по взаимодействию с мячом, которая по мнению автора незаслуженно недооценена. Также в статье подчеркивается, что важным организационным моментом является выделение в учебной программе курса дополнительных часов для работы с наиболее распространенными ошибками, допускаемыми игроками при взаимодействии с мячом на площадке, такими как: два ведения, пробежка, пронос мяча.

Ключевые слова: баскетбол, элективный курс, техническая подготовка, спортивная техника, движение с мячом.

За свою более чем вековую историю баскетбол приобрел огромное число сторонников во всем мире. Динамичность, эмоциональность, зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, важность наработанных личностных способностей привлекают к участию в игре и вызывают к ней интерес людей всех возрастов. Именно поэтому, этот вид спорта является наиболее предпочтительным направлением в преподавании физкультуры вузов различных специализаций, так как вышеперечисленные характеристики этого вида спорта способствуют сохранению высокой мотивации к его освоению среди студентов и, следовательно, максимально способствуют реализации обучающе-тренировочной задачи образовательной программы высшей школы.

В баскетболе за последние годы заметно выросли объемы соревновательных и тренировочных нагрузок, что повлекло за собой усиление требований со стороны тренеров к уровню физической, технической и тактической подготовки игроков. Учитывая тот факт, что студенческое соревновательное движение становится все более популярным, высокий уровень подготовки студентов высшей школы к соревновательной деятельности является как никогда актуальным.

Критерием стабильности и качества деятельности любого спортсмена является в первую очередь его техническая подготовленность, поэтому в данной статье мы хотим рассмотреть особенности организации технической подготовки студентов, пришедших на элективный курс по баскетболу.

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой данного вида спорта [4].

Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов [3].

Как показал анализ педагогической практики, объем и интенсивность тренировочной нагрузки, связанной с освоением технических приемов в вузах зачастую не способствует формированию навыков эффективного выполнения технических приемов спортивной игры в экстремальных условиях соревнования. Баскетболисты должны в совершенстве владеть техникой движений и обширным комплексом технических приемов и способов их выполнения, поэтому одной из важнейших частей тренировки студентов по направлению баскетбол, является техническая подготовка.

Многие преподаватели ошибочно стремятся перенести методику технической подготовки профессиональных баскетболистов на работу с только пришедшими в вуз учащимися. При таком подходе большая часть времени уделяется игровым и соревновательным упражнениям, что мешает достичь определенного прогресса в качестве овладения технико-тактическими приемами игры в баскетбол и затрудняет адекватное регулирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок при выполнении технических приемов [1]. Не стоит забывать, что процесс овладения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков и эффективность этого процесса зависит от корректного подбора средств, методов и принципов физического воспитания, среди которых основными являются: системность, наглядность, последовательность, доступность, активность и сознательность.

Особенностью элективных курсов по баскетболу в ВУЗах, является разная степень физической и спортивной подготовленности студентов, приходящих на 1 курс обучения. Распределение студентов по группам занятий физической культурой осуществляется в первую очередь в зависимости от их физической подготовки и только в последующую – по степени спортивного опыта в выбранном виде спорта. Поэтому, преподаватель элективного курса с первых месяцев обучения заинтересован максимально эффективно организовать проведение занятий таким образом, чтобы создать игровую команду, в которой бы игроки владели техникой игры в баскетбол в равной степени между собой. Именно поэтому, технической подготовке на элективных курсах правильно уделять особое внимание.

Баскетбол, как игровой вид спорта включает в себя несколько видов движений:

1. Естественные (ходьба, бег, прыжки);
2. Специфические без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами);
3. С мячом (ловля, передача, ведение, броски).

Следовательно, техническая подготовленность баскетболиста характеризуется степенью освоения им системы двигательных действий, которые выше перечислены нами по мере усложнения их освоения, т.е. техническая подготовленность взаимодействия игрока с мячом, становится наиболее важной и сложной задачей.

Эта задача решается путем подбора различных упражнений, направленных на освоение таких технических приемов баскетбола как: бросок, ловля, передача, ведение мяча, перемещение по площадке с мячом, остановки и повороты. Они являются той базой, опираясь на которую студенты-баскетболисты в дальнейшем овладеют большим количеством различных способов выполнения технических приемов [2].

Помимо выделения времени на освоение техники работы с мячом, особое внимание следует уделять работе по исправлению ошибок. Наш опыт подготовки студентов на элективных курсах по баскетболу показывает важность отработки таких наиболее распространенных нарушений, как: пронос мяча, два ведения, пробежка. Без должного внимания и выделения дополнительных часов для обучения студентов навыкам безошибочной игры, вся остальная подготовка, принимая во внимание удельный вес соревновательной студенческой деятельности, будет на наш взгляд практически обесценена.

Литература

1. Аксарин И.В. Исследование эффективности методики технической подготовки баскетболистов 10-12 лет // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2016. №4 (92). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-effektivnosti-metodiki-tehnicheskoy-podgotovki-basketbolistov-10-12-let> (дата обращения: 30.10.2022).
2. Бойко В.С., Сологуб А.А., Грачев Ю.С. Индивидуальное обучение и совершенствование студентов в баскетболе в условиях самостоятельных занятий. - Брянск: Изд-во БГУ, 2009. 98 с.
3. Погодин В.А. Особенности изготвки, как элемента технической подготовки стрелков-винтовочников // Евразийский Союз Ученых. 2014. №8-4 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-izgotovki-kak-elementa-tehnicheskoy-podgotovki-strelkov-vintovochnikov> (дата обращения: 01.11.2022).
4. Порядин А.Е., Сидоркина И.Г., Роженцов В.В. Компьютерная технология тренировки технических приемов в спортивных играх // Вестник ЧГУ. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuternaya-tehnologiya-trenirovki-tehnicheskikh-priemov-v-sportivnyh-igrah> (дата обращения: 02.11.2022).

Направление 2.
**СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА.**

УДК 796/799

**ДИАГНОСТИКА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОМАНДНЫХ РОЛЕЙ
В ГРУППЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК**

Береснева М.Т., Дейкова Т.Н.

*ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В работе рассматривается ролевой подход к формированию спортивной команды. Проводится диагностика и анализ распределения ролей в команде группы спортивной подготовки юных волейболисток по Р.М. Белбину. В качестве средства формирования команды предлагаются психологические тренинги.

Ключевые слова: командообразование, распределение ролей в команде, психологическая подготовка, волейбол.

Введение. Волейбол — это командная игра, где ни для кого не секрет, что в данном виде спорта исход матча зависит от каждого игрока. В командном спорте всегда побеждает не команда, где собраны сильнейшие спортсмены, а самая сплоченная и сыгранная команда. Для того, чтобы подготовить спортсмена к игре, нужно изучить тактические взаимодействия, технику игры и психологическое воздействие на спортсмена в целом. Так же, необходимо понимать, что для того, чтобы прийти в спорт «высших достижений», нужно проделать огромную воспитательную работу над собой [2]. В настоящее время, меняются содержание и характер предсоревновательной подготовки спортсменов. Для успешного выступления в соревнованиях недостаточно высокого уровня только физической и тактической подготовленности. Наряду с двигательными сенсомоторными навыками и умениями приобретают значимость интеллектуальные навыки, а также навыки коллективных действий, особенно в командных видах спорта. Поэтому в предсоревновательной подготовке все большую роль начинают играть различные психические процессы и состояния, умение работать в команде. Команда-победительница – это не только собрание лучших игроков, а именно четкое распределение ролей и психологически комфортная обстановка как на этапе тренировки, так и в соревновательный период.

В теории командообразования различают несколько подходов: целеполагающий, межличностный, ролевой, проблемно-ориентированный. В нашей работе рассматривается ролевой подход функционирования спортивной команды по волейболу. Процесс формирования команды как правило включает четыре составляющие: диагностику, выполнение совместных задач, командные взаимоотношения, процессы формирования команды, повторная диагностика.

Целью нашего исследования является диагностика распределения командных ролей в группе спортивной подготовки юных волейболисток спортивной школы «Уралочка» им. Н. В. Карполя.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 16 девушек группы спортивной подготовки, возраст 12-15 лет, которые находятся в одной команде в течение двух лет. Исследование проходила в феврале 2022 года. Эмпирическим методом для сбора информации о том, какими качествами для спортивной команды обладает каждый участник команды «Уралочка» был выбран метод опроса. В качестве инструмента исследования был использован опросник «Командные роли» Р.М. Белбина [1].

Результаты диагностики позволили определить командную роль каждого опрошенного участника.

Р.М. Белбин говорит о ролевом подходе в формировании и функционировании команды, в том числе и спортивной. Классификация ролей в группе по Белбину:

1. исполнитель — аккуратный, пунктуальный, самостоятельный;
2. председатель или координатор — лидер с высоким уровнем способностей и уверенностью в себе;
3. формирователь — тщеславие, нетерпимость, мотивация;
4. мыслитель или генератор идей — креативность, нетерпимость к критике, инноваторство;
5. разведчик или исследователь ресурсов — экстраверты, умеющие вести переговоры;
6. оценивающий — объективность, аналитический склад ума;
7. коллективист — миролюбие, дружелюбие, поддерживает боевой дух всей команды;
8. доводчик — завершает все проекты в срок, стимулирует других уложиться в оговоренные временные рамки.

Результаты исследования. На рисунке изображены результаты анкетирования в виде среднего балла по каждому виду командной роли.

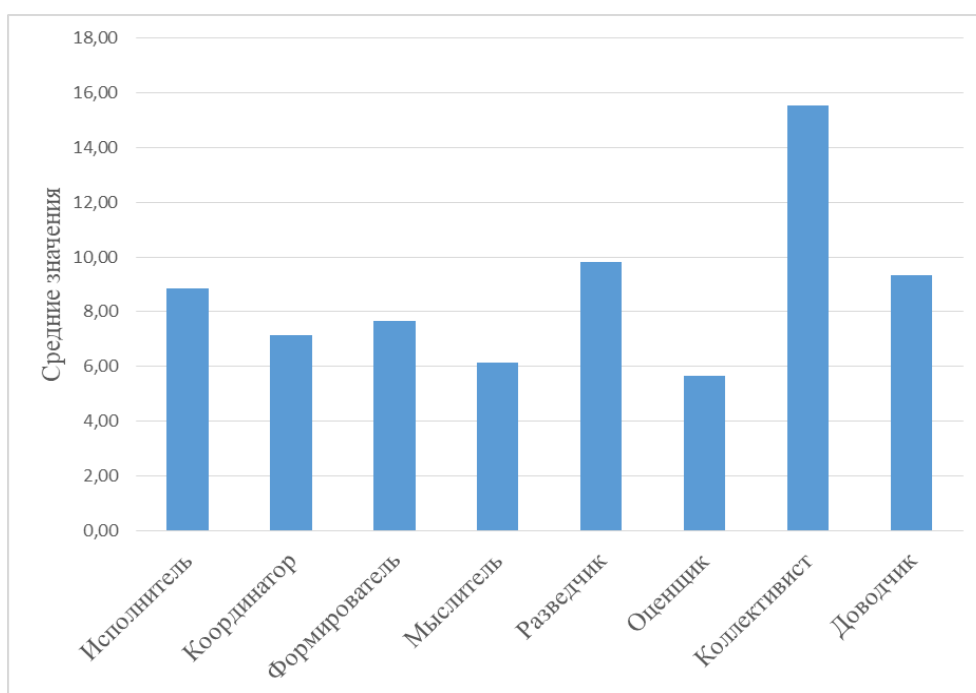


Рис. Средние значения выраженности командных ролей

По результатам анкетирования можно сделать выводы, что командная роль коллективист является преобладающей - средний балл среди всех опрошенных равен 15,5. Средние баллы таких командных ролей, как доводчик, оценщик, разведчик, мыслитель, формирователь, координатор, исполнитель следующие: разведчик - 9,8, доводчик - 9,3, исполнитель - 8,9, формирователь - 7,6, координатор - 7,1, мыслитель - 6,1, оценщик - 5,6.

Преобладающими показателями средних значений являются такие командные роли, как коллективист, разведчик, доводчик. Наибольший средний балл у командной роли - коллективист. Это значит, что большинство опрошенных ориентированы на общество. Они мягкие, уживчивые, восприимчивые. Умеют слушать, предотвращает трения членов команды - чувствительны по отношению и к индивидам, и к ситуациям. Вторым показателем среднего балла выраженности командной роли является разведчик. Это означает, что у опрошенных девушек энтузиасты. Они склонны не столько сами предлагать оригинальные идеи, сколько «подбирать» фрагменты идей окружающих и развивать их. Разведчики особо искусны в изучении ресурсов за пределами команды.

Наиболее важными командными ролями являются формирователь, исполнитель, коллективист. Распределение в целом по выборке выраженности наиболее важных ролей выглядит следующим образом: в команде из трёх наиболее важных командных ролей присутствуют лишь одна ярко выраженная (47%) — это роль коллективиста. Роль формирователя отсутствует полностью - 0%, роль исполнителя выражена слабо (7%).

Таким образом, на основании полученных результатов исследования можно сделать следующие выводы. В команде большая часть респондентов являются коллективистами, данный факт благополучно влияет на взаимоотношения в команде, учитывая тот факт, что волейбол — это командный вид спорта, где взаимоотношения с партнерами очень важны для достижения высоких результатов.

Психологическая подготовка волейболистов является, несомненно, важным видом подготовки, которой необходимо уделять внимание. Особенно это касается командообразования и правильного распределения ролей в них.

На наш взгляд, одним из современных и доступных методов такой подготовки является проведение тренингов, как в условиях игровой деятельности, так и за пределами спортивной площадки. Хорошо организованные тематические тренинги помогут сформировать навык доверия в коллективе, навык слушать и слышать друг друга, навык давать корректную обратную связь, навык "комфортной передачи", навык страховки.

Литература

1. Белослудцев В. С., Добросоцкий Н. М., Терехова Д. А. Использование теста р.м. белбина для формирования команды // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. 2019. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-testa-r-m-belbina-dlya-formirovaniya-komandy> (дата обращения: 09.10.2022).
2. Довбыш В.И., Баранец П.А., Ермаков С.С. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009. № 1. С. 60

УДК 796.8

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Верзакова Д.А., Кузьмин А.М.

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»,
г. Челябинск, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается теоретический анализ психологических особенностей дзюдоистов при осуществлении спортивной подготовки. Анализ проводился на основе отечественной и зарубежной научно-методической литературы. Анализ проводился с целью определения степени и важности изучаемой темы.

Ключевые слова: спорт, дзюдо, психологическая подготовка, дзюдоисты, юные дзюдоисты, научно-методическая литература.

Введение. Дзюдо является одним из ведущих видов спорта на территории Российской Федерации. Спортивная подготовка дзюдоистов является сложным процессом, который включает в себя физическую, техническую и психологическую подготовку. Без достаточной психологической подготовленности спортсмену невозможно достичь высокий спортивный результат, в связи с этим, проведение теоретического анализа психологических особенностей юных дзюдоистов при осуществлении спортивной подготовки является актуальным и социально значимым.

Цель. Провести теоретический анализ психологических особенностей юных дзюдоистов при осуществлении спортивной подготовки.

Методика и организация исследования. Исследование было выполнено при помощи анализа научных работ отечественных и зарубежных авторов.

Результаты исследования и их обсуждение.

Спортивная психология является отраслью психологии и имеет богатую историю, основанную на трудах классиков психиатрии, психологии и физиологии.

Развитие спортивной психологии как науки связано с именами И.П. Павлова и В.М. Бехтеревым, которые открыли в Казани лаборатории экспериментальной психологии [1].

В 1956 году А.А. Лалаян в своем докладе впервые затронул вопрос о психологической подготовке спортсмена, до этого времени изучение степени развития конкретных психических функций спортсмена с целью достижения успехов в определенном виде спорта не изучали и не рассматривали [2].

В многочисленных работах ученых на практике было научно доказано, что виды спортивной борьбы предъявляют повышенные требования к нервной системе спортсменов. В связи с чем Х.М. Юсупов и А.Ю. Ежкова в своей работе рекомендуют уделять изучению свойств нервной системы особое внимание при отборе и подготовке спортсменов, поскольку данные показатели являются врожденными индивидуальными особенностями человека [3].

Изучая предстартовое эмоциональное состояние у борцов, Н.К. Волков пришел к выводу, что в процессе регуляции предстартового эмоционального состояния у борцов необходимо учитывать индивидуальные психофизиологические особенности – силу

нервной системы и особенности второсигнальных управляющих влияний. Автор уточняет, что борцам с относительно сильной нервной системой основной акцент следует делать на применение второсигментальных средств регуляции, способствующих значительному повышению их предстартового эмоционального напряжения, сильной самостимуляции на достижение успеха, так как именно высокий уровень эмоционального напряжения в наибольшей степени благоприятствует их эффективной деятельности в условиях соревнования [4].

Р.А. Пилюян отмечал, что в спортивной подготовке единоборцев психологический фактор играет решающую роль в напряженных поединках.

А.И. Чикуров рассматривал значение саморегуляции в соревнованиях и пришел к выводу, что при подготовке к борьбе борец определенное время настраивается к предстоящей деятельности. Приемы саморегуляции направлены на устранение отвлекающих факторов, при саморегуляции у борца «выключаются» посторонние мысли и создается оптимальное психическое состояние.

Одним из видов единоборств является дзюдо. Дзюдо это «японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний [5].

По мнению А.И. Чикурова, фактором, определяющим психическую готовность к соревнованиям и надежность выступления дзюдоистов, является соревновательно-эмоциональная устойчивость, мотивационно-энергетический компонент и саморегуляция.

По мнению О.А. Сиротина к целям психологической подготовки дзюдоистов относятся:

- повышение психологической устойчивости в условиях соревновательной деятельности;
- совершенствование психических функций и качеств личности, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
- формирование и коррекция индивидуального стиля деятельности.

В качестве средств О.А. Сиротин предлагает:

- увеличение эмоциональной напряженности учебно-тренировочного процесса;
- регуляция психической напряженности путем изменения соотношения между мотивацией, уровнем притязаний и возможностей.

Изучая психологическую подготовку дзюдоистов, О.А. Сиротин обосновал индивидуальный подход и предложил при подготовке спортсменов учитывать особенности высшей нервной деятельности. По мнению автора, индивидуализация позволит оптимизировать самочувствие дзюдоиста, настроение перед соревнованиями и поспособствует повышению спортивных результатов.

А.В. Бобровский говорит о том, что при управлении предсоревновательной спортивной мотивацией дзюдоистов высокой квалификации необходимо опираться на следующие личностные особенности: личностную и ситуативную тревожность, свойства нервных процессов, эмоциональное состояние [6].

При создании у спортсменов-дзюдоистов состояния предстартовой психологической готовности и устранения влияния различных сторонних факторов, оказывающих прямое влияние на результативность соревновательной деятельности, А.И. Чикуров предложил опираться на положения отечественных физиологов.

Устранение у дзюдоистов влияния внешних и внутренних помех связано с процессами торможения. По мнению П.К. Анохина, воспитать торможение, это значит «создать такую разветвленную систему возбуждений или побуждающих мотивов, которые

по силе своих возбуждений значительно превосходили бы силу возбуждения нежелательной деятельности».

Решая проблему психологической подготовки дзюдоистов к соревновательной деятельности, ряд авторов предлагают изучать и обращать внимание на управление психологической подготовкой спортсменов.

А.И. Чикуров отмечал, что управление – «такое воздействие на объект (процесс), которое выбрано из множества возможных воздействий с учетом поставленной цели, состояния объекта (процесса), его характеристик и ведет к улучшению функционирования или развития данного объекта» [7].

А.П. Шумилин рассматривал результативность соревновательной деятельности юных дзюдоистов и проведя анализ доказал, чем выше уровень подготовленности соперника, тем ниже результативность дзюдоиста. Изучение результативности дзюдоистов высокой квалификации показало, что при борьбе с равным соперником и соперником более низкой квалификации результативность дзюдоистов значительно выше на соревнованиях более высокого ранга.

Выводы. Проведенный нами анализ литературных источников показал, что отечественные и зарубежные авторы проводили исследования по виду спорта дзюдо в основном в части физической, технической и тактической подготовки, рассматривали управление тренировочным процессом и планирование подготовки спортсменов к соревнованиям. Психологическая подготовка спортсменов исследовалась недостаточно, в связи с этим изучение психологической подготовки дзюдоистов является актуальной и значимой для теории и практики дзюдо.

Теоретический анализ психологических особенностей дзюдоистов показал, что данная тема изучена недостаточно.

Литература

1. В.М. Мельников. Психология. Учебное пособие для институтов физической культуры / В.М. Мельников. М.: Физкультура и спорт, 1987. 324 с.
2. Ванек М., Мацак И. Понятие, содержание и классификация психологической подготовки спортсмена. Международная научно-методическая конференция по проблемам спортивной тренировки. Пленарное заседание. Доклады. М., 1962.
3. Рудик, П.А. Психологическая структура спортивной деятельности: Лекция для студентов инс-тов физ. культуры / П.А. Рудик. М, 2000.
4. Стамбулова Н.Б. О формировании спортивно-важных психических свойств спортсмена / Психологическое обеспечение спортивной деятельности: Сб. науч. тр. / Под ред. И.П.Волкова. Л.: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1988. 140 с.
5. Волков, Н.К. Динамика предстартового эмоционального состояния борцов и методика его регуляции: автореф. дис. канд. пед. наук / Н.К. Волков. М., 1976. 25 с.
6. Бобровский, А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо): автореф. дис. канд. пед. наук / А.В. Бобровский. Омск, 2005. 24 с.
7. Шумилин, А.П. Мотивация в структуре результативности соревновательной деятельности дзюдоистов: дис. канд. пед. наук / А.П. Шумилин. Красноярск, 2003. 150 с.

УДК 796.015

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В МОНИТОРИНГЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Воробьев Н.С.

Институт физической культуры и спорта Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, г. Владимир, Россия

Аннотация. В статье показана возможность использования информационных технологий в контроле формирования технического мастерства в тяжелой атлетике, что позволяет вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс по технической подготовке тяжелоатлетов на любом из этапов спортивной подготовки

Ключевые слова: тяжелая атлетика, штанга, техническая подготовленность, информационно-коммуникационные технологии, федеральный стандарт спортивной подготовки.

Введение. В современном спорте наблюдается высокая конкуренция, что заставляет тренеров и спортсменов искать новые пути повышения результативности соревновательной деятельности. В различные виды спортивной подготовки все активнее внедряются инновационные технологии. Во многих видах спортсмены показывают достижения на пределе физических возможностей. В федеральных стандартах спортивной подготовки по всем видам спорта приводится примерное соотношение видов спортивной подготовки по этапам и годам. Стандарты предусматривают уменьшение объемов в одних видах подготовки от этапа к этапу и их увеличение в других, наиболее значимых для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и тем самым улучшая результативность соревновательных достижений.

Немаловажное значение в достижении высоких спортивных результатов имеет техническая подготовка. В сложно-координационных видах спорта этому компоненту тренировки отводится значительное место, чего нельзя сказать о некоторых видах спорта связанных с проявлением силовых способностей. Так, в стандарте спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», данному у виду спортивной подготовки, не наш взгляд, уделяется недостаточное внимание. На этапе начальной подготовки всего 10-16 % - на первом году обучения и 8-12 % - свыше года, в дальнейшем наблюдается снижение до 2-5 % на этапе высшего спортивного мастерства [3]. Вместе с тем спортивный результат возрастает не только с повышением физических кондиций занимающихся, но и в значительной степени от формирования технического мастерства. При выполнении тяжелоатлетических упражнений с значительными силовыми напряжениями необходимо строго соблюдать биомеханические характеристики техники движений. Для контроля формирования техники тяжелоатлетических упражнений целесообразно использовать информационно-коммуникационные технологии. Именно для контроля освоения техники выполнения тяжелоатлетических упражнений было проведено исследование в группе начальной подготовки в количестве 9 человек.

Проводилась видеосъемка упражнений толчка и рывка штанги в боковой проекции для более точного анализа траектории ее движения.

Цель исследования: выявить погрешности в технике выполнения движений в толчке и рывке штанги на основе эталонных биомеханических характеристик этих тяжелоатлетических упражнений.

Методика и организация исследования. Для выполнения поставленной цели применялась видеосъемка и последующая ее обработка с использованием мобильного приложения BarSense, в котором создавалась модель подъема штанги и определялась траектория ее движения [1,5]. Применялось и мобильное геометрическое приложение Geogebra, с помощью которого определялись углы между сегментами тела спортсмена и проекцией центра тяжести штанги [4].

Особое внимание уделялось анализу горизонтального смещения снаряда относительно вертикальной оси, так как от такого смещения штанги в значительной мере зависит результат выполнения упражнения, особенно в рывке. Спортивно-техническая составляющая исследуемых движений осуществляется по фазам в каждом упражнении [1]. Исследование было организовано в государственном бюджетном учреждении Владимирской области «Спортивная школа олимпийского резерва по тяжелой атлетике имени П.В. Кузнецова». В исследовании принимали участие 9 спортсменов группы начальной подготовки третьего года обучения. Спортивный стаж у всех испытуемых составлял два с половиной года.

Результаты исследования и их обсуждение. Обработка видеоматериалов при выполнении рывка штанги показала, что в фазе отрыва штанги от помоста шесть испытуемых технически правильно выполнили движение, а у остальных троих выявлены небольшие отклонения от оптимального в углах сгибания рук в локтевых суставах. При рассмотрении траектории движения штанги у шестерых испытуемых не было выявлено отклонений от вертикальной проекции. У трех спортсменов наблюдалось смещение траектории движения штанги вперед.

В фазе предварительного разгона у пяти занимающихся обнаружены серьезные отклонения в углах сгибания ног в коленных суставах, а у четверых еще и в локтевых. При анализе траектории движения штанги так же, как и в предыдущей фазе шесть спортсменов выполнили упражнение с оптимальной траекторией. У остальных наблюдалось отклонение траектории штанги вперед по отношению к вертикальной проекции.

При анализе движений в амортизационной фазе у троих спортсменов определены отклонения в углах разгибания в коленных и в локтевых суставах, у троих - отклонения в углах разгибания лишь в коленных суставах и у троих – в степени разгибания только в локтевых суставах. Анализ траектории движения штанги не выявил отклонений у пяти испытуемых. У троих отмечено смещение траектории штанги вперед. У одного обнаружено смещение траектории штанги назад по отношению к вертикальной проекции.

В фазе финального разгона семь испытуемых выполнили движение с ошибками в разгибании ног в коленных суставах, а остальные еще с отклонением в углах разгибания в тазобедренных суставах. При анализе траектории движения штанги лишь у двух испытуемых не выявлено отклонений от вертикальной проекции. Семь спортсменов выполнили упражнение с смещением траектории вперед от вертикальной проекции.

Анализ движений в опорной фазе показал оптимальное положение тела лишь у четверых спортсменов. У троих занимающихся наблюдалась проекция центра тяжести штанги на передней части стоп, или за их пределами впереди. Двое выполнили упражнение с отклонением проекции центра тяжести штанги на пятки. Лишь один спортсмен выполнил упражнение с должной траекторией движения штанги.

При фиксации штанги в конечном положении трое испытуемых выполнили движение без погрешностей. Три спортсмена выполнили это движение с расположением центра тяжести штанги впереди. Кроме того, у одного из них выявлено отклонение в углах разгибания в коленных суставах, а у другого и в тазобедренных суставах. Еще у троих центр тяжести штанги проецировался на пятках. Из них у одного испытуемого прослеживались небольшие отклонения в степени разгибания в тазобедренных и в коленных суставах.

При анализе видеоматериалов по выполнению толчка штанги также выявлены значительные ошибки в выполнении биомеханических параметрах техники движения.

В фазе момента отрыва штанги от помоста четыре испытуемых выполнили элемент технически правильно. У всех остальных выявлено отклонение в углах сгибания рук в локтевых суставах.

В фазе предварительного разгона у троих спортсменов обнаружено отклонение в углах разгибания в коленных суставах. У остальных шести определено отклонение в степени разгибания не только в коленных, но и в локтевых суставах.

В амортизационной фазе лишь у двух спортсменов не выявлено нарушений в технике движения. У остальных были определены отклонения от эталона в разной степени. У одного испытуемого выявлено отклонение в углах разгибания в коленных суставах, у пятерых - в углах сгибания в локтевых суставах, у троих - в степени разгибания не только в коленных, но и в локтевых суставах.

В фазе финального разгона лишь у трех спортсменов не обнаружено технических ошибок. У других обнаружены технические погрешности при выполнении движения. У пяти выявлены нарушения в степени разгибания в коленных суставах, у четверых - отклонения в углах разгибания не только в коленных, но и в тазобедренных суставах.

В фазе исходного положения перед выталкиванием штанги с груди лишь у пятерых спортсменов не наблюдалось отклонений от эталонной техники.

В фазе полуподседа только три спортсмена технически правильно выполнили движение. У шестерых проявились ошибки в сгибании ног в коленных суставах, у одного - в развороте туловища в горизонтальной плоскости и непараллельной расстановке стоп.

В фазе выталкивания и подседа под штангу у шести занимающихся не определено значительных отклонений от эталонной техники. Вместе с тем другие выполнили это движение с значительными отклонениями, выразившимися погрешностях в углах разгибания как в плечевых, так и в коленных, тазобедренных и плечевых суставах.

Фиксацию штанги в конечном положении технически правильно выполнили четыре испытуемых. У пятерых проявились ошибки в степени разгибания в плечевых суставах, у троих из них - в степени разгибания в тазобедренных суставах, а у двух – в коленных.

При рассмотрении траектории движения штанги при выполнении упражнения «толчок штанги» в фазе момента отрыва штанги от помоста у пятерых спортсменов не было выявлено явных отклонений от должной траектории движения. Смещение траектории движения штанги назад по отношению к вертикальной проекции определено у трех, а у двоих выявлено смещение траектории штанги вперёд за вертикальную проекцию.

В фазе предварительного разгона ситуация аналогичная: у шести спортсменов не было обнаружено отклонений, у двух определено смещение траектории назад по отношению к вертикальной проекции, а у остальных – смещение траектории штанги вперёд за вертикальную проекцию.

В амортизационной фазе пять спортсменов выполнили упражнение технически правильно. Однако у троих занимающихся обнаружено смещение траектории штанги назад по отношению к вертикальной проекции, а у одного - траектория движения штанги сместилась за вертикальную проекцию вперёд.

В фазе финального разгона лишь три испытуемых выполнили движение без нарушения техники. Вместе с тем у троих определено смещение траектории движения штанги назад по отношению к вертикальной проекции, у остальных – произошло смещение траектории движения штанги вперед за вертикальную проекцию.

В фазе движения, проявляющейся во взаимодействии атлета со штангой в безопорной и опорной фазах у четверых испытуемых не было выявлено отклонений. У четверых было выявлено смещение траектории назад по отношению к проекции вертикали. У одного спортсмена траектория сместилась вперед за вертикальную проекцию.

Фаза полуподседа характеризовалась как технически правильно выполненная у шести спортсменов. Однако у троих испытуемых обнаружено смещение траектории движения штанги вперед за вертикальную проекцию штанги.

В фазе выталкивания и подседа под штангу только у троих занимающихся не определено отклонения в выполнении упражнения. У двоих траектория оказалась смещенной назад по отношению к вертикальной проекции. У оставшихся четырех испытуемых обнаружено смещение траектории вперед.

Заключение. Таким образом, исследование выявило значительные погрешности в основных параметрах техники при выполнении тяжелоатлетических соревновательных упражнений спортсменами, занимающихся тяжелой атлетикой на этапе начальной подготовки. Зная конкретные ошибки в биомеханической структуре выполняемых спортсменом двигательных действий, тренер имеет возможность внести должные коррективы в их техническую подготовку.

Так как наибольшее число отклонений в сумме у всех спортсменов было выявлено в первой и второй фазах обоих движений (в рывке и толчке), то целесообразно больше внимания и времени уделить отработке техники выполнения упражнений именно в этих двух фазах движения. Для выполнения этой задачи возможно применение увеличенного объема тяговых тяжелоатлетических упражнений.

Кроме того, вполне возможно, что правильное выполнение первых двух фаз движений увеличит вероятность правильного выполнения последующих. Поэтому не рационально оттачивать технику выполнения какой-либо фазы движений в ущерб другой.

Литература

1. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений [Электронный ресурс]: монография / Ю.В. Воронович, Д.А. Лавшук, В.И. Загrevский; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Могилев: Могилев. институт МВД, 2016. 195 с. ISBN 978-985-7088-21-8.

2. Маврушина И.Ю. Техническая подготовка высококвалифицированных тяжелоатлетов с помощью оперативного контроля кинематических параметров //Шаг в науку: сборник статей по материалам IV научно-практической конференции молодых ученых «Шаг в науку» (II всероссийской) – М., 2020. – с. 378-382 ISBN 978-5-4465-2161-6

3. Приказ "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тяжелая атлетика"(pdf, 1 100 Kb) от 20.08.2019 г. № 672 (зарегистрировано в Минюсте России от 20 сентября 2019 г. рег. № 55999) - <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72657966/>

4. [Электронный ресурс]: www.math10.com/ru/geometria/geogebra/geogebra.html.

5. BarSense Weight Lifting Log 2.3 [Электронный ресурс]: <https://barsense-weight-lifting-log.soft112.com/>

УДК 797.212.2

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ГРЕБКА РУКАМИ ПРИ ПЛАВАНИИ СПОРТИВНЫМ СПОСОБОМ БРАСС

Дубицкая Е.В.

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: в данной статье представлен анализ современной техники выполнения двигательных действий руками при плавании спортивным способом брасс. Определены отличительные черты современной техники выполнения гребка руками. Выявлены элементы техники, подверженные наибольшей индивидуализации.

Ключевые слова: техника, брасс, гребок руками.

Введение. Спортивный способ плавания брасс принято считать наиболее сложно-техническим стилем плавания. Изучением техники плавания данным способом в рамках лонгитюдных исследований занимались Булгакова Н.Ж. [4], Каунсилман Д. [7], Платонов В.Н. [10], и, в целом, определили основы техники выполнения двигательных действий. Но, за последние десятилетия, техника плавания способом брасс претерпела значительные изменения. И на сегодняшний день она отличается от техники, описанной в работах отечественных и зарубежных исследователей 1970х – 2000х годов. К основным изменениям, влияющим на технику плавания брассом, можно отнести: значительное повышение уровня атлетичности спортсменов – брассистов [2]; увеличение амплитуды вертикальных движений корпусом при плавании брассом; высокая вариативность выполнения технических элементов [1].

Целью нашего исследования является выявление эволюционных изменений в технике плавания брассом, произошедших за последние десятилетия; описание современной спортивной техники выполнения гребка руками при плавании способом брасс.

Организация и методы исследования. Для определения актуальной техники выполнения двигательных действий руками при плавании способом брасс применялись методы: теоретический анализ и обобщений данных отечественной и зарубежной литературы; педагогическое наблюдение, систематизация [5]. Для практического определения применения типов техники применен метод ретроспективного анализа техники плавания на основе видеоматериалов стартовых заплывов 46 соревновательных выступлений высококвалифицированных спортсменок в период с 2011 по 2019 года.

Результаты исследования. В современной технике плавания спортивным способом брасс анализ техники выполнения двигательных действий руками невозможен без одновременного упоминания движений корпусом.

Работа рук в брассе является одновременной и симметричной. В отличие от других стилей плавания, длина гребка в брассе значительно короче, гребковое движение заканчивается на уровне груди, после чего руки вытягиваются вперед. Весь цикл гребка совершается в воде, условно без вывода рук на поверхность воды [7, 9, 10]. При этом на траекторию гребка значительное влияние оказывают активность и амплитуда движений

корпусом. Динамическое усилие при совершении гребка генерируется не только мышцами рук и плеча, но обязательно сопрягается с работой мышц спины и грудных мышц [6, 9].

В данной работе цикл гребков руками мы представим, как последовательное выполнение 3х фаз: разведение рук; сведение рук; выведение рук вперед.

Фаза разведения рук: начинается после выведения рук вперед и/или окончания скольжения из положения «стрелочка». Кисти рук из положения «ладонями вниз» разворачиваются порядка 45 градусов в стороны от себя [7], затем прямые руки совершают практически горизонтальное разводящее в стороны движение. При выполнении разведения, руки ни в коем случае не должны толкать воду в направлении назад, наоборот, во время фазы разведения, за счет движения корпуса, которому в это момент характерен прогиб в плечевом поясе и груди, руки выдвигаются максимально вперед. «Пловец как бы наскальзывает на встречный поток воды, надавливая на него ладонями». Это движение, конечно, создает фронтальное сопротивление: широко разведенные руки открывают голову и плечевой пояс [8], но без достаточно широкого разведения не получится выполнить эффективный захват. Голова в этот момент находится под водой между руками.

Во время выполнения фазы разведения, руки отводятся в стороны на расстояние порядка 20-45 см от линии плеча [9]. При этом кисти рук находятся в напряжении, не теряя опоры о воду. Расстояние при отведении рук в сторону зависит от того, в какой точке этого отведения спортсмен может выполнить эффективный захват, и является индивидуальным элементом техники.

Фаза сведения рук: в отечественной литературе подразделяется на 2 фазы: например, В.Н. Платонов выделяет: захват и движение внутрь [10], Н.Ж. Булгакова выделяет: подтягивание и сведение рук [4]. В данной работе мы объединили данные фазы в одну (условно все же выделив «захват»), т. к. и «захват», и непосредственное сведение рук под грудью объединены одним определяющим движением – постепенным приведением плеч к боковым частям корпуса. Данное движение зарождается с началом «захвата» и продолжается во время выполнения всей фазы.

Для выполнения захвата сопряженные с предплечьем кисти рук начинают опускаться преимущественно вниз (вниз-в стороны) через опорный локоть.

Ширина амплитуды движений руками во время выполнения «захвата» представляет собой амплитуду движения кистей рук по отношению к локтевому суставу в горизонтальной плоскости. Это достаточно подвижный элемент техники. При прочих равных условиях, более широкое выполнение захвата создает более высокое встречное сопротивление, более узкое – встречает меньшее сопротивление. При более широкой амплитуде движения кистей и сопряженных с ними предплечий происходит по дугообразной траектории в стороны от себя, в то время как более узкое выполнение данного элемента подразумевает практически перпендикулярное опускание кисти и сопряженного с ней предплечья вниз.

Различия в ширине амплитуды гребка руками при плавании брассом является индивидуальным элементом техники.

С началом фазы подтягивания начинается подъем корпуса и головы для вдоха. Выполнение данного подъема, напрямую связано с выполнением двигательного действия руками в данной фазе гребка, которая генерирует не только движение в перед, но и вверх, за счет приводящего движения плеч к корпусу. Так же данный подъем корпуса связан с поступательным движением бедер вниз и вперед [3], в свою очередь создающих условия для выполнения подготовительной фазы работы ног.

Непосредственное сведение рук под грудью выполняется уже после прохождения наиболее широкой части захвата. После достижения данного положения приведение плеч к корпусу начинает выполняться более активно. Локти совместно с плечами опускаются и

подтягиваются к ребрам, при этом для снижения встречного сопротивления происходит сгибание в локтевом суставе, позволяющее подтянуть предплечья с сопряженными с ними кистями рук ближе к корпусу и выше к поверхности воды. При этом, пространственное отношение положения кисти рук и предплечья к плечу должно сохраняться.

Гребущей поверхностью при выполнении данной фазы является вся внутренняя поверхность руки от пальцев рук до плеча.

Сведение рук считается законченным в момент нахождения кистей под подбородком.

Длина гребка в бросе значительно короче длины гребков в других стилях плавания, кисти рук не пересекают условную линию плеча [9], но, при этой кажущейся ограниченности, за счет поднятия корпуса и изменения отношения рук к корпусу сам гребок оказывается достаточно объемным и мощным.

Длина амплитуды гребка руками представляет собой амплитуду движения кистей рук по отношению к плечевому поясу в горизонтальной плоскости.

Различия в ширине и длине амплитуды гребка руками при плавании бросом является индивидуальным элементом техники. Различия в амплитуде выполнения данных элементов позволяет провести классификацию выполнения двигательных действий руками. В ходе работы мы представили типы техники выполнения двигательных действий руками следующим образом:

- РУ – узкая амплитуда гребка руками;
- РШ - широкая амплитуда гребка руками;
- РК – короткая амплитуда гребка руками;
- РД – длинная амплитуда гребка руками.

В ходе работы данная классификация была применена в анализе техники плавания 25 сильнейших спортсменов мира, участниц Олимпийских игр и чемпионатов мира с 2011 по 2019 года на дистанциях в 50, 100 и 200 м бросом. Результаты исследований, применения разных типов техники на различных дистанциях в плавании способом брос представлено на рисунке 1.

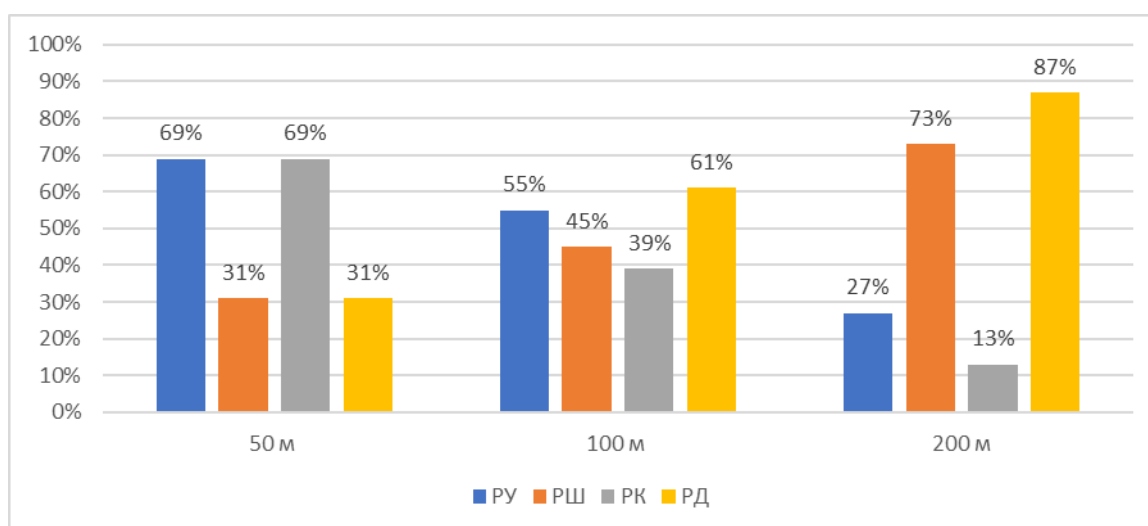


Рис. 1. Соотношение типов техники двигательных действий руками при плавании бросом на различных соревновательных дистанциях на примере сильнейших бросисток мира (2011-2019г).

Фаза выведения рук вперед: начинается с момента оптимального приближения кистей друг к другу под грудью. Руки на хорошей скорости вытягиваются вперед, вдоль поверхности воды до полного выпрямления, разрезая поверхность воды.

В момент выведения рук вперед корпус спортсмена группируется, для снижения встречного сопротивления [8]. В этот же время происходит «рывок» корпусом (импульс к чему задает начало отталкивания ногами), спортсмен всем своим усилием стремится вперед за руками.

При этом, как показал анализ выполнения вытягивания рук вперед, положение кистей в этот момент может быть многообразным.

Анализируя технику выполнения данного элемента, мы выявили довольно большой спектр углов отношения кистей рук друг к другу, начиная с положения, когда большие пальцы приближены друг к другу и ладони преимущественно обращены вниз, и, заканчивая положением, когда большие пальцы отвернуты друг от друга, а ладони преимущественно обращены вверх.

Анализируя данные различия, мы пришли к выводу, что положение кистей во время выведения рук, зависит от степени доработанности приведения плеч к корпусу в предыдущей фазе. Если сближение кистей под корпусом обеспечивается за счет приведения плеча, а кисти рук, сопряженные с ними предплечья и плечо, остаются в одной пространственной плоскости, то вынос рук происходит большими пальцами вверх, а ладони смотрят преимущественно вниз. Если же кисти рук, при выведении их вперед, оказываются развернутыми кверху, то это означает, что локти не были достаточно подтянуты к ребрам, и сведение кистей рук под грудью произошло за счет ротации в локтевом суставе. Тогда кистям рук, с сопряженными с ними предплечьями, приходится компенсировать эту недоработку, увеличивая длину гребка, за счет увеличения амплитуды движения предплечья.

Во время выполнения всего цикла гребка, начиная с разведения и заканчивая выпрямлением рук, происходит постоянное наращивание скорости движений [10].

Выводы: современная техника плавания способом брасс имеет ряд особенностей:

1. Описание техники выполнения двигательных действий руками при плавании брассом невозможно без указания положения тела, в момент выполнения движения. Положение тела несет определяющую роль в очередности и амплитуде движений.

2. Двигательные действия руками при плавании брассом представляют собой последовательное выполнение 3х фаз: разведение рук; сведение рук; выведение рук вперед.

3. Движение, выполняемое корпусом в момент выполнения фазы разведения, определяет направление движения рук в данной фазе – вперед в стороны.

4. Оптимальное положение кистей рук в фазе разведения – 25-40 см в стороны от линии плеча. Данный элемент техники является индивидуальным.

5. Фазу сведения рук условно можно разделить на «захват» и непосредственное сведение, но данные элементы техники объединены одним направленным движением: приведением плеча к боковой части корпуса (ребрам), что и дает возможность объединить в одну фазу данные движения, это позволяет более точно проанализировать и описать данную фазу.

6. Амплитуда ширины и длины гребка руками – индивидуальный элемент техники и могут быть классифицированы на 4 типа: РУ, РШ, РК, РД.

7. Анализ техники высококвалифицированных спортсменов показал, что на дистанции 50 м брасс преимущественно используются типы техники РУ, РК; на 100 м – РУ и РД, при плавании 200 м преимущественно используются типы техники РШ и РД.

8. Положение кистей рук в фазе выведения рук вперед зависит от доработанности выполнения приводящего движения плечами к корпусу в фазе сведения. Развернутые к себе

и вниз кисти рук говорят о выполнении активного приведения плеч к корпусу, если кисти рук отвернуты друг от друга и развернуты ладонями вверх, то приведение было выполнено недостаточно и предплечьям пришлось выполнять дополнительное движение.

Литература

1. Аикин В.А. Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом: научно-методическое пособие / В.А. Аикин, Ю.В.Корягина. Омск: СибГУФК, 2015. 32 с.
2. Анушкевич Н.В. Исследование техники грибковых движений у пловцов 13-14 лет при плавании брассом в лопатках / Н.В. Анушкевич // Научно- методические аспекты подготовки спортсменов: матер. межрегион. науч. -практ. конф. (Омск, 19-20 нояб. 2019 г.). Омск: СибГУФК, 2019. С 8-13.
3. Брукс М. Подготовка юных пловцов / М. Брукс. Москва: swimbook, 2018. 254 с.
4. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 190 с.
5. Загвязинский В.И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. 2016. № 3. С. 3-5.
6. Исакова Ж.Т. Участие опорно-двигательного аппарата пловца при плавании способом брасс / Ж.Т. Исакова, С.Н. Бобкова, М.В. Зверева // Научно – методические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи. 2018. №1. С. 76-79.
7. Каунсилмен Д. Спортивное плавание / Д. Каунсилмен; пер. с англ. Л.П. Макаренко. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 208 с.
8. Красильников В.Л. Структурный анализ кинематики гребка руками в плавании способом брасс в условиях нового многополярного прибора РГЛ 2 / В.Л. Красильников, В.В. Эрлих, Е.В. Яценко // Вестник южно-уральского гос. университета. 2014. №34. С. 84-88.
9. Плавание: Библия тренера / пер. с англ. Е.Е. Кононова. Москва: Эксмо, 2014. 416 с.
10. Платонов В.Н. Плавание / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2000. 493 с.

УДК 796/799

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОГАПОУ «БЕЛГОРОДСКИЙ ТЕХНИКУМ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ» ЧЕРЕЗ ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Киселева Е.Н., Решетняк Е.Н., Харченко М.И.

Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Белгородский техникум общественного питания», г. Белгород, Россия

Аннотация. В статье рассматривается сущность патриотического воспитания в рамках современной педагогики. Политическая обстановка, в которой оказалась наша страна в современных условиях, в наибольшей степени актуализировала задачи формирования гражданской компетентности у подрастающего поколения. У обучающихся возникает необходимость в самореализации и самоутверждении через патриотическое воспитание личности.

Ключевые слова: патриотическое воспитание; патриотизм; гражданская компетентность.

В настоящее время деятельность, направленную на патриотическое воспитание, следует структурировать, она не должна быть формальной.

Достаточно непростая политическая обстановка, в которой оказалась наша страна в современных условиях, в наибольшей степени актуализировала задачи формирования гражданской компетентности у подрастающего поколения. Чтобы произошло объединение социально-значимых ценностей, общественных установок с традициями в современную систему гражданского воспитания, необходимо мобилизовать возможности учебного процесса и внеурочной деятельности в российском образовании.

В соответствии с этим возникает необходимость возрождения чувства Родины, формирование национальных ценностей, а также возрождение чувства патриотизма.

Следует отметить, что определение патриотизма заключается в следующих аспектах:

1. Уважительное отношение к языку своего народа;
2. Гордость за своё Отечество, за символы государства, за свой народ;
3. Чувство привязанности к тем местам, где человек родился и вырос;
4. Ответственность за судьбу Родины и своего народа;
5. Милосердие, общечеловеческие ценности.

Патриотизм представляет собой формирование и достаточно продолжительное развитие комплекса позитивных качеств, где в основе лежат духовно-нравственные, социальные и культурные составляющие. Так, патриотизм, выступает в гражданственности, социальной активности личности, в достаточной степени, осознающей неразрывность с Отечеством, а также нераздельности и духовности.

Общеизвестно, что у обучающихся возникает необходимость в самореализации и самоутверждении. За своей индивидуальностью, многие из них не видят себя гражданами России, ссылаясь на молодёжный лексикон американизированных слов. Тем самым, обучающиеся предъявляют к государству различные требования, распространяя некомпетентность и гражданскую инфантильность.

Здесь следует перечислить критерии гражданских компетенций:

1. Гражданская активность;

2. Отношения;
3. Политическая активность;
4. Основные понятия;
5. Знания и умения.

В связи с этим, гражданскую компетентность необходимо рассматривать как общую составляющую личности, которая включает в себя совокупность знаний и умений, способностей и опыта, качеств, позволяющих ей реализовывать весь комплекс прав и обязанностей, осуществлять гражданскую деятельность.

Следует выделить составляющие в структуре гражданской компетентности:

1. Личностный компонент, который включает в себя рефлексию, креативность, самооценку, стремление к сотрудничеству;
2. Совокупность понятий и знаний, усвоенных обучающимся в процессе образовательной деятельности;
3. Деятельностный компонент, который связан с поведением обучающихся в реально существующих условиях, реализацией прав, выполнением обязанностей;
4. Система ценностных отношений личности к обществу, государству, к себе.

В связи с этим, следует определить подходы, которыми руководствуются преподаватели в изложении этого курса.

Достаточно необходимым составляющим разносторонней подготовки обучающихся по основам безопасности жизнедеятельности, а также юношей к существующей военной службе является воспитание у них как системного, так и творческого характера мышления.

Одно из главных мест в преподавании безопасности жизнедеятельности занимает процесс интеграции с другими дисциплинами.

На занятиях обучающиеся помимо использования сообщений, докладов, выполняют проекты и использованием компьютерных технологий таких, как: Дни воинской славы России, Гражданская оборона, Вооруженные силы Российской Федерации.

Выбранная тематика таких работ носит воспитательный характер. Формирование воспитательных моментов обучающегося возможно с помощью вовлечения обучающегося в гражданскую деятельность. Ведь защита Отечества является долгом и обязанностью его граждан.

В современных условиях и общество, и государство непосредственно заинтересованы в формировании юных граждан, которые способны жить в демократической стране, но и предпринимают в этом направлении реальные шаги.

В процессе педагогической деятельности преподавателями были проведены следующие мероприятия:

1. Беседы с работниками военного комиссариата и военнослужащими, проходящими военную службу по контракту;
2. Ежегодно в техникуме проводится конкурс «А ну-ка, парни!»

Патриотизм формируется в процессе обучения студентов. Однако, социальное пространство в рамках развития патриотизма не ограничивается стенами техникума. Важную роль здесь выполняет семья и такие социальные институты общества, как: правоохранительные органы, военные организации, корпоративные объединения, средства массовой информации, общественные организации, учреждения культуры и спорта, учреждения здравоохранения. Все это необходимо брать во внимание педагогическим работникам в процессе воспитания обучающихся.

Гражданско-патриотическое направление имеет место быть для педагогических работников, так как говорить о сформированности гражданско-патриотических качеств у обучающихся техникума еще достаточно рано.

Таким образом, патриотическое воспитание в нашем техникуме – одно из приоритетных направлений воспитательной работы. В связи с этим каждый преподаватель должен стараться воспитывать у обучающихся гордость за подвиги старшего поколения и стремления подражать им.

Литература

1. Проект ФЗ «О государственной политике по патриотическому воспитанию граждан Российской Федерации».
2. Рекомендации «Об организации воспитательной деятельности по ознакомлению с историей и значением официальных государственных символов Российской Федерации и их популяризации» (письмо Минобразования России от 01.03.2003г. № 30-51-131/16).

УДК 799

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Конинина Д.Д., Ломовцева А.В.

*Нижегородский институт управления – филиал РАНХиГС,
г. Нижний Новгород, Россия*

Аннотация: в статье проанализировано текущее состояние сферы физической культуры и спорта, система подготовки спортивного резерва в Нижегородской области. Изучены основные статистические показатели. На основе имеющихся данных представлены перспективы развития данной сферы в Нижегородской области, а также определены основополагающие проблемы, препятствующие развитию и совершенствованию сферы физической культуры и спорта в субъекте.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивный резерв, перспективы, проблемы.

Уровень успешности страны на международной спортивной арене, прежде всего, зависит от системы и степени подготовки спортивного резерва. Несомненно, в данной области необходима целенаправленная и слаженная работа, которая будет направлена на увеличение состава национальных команд и улучшения их спортивной подготовки. В последние годы специалисты утверждают, что обострился ряд проблем в сфере физической культуры и спорта. Особого внимания заслуживает высокая конкуренция в мировом спорте, ужесточение антидопингового законодательства, отсутствие слаженной системы отбора и спортивной ориентации спортсменов. Стоит отметить, что среди населения в целом замечено снижение уровня здоровья, как физического, так и психологического [1]. Сложившаяся ситуация вынуждает государство применять определенные нормативные, организационные, финансовые решения в данной сфере, в том числе и на региональном уровне.

Наиболее актуальные данные в сфере физической культуры и спорта опубликованы службой статистики Нижегородской области за 2020 г. По состоянию на конец 2020 года на территории региона действовали 6,3 тыс. спортивных сооружений (см. рис.1). Число граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом (в том числе старше 80 лет) в нашей области достигло в 2020 году 1 347,3 тыс. человек. Численность штатных работников физической культуры и спорта, осуществляющих физкультурно-спортивную, педагогическую и административную работу, и имеющих соответствующую профессиональную квалификацию, в 2020 году составила 8,8 тыс. человек [5].

В Нижегородской области реализуется ряд мероприятий, направленных на улучшение спортивного потенциала региона. 3 марта 2022 года на расширенной коллегии были озвучены и подведены итоги деятельности министерства спорта Нижегородской области за 2021 г. В рамках коллегии участники обсудили проекты и мероприятия, которые реализуются в регионе. Прежде всего, это касается федерального проекта «Спорт — норма жизни» национального проекта «Демография». На заседании были определены первоочередные задачи, касающиеся развития

массового и профессионального спорта в 2022 году. Стоит отметить, что общий объем инвестиций на развитие спортивной инфраструктуры в 2021 году составил 1,2 млрд рублей [3].

В 2021 году в рамках федерального проекта «Спорт — норма жизни» национального проекта «Демография» в Нижегородской области было возведено 5 площадок ГТО, построено 2 ФОКОТа (физкультурно-оздоровительный комплекс открытого типа) — в Нижнем Новгороде и Дзержинске. Различные региональные программы позволили ввести в эксплуатацию физкультурно-оздоровительный комплекс в Ветлуге и спортивный зал для художественной гимнастики в Заволжье. Было установлено более 200 уличных спортивных сооружений. Как отметил Андрей Бетин, заместитель губернатора Нижегородской области, 2021 год стал знаковым для региона — в год 800-летия Нижнего Новгорода было организовано 959 спортивных мероприятий, в том числе 11 крупных международных соревнований [2]. Это чемпионат Европы по современному пятиборью, Лига триатлона, матч чемпионата Европы по регби, этап Кубка мира по выездке, «Финал Восьми» Лиги Чемпионов и др.



Рис. 1 Спортивные сооружения и объекты городской и рекреационной инфраструктуры, приспособленные для занятий физкультурой и спортом в 2020 году [5].

Стоит отметить, что в 2022 году запланировано начало строительства Ледового дворца в Нижнем Новгороде. В Дзержинске будет построен региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта. Также появятся два новых физкультурно-оздоровительных комплекса: «Торпедо» в Нижнем Новгороде и ФОК в Большеболдинском районе.

На современном этапе в полной мере подготовкой спортивного резерва для сборных команд занимаются Центр Спортивной подготовки (ЦСП), Училища Олимпийского резерва (УОР), Специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (далее СДЮСШОР). На базе Нижегородской области действуют школы олимпийского резерва: МБУ ДО «СДЮСШОР по бадминтону», МБУ ДО «СДЮСШОР по самбо», МБУ ДО «СДЮСШОР по ледовым видам спорта», МБУ ДО «СДЮСШОР № 5 по лыжным гонкам». Безусловно, школы подготовки спортивного резерва базируются по таким направлениям, как: футбол, баскетбол, волейбол, шахматы, гребному спорту и др.

В 1971 году в Нижегородской области было открыто Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С. Тишина, реализующее подготовку и переподготовку кадров в области физической культуры и спорта. На протяжении многих лет училище является главной «кладовой» выдающихся спортсменов Нижегородской области, а также в его стенах формируется определенный спортивный резерв команд Российской Федерации по олимпийским

видам спорта [4]. Заметим, что на базе образовательной организации проходят всевозможные семинары, направленные на развитие тренеров-преподавателей, организуются мастер-классы, районные предметные олимпиады, научно-практические конференции и конкурсы. Воспитанники училища являются чемпионами и призерами Олимпийских игр мира и Европы.

Реализуемые в регионе программы в области физкультуры и спорта и развитая спортивная инфраструктура открывают большие перспективы для развития спортивного резерва в Нижегородской области. Стоит отметить, что, по итогам 2021 года, нижегородские спортсмены завоевали 254 медали на международных соревнованиях, из них 104 «золотых», 78 «серебряных» и 72 «бронзовых» [2].

Однако при анализе современного состояния развития физической культуры и системы подготовки спортивного резерва в Нижегородской области были выявлены следующие проблемы общего характера. Во-первых, консерватизм специалистов отрасли, обусловленный недостатком молодых кадров при подготовке юных спортсменов. Во-вторых, отсутствие прогрессивного развития физкультуры и спорта на уровне муниципалитетов. Это обусловлено, прежде всего, межведомственной и межуровневой разобщенностью и несогласованностью действий в решении задач по подготовке спортивного резерва. В-третьих, одной из главных проблем по-прежнему остаётся недостаточное материально-техническое оснащение учреждений спортивной направленности по адаптивной физической культуре и спорту для организации занятий спортом с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе в системе подготовки спортивного резерва. В-четвертых, проблема нехватки кадров в области научно-методического, медицинского (включая восстановление) и медико-биологического обеспечения на региональном и муниципальном уровнях.

В-пятых, следует, безусловно, отметить проблему нерационального использования спортивной инфраструктуры. Самым грандиозным спортивным событием для Нижнего Новгорода стал Чемпионат мира по футболу 2018 года, на организацию которого были затрачены огромные средства. Например, строительство Нижегородского стадиона обошлось почти в 18 млрд. рублей. За время чемпионата мира он принял шесть матчей мундиала. Оправданно ли были возложены средства? Риторический вопрос. Активно использовались и новые тренировочные площадки. Но после окончания праздника спорта у многих нижегородцев возникло ощущение, что жизнь на новых объектах замерла. В настоящее время стадион не пользуется большой популярностью, объект используется по профильному назначению – для проведения футбольных матчей и других спортивных мероприятий. Площадку продолжают эксплуатировать в качестве локации для форумов и музыкальных концертов. К сожалению, это не покрывает расходы, которые приходится выделять из регионального бюджета на обслуживание спортивной площадки.

Таким образом, в Нижегородской области происходит постоянное совершенствование спортивной инфраструктуры, что благоприятно влияет на развитие спортивной жизни в регионе. Стоит отметить, потенциал, направленный на увеличение системы спортивного резерва в Нижегородской области, высок. Однако существует ряд проблем, решение которых позволит ускорить перспективы развития физической культуры и системы подготовки спортивного резерва в нижегородской области.

Литература

1. Вырупаев В.К., Антонов Д.П., Титова Н.А., Найданов Б.Н. Актуальные вопросы формирования системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-voprosy-formirovaniya-sistemy-podgotovki-sportivnogo-rezerva-v-rossiyskoy-federatsii> (дата обращения: 13.10.2022).

2. Нижний Новгород. Официальный сайт. Департамент физической культуры и спорта. URL: <https://нижнийновгород.рф/Municipalitet/management/structure/19> (дата обращения: 13.10.2022).
3. Нижегородский спорт. На развитие спортивной инфраструктуры в Нижегородской области в прошлом году было направлено 1,2 млрд рублей. URL: <https://pravda-nn.ru/news/na-razvitie-sportivnoj-infrastruktury-v-nizhegorodskoj-oblasti-v-proshlom-godu-bylo-napravleno-1-2-mlrd-rublej/> (дата обращения: 12.10.2022).
4. Официальный сайт ГБПОУ «Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина». URL: <https://nouor.ru/> (дата обращения: 12.10.2022).
5. Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по нижегородской области. О состоянии физической культуры и спорта в Нижегородской области. URL: <https://nizhstat.gks.ru/storage/mediabank/1.2.Физра%20и%20спорт.pdf> (дата обращения: 10.10.2022).

УДК 796.853

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Можуло В.Е., Снигирев А.С.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Работа посвящена развитию скоростно-силовых качеств баскетболистов учебно-тренировочного этапа первого года обучения при помощи плиометрических упражнений. Показано, что разработанная тренировочная программа может быть эффективным средством их подготовки.

Ключевые слова: прыгучесть, баскетбол, плиометрические упражнения.

Способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний, играет очень значительную роль в процессе подготовки баскетболистов. При этом скоростно-силовые нагрузки более разносторонне и эффективно адаптируют организм к выполнению работы, создавая предпосылки для роста не только силы, но и быстроты. Поиск оптимального сочетания средств, методов и их дозировки для конкретного контингента является актуальной проблемой для тренеров. Поэтому целью данного исследования было разработать и экспериментально проверить тренировочную программу развития скоростно-силовых качеств баскетболистов первого года подготовки тренировочного этапа.

Для проведения эксперимента были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы по 10 юношей учебно-тренировочного этапа первого года обучения по баскетболу, существенно не отличавшихся между собой по уровню физической подготовленности. КГ занималась по утвержденной учебно-тренировочной программе спортивной школы. Отличительной особенностью методики, применяемой в ЭГ, являлось применение плиометрических (прыжковых) упражнений ударным методом. Она направлена на повышение уровня межмышечной и внутримышечной координации, увеличение лабильности нервных центров и на скорость нарастания напряжения в мышечных волокнах.

Таблица 1.

Тренировочная программа для развития прыгучести ЭГ

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
Понедельник			
1.	И.п. – стойка ноги врозь. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа со взмахом рук вверх.	2-3 подхода по 6 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин	Упражнение выполняется без паузы. Носки развернуты в стороны. Корпус прямой спина напряжена и собрана, живот подтянут. В фазе полета колени чуть согнуты. Приземляться на переднюю часть свода стопы, и опускаться полностью в присед.
2.	И.п. – стойка ноги врозь.	2-3 подхода по 6 повторений. Усилие	Максимальное продвижение вперед.

	Прыжок в длину с места на обе ноги с продвижением вперед.	максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин	Перед прыжком быстро отводить руки назад и выполнять взрывное движение вперед с выносом рук вперед. При приземлении сгибать коленные суставы. Приземляться на переднюю часть свода стопы, и опускаться полностью в присед.
3.	И.п. – стойка ноги врозь. Прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте.	2-3 подхода по 8 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	Согнуть ноги в коленных суставах. Держать руки перед собой, ладонями вниз. Выполнить взрывное отталкивание вверх, подтянуть колени к груди. Приземляться на переднюю часть свода стопы в полу-присед и сразу выполнить отталкивание.
4.	И.п. – стойка на правой (левой) ноге. 2 прыжка на правой и 2 на левой с продвижением	2-3 подхода по 8 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	Выполнять максимальное усилие. Держать равновесие. Приземляться на переднюю часть свода стопы. Приземляться мягко. Нога в коленном суставе согнута при приземлении.
Среда			
1.	И.п. – стойка ноги врозь. Прыжки с подтягиванием коленей к груди с продвижением.	2-3 подхода по 8 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	Согнуть ноги в коленных суставах. Держать руки перед собой, ладонями вниз. Выполнить взрывное отталкивание вверх-вперед, подтянуть колени к груди.
2.	И.п. – стойка ноги врозь. Прыжки до баскетбольной сетки с разбега.	2-3 подхода по 8 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	Отталкивание выполнять правой или левой ногой. При выпрыгивании тянуться рукой до сетки. Приземляться на переднюю часть свода стопы. Нога в коленном суставе согнута при приземлении.
3.	И.п. – стойка на правой (левой) ноге. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	2-3 подхода по 8 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	Выполнять максимальное усилие. Держать равновесие. Приземляться на переднюю часть свода стопы. Приземляться мягко. Нога в коленном суставе согнута при приземлении.
4.	И.п. – стойка на правой (левой) ноге. Прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону.	2-3 подхода по 8 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	Выполнять прыжок с левой ноги на правую, двигаясь из стороны в сторону с максимальным усилием. Левую ногу согнуть в коленном суставе. Приземляться на переднюю часть свода стопы. Приземление мягкое. Держать равновесие. Коленный сустав правой ноги согнут. То же для левой ноги. Упражнение выполнять без паузы.
Пятница			
1.	И.п. – узкая стойка. Прыжки со скакалкой.	3 подхода по 50 повторений. Темп максимальный. Отдых пассивный: 1-2 мин.	Прыжки выполнять в максимально быстром темпе. Приземляться на переднюю часть свода стопы.
2.	И.п. – стойка ноги врозь. Спрыгивания с тумбы (40 см) в положение глубокого приседа с последующим выпрыгиванием вверх.	2-3 подхода по 6 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	Спрыгнуть с тумбы на обе ноги в положение глубокого приседа, отвести руки назад. Оттолкнуться от земли для взрывного прыжка вытянув руки вверх. Приземляться на переднюю часть свода стопы. Подкладывается мат.

3.	И.п. – стойка ноги врозь. Запрыгивания на тумбу (40 см) без спрыгивания.	2-3 подхода по 6 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	Из положения приседа отводим руки назад. Выполняется мощное отталкивание. Выполняется мах руками и немного подтягиваются колени к груди. Приземление должно быть мягким. На тумбе выполняется полное выпрямление коленных и тазобедренных суставов. Руки также расслабляются. После чего выполняется сход на пол и снова выполняется прыжок.
4.	И.п. – стойка ноги врозь. Прыжки через барьеры (25см) на двух ногах с подтягиванием коленей.	2-3 подхода по 8 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	Согнуть ноги в коленных суставах. Выполнить взрывное отталкивание вверх-вперед, подтянуть колени к груди. Приземляться на переднюю часть свода стопы в полу-присед и сразу выполнить отталкивание.

С целью контроля развития прыгучести у баскетболистов до и после эксперимента длительностью два месяца проводили контрольные испытания: «Выпрыгивания вверх с разбега со взмахом рук», «Тест реактивности», «Дроп-прыжки». Результаты исследования подвергались обработке стандартными методами математической статистики. Достоверность отличий между изучаемыми показателями определяли при помощи t-критерия Стьюдента при уровне значимости $p < 0,05$.

Таблица 2.

Результаты тестирования относительной мощности баскетболистов КГ и ЭГ до и после эксперимента

Тесты	Группа	До	После	<i>p</i>
Выпрыгивания вверх с разбега со взмахом рук (Вт/кг)	КГ	44,38±10,5	56,2±11,41	<0,05
	ЭГ	44,98±4,84	54,48±8,6	<0,05
<i>p</i>		>0,05	>0,05	
Тест реактивности (Вт/кг)	КГ	24,99±3,72	31,69±4,1	<0,05
	ЭГ	24,96±3,06	30,23±4,41	<0,05
<i>p</i>		>0,05	>0,05	
Дроп-прыжки (Вт/кг)	КГ	22,39±3,13	32,88±7,04	<0,05
	ЭГ	23,42±3,82	31,73±5,96	<0,05
<i>p</i>		>0,05	>0,05	
Бег 20 метров (Вт/кг)	КГ	7,97±2,06	15,68±5,9	<0,05
	ЭГ	8,37±1,87	18,29±7,12	<0,05
<i>p</i>		>0,05	>0,05	

Примечание: *p* – достоверность различий

До эксперимента результаты во всех четырех тестах в КГ и ЭГ достоверно не отличались ($p > 0,05$), составляя относительную мощность в выпрыгиваниях вверх с разбега со взмахом рук 44,38±10,5 Вт/кг в КГ и 44,98±4,84 Вт/кг в ЭГ, в тесте реактивности 24,99±3,72 Вт/кг в КГ и 24,96±3,06 Вт/кг в ЭГ, в дроп-прыжках 22,39±3,13 Вт/кг в КГ и 23,42±3,82 Вт/кг в ЭГ. Результаты бега на 20 метров составили 7,97±2,06 Вт/кг в КГ и 8,37±1,87 Вт/кг в ЭГ.

После эксперимента результаты КГ и ЭГ достоверно между собой не отличались, это связано с тем, что результаты улучшились и в КГ и в ЭГ, обе методики являются

эффективными. Однако разработанная нами методика имеет ряд преимуществ: предупреждение травматизма, а также оптимизация тренировочного времени. Относительная мощность увеличилась в обеих группах: до $56,3 \pm 1,41$ Вт/кг в КГ и $54,48 \pm 8,6$ Вт/кг в ЭГ в выпрыгиваниях вверх с разбега со взмахом рук, до $31,69 \pm 4,1$ Вт/кг в КГ и $30,23 \pm 4,41$ Вт/кг в ЭГ в тесте реактивности, до $32,88 \pm 7,04$ Вт/кг в КГ и $31,73 \pm 5,96$ Вт/кг в ЭГ в дроп-прыжках. Так же улучшились показатели в беге 20 метров до $15,68 \pm 5,9$ Вт/кг в КГ и до $18,29 \pm 7,12$ Вт/кг в ЭГ.

Таким образом разработанная программа с применением плиометрических упражнений ударным методом может быть использована в тренировочном процессе баскетболистов первого года подготовки тренировочного этапа для развития скоростно-силовых качеств. При этом рекомендуется учитывать ряд условий: во время выполнения плиометрических упражнений необходимо особое внимание обращать на правильную технику выполнения и избегать жесткого приземления на опору; тренировочную программу целесообразно проводить в течение 15-20 минут в середине подготовительной части тренировки; перед выполнением прыжков необходимо выполнять комплекс упражнений на укрепление коленных суставов.

Литература

1. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. М.: ФиС, 2004. 311 с.
2. Власов А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет: дис. канд. пед. наук / А.М. Власов. М., 2004. 142 с.
3. Asadi A., de Villarreal E.S., Arazi H. The effects of plyometric type neuromuscular training on postural control performance of male team basketball players. // J Strength Condition Res. 2015. №29(7). P. 1870–1875.
4. Chimera N.J., Swanik K.A., Swanik C.B., Straub S.J. Effects of plyometric training on muscle-activation strategies and performance in female athletes // J Athl Train. 2004. №39(1). P. 24–31.
5. Hewett T.E., Stroupe A.L., Nance T.A., Noyes F.R. Plyometric training in female athletes: decreased impact forces and increased hamstring torques // Am J Sports Med. 1996. №24(6). P. 765–773.
6. Patel N.N. Plyometric training: a review article // Intl J Curr Res Rev. 2014. №6(15). P. 33.

УДК 796.42

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 12-13 ЛЕТ

Семенова А.Ю., Черкасов В.В.

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье на основании норм комплекса ГТО представлен анализ физической подготовленности легкоатлетов 12-13 лет. По результатам исследования сделан вывод, что реализуемая программа физической подготовки не в полной мере способствует комплексному развитию физических способностей легкоатлетов и нуждается в коррекции.

Ключевые слова: комплексный контроль, физическая подготовленность, легкоатлеты 12-13 лет, нормы комплекса ГТО.

Введение. Легкая атлетика относится к видам спорта, требующим разностороннего развития физических качеств, необходимый уровень которых обеспечивается в процессе общей и специальной физической подготовки. В спортивной деятельности физическая подготовка играет ключевую роль в формировании базовых двигательных способностей спортсменов, является основой для технической и психологической подготовки, что имеет особенное значение на первых этапах многолетней тренировки, совпадающих по срокам с чувствительными периодами развития организма.

Планирование физической нагрузки должно осуществляться в соответствии с общедидактическими и специальными принципами спортивной тренировки, обеспечивающими поступательный рост спортивных достижений и позволяющими исключить негативные процессы, приводящие к перетренировке и травматизму [3]. Основным компонентом регулирования нагрузки в структуре спортивной подготовки является систематический контроль над основными параметрами тренировочного процесса. В практической деятельности специалистами для контроля физической подготовленности легкоатлетов в качестве ориентиров используются нормативы общей и специальной физической подготовки, представленные в Федеральном стандарте по легкой атлетике [5].

Между тем, данные нормативы разработаны для отбора на определенный этап многолетней спортивной тренировки и, как правило, отражают минимальные уровни развития отдельных физических способностей спортсменов. Более детально параметры физической подготовленности отражены в рабочих программах спортивной подготовки, однако указанные в них требования имеют отдельные расхождения, что затрудняет унификацию уровня развития физических качеств воспитанников различных спортивных организаций. Решение данной проблемы видится в использовании для оценки общей физической подготовленности юных спортсменов норм комплекса ГТО, подготовка к выполнению которых входит в требования раздела «Физическая культура» федеральных государственных образовательных стандартов школьников [4] и, таким образом, находится в рамках государственной политики по вопросам формирования и контроля физической подготовленности подрастающего поколения.

Несмотря на фиксируемые исследователями проблемы с выполнением отдельных испытаний комплекса ГТО учащимися общеобразовательных учреждений [1; 6; 7], можно предположить, что двигательно одаренные школьники, дополнительно занимающиеся в спортивных школах, не должны испытывать затруднений при выполнении установленных норм комплекса ГТО.

Цель исследования – на основании мониторинга физической подготовленности определить эффективность реализуемой программы физической подготовки легкоатлетов 12-13 лет.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в период с октября 2021 года по июнь 2022 года на базе МАУ ДО СДЮСШОР № 2 г. Тюмень. В мониторинге физической подготовленности приняли участие 58 легкоатлетов, в том числе: 19 – мужского пола и 39 – женского пола. Для определения уровня развития физических качеств использовались нормативные требования 3-4 ступеней комплекса ГТО. В качестве методов исследования применялись анализ научно-методической литературы, тестирование, математико-статистические методы.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки общей физической подготовленности использовались шесть тестов комплекса ГТО, характеризующих проявления основных физических качеств. Результаты мониторинга физической подготовленности легкоатлетов 12-13 лет на первом этапе исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты общей физической подготовленности легкоатлетов 12-13 лет на начальном этапе исследования (мальчики - n=19; девочки - n=39)

Контрольные упражнения	Пол	Статистические показатели X±m	Выполнение норм комплекса ГТО (%)			
			Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
Бег на 30 м, с	м	4,94±0,13	68,4	15,8	0	15,8
	ж	5,23±0,48	71,8	20,5	0	7,7
Челночный бег 3x10 м, с	м	7,74±0,16	42,1	52,6	0	5,3
	ж	7,85±0,43	76,9	23,1	0	0
Бег на 2000 м, с	м	668,1±16,3	0	47,4	5,2	47,4
	ж	680,2±88,6	33,3	50	0	16,7
Прыжок в длину с места, см	м	189±6,31	47,3	47,3	5,4	0
	ж	186,8±14,5	92,3	7,7	0	0
Отжимание, кол-во	м	19,6±2,56	47,3	31,6	5,3	15,8
	ж	18,9±8,77	78,6	7,2	0	14,2
Наклон вперед, см	м	6,57±0,8	47,3	31,6	5,3	15,8
	ж	12,7±3,61	51,3	48,7	0	0

Наиболее высокие показатели на первом этапе исследования отмечены у легкоатлетов женского пола. В показателях гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей все испытуемые выполнили нормы золотого и серебряного знаков ГТО. Также высокий уровень был отмечен в беге на 30 м и отжимании, где более 70% результатов спортсменок соответствовали золотому знаку отличия. При этом необходимо отметить, что для указанных двигательных способностей у девочек 12-13 лет выпадает чувствительный период развития.

У легкоатлетов мужского пола преобладает средний уровень общей физической подготовленности. Максимальное количество результатов на золотой знак ГТО (68,4%)

зафиксирован в беге на 30 м. Хуже всего спортсмены справились с тестом на выносливость, где 8 (47,4%) испытуемых не смогли выполнить установленный норматив.

На заключительном этапе исследования в обеих гендерных группах испытуемых отмечено снижение показателей уровня общей физической подготовленности (табл. 2).

Таблица 2.

Результаты общей физической подготовленности легкоатлетов 12-13 лет на заключительном этапе исследования (мальчики - n=19; девочки - n=39)

Контрольные упражнения	Пол	Статистические показатели		Выполнение норм комплекса ГТО (%)			
		X±m	Δ, %	Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
Бег на 30 м, с	м	4,88±0,13	1,2	63,1	15,8	0	21,1
	ж	5,11±0,45	2,3	56,4	25,6	10,3	7,7
Челночный бег 3x10 м, с	м	7,73±0,14	0,1	47,4	31,5	5,3	15,8
	ж	7,86±0,43	- 0,1	61,5	38,5	0	0
Бег на 2000 м, с	м	644,6±18,4	3,5	0	26,4	21	52,6
	ж	656±72,7	3,5	16,7	66,7	8,3	8,3
Прыжок в длину с места, см	м	191±6,43	1	36,8	21,1	36,8	5,3
	ж	181,7±18,6	- 2,7	78,8	7,2	14	0
Отжимание, кол-во	м	25,2±2,32	28, 5	42,1	36,8	5,3	15,8
	ж	20,2±9,38	6,8	76,9	7,7	7,7	7,7
Наклон вперед, см	м	8,2±1,02	26,1	36,8	47,4	0	15,8
	ж	13,4±3,56	5,5	35,7	64,3	0	0

В тестах снизилось количество результатов на золотой знак ГТО: от 4,3% у легкоатлетов до 13% у представительниц женского пола. Кроме того, у спортсменов мужского пола на 4,4% увеличилось количество результатов ниже нормативных требований.

Представляется, что среди причин снижения показателей, может быть, повышение нормативных требований, связанных с переходом части испытуемых на четвертую ступень комплекса ГТО.

В целом, за время исследования наиболее существенные изменения показателей отмечены у спортсменов мужского пола в тестах, характеризующих силовую выносливость верхнего плечевого пояса и гибкость, где средний прирост составил 28,5% и 26,1% соответственно. Можно предположить, что одним из факторов, оказавшим влияние на повышение результатов, является наличие у мальчиков 12-13 лет сенситивного периода в развитии гибкости и способности к длительному выполнению работы в динамическом режиме [2], однако отсутствие достоверных различий ($p \geq 0,05$) на этапах исследования свидетельствует о недостаточном эффекте тренировочных нагрузок.

В остальных тестах изменения имеют менее выраженный характер и варьируются от 0,1% в челночном беге до 3,6% в тесте на выносливость.

У спортсменов изменения носят менее выраженный характер. Максимальный прирост составил 6,8% в тесте на отжимание, а в челночном беге и прыжке в длину с места было даже зафиксировано снижение показателей на 0,1% и 2,7% соответственно.

Заключение. По результатам исследования установлено, что реализуемая программа физической подготовки не в полной мере способствует комплексному развитию

физических способностей легкоатлетов. У легкоатлетов мужского пола во всех испытаниях имеются результаты ниже нормативных требований комплекса ГТО. У спортсменок, не смотря на наличие сенситивных периодов в развитии двигательных способностей, прирост показателей в отдельных тестах имеет отрицательный характер. Сравнение результатов испытуемых по t-критерию Стьюдента для связанных выборок на этапах исследования достоверных различий не выявило ($p \geq 0,05$), что может свидетельствовать о недостаточной эффективности используемых методик физической подготовки. Таким образом, реализуемая программа физической подготовки легкоатлетов 12-13 лет нуждается в коррекции. Особое внимание необходимо обратить на развитие общей выносливости. При развитии физических качеств рекомендуется использовать дифференцированный подход.

Литература

1. Аршинник С. П., Гилдаш М. В., Тхорев В. И. Степень готовности подростков 11-12 лет, проживающих в Краснодарском крае, к выполнению нормативов комплекса ГТО III ступени // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3(205). С. 3-9.
2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с
3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019. 656 с.
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года N 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями на 18 июля 2022 года)» URL: <https://docs.cntd.ru/document/607175848> (дата обращения: 31.08.2022).
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 года N 673 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» URL: <https://docs.cntd.ru/document/561183852> (дата обращения: 31.08.2022).
6. Синявский Н. И., Фурсов А. В., Лосев В. Ю. Мониторинг готовности подростков к выполнению нормативов комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2020. № 11. С. 98-100.
7. Черкасов В. В., Лапаев Е. А. Исследование результатов испытаний I-IV ступеней комплекса «Готов к труду и обороне» в аспекте изменения нормативных требований // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 474-476.

УДК 796.015

АКЦЕНТИРОВАННОЕ ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ БОКСА

Стрекалова А.С., Аюбов О.У.

Югорский колледж - интернат олимпийского резерва, г. Ханты-Мансийск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос воспитания базовых координационных способностей детей младшего школьного возраста. В качестве средств воспитания были предложены специальные упражнения для акцентированного воспитания компонентов координационных способностей. Результаты, полученные в ходе эксперимента, дают возможность говорить о преимуществе данного комплекса.

Ключевые слова: координационные способности, дети, упражнения.

Введение. Многими авторами подчёркивается тот факт, что координационные способности являются неотъемлемым составляющим двигательного потенциала спортсмена, от которого напрямую зависит спортивное достижение. В основе технико-тактического мастерства любой спортивной дисциплины лежат базовые координационные способности. Общеизвестным является факт того, что сенситивным периодом для развития координации считается возраст с 7 до 11 лет [1,3]. Данный возраст совпадает с этапом начальной подготовки в боксе. Бокс предъявляет высокие требования к способности дифференцировать мышечные усилия, сложной двигательной реакции, умению быстро ориентироваться в пространственных и динамических характеристиках. Используя большой арсенал общеподготовительных упражнений для целенаправленного воспитания базовых координационных способностей на этапе начальной спортивной подготовки, мы, с одной стороны, решаем задачу данного этапа и повышаем уровень физической подготовленности, с другой, избегаем ранней специализации и, как следствие, форсирования тренировочного процесса [2,4].

Цель исследования. Определить эффективность разработанного комплекса упражнений для воспитания координационных способностей детей 10–11 лет занимающихся боксом.

Методика и организация исследования.

Исследование было организовано и проводилось в 2021–2022 годах. Всего за время проведения исследования в нем приняли участие 20 боксеров 10–11 лет. Исследовательская работа включала в себя несколько этапов. На первом этапе после анализа научно-методической литературы по теме исследования было проведено тестирование уровня координационных способностей. Использовалась следующая батарея тестов: «быстрое изменение положения тела», «ловля линейки», «быстрота простой реакции», «качение мяча толчком руки», «броски теннисного мяча назад в цель без зрительного контроля», теппинг-тест, «броски медицинбола назад в цель», «3 кувырка», проба «Ромберга». На втором этапе был организован эксперимент (ноябрь – март 2021–2022 года), который проводился на базе Регионального Центра Единоборств в городе Ханты-Мансийск. В исследовании приняли участие спортсмены двух групп, одна из которых (контрольная) занималась по традиционной программе. В учебно-тренировочный процесс другой (экспериментальной) были внесены некоторые коррективы, которые заключались в том, что три раза в неделю в тренировочные занятия включался комплекс упражнений для воспитания координационных способностей боксеров 10–11 лет.

Для воспитания кинестетической дифференциации использовались броски мяча в цель (в обруч) с расстояния 3, 4 и 5 м. (цели помещались на полу); броски теннисного мяча в стену с последующей ловлей после отскока (расстояние до стены варьируется от малого (2–3 м) до среднего (4–5 м)) и др. Пространственная ориентация воспитывалась с помощью ходьбы по нижнему продольному брусу перевернутой гимнастической скамейки, бросков мяча вверх с поворотом. Поддерживание положения в стойке на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами, последовательные прыжки на одной ноге с паузами между прыжками, поддерживание положения в стойке на медицинболе со зрительным контролем и без него использовались для воспитания способности сохранять равновесие. Ритмические способности воспитывались через применение таких упражнений, как прыжки через скакалку с ускорением, с замедлением, в постоянном темпе; бросками мяча в ходьбе вверх с определенным алгоритмом. Упражнения в парах с предметами и без применялись для воспитания ловкости. Необходимая в боксе сложная двигательная реакция требовала особого внимания. Учитывая возраст испытуемых, был использован игровой метод, предлагались различные задания для реагирования на движущийся предмет, а также упражнения с вариантом выбора. Все упражнения проводились в начале основной части тренировочного занятия, для обеспечения наглядности и повышения эмоционального фона использовался разнообразный инвентарь.

На третьем этапе проводилось повторное тестирование и сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп.

Результаты исследования и их обсуждения. Сравнительный анализ полученных данных в начале и конце исследования в экспериментальной и контрольных группах выявил достоверные различия в тесте «быстрота простой реакции» (при $p \leq 0.05$).

По окончании педагогического эксперимента в экспериментальной группе были выявлены достоверные различия в пяти тестах «быстрое изменение положения тела», «проба Ромберга», «ловля линейки», «3 кувырка», «качение мяча толчком руки». В тесте «качение мяча толчком руки» в начале эксперимента результат составил 0,2 р., в конце результат составил 1 р., разница между показателями 0,8 р. (при $p \leq 0.05$). В тесте «быстрое изменение положения тела» в начале результат составлял 7,08 сек., после эксперимента 5,14 сек., результат уменьшился на 1,94 сек. (27,4 %) (при $p \leq 0.01$). Результат в тесте «три кувырка» уменьшился с 5,65 сек. до 4,08 сек., что соответствует улучшению показателя на 27,8% (при $p \leq 0.05$). В тесте «ловля линейки» в начале результат составлял 17,58 см., в конце эксперимента 10,26 см., разница составила 7,32 см. (41,6%) (при $p \leq 0.05$). В остальных тестах произошли изменения в сторону улучшения результата.

Сравнительный анализ результатов контрольной группы так же выявил изменения показателей до и после исследования. Так во всех предложенных контрольных упражнениях произошли положительные изменения, однако достоверные различия выявлены только в тесте «ловля линейки», где в начале эксперимента результат составлял 17,56 см., в конце результат составил 11,46 см., разница между показателями 6,1, что составляет 34,7% (при $p \leq 0.05$).

Заключение. Включение в тренировочную программу специально разработанного комплекса упражнений, позволило на достоверном уровне повысить уровень базовых координационных способностей детей экспериментальной группы. Статистически значимые различия между результатами испытуемых экспериментальной группы наблюдаются при выполнении пяти из девяти контрольных упражнений, тогда как в контрольной группе лишь в одном. Всё это свидетельствует о значимости и превосходстве разработанного комплекса над традиционной методикой.

Литература

1. Баранов В.П. Современная спортивная тренировка боксера: практическое пособие. В 2 т. Т. II В.П. Баранов, Д.В. Баранов. Гомель: Сож, 2008, 360 с.

2. Исурин В. Б., Лях В. И. Координационные способности спортсменов. / В. Б. Исурин, В. И. Лях; пер. с англ. И. В. Шаробайко. М.: Спорт, 2019, 208 с.

3. Колесник И.С. Новые подходы к развитию ловкости у боксеров // Теория и практика физической культуры. 2005. №3. С. 5961.

4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. Москва: ТВТ Дивизион, 2006, 290 с.

УДК 796.012.56

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Танакулов А. Т.¹, Ойратов Н. Ж.², Утегенов Д.С.³, Танакулова К.К.⁴

¹Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева;

²Северо-Казахстанская областная специализированная школа-интернат-колледж;
олимпийского резерва; ³КГУ «Средняя школа №6»; ⁴КГУ «Средняя школа №42»

г. Петропавловск, Казахстан

Аннотация: Распределение во времени физических, координационных, ситуативных и психо-стрессовых заданий и упражнений на этапах спортивной подготовки юных борцов, как в греко-римской борьбе, так и в других видах единоборств, распределение этих нагрузок в зависимости от биологического возраста, индивидуальных характеристик юного спортсмена.

Ключевые слова: борьба, контроль, тест, динамика, функциональная, физическая.

Введение. Она направлена на тренировочный процесс в любом виде спорта, для которого спортсмен, показавший высокие результаты, немислим: планирование и контроль, хорошее медицинское обслуживание, материально-техническая база, квалифицированный тренерский штаб и квалифицированный отбор, в спорте и т.д. Все вышеперечисленное и отлаженное в системе дает результаты на Олимпийских играх и международных соревнованиях.

Одним из наиболее важных аспектов спортивной подготовки является контроль. Комплексный мониторинг является наиболее информативным и полным методом. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной подготовки, выявить сильные и слабые стороны физической подготовки спортсменов, внести соответствующие коррективы в их тренировочную программу, оценить эффективность выбранных направлений тренировочного процесса или четко принятого решения тренера.

Комплексный контроль — это измерение и оценка различных показателей тренировочного цикла с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, возрастные, спортивно-медицинские и другие методы и тесты студентов).

Комплексный мониторинг проводится только при регистрации трех групп показателей:

- показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- показатели функционального состояния и физической подготовленности спортсмена, зафиксированные в стандартных условиях;
- показатели состояния внешней среды.

В большинстве случаев он осуществляет всесторонний контроль во время тестирования или процедур измерения результатов тестирования. Существует тест для трех групп.

Первая группа – это тест, выполняемый в состоянии покоя. К ним относятся показатели физического развития (антропометрические показатели: рост и масса тела, толщина кожи и жира в сухости, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.).

Тест (от лат.test-задание, проба) - метод исследования, основанный на индивидуальных заданиях, тесте или проба с заранее заданной надежностью и валидностью, стандартизированный на основе результатов его оценки. В состоянии покоя измеряется функциональное состояние сердца, мышечной, нервной и сосудистой систем. В эту группу также входят психологические тесты.

Полученная информация является основой для первой группы тестов, использующих оценку физического состояния спортсмена.

Вторая группа тестов – это стандартные тесты, когда всех спортсменов просят выполнить одно задание (например, пробежать по беговой дорожке со скоростью 5 м/с за 5 минут или подняться на перекладину 10 раз за 1 минуту и т.д.). Специфической особенностью выполнения этого теста является ненасыщенная нагрузка, поэтому мотивация для достижения максимально возможного результата здесь не требуется.

Третья группа тестов – это тесты, которые должны показывать максимально возможный результат движений. Измеряется значение биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (сила, выраженная в тесте; частота сердечных сокращений, МПКТ, анаэробный порог, лактат и т.д.). Особенностью такого теста является высокая психологическая готовность, мотивация к достижению самых высоких результатов.

Комплексный контроль как в греко-римской борьбе, так и в любом виде спорта включает методы периодического, текущего и оперативного контроля, позволяющие объективно оценить текущее и работоспособное состояние двигательных функций организма спортсмена (М. А., 1988; Булкин В. А., 1983,1996;).

Такой опрос включает в себя:

- мониторинг динамики показателей стабильного состояния, реальные сдвиги могут быть получены после одного-двух месяцев подготовки;
- показатели, отражающие динамику мониторинга общего эффекта серии тренировочных занятий двумя или тремя циклами упражнений;
- мониторинг показателей рабочего состояния, отражающих периодическое воздействие тренировочной нагрузки, выполняемой в течение одного микроцикла упражнений.

Регламентация комплексного педагогического контроля греко-римской борьбы определяется спецификой формирования контролируемого состояния юных спортсменов-борцов (оперативного, текущего, периодического) с учетом их системных характеристик в зависимости от вида тренировочной и соревновательной деятельности, поставленных задач и индивидуальных особенностей о спортсмене.

Осуществление данного контроля связано с необходимостью оценки состояния физической, технической, тактической и психологической готовности юного спортсмена, развивающейся в результате длительного тренировочного процесса, а также под влиянием нагрузок на отдельных тренировочных занятиях, микроциклах и макроциклах.

Также важно помнить, что основными задачами являются пошаговый мониторинг:

1. определить изменения в состоянии организма спортсмена-борца под влиянием относительно длительного тренировочного процесса;
2. разработка и совершенствование стратегии для последующих этапов и стадий подготовки спортсмена.

Стоит отметить, что в ходе этого контроля всесторонне оценивается уровень развития различных видов физической подготовки (специальная подготовка и общая

физическая подготовка юного борца), определяются возможные недостатки этих аспектов и устанавливаются дальнейшие перспективы их совершенствования. В результате совершенствуются индивидуальные планы построения тренировочного процесса по греко-римской борьбе для юных спортсменов с отдельными этапами подготовки (микроциклы и макроциклы) или на протяжении всего годового тренировочного цикла, в зависимости от уровня физической подготовки спортсмена и спортивной категории.

На практике квалифицированный молодой борец греко-римского происхождения, будущая костлявая взрослая команда, постепенно формируется путем проведения всестороннего углубленного изучения и поэтапного всестороннего изучения. Например, место проведения поэтапных комплексных экзаменов три-четыре раза в годовом цикле подготовки, причем первый и второй экзамены являются подготовительным этапом, а третий и четвертый экзамены, как правило, проводятся на этапе подготовки к соревнованиям. Блок включает в себя пошаговые комплексные проверки для решения проблем:

- определение уровня физической подготовленности;
- оценка функционального состояния организма спортсменов;
- установление уровня технической и тактической подготовки;
- коррекционные индивидуальные учебные планы.

Внедрение и имплементация вышеуказанных задач предполагает поэтапное осуществление комплексных проверок:

1. Тесты для оценки общей и специальной подготовки борца, определения динамики спортивно-технических показателей технико-тактического мастерства;

2. Тест для оценки уровня функциональной готовности, основанный на данных о состоянии нервно-мышечной системы и вестибулярного анализатора, электрокардиографическом и психофизиологическом обследовании.

Для глубокого всестороннего обследования и комплексного исследования, которое проводится с аналогичным периодом, необходим правильный и корректный выбор тестов и показателей, результаты которых не отражают динамику ежедневного состояния юных спортсменов под влиянием кратковременного стресса, например, при неправильном выборе из тестов приводит к фактическому уровню показателей состояния, юный борец не регистрируется в результате длительного тренировочного периода, и только некоторые из текущих возможных изменений существенно меняются за короткий промежуток времени, в которых объективная оценка молодого спортсмена необходима для проведения тестов, особенно для греко-римских, требующих максимальной мобилизации функциональных возможностей организма борца (участвовавшего в борьбе). Это особая нагрузка, требующая максимального проявления психологических, физических, функциональных и технико-тактических возможностей, нагрузка, которой подвергается юный борец во время гоночной схватки с равным соперником. Проводится постоянный мониторинг, используются два-три цикла для оценки реакций организма юного борца на различные виды нагрузок и определения влияния этих нагрузок на функциональные возможности спортсмена, оценки соревновательной деятельности юного спортсмена на его готовность, для правильной коррекции составляются планы для дальнейшего тренировочного процесса в рамках подготовки к следующему соревновательному настрою. (авторы Таракан Б. И., 1983; Новиков А. А., 1990; Никуличев В. А., 1990; Кулибаба В. Л., Тараканов И. Б. Кудлай С. А., 1997; Дашиноорбоев В. Д., 1999 спортивно-технические характеристики борца в разное время).

Оперативный контроль готовности борца греко-римского стиля в основном направлен на коррекционные тренировочные программы, позволяющие с помощью различных методов и тестов определять нагрузку и режим отдыха для каждого юного

спортсмена, а также устанавливать индивидуальные особенности показателей тренировочной нагрузки для последующей разработки тренировочных занятий для спортсмена. Рациональный выбор этих показателей и характеристик зависит от многогранных способов осуществления оперативного контроля за уровнем физической и технико-тактической подготовки борца (необходимо учитывать его психологические особенности) во время тренировок и спортсменов на сборах и соревнованиях различного уровня.

Исходя из задач управления тренировкой, спортсмен различает оперативный, текущий и периодический контроль.

Оперативный контроль — это контрольная работа, направленная на оценку состояния спортсмена, в частности, при выполнении следующих упражнений, боя, единоборств и т.д. оценка нагрузки, качества и методов выполнения спортсменом тренировочных или соревновательных задач в целом.

В этом случае важно определить антропометрические показатели и функциональное состояние организма на основе данных сердечно-респираторной системы (сердечно-сосудистая и дыхательная системы), которые являются основными показателями общего состояния организма студента. Здесь больше внимания уделяется таким показателям, как частота сердечных сокращений, кровяное давление, частота дыхания, а также двигательным навыкам.

Текущий контроль - это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ ежедневных изменений уровня физической подготовки спортсмена, уровня развития его техники и тактики. Для текущего мониторинга важно использовать функциональные тесты с дозированной физической нагрузкой (одно-, двух- и трехэтапные тесты, перечисленные ниже).

Этапный контроль - измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях. В конце тренировочного периода также желательно провести повторные измерения антропометрических показателей, двигательных навыков, физиологических показателей в более расширенном и полном варианте с использованием расчетного метода.

На основе комплексного мониторинга можно правильно оценить эффективность спортивной подготовки, выявить сильные и слабые стороны физической подготовки спортсменов, внести соответствующие коррективы в их тренировочную программу, а также оценить эффективность выбранного направления тренировочного процесса или того или иного решения, принятого тренером.

Для оценки функциональной готовности отдельных органов и систем в спортивной практике используется функциональное тестирование, при котором спортсмену предлагаются нагрузки (функциональные пробы, тесты) и определяется реакция отдельных систем организма (в первую очередь сердечно-сосудистой системы) на эти тесты.

В нашем исследовании приняли участие спортсмены в возрасте 12-15 лет, которые регулярно и систематически посещают секцию греко-римской борьбы. Учитывая наши возможности для проведения комплексного контроля тренировочных нагрузок используются самые простые и доступные функциональные тесты.

Литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». - М.: «Академия», 2002. 480 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. М., 1991.

3. Крикуха Ю.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: основы подбора и планирования учебного материала в группах подготовки юных борцов: учеб. пособие // СибГАФК. - Омск, 1999. 71 с.

4. Тарабрина И.В. Развитие специальной выносливости борцов греко-римского стиля. Известия Южного федерального университета. Научно-педагогический журнал: Педагогические науки. №4. 2015, С. 108-116

5. Тарабрина И.В. Тренировочно-учебный процесс спортсмена-борца. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сборник материалов XV Международной научно-практической конференции // Под общ.ред. С.С.Чернова. Новосибирск: Издательство НГТУ, С. 425-430

УДК 796.92

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОЛИАТЛОНИСТОВ

Тулаев В.К., Скворцова Е.П.

*Северо – Казахстанский университет им. М Козыбаева,
г. Петропавловск, Казахстан*

Аннотация. Одним из видов, входящим в зимнее многоборье является силовая гимнастика, а именно подтягивание на перекладине. Поэтому данное исследование было направлено на изучение силовой подготовки и функциональных изменений организма полиатлонистов. В настоящем исследовании предложены и апробированы параметры для определения выполняемой работы, а также показатели, характеризующие функциональное состояние спортсменов различных спортивных разрядов, занимающихся полиатлоном.

Ключевые слова: полиатлон, нагрузка, функциональное состояние, интенсивность.

Введение. Полиатлон – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся основных функциональных систем физических качеств и прикладных навыков. Многоборье воздействует на все функциональные системы организма спортсмена и является средством развития таких качеств, как сила, выносливость и координация.

Подтягивание на перекладине характеризуется работой силового характера, предъявляющей высокие требования к силовой выносливости мышц, участвующих в выполнении упражнения. Характер дыхания определяется особенностями техники. Исследование было направлено на изучение силовой подготовки и функциональных изменений организма полиатлонистов.

В исследовании участвовало 5 полиатлонистов различной квалификации и возраста. Были проведены следующие измерения: кистевая динамометрия, ЧСС, проба Штанге, определяли абсолютную и относительную силу после выполнения подтягивания на перекладине.

Для определения абсолютной силы учитывали: вес спортсмена в (кг), расстояние от плечевого сустава до локтевого (м.), количество подтягиваний под метроном (подтягивание - 1 сек.; 1 сек. - исходное положение). Полученные результаты умножались. Относительную силу вычисляли путем деления абсолютной силы на вес спортсмена.

Результаты исследования и их обсуждение. Во время подтягивания проведены исследования, позволяющие определить изменения показателей ЧСС, дыхания и кистевой динамометрии в зависимости от выполняемой работы. В связи с тем, что среди исследуемых, были спортсмены различной квалификации, полученные результаты определялись с учетом выполняемой работы.

В таблице 1 представлены показатели, по которым определяли выполняемую работу при подтягивании.

Таблица 1.

Показатели для определения работы при подтягивании

Фамилия	разряд	Показатели работы (Р)			Р (кг/м)	
		вес (кг.)	длина плеча (м)	подтягивание (кол-во раз)	абсолютная сила	относительная сила
Абишев	КМС	70	0,26	30	546	7,8
Кошимов	КМС	69	0,28	25	483	7,0
Максимов	КМС	66	0,25	27	445,5	6,75
Трегуб	МС	72	0,28	30	604,8	8,4
Туғанбаев	б/р	56	0,25	21	294	5,25

В процессе исследования была установлена взаимосвязь между выполняемой работой при подтягивании с квалификацией спортсменов. Чем выше квалификация спортсменов, тем были выше показатели как абсолютной, так и относительной силы.

Во время подтягивания проведены исследования, определяющие изменения сердечно-сосудистой системы в зависимости от выполняемой работы (таблица 2).

Таблица 2.

Изменения показателей ЧСС после подтягивания

Фамилия	разряд	Время исследования	ЧСС Уд/мин	Восстановление (мин.)			Работа (кгм)	Работа/кг.
				1	2	3		
Абишев	КМС	до	60	125	119	89	546	7,8
		после	130					
Кошимов	КМС	до	62	126	121	91	483	7,0
		после	132					
Максимов	КМС	до	64	127	121	93	445,5	6,75
		после	134					
Трегуб	МС	до	55	120	112	86	604,8	8,4
		после	128					
Туғанбай	б/р	до	68	128	122	96	294	5,25
		после	138					

Исследования показали, что спортсмены, имеющие лучшие результаты выполняемой работы при подтягивании, как правило, имели низкий пульс в покое и после подтягиваний, а также быстрое восстановление (таблица 2).

Такая же закономерность прослеживается с показателями задержки дыхания и динамометрии. После подтягивания у всех спортсменов уменьшались показатели, в зависимости от выполняемой работы и квалификации (таблица 3).

Таблица 3.

Изменение показателей дыхания и динамометрии после подтягивания

Фамилия	разряд	Время исследования	Штанге (сек.)	Динамометрия (кг.)	Работа (кгм)
Абишев	КМС	до	87	46	546
		после	70	39	
Кошимов	КМС	до	86	48	483
		после	72	43	
Максимов	КМС	до	86	47	445,5
		после	75	41	
Трегуб	МС	до	90	45	604,8
		после	77	38	
Туғанбаев	б/р	до	80	34	294
		после	73	30	

В связи с тем, что после выполнения подтягивания показатели ЧСС, дыхания и динамометрии имели однонаправленные изменения т.е. уменьшались, в зависимости от квалификации спортсменов и выполняемой работы, для определения влияния тренировочных занятий различной интенсивности в микроцикле мы использовали динамометрию. Динамометрия - наиболее широко применяемый метод исследования нервно-мышечного аппарата. Сила рук используется как критерий физического развития, утомления, нарушения и восстановления сократимости мышц и для замеров тренировочных показателей силы мышц профессиональных спортсменов.

Результаты тестирования после тренировочных нагрузок различной интенсивности представлены в таблице 5.

Таблица 5.

Показатели динамометрии до и после тренировочной нагрузки (кг)

Инициалы Разряд	Время измерения	Интенсивность тренировки					
		малая	большая	средняя	средняя	большая	средняя
М. К. (КМС)	до	43	46	47	48	46	48
	после	41	33	40	43	32	42
Уменьшение		3	13	7	5	14	6
А. А. (КМС)	до	45	45	46	47	47	48
	после	40	32	38	41	34	38
Уменьшение		5	13	8	6	13	10
К. А. (КМС)	до	49	44	48	49	49	50
	после	44	32	40	43	33	40
Уменьшение		5	12	8	6	16	10
Т.В. (МС)	до	41	46	45	48	46	48
	после	38	35	40	42	36	43
Уменьшение		3	11	5	6	10	5
Т.Т. (Б/р)	до	32	36	35	34	35	36
	после	29	30	28	28	26	31
Уменьшение		3	6	7	4	9	5

В результате исследования было установлено, что после всех тренировочных нагрузок у спортсменов показатели динамометрии уменьшаются. Изменения в большинстве случаев связано с интенсивностью тренировочного занятия. Особенно такая закономерность прослеживается после нагрузок с большой и малой интенсивностью. После нагрузок с большой интенсивностью уменьшение показателей динамометрии были самыми большими, противоположны результатам, полученных после нагрузок с малой интенсивностью.

Выводы

1. В процессе исследования была установлена взаимосвязь между выполняемой работой при подтягивании и квалификацией спортсменов. Спортсмены высокой квалификации продемонстрировали лучшие показатели как абсолютной, так и относительной силы.

2. В зависимости от интенсивности выполняемой работы изменялись и изучаемые показатели. Для оценки влияния выполняемой работы при подтягивании можно рекомендовать следующие пробы: пульс в покое и восстановление к третьей минуте, длительность задержки дыхания в покое, уменьшение времени задержки дыхания после выполняемой работой, динамометрия в покое. Использование изучаемых показателей

после выполнения подтягивания создает реальные предпосылки для контроля за функциональным состоянием полиатлонистов.

3. Тренировочные нагрузки различной интенсивности влияют на показатели динамометрии. Чем выше интенсивность тренировочного занятия, тем ниже показатели динамометрии. Применение динамометрии, как наиболее специфичной методики для определения силы, позволяет использовать ее и для индивидуальной характеристики влияния тренировочных нагрузок различной интенсивности на организм спортсменов, занимающихся полиатлоном.

Литература

1. Ботяев В.Л., Скворцова Е.П., Ботяев С.В. Структура и содержание тренировочного процесса в зимнем полиатлоне / Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы VII международной научно-практической конференции. Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. 2017. С. 212-215.

2. Курысь, В. Н. Основы силовой подготовки юношей / В. Н. Курысь. Москва: Советский спорт, 2004. 264 с.

3. Наумов А. В., Ботяев С.В. Подготовка спортсменов в зимнем полиатлоне/сборник конференции «Физическая культура и спорт в системе непрерывного образования: современное состояние, проблемы и перспективы развития», 7 февраля 2014г.

4. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.

5. Физическая культура. Силовая подготовка спортсменов в зимнем полиатлоне (подтягивание): методические указания / Сост. В. Ф. Писаренко. – Могилев: Белорусско-российский ун-т, 2008. 15 с.

Направление 3.
**ПОДГОТОВКА И ПЕРЕПОДГОТОВКА КАДРОВ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**

УДК: 37.01

**РАЗРАБОТКА ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛИ НАСТАВНИЧЕСТВА
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Абрамов Э.Н.

Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск, Россия

Аннотация: в материале представлено основное содержание экспериментального (инновационного) проекта «Разработка и внедрение целевой модели наставничества в сфере физической культуры и спорта», реализуемого на базе Югорского государственного университета в статусе федеральной экспериментальной (инновационной) площадки Министерства спорта Российской Федерации.

Ключевые слова: наставничество, физическая культура и спорт, экспериментальный (инновационный) проект.

Предстоящий, 2023 год объявлен в Российской Федерации годом педагога и наставника.

На сегодняшний день наставничество, как важное социально-профессиональное явление и действенный инструмент профессиональной поддержки кадров в области физической культуры и спорта, нормативно не урегулировано и организационно не оформлено, поэтому осуществляется, по сути, в форме волонтерской деятельности.

В этой связи важно обеспечить нормативную фиксацию и институционализацию наставнической деятельности в физкультурно-спортивных организациях с последующей разработкой стандарта наставничества, а также комплекса мер по стимулированию, поддержке и масштабированию института наставничества в сфере физической культуры и спорта.

В мае 2022 года приказом Министерства спорта Российской Федерации Югорскому государственному университету присвоен статус федеральной экспериментальной (инновационной) площадки по теме «Разработка целевой модели наставничества в сфере физической культуры и спорта».

Наш проект ориентирован на решение проблемы отсутствия устоявшихся концептуально - методологических представлений и теоретически обоснованных моделей наставничества, релевантных профессиональному сообществу организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта

Цель проекта - разработать модель наставничества в профессиональном сообществе (трудовом коллективе) организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.

При этом центре проекта находятся:

1) межличностные отношения в профессиональном сообществе (трудовом коллективе) организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, возникающие и реализуемые в процессе наставничества;

2) методы, технологии и инструменты (программы) наставничества в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;

3) механизмы управления и методического сопровождения наставничества в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.

Задачи проекта:

1) Разработать и теоретически обосновать целевую модель наставничества в профессиональном сообществе (трудовом коллективе) организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;

2) Экспериментально апробировать целевую модель наставничества в организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;

3) Обеспечить масштабирование, диссеминацию и широкое внедрение разработанной целевой модели;

4) Предложить комплекс мер и механизмов, направленных на поддержку и развитие института наставничества в сфере физической культуры и спорта.

На поисково-исследовательском этапе проекта предполагается:

– исследование проблемного поля, сбор и обобщение информации о наставничестве, анализ сложившихся позиций и точек зрения, выделение противоречий, рассогласованности во взглядах на проблему наставничества;

– актуализация и локализация проблематики наставничества относительно сферы физической культуры и спорта;

– изучение успешных практик (бенчмаркинг), статистических данных, а также научных и информационно-аналитических обобщений по проблеме наставничества;

– выявление сильных сторон и резервов сферы физической культуры и спорта, ее конкурентных преимуществ, сдерживающих факторов и обстоятельств, препятствующих широкому развитию института наставничества;

– определение потенциальных, неиспользованных возможностей, скрытых резервов, источников (драйверов) дальнейшего развития института наставничества в сфере физической культуры и спорта;

– выявление вызовов, рисков, связанных с развитием института наставничества в сфере физической культуры и спорта;

– постановка ключевых (системообразующих) вопросов наставничества в профессиональном сообществе сферы физической культуры и спорта;

– обоснование решения проблемы наставничества в рамках проектной деятельности (проектным методом).

На втором, организационно-подготовительном этапе проекта будут реализованы следующие действия:

– декларация основополагающих идей, подходов, принципов и гипотезы;

– формирование понятийного аппарата (тезауруса) проекта. Определение объекта и предмета проекта. Целеполагание, определение задач проекта, географии (масштаба) проекта;

– определение основных методов и средств достижения цели проекта;

– формулировка ожидаемых результатов проекта;

– определение критериев и инструментария для верификации полученных результатов относительно цели проекта;

- формирование перечня основных научно-методических и прикладных «продуктов» проекта;

- определение основных содержательных треков проекта.

Третий основной этап включает в себя:

- разработку целевой модели и ее научное обоснование;

- экспериментальную апробацию целевой модели на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;

- презентацию целевой модели в форме публичных выступлений в рамках научных и научно-методических мероприятий в профессиональном сообществе;

- подготовку нормотворческих инициатив, методических рекомендаций и сопутствующих материалов по внедрению целевой модели;

- заключение соглашений с органами местного самоуправления Ханты-Мансийского автономного округа – Югры о взаимодействии и сотрудничестве по вопросам внедрения целевой модели;

- внедрение и масштабирование целевой модели в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре;

- заключение соглашений с субъектами Российской Федерации о взаимодействии и сотрудничестве по вопросам внедрения целевой модели;

- внедрение целевой модели в субъектах Российской Федерации (по согласованию).

Заключительный, четвертый этап включает в себя:

- подготовку отчетов и аналитических материалов по итогам реализации проекта;

- публикацию результатов проекта;

- подведение итогов проекта и определение дальнейших перспектив развития проекта, выхода на новый уровень, интеграции в более крупный проект, диссеминация и перенос накопленного опыта;

- создание информационного банка успешных практик наставничества в тренерской среде.

Таким образом, созданные в ходе проекта модель и научно-методические «продукты» обеспечат целостность, системность и поступательность отраслевой политики, направленной на становление и развитие института наставничества в сфере физической культуры и спорта.

Литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 27 июня 2022 года № 401 «О проведении в Российской Федерации Года педагога и наставника».

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 7 октября 2019 года № 1296 «Об утверждении Положения о наставничестве на государственной гражданской службе Российской Федерации».

3. Приказ Минспорта России от 31 мая 2022 года № 486 «О признании организаций федеральными экспериментальными (инновационными) площадками».

4. Совместное письмо Минпросвещения России и Общероссийского Профсоюза образования от 21 декабря 2021 года № АЗ–1128/08/657 (с методическими рекомендациями по разработке и внедрению системы (целевой модели) наставничества педагогических работников в образовательных организациях общего, среднего профессионального, дополнительного образования).

УДК 37.013

ПРИМЕНЕНИЕ СОСТАВЛЯЮЩИХ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Аксиненко Д. А. Новицкий И. А. Пролубников О.Н.

*Уральский государственный юридический университет им. В.Ф. Яковлева
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация: с каждым годом все больше сотрудников правоохранительных органов погибает на службе, одной из причин такого явления является не достаточная физическая подготовка студентов. В данной статье рассмотрены актуальные методы подготовки студентов с использованием, составляющих универсального боя, данная методика позволит вывести физическую подготовку на качественно новый уровень.

Ключевые слова: физическая культура, педагогика, студенты, юристы, универсальный бой, подготовка студента, физическое воспитание.

Студент, который планирует стать юристом должен иметь всестороннее развитие. Данная профессия предусматривает не только развитие правовой грамотности, но и требует эмоциональной стойкости, а также хорошие физические данные. Помимо того, что интеллектуальные способности представителя юридической отрасли должны постоянно поддерживаться в «тонусе», будущий юрист должен иметь навык постоять за себя, быстро ориентироваться в экстремальных ситуациях и помочь нуждающемуся. Тут и пригождаются навыки, приобретенные на занятиях по универсальному бою, объединившему в себе несколько видов единоборств.

Целью настоящей работы является доказательство необходимости обучения студентов- юристов универсальному бою.

Актуальность исследования обосновывается потребностью в поиске новых путей построения учебно-тренировочного процесса будущих юристов, его технико-тактической составляющей с учетом особенностей универсального боя. Так как универсальный бой включает в себя не только поединок, но и прохождение полосы препятствий, метание ножа и стрельбу из пистолета, такая его составляющая делает этот вид спорта уникальным с точки зрения дальнейшего применения его элементов в работе будущего сотрудника правоохранительных органов.

Универсальный бой- один из популярных отечественных видов спорта, его основные компоненты, такие как правила и терминология представлены на русском языке, а методики подготовки спортсменов были позаимствованы из научной базы школ единоборств всего мира. Разнообразие технических приемов, зрелищность соревнований, которые сочетаются с обеспечением безопасности для участников соревнований - факторы, которые делают данный спорт привлекательным для участников и зрителей.

Универсальный бой хоть и входит в классификацию «Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр», однако является достаточно популярным. Так, любительские федерации Универсального боя действуют в 32 странах мира. Ежегодно проводятся такие соревнования, как Первенства России, включающие в себя соревновательные поединки на разных муниципальных уровнях, Европы и мира среди

юниоров и юниорок, чемпионаты Европы, Азии и Мира среди мужчин и женщин. Еще одним доказательством распространенности данного вида спорта является возможность получения спортивных разрядов от 3 юношеского до кандидата в мастера спорта и спортивных званий, а также подтверждение мастерства тренеров (заслуженный тренер России) [3].

Универсальный бой является комплексным видом единоборств и включает прохождение полосы препятствий, метание ножа, стрельбу из пистолета и рукопашный бой. Также существует вид light, который включает в себя только элементы борьбы, без удушающих и болевых приемов. Еще одним подвидом является зимний универсальный бой, в который входит короткая гонка на лыжах с прохождением полосы препятствий, стрельба из пистолета, а также борьба на снежной площадке. Особенности универсального боя, как вида спорта являются:

- комплексность, выраженная в смешении нескольких видах спорта;
- включение в себя почти всех видов единоборств;
- разнообразные требования к физической, технической, тактической и психо-эмоциональной подготовке спортсмена;
- высокая динамика соревнований [4].

Физическое здоровье является необходимым условием профессиональной юридической деятельности: юрист должен обладать резервом физических и функциональных возможностей для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда, способностью к полному восстановлению в заданном лимите времени [1].

По статистике каждый год все больше сотрудников силовых структур погибает при исполнении своих обязанностей, это связано прежде всего с увеличением преступности в стране. Так, в 2019 году в России при исполнении обязанностей погибли около 60 сотрудников полиции, более 3 тыс. пострадали [5].

Однако при увеличении роли физической подготовки студентов, это число может быть сведено до минимума.

Благодаря занятиям физической культурой и спортом с применением элементов универсального боя юрист развивает в себе такие качества, которые традиционно разделяют на физические и психологические.

К физическим качествам относятся:

- хорошие физические данные;
- силовые навыки;
- выносливость;
- ловкость;
- умение быстро реагировать в изменяющихся ситуациях.

К психологическим качествам относятся:

- развитие памяти;
- способность концентрировать внимание;
- устойчивость в неблагоприятных ситуациях;
- развитие высокой работоспособности;
- самообладание и сохранение спокойствие;
- стремление достигнуть поставленной цели;
- уверенность в своих силах [2].

Как нельзя кстати для данной подготовки подходит такой спорт как универсальный бой, который был создан в 1996 году олимпийским чемпионом по борьбе, дзюдо,

кандидатом педагогических наук Сергеем Петрович Новиков. Концепцию и правила нового вида спорта подготовил полковник ФСБ Валерий Иванович Харитонов. Поддержку новому виду спорта оказал командующий Внутренних Войск МВД России Анатолий Афанасьевич Шкирко [3]. Изначально данный вид спорта применялся только для подготовки сотрудников специальных подразделений, вооруженных сил, МВД и ФСБ.

Так как правила данного вида спорта, а также его развитием занимались сотрудники силовых структур, которые на себе могли прочувствовать необходимость специальных навыков для новых поколений сотрудников правоохранительных, считаю необходимым подразумевать, что именно на занятиях универсальным боем будущий сотрудник органов сможет получить все необходимые навыки для будущей работы и успешно выполнять все свои профессиональные обязанности.

Важно, чтобы студент понимал необходимость занятий физической культурой в высшем учебном заведении и был заинтересован в результатах. Для этого в большинстве вузов, в том числе и в Уральском государственном юридическом университете проводятся дополнительные спортивные занятия, где студенты, заинтересованные в приобретении навыков самообороны, могут проявить себя, участвуя в различных соревнованиях. И мы уже можем наблюдать их победы.

Для минимизации потерь сотрудников правоохранительных органов, а также развития спортивного потенциала студентов юристов необходимо:

- 1) Обратить особое внимание на спортивную подготовку студентов;
- 2) Повысить заинтересованность будущих юристов в занятиях спортом;
- 3) Внедрить в программу подготовки студентов основы универсального боя.

Литература

1. Верзилин Д.Н. О некоторых аспектах подготовки юристов в сфере физической культуры и спорта в условиях модернизации образования / Д.Н. Верзилин, А.В. Степанов; Московская государственная юридическая академия имени О.Е. Кутафина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/c023abb4-60f3-46ec-9bc3-6dd5a2ec83fe>.

2. Ишменева, Е. А. Значение физической культуры в профессиональной подготовке юристов / Е. А. Ишменева, В. Д. Иванов // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях, Челябинск, 24–25 апреля 2015 года / Челябинский государственный университет; Под редакцией С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. – Челябинск: Челябинский государственный университет, 2015. – С. 51-55.

3. Общероссийская федерация универсального боя. // [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: <http://www.unifight.ru/>.

4. Правила вида спорта универсальный бой. // Утверждены приказом Минспорта России от «20» октября 2016 г. №1133 (в редакции приказа Минспорта России от 20 июля 2017 г. № 664)

5. Известие. Электронное издание // Режим доступа: URL: <https://iz.ru/980381/2020-02-26/mvd-nazvalo-chislo-ubitykh-na-sluzhbe-v-2019>.

УДК 796.011

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Александрова О.В.

*Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Казань, Россия*

Аннотация. В статье обосновано применение компетентностного подхода в спортивной подготовке. Приведен анализ программ спортивной подготовки и дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта с целью формирования перечня компетенций спортивной подготовки.

Ключевые слова: спортивная подготовка, компетентностный подход, выпускник спортивной школы.

Несмотря на уже довольно длительную практику внедрения компетентностного подхода в систему российского образования, остается открытым вопрос о компетенциях дополнительного образования, в частности образования в спортивной школе. Вопрос актуален в связи с тем, что, получая опыт и навыки профессиональной деятельности в ходе спортивной подготовки, обучающийся спортивной школы может реализовать себя не только как спортсмен, но и продолжить свою карьеру в этой области.

Согласно подходу «результатом образования выступают не отдельные знания, умения и навыки, а наличие способности и мотивационной готовности человека к их продуктивному применению в практических ситуациях профессиональной деятельности» [4]. В связи с этим большее внимание уделяется формированию практического опыта деятельности в конкретных ситуациях, а не увеличению объема знаний. Основными дефинициями компетентностного подхода являются такие понятия как «компетенция» и «компетентность». В педагогической литературе компетентностный подход рассматривается, как подход «акцентированный не на содержании, а на результатах образования, выраженных в форме компетенций» [5].

Компетентность специалиста – это интегральная характеристика личности, отражающая уровень его готовности к реализации профессионального потенциала. По мнению И.А. Зимней компетенции проявляются в компетентности.

На наш взгляд, дополнительное образование в спортивно школе, имеет большой потенциал для развития и формирования профессиональной компетентности специалиста в области физической культуры и спорта. Разработка специальных унифицированных компетенций спортивной подготовки могла бы стать одним из успешных и легальных способов валидации результатов обучения в спортивной школе, при достижении высоких спортивных результатов.

Для определения компетенций спортивной подготовки были изучены:

- Федеральные стандарты спортивной подготовки по разным видам спорта;
- Программы спортивной подготовки;
- Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта

– Локальные акты спортивных школ.

Анализ перечисленных документов показал, что:

– программы спортивной подготовки, также, как и дополнительные предпрофессиональные программы не содержат каких-либо унифицированных требований к выпускнику спортивной школы;

– документ об окончании спортивной школы не содержит информации о компонентах и их оценке;

– лишь небольшое количество локальных актов спортивных школ (около 5%) определяют характеристики выпускника спортивной школы.

Представляет интерес тот факт, что имеющиеся модельные характеристики выпускника спортивной школы, в ряде случаев отличаются друг от друга. Так, некоторые из них содержат лишь перечень качеств личности, таких как способность к самоорганизации, ответственность, патриотизм и др. В целом, данные качества можно отнести к универсальным компетенциям. В отдельных документах перечислены знания, умения и навыки, которые осваивают обучающиеся в ходе спортивной подготовки: основы организации и проведения спортивных соревнований, правила по виду спорта, основы общей и спортивной гигиены и т.д. Основными показателями спортивной подготовки, согласно программам, является сдача контрольно-переводных нормативов и результативность соревновательной деятельности.

Наиболее объективная, на наш взгляд, модель складывается из пяти взаимосвязанных компонентов, характеризующих личность выпускника (рисунок).



Рис. Модель выпускника спортивной школы

Исходя из вышеизложенного, идеальным выпускником спортивной школы является успешный спортсмен (спортсмен высокого класса). Он может продолжить свою

спортивную карьеру в вузе спортивного профиля, имея определенный набор профессионально значимых умений и навыков, образующий образовательный эффект спортивной подготовки [2]. Однако данный набор никак не зафиксирован в качестве результатов спортивной подготовки в законодательстве подобно компетенциям в Федеральных государственных образовательных стандартах.

Соотнесение компетенций выпускника спортивной школы и вуза (по профильным образовательным программам) может способствовать оптимизации учебного процесса студента-спортсмена в части освоения данных компетенций [1].

В результате анализа Федеральных стандартов спортивной подготовки, программ спортивной подготовки по видам спорта, дополнительных предпрофессиональных программ в сфере физической культуры и спорта нами был сформирован примерный перечень компетенций выпускника спортивной школы, который обладает общими и специальными компетенциями.

Общие компетенции: коммуникабельность, командность, организованность, рефлексия, стрессоустойчивость, гражданственность, формируются в течении всего периода спортивной подготовки, являются результатом работы в группе, команде, участия в соревнованиях, формируются путем бесед с тренером, взаимоотношений с членами группы, команды. В процессе спортивной тренировки готовят не просто спортсмена высокого класса в рамках его физической, технической и тактической готовности, но и воспитывают его нравственные качества, характер, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту, коллективизм и другие качества личности. Важная роль в формировании общих компетенций отводится тренеру.

Специальные компетенции являются интегральным результатом всех видов спортивной подготовки. Они формируются на учебно-тренировочных, индивидуальных и внутренировочных мероприятиях. К ним можно отнести такие компетенции:

Способен проводить тренировочные занятия

Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности в соответствии со спецификой вида спорта

Способен обучать технике выполнения специальных упражнений и соревновательного упражнения и совершенствовать ее

Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки спортсменов

Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную медицинскую помощь

Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

Способен проводить материально-техническое оснащение тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта.

Выводы: формирование перечня компетенций спортивной подготовки позволит спортсменам, решившим продолжить свою карьеру в сфере физической культуры и спорта, оптимизировать процесс обучения в вузе за счет уже имеющегося опыта и знаний, накопленных в течении обучения в спортивной школе, участия в соревнованиях, осуществления судейской и тренерской практик.

Литература

1. Александрова О. В. Проблемы организации обучения талантливых студентов-спортсменов // Олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы XXVI Международного

научного Конгресса, Казань, 08–11 сентября 2021 года / Под общей редакцией Р.Т. Бурганова. г. Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. С. 226-228.

2. Галимов А. М., Александрова О.В. Образовательный эффект: сущность и механизм проявления в высшем образовании // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12(190). С. 35-40.

3. Зимняя И. А. Компетенции и компетентность в контексте компетентностного подхода в образовании // Ученые записки национального общества прикладной лингвистики. 2013. №4(4). С. 16-31.

4. Иванова Н.Г., Щепляков Е.С. реализация компетентностного подхода в образовательном процессе вуза. // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2017. Т. 8. № 2-2. С. 104-108

5. Татур Ю.Г. Компетентность в структуре модели качества подготовки специалиста // Высшее образование сегодня. М., 2004. №3. С. 20-26.

УДК 796/799

ПОДГОТОВКА И ПЕРЕПОДГОТОВКА КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Бурдастых А.И., Голубков А.М., Ершов Е.Н.

*Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, Россия*

Аннотация: Образование кадров в области физической культуры и спорта является самостоятельной отраслью профессионального образования. На сегодняшний день выделяются три уровня физкультурного образования: начальное (училища), среднее (колледжи) и высшее (бакалавр, магистр). Подготовка и переподготовка кадров в области физической культуры и спорта в Российских учреждениях принесла свои плоды в виде спортсменов высокого уровня. Данная статья посвящена вопросам подготовки и переподготовки кадров в области физической культуры и спорта. Рассмотрены вопросы кадрового обеспечения учреждений в области физической культуры, в заключении сделан вывод, что проблема подготовки и переподготовки кадров в области физической культуры и спорта актуальна на сегодняшний день и требует своего разрешения.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, подготовка, переподготовка, кадровое обеспечение.

На сегодняшний день весомый вклад в состояние здоровья населения готовы внести учреждения физической культуры и спорта, где важная роль отведена кадрам. В современном мире население активно занимается спортом, подготовка кадров в области физической культуры и спорта наиболее актуальна и является одним из ведущих приоритетов. Понятия «подготовка» и «переподготовка» закреплены в Законе «Об образовании» и определены как «дополнительное профессиональное образование» (ДПО).

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, установила пути развития спорта и совершенства подготовки и повышения квалификации кадров в области физической культуры и спорта. За последний десяток лет формирование спортивной сферы в стране набирает высокие обороты — возводятся спортивные учреждения, большое внимание уделяется молодежному и адаптивному спорту. В связи с чем, данные обстоятельства выставили требования к мастерству кадрового состава в области физической культуры и спорта. Стоит отметить, что специалисты, которые только выпустились со студенческой скамьи не проявляют большого желания идти работать в школы или вести тренировочные занятия [3].

Своё нежелание идти работать в сферу образования молодые специалисты в области физической культуры объясняют следующими причинами:

- низкий социальный статус;
- низкая оплата труда;
- недостаточное финансирование физической культуры и спорта;
- слабое социальное обеспечение [1];
- недостаточный уровень состояния спортивной инфраструктуры.

По данным Минобразования РФ более 1100 образовательных учреждений по данному профилю. Подготовку и переподготовку кадров с высшим образованием осуществляют колледжи, университеты физической культуры, а также специализированные факультеты университетов.

Как правило, подготовка и переподготовка специалистов в области физической культуры и спорта осуществляется следующими учреждениями:

- Институт физической культуры и спорта;
- Институт физической культуры государственного педагогического университета;
- колледж физической культуры.

Чтобы полноценно обеспечить подготовленными специалистами спортивную отрасль, создана программа «Кадры в системе учреждений физической культуры и спорта», которая предусматривает получение образования в сокращенные сроки. В регионах страны для повышения качества спортивной деятельности создан методический кабинет по физической культуре и спорту. В вопросах подготовки и переподготовки кадров большое значение отведено именно информационно-методическому центру, в котором проходят семинары для сотрудников спортивной отрасли [2]. Для стимулирования кадрового состава в ряде муниципалитетов организуются городские кастинги среди специалистов дошкольных и общеобразовательных учебных учреждений.

Помощь учреждениям в области физической культуры и спорта оказывают общественные организации. С участием ветеранов спорта осуществляются мероприятия, посвященные знаменательным датам, где поддержку осуществляют администрации муниципалитетов. Стоит отметить, что социальные и политические изменения определяют стратегию развития и требуют радикальных изменений. Но, несмотря на обилие организационных изменений, явных перемен в сфере дополнительного образования не происходит. Программ, влияющих на мотивацию кадрового состава в образовательных учреждениях повышать свою квалификацию — недостаточно. Нужны значимые заказы на специалистов, где стартовой чертой могут стать крупнейшие мероприятия. Воспитание высококвалифицированных специалистов – вот задача для учебных заведений.

Проблема в обеспечении кадрами в области физической культуры и спорта, начиная с федеральных органов и заканчивая муниципалитетами, признаётся актуальной задачей, стоящей перед государством, и требует своего разрешения. Анализируя опыт подготовки и переподготовки специалистов в области физической культуры, следует отметить недостаточный уровень предпринимаемых мер. Индивидуальность повышения профессионализма обусловлена осмысленным отношением к уровню своего профессионального образования. Для развития профессиональной деятельности в области физической культуры необходимо через государственное партнёрство и СМИ заниматься популяризацией пропагандой ЗОЖ среди молодого поколения. Кроме этого, необходимо мотивировать выпускников и специалистов в области физической культуры к выбору профессиональной деятельности, предоставляя целевые места на выгодных условиях.

Литература

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон Рос. Федерации от 4 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ // Рос. Газ. 2007. № 4539.
2. Коршунова О. С. Повышение квалификации и дополнительное образование в сфере физической культуры и спорта // Актуальные задачи педагогики: материалы V Междунар. науч. конф. Чита: Издательство Молодой ученый, 2014. С. 18.
3. Паршикова Н.В. Разработка стратегического прогноза развития физической культуры и спорта на период до 2030 года // Человеческий капитал, 2016. № 4 (88). С. 10.

УДК 796.011.3:021

РОЛЬ ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Крутько В.Б.

*Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
г. Уфа, Россия*

Аннотация. Активное использование электронных образовательных ресурсов (ЭОР) при подготовке кадров в области физической культуры и спорта обуславливает необходимость анализа их характеристик и эффективности использования. Определено значение электронно-библиотечных систем (ЭБС) в обеспечении образовательного процесса в физкультурном вузе. Представлены результаты опроса студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура», по выявлению наиболее популярных ЭБС.

Ключевые слова: Электронные образовательные ресурсы, электронно-библиотечные системы, библиотечно-информационное обеспечение в физкультурном вузе

При подготовке кадров в области физической культуры и спорта в образовательном процессе активно используют электронные образовательные ресурсы (ЭОР). ГОСТ Р 53620-2009 «Электронные образовательные ресурсы» приводит перечень признаков, которые позволяют классифицировать ЭОР по типу, целевому уровню, целевой аудитории, степени интерактивности и т.д. [1]

Физкультурные вузы обеспечивают обучающихся подключением к одной или нескольким внешним электронно-библиотечным системам (ЭБС). Согласно действующему с 2018 года стандарту ГОСТ Р 57723-2017 «Системы электронно-библиотечные. Общие положения» электронно-библиотечная система (ЭБС) – это автоматизированная информационная система, базы данных которой содержат организованную коллекцию электронных документов, включающую электронные издания, используемые для информационного обеспечения образовательного и научно-исследовательского процесса в образовательных организациях, обеспечивающая возможность доступа к электронным документам через сеть Интернет [2]. В примечании к определению указано, что ЭБС образовательной организации может быть создана как с помощью отдельного программного комплекса, эксплуатируемого непосредственно в образовательной организации, так и с помощью совокупности подобных комплексов, ЭБС агрегаторов контента, ряд из которых эксплуатируется внешними операторами, если они образуют единую информационную систему, используемую в образовательной организации.

В последние годы наблюдается положительная динамика использования ЭБС в образовательном процессе, что обуславливает необходимость рассмотрения вопросов качества предоставляемых ресурсов. [3] Большую роль играет фактор цифровизации чтения, большинство обучающихся получают информацию именно благодаря цифровому чтению [5].

Федеральные государственные образовательные стандарты предъявляют требования к объему и актуальности предоставления образовательного контента, глубине и качеству его обработки. Согласно стандарту для оценки качества электронно-

библиотечных систем, оператор ЭБС обязан предоставлять контролирующим государственным органам необходимую информацию, используемую для оценки качества предоставления образовательных услуг образовательных организаций, если она не содержит коммерческой или государственной тайны. Также оценка качества ЭБС может происходить путем добровольной сертификации в соответствии с требованиями стандарта. Однако, как отмечают авторы, официальные документы не содержат четких критериев оценки электронно-библиотечных систем и алгоритма их оценивания. Вопрос об оценке качества электронно-библиотечных систем остается открытым. [6]

Необходимость системы критериев оценки качественных и количественных характеристик ЭБС ощущается как теоретиками, так и практиками.

При подготовке кадров в области физической культуры и спорта могут быть использованы следующие электронно-библиотечные системы: Университетская библиотека онлайн (УБО); Лань; ВООК.ru; IPRbooks; Юрайт; Руконт; Znanium и др.

Значительная роль ЭБС в образовательном процессе связана с универсальностью их контента, содержащего информацию по многим отраслям знаний и темам (в том числе по видам спорта), и его ориентированностью на процесс обучения (сервисные возможности ЭБС) [4]

С 2021 года Башкирский институт физической культуры участвует в проекте ЭБС «Лань» Сетевая электронная библиотека по физической культуре и спорту (СЭБ по ФК и С). Проект имеет ряд преимуществ [4] и позволяет не только сформировать собственный образовательный контент, но и пользоваться электронными изданиями других физкультурных вузов.

В сентябре 2022 г. в рамках дисциплины по информационной культуре студентам Башкирского института физической культуры были продемонстрированы возможности и сервисы доступных электронно-библиотечных систем: Университетская библиотека онлайн (УБО) и СЭБ по ФК и С ЭБС «Лань». Студентам было предложено оценить по 10-балльной системе уровень наполнения контента необходимыми ЭОР, а также сервисные возможности двух систем. В опросе участвовали 42 студента, среднестатистические оценки по каждому критерию представлены на рисунке.

Оценка ЭБС студентами

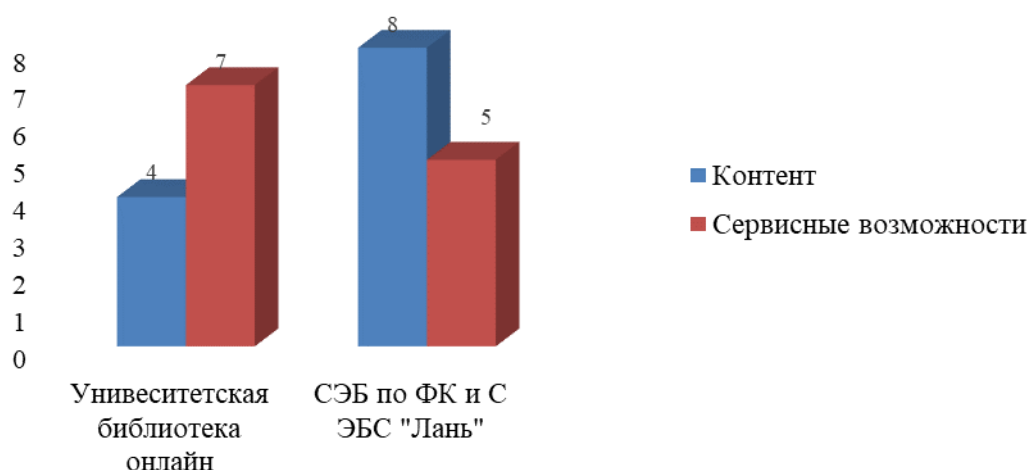


Рис. Оценка ЭБС студентами

Контент Университетской библиотеки онлайн положительно оценили респондентов, поставили среднюю оценку

Роль электронных образовательных ресурсов в подготовке кадров в области физической культуры и спорта обуславливает необходимость их дальнейшего анализа и сравнения.

Литература

1. ГОСТ Р 53620-2009. Электронные образовательные ресурсы. URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200082196> (дата обращения: 12.09.2022).
2. ГОСТ Р 57723-2017. Системы электронно-библиотечные. Общие положения. URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200156825> (дата обращения: 15.09.2022).
3. ГОСТ Р ISO 9000-2005. Системы менеджмента качества. Основные положения и словарь. URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200093424> (дата обращения: 03.10.2022).
4. Плахутина Е.Н. Преимущества сетевой электронной библиотеки по физической культуре и спорту ЭБС "Лань" // Спорт и физическая культура в системе социальных наук: сб. ст. всерос. научно-практ. конф. Уфа, 2021. С. 196-200.
5. Плахутина Е.Н. Цифровое учебное чтение (на примере вузовской библиотеки) // Труды ГПНТБ СО РАН. 2022. № 2 (14). С. 48-53.
6. Плахутина Е.Н., Кулбахтина А.З. Качество электронно-библиотечных систем, используемых при подготовке тренерских кадров // Социально-экономические и гуманитарные аспекты физической культуры и спорта: сб. ст. Всерос. научно-практ. конф. Уфа, 2020. С. 134-137.

УДК 796.011.2

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК – ЭТО НЕ ПРИЗНАК ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ И НЕ САМО ДЕЙСТВИЕ?

Песняк Ю.В.¹, Гимазов Р.М.²

¹студентка факультета ФКиС, ²научный руководитель: к. пед. н., доцент
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Дискуссия о трактовке понятия «двигательный навык» введется с прошлого века и продолжается до сих пор. Это подтверждает, что нет единого понимания данному понятию. Многие теоретики и практики физической культуры и спорта определяют двигательный навык как автоматизированное двигательное действие. Но имеется и другое понимание: двигательный навык - способность центральной нервной системы строить двигательное действие.

Ключевые слова: двигательный навык, движение, двигательное действие.

Введение. Условно - рефлексорный подход формирования двигательного навыка лежит в основе процесса обучения двигательным действиям. Но теоретические положения обучения двигательным действиям имеют в своем содержании противоречия, которые не позволяют понять, что скрывается за понятием «двигательный навык».

Цель. Обобщить и проанализировать теоретические подходы к пониманию двигательного навыка.

Методы. Методология исследования выстроена с применением метода системного подхода, изучение и обобщение научной литературы, общенаучных методов анализа и синтеза, методов сравнения и обобщения.

Результаты и их обсуждение. Условно - рефлексорный подход, применяемый в традиционной методологии обучения двигательным действиям, разработанный И. П. Павловым [13], направлен на обучение движению с использованием рефлексорной дуги. Согласно этому подходу, в основе двигательного навыка лежит простой или сложный (цепной) условный рефлекс. Дополнение к физиологическому обоснованию ввел ученик И.П. Павлова, профессор А. Н. Крестовников [10]. По его мнению, формирование двигательного навыка в центральной нервной системе с физиологической точки зрения происходит в три фазы: первая фаза – иррадиация нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц; вторая фаза – концентрация; третья фаза – стабилизация, автоматизация. В результате многократных повторений движения между центрами управления в начале возникают, а затем всё более закрепляются нервные связи, что и приводит к формированию коркового динамического стереотипа, который лежит в основе управления двигательным навыком [10].

Вот краткий перечень трактовок понимания двигательного навыка:

Колпакова Л. В. трактует двигательный навык как целесообразно организованное двигательное действие, сформированное и оптимально автоматизированное в процессе его освоения и совершенствования [8].

Двигательный навык, по мнению Кузнецова В.С. – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения [14].

Дудьев В.П. считает, что «автоматизированные двигательные действия, выполняемые без направленной концентрации внимания на их деталях; освоенное до автоматизма умение решать тот или иной вид двигательной задачи, основанное на многоуровневой координационной структуре, сформировавшейся в процессе обучения, жизненной практики, упражнения и тренировки» [5].

Вайнер Э.Н. утверждает, что двигательный навык - законченное сложно-координированное действие, включающее выполнение закрепленных в определенной последовательности простых двигательных актов с некоторым уровнем автоматизма [2].

По мнению Душкова Б. А., Королева А. В., Смирнова Б. А.. – двигательный навык - целенаправленное действие, компоненты которого в результате упражнения стали автоматизированными [6].

Таким образом, характерными признаками двигательного навыка являются слитность движений, высокая устойчивость, автоматизация. Существуют законы формирования двигательного навыка:

1. Закон изменения скорости и развития навыка – постепенное и неравномерное формирование двигательного навыка;
2. Закон «плато» (задержки) в развитии двигательного навыка – длительность задержки развития двигательного навыка;
3. Закон угасания навыка – двигательное действие не повторяется длительное время;
4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка – совершенствование двигательного навыка на протяжении всего времени занятий спортом;
5. Закон переноса двигательного навыка: положительный перенос – двигательный навык способствует быстрому формированию другому двигательному навыку; отрицательный перенос – имеющийся двигательный навык затрудняет освоению другого двигательного навыка [14].

Из чего следует заключить, что применяемое в рефлексологическом подходе обучения понятие двигательный навык – это автоматизированное движение, с помощью которого в дальнейшем происходит формирование динамического стереотипа.

Хотя характерными признаками двигательного навыка являются слитность движений, высокая устойчивость, автоматизация, отсутствие излишнего напряжения, возникает некое противоречие хотя бы в том, что автоматизированное двигательное действие должно быть устойчиво к возникающим неблагоприятным воздействиям, а также характеризоваться стабильностью выполнения. Отсюда возникает вопрос, может быть двигательный навык – это вовсе не признак двигательного действия?

Использование динамического стереотипа (простого или сложного условного рефлекса) возможно только при стандартных условиях. Соотнося это со спортивной деятельностью, следует отметить, что такое формирование двигательного навыка как движения не приведет к большому результату. Как только возникнет смена внешних факторов, негативно влияющих на спортивный результат, то происходит отклонение от результата (цели) двигательного действия, другими словами, возникает двигательная ошибка. Именно поэтому в практике обучения двигательным действиям не всегда рекомендуется формировать двигательный навык, он часто становится нецелесообразным способом достижения спортивного результата. Но ведь в теории процесс обучения двигательным действиям состоит из трех этапов обучения, и он должен заканчиваться формированием двигательного навыка. Вновь актуализуется вопрос, может быть двигательный навык – это вовсе не двигательное действие?

Эмпирическую и теоретическую опору отличия двигательного навыка от двигательного действия я нашла в публикациях Р. М. Гимазова. Опираясь на труды А. Н. Бернштейна, Р. М. Гимазов разработал методiku обучения двигательным действиям на основе закономерностей развития ловкости, состоящую из шести этапов обучения [3]. Обучая достижению цели (результата) двигательного действия, формируются двигательные навыки, где под навыками понимаются не движения, а способность центральной нервной системы формировать двигательное действие. Данный подход не новый для теории физической культуры и спорта. Рассмотрим определения ряда авторов, считающих, что навык – это не действие.

В. Д. Мазниченко говорил, что «Некоторые специалисты понимают навык как само действие... Сводить навык к действию неправомерно хотя бы, потому что это разнопорядковые явления. Навык характеризует не само действие, а специфическую возможность его осуществления, которая возникает как потенция путем его выработки. Навык формируется, а действие выполняется» [11].

Ильин Е. П. считает, что истинные автоматизмы характеризуются отсутствием целесообразности, преднамеренности, смыслового контроля. «Естественно, ничего подобного в двигательных навыках, выполняемых в процессе спортивной и трудовой деятельности, нет» [7].

Двигательный навык, по Н. А. Бернштейну, многоуровневая координационная структура, представляющая собой освоенное умение решать тот или иной вид двигательной задачи [1].

А. Ц. Пуни считал, что «на различных фазах формирования навыка (по мере его автоматизации) заучиваемое действие не превращается в бессознательное, а по-иному осознается. Таким образом, несмотря на наличие неосознаваемости движений в заученных действиях, т.е. навыках, последние не перестают быть сознательными» [13].

В. Б. Коренберг считает, что двигательный навык – управляющая подсистема функциональной системы, а исполнительная (эффекторная) подсистема «опирается» на наличные физические функциональные возможности [9].

Гончаров В. И. утверждал, «навыки и умения определяют результат, уровень их освоения, а не сами действия» [4].

Гимазов Р. М. пишет, что двигательный навык – это нервный механизм, необходимый для управления процессом построения движений в действии [3].

Вывод. Следовательно, мы не можем называть двигательный навык двигательным действием со своими специфическими признаками, как утверждают многие теоретики и практики. Двигательный навык – способность центральной нервной системы строить двигательное действие. И нам следует взять за аксиому, что «навык формируется, а действие выполняется» [11].

Литература

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт. 1991. 288 с. – Текст: непосредственный.
2. Вайнер Э.М. Краткий энциклопедический словарь [Электронный ресурс]: Адаптивная физическая культура: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальностям "Адаптивная физическая культура" и "Физическая культура" / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. Москва: Флинта, 2003. 144 с.; 21 см.; ISBN 978-5-89349-557-7
3. Гимазов Р. М. Ловкость и технология формирования техники двигательного действия / Р. М. Гимазов // Издательские решения. 2020. 278 с. текст непосредственный.
4. Гончаров В.И. Динамика процесса формирования двигательного навыка / В.И. Гончаров, Е.А. Мухачев // Теория и практика физической культуры. 2017. № 3. С. 33–35.

5. Дудьев В.П. Психомоторика: словарь-справочник / В. П. Дудьев. Москва: Владос, 2008. 366 с.; 22 см. (Коррекционная педагогика).; ISBN 978-5-691-01684-4
6. Душков Б.А., Королев А.В., Смирнов Б.А. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности. Словарь. 3-е изд. Издательство: Академический проект, Деловая книга. Серия: Gaudeamus. 2005. 848 с. ISBN: 5-8291-0297-8, 5-8291-0506-3, 5-902357-25-X.
7. Ильин Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы. Психомоторика. Л., 1976, С. 62-68.
8. Колпакова Л. В. Двигательный навык в спорте и процесс его формирования / Л. В. Колпакова // Педагогическое пространство: обучение, развитие, управление талантами: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 14 января 2019 года / главный редактор: Нечаев Михаил Петрович. Чебоксары: Негосударственное образовательное частное учреждение дополнительного профессионального образования "Экспертно-методический центр", 2019. С. 121-126.
9. Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии [Текст]: учебное пособие / В. Б. Коренберг. М.: Советский спорт, 2005. 232 с.
10. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений. Москва: Физкультура и спорт, 1951. 532 с.: ил.; 23 см. Библиогр.: С. 516-529
11. Мазниченко В.Д. Методологические предпосылки к пониманию сущности и механизмов двигательных навыков //Теория и практика физической культуры, 1984, № 7, С. 49 - 50.
12. Пуни А.Ц. О сущности двигательных навыков / А.Ц. Пуни // Вопросы психологии. 1964. № 1.
13. Фролов Ю.П. И.П. Павлов и его учение об условных рефлексах. Москва – Ленинград: Государственное издательство биологической и медицинской литературы, 1936. 250 с.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: "Академия", 2003, С. 71-75.

УДК 616-01/09

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Суходровский А.Д.

МГТУ им. Н.Э. Баумана, г. Москва, Россия

Аннотация. За последние семь лет выросло количество внезапных сердечных смертей (ВСС) у профессиональных спортсменов. Учитывая постоянный медицинский контроль и пристальное внимание тренерского состава, статистика по ВСС вызывает опасения. Существующий подход не может исправить сложившейся ситуации. Для решения проблемы необходимо разработать принципиально новый подход, основанный на применении технологий искусственного интеллекта и анализа big data для получения и анализа информативных диагностических параметров в режиме 24/7.

Ключевые слова: управление здоровьем, искусственный интеллект, здоровьесберегающие технологии, спорт высших достижений, внезапная сердечная смерть, eHealth, big data.

Введение. За последнее время выросло количество сложно диагностируемых патологий и внезапных сердечных смертей (ВСС) у профессиональных спортсменов [1]. В РФ уделяется большое внимание спорту высших достижений, над поддержанием здоровья (физического и психологического) спортсменов работает большое количество профессиональных врачей. Используются самые передовые диагностические технологии, но статистика по ВСС говорит, что существующий подход требует корректировки. Использование интеллектуальных систем управления здоровьем на всем тренировочном цикле должно стать выходом из сложившегося положения.

Создание и внедрение в тренировочную и повседневную практику персонализированных интеллектуальных систем управления здоровьем спортсменов приведет к увеличению продолжительности активного «жизненного» цикла спортсмена, сократит вероятность наступления возможных патологий и ВСС.

Возможные подходы для проектирования систем управления здоровьем спортсменов: под интеллектуальными системами мы будем понимать системы, в основу которых заложены алгоритмы обработки big data, технологии искусственного интеллекта, машинного обучения.

Любая система управления включает в себя некие входные и выходные параметры и имеет возможность воздействовать на объект для достижения необходимых значений выходных параметров [4]. Управляющее воздействие формируется исходя из анализа выходных параметров системы и внешних условий и подбирается таким образом, чтобы выходные параметры укладывались в заданные значения.

В нашем случае объектом управления будет спортсмен. Под выходными параметрами будем понимать матрицу численных характеристик, которые будут описывать состояние здоровья спортсмена. Под входящими параметрами будем понимать набор внешних воздействий на спортсмена, которые оказывают влияние на состояние его здоровья. Под управляющим воздействием будем понимать рекомендации,

индивидуальные здоровьесберегающие траектории и стимулы, которые формирует система управления на основе анализа выходных параметров, внешних воздействий, индивидуальных особенностей человека и генетических предрасположенностей.

Для успешной реализации поставленных задач, на интеллектуальные системы персонализированного управления здоровьем необходимо наложить определенные условия:

Они должны быть удобны, эргономичны. В стандартной комплектации все диагностические сенсоры должны располагаться только в смартфоне и на запястье руки пациента (исполнение может быть в виде часов). В лучшем случае большинство диагностических сенсоров должны быть бесконтактными для удобства использования [3]. В расширенной версии возможно подключение стационарных диагностических систем таких как: весы, анализатор тест полосок, тонометр, умный унитаз. Все дополнительные стационарные устройства будут бесконтактно распознавать спортсменов и передавать данные на смартфон и в тренерский штаб. Стационарные дополнительные диагностические системы целесообразно устанавливать в больших учреждениях, спортивных базах, тренировочных центрах [2]. Не должно быть никаких дополнительных диагностических сенсоров, которые приходилось бы постоянно снимать и одевать. Исключением могут стать имплантируемые биочипы в случае развития технологий биохакинга. В МГТУ им Н.Э. Баумана на площадке МК АФК были проведены исследования, которые показали, что носимые контактные гаджеты снимают через 4-6 месяцев с момента начала их использования так как это доставляет дискомфорт. Так же необходимо использование бесконтактных диагностических сенсоров [6], устанавливаемых в матрасы, стулья, смартфоны, зеркала, которые бы снимали данные в режиме 24/7.

Основные составляющие интеллектуальных систем управления здоровьем спортсмена: общий вид системы персонализированного управления здоровьем представляет из себя смартфон (на смартфон накладываются дополнительные требования) с установленным ПО и диагностические сенсоры.

Система управления здоровьем состоит из:

1. Интеллектуальной системы анализа выходных данных
 - 1.1. Контактные диагностические сенсоры (давление, сатурация, вес, тест полоски)
 - 1.2. Бесконтактные диагностические сенсоры (ЧСС, частота дыхания, частота моргания и перемещения зрачков, температура, цветность кожных покровов, отечность, геопозиционирование, анализ голоса, анализ походки ...)
 - 1.3. Система сбора и анализа психоэмоциональных и социальных данных (психотип, морально-волевые качества, стресс, интеллект, внимание, память, образование, достаток, должность, друзья, семья, дети...)
2. Системы анализа внешних данных
 - 2.1. Система анализа образа жизни (физическая активность, качество и количество пищи (калорий), качество и количество сна, анализ режима дня, выявление стресс факторов, вредные привычки, показатели интеллектуальной активности)
 - 2.1.1. Система поиска и анализа данных пациента из открытых источников (соц сети, контакты, геопозиционирование, запросы в поисковиках) с целью определения образа жизни, предпочтений, увлечений, желаний и т. д....
 - 2.2. Система анализа экологических факторов
 - 2.3. Пассивная система анализа генетических предрасположенностей (при наличии информации о секвенировании генома)
 - 2.4. Система анализа качества оказания медицинской помощи
 - 2.5 Система анализа психоэмоционального и социального статуса
3. Система обработки входных и выходных параметров

3.1. Система выбора оптимального канала восприятия для подачи управляющих воздействий [2].

3.2. Система выдача рекомендаций и построение индивидуальной здоровьесберегающей траектории (управляющее воздействие). [5].

3.3. Система оценки выполнения рекомендаций.

3.4. Система разработки и предъявления мотивационных стимулов (возможность создания командного зачета по лучшему выполнению рекомендаций, командная игра)

Система анализа образа жизни предоставляет возможность ручного ввода данных о пациенте (болезни, инвалидность, физиологические особенности, вредные привычки) в случае, если пациент знает свой анамнез [7].

Описание взаимосвязи разрабатываемых систем (Рисунок 1).

После регистрации пациента в системе через мобильное приложение (пол, возраст, вес, рост, наличие заболеваний, данные о секвенировании генома (при наличии)) начинает работать интеллектуальная система анализа выходных данных и система анализа внешних данных. Вся информация стекается в систему обработки входных и выходных параметров. После анализа разработанными алгоритмами формируется динамическая матрица пациента, которая описывает состояние его здоровья. После этого система выдачи рекомендаций через оптимальный канал восприятия выдаёт управляющее воздействие на спортсмена. После этого система оценки выполнения рекомендаций анализирует насколько правильно и в срок выполнены рекомендации и вносит коррективы в систему предъявления мотивационных стимулов. При критическом выходе параметров за рамки нормы, система автоматически передаёт все показания в тренерский штаб.



Рис. 1. Взаимосвязь основных блоков

Заключение. Основными стейкхолдерами данной разработки должны выступать тренерские штабы ведущих сборных команд РФ по различным видам спорта, спортивные федерации. Управленческое звено тратит большие ресурсы (материальные и не материальные) на поддержание физической и психологической формы спортсменов, закупку высокотехнологического оборудования и обучения своих сотрудников. Потеря ключевых игроков наносит колоссальный ущерб сборным командам и федерациям.

По результатам исследований возраст от 18 до 25 лет является наиболее восприимчивым для оказания воздействий для успешного формирования здоровьесберегающих траекторий для спортсменов. Этот возраст совпадает с самым активным периодом спортивной деятельности, что повышает результативность предложенной методики.

Разработка и внедрение интеллектуальной системы управления здоровьем спортсменов, основанной на принципах круглосуточного мониторинга в режиме 24/7 и включающей в себя самые перспективные системы анализа и получения диагностической информации, оказывающая своевременное корректирующее воздействие на пациента, способна изменить ситуацию с повышением количества ВСС и развитием патологических состояний спортсменов в спорте высших достижений.

Литература

1. Деханова А., Суходровский А., Закон об обращении медицинских изделий: подходы и возможные решения // Ремедиум 2014. № 12. С. 8.
2. Кокуева Ж.М., Суходровский А.Д., Яценко В.В. Оптимизация численности персонала в условиях интеграции // Вестник Самарского государственного экономического университета. 2010. № 10. С.25.
3. Масленников Ю.В., Слободчиков В.Ю., Крымов В.А., Суходровский А.Д., Гуляев Ю.В., Магнитометрические системы и методы тонких магнитных измерений для биомедицинских применений // Известия Российской академии наук. Серия физическая. 2020. Т. 84. № 11. С. 1575-1579.
4. Суходровский А.Д. Автоматизация принятия управленческих решений по вопросам персонала // Российское предпринимательство. 2010. № 12-2. С. 72-76.
5. Суходровский А.Д. Разработка организационно экономических моделей и методов автоматизированного контроля общего статуса персонала на предприятии // Экономика и финансы. 2010. № 10. С. 26.
6. Суходровский А.Д. Разработка организационно экономической системы автоматизированной поддержки принятия управленческих решений // Российское предпринимательство. 2010. № 11. С. 13.
7. Суходровский А.Д. Расчет экономической эффективности внедрения автоматизированного комплекса в процесс принятия управленческих решений на предприятии // Экономика и финансы. 2010. № 10. С. 28.

УДК 377: 378; 379.8

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ МЕЖДУНАРОДНОГО КУРОРТА «СОЧИ»

Томилин К.Г.

*ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»,
г. Сочи, Россия*

Аннотация. В статье обсуждаются итоги тридцатилетнего опыта подготовки студентов в Сочинском государственном университете. Выявлены противоречия, мешающие эффективному обучению высококвалифицированных работников в области физической культуры и спорта для Сочи – черноморского курорта международного уровня. Спроектирована новая образовательная среда с целью подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта, базирующаяся: на «модели специалиста»; ранней профессиональной ориентации сочинских школьников на нужные курорту профессии; построения процесса обучения в вузе как универсальной подготовки на обеспечение двойного отдыха приезжающих курортников (зимой – горные лыжи; летом – водные виды отдыха, туризм, экскурсии); игровые методы обучения, интенсификация УИРС.

Ключевые слова: Сочинский государственный университет, образовательная среда, подготовка специалистов сферы физической культуры и спорта.

Введение. Проведение в Сочи зимних Олимпийских игр 2014 г. резко ускорило создание в городе курорта мирового уровня с круглогодичным функционированием, который потребовал для обслуживания сотни квалифицированных специалистов по водным и зимним видам рекреации. Это предполагает мобилизацию человеческих и профессиональных ресурсов на творческую работу по оздоровлению отдыхающих, а также соответствующую физическую, интеллектуальную и профессиональную подготовку инструкторов [2].

Однако существующая на черноморском курорте система планирования фактически не учитывает потребности региона в трудовых кадрах. Анализ специальностей, по которым происходит выпуск специалистов в высших учебных заведениях Сочи, выявил, что в значительной степени доминируют такие направления, как «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», «Финансы и кредит», «Менеджмент», «Юриспруденция», «Экономика и управление на предприятии»; наименьшее внимание уделяется специальностям «Педагогика и психология», «Физическая культура и спорт», «Физическая культур для лиц с отклонением в состоянии здоровья», «Социально-культурный сервис и туризм», «Туризм» и др. Аналогичная ситуация наблюдается и в учреждениях среднего профессионального образования.

Программа постолимпийского строительства недостаточно увязана с программой долговременного и комплексного социально-экономического развития города Сочи как курорта. Поэтому очень важно наладить сотрудничество с различными организациями (с привлечением широких слоев общественности) для изучения вопроса многостороннего использования олимпийских объектов с точки зрения их сохранения и эксплуатации в спортивных, оздоровительных туристско-экскурсионных, учебно-научных и других целях, а также разработать предложения и рекомендации по этой теме.

Важна была не только Олимпиада, но и то наследие, которое осталось после «Игр-2014». И надо признать, что главным аттрактивным курортно-туристским ресурсом в последующие годы будет Азово-Черноморское побережье [3].

Если для обслуживания работы курорта в зимний период имеются широкие возможности, например, приглашение тренеров и инструкторов из северных регионов России, то для водных видов рекреации подготовка специалистов возможна только в Азово-Черноморском регионе. Где город Сочи обладает наиболее благоустроенными яхт-клубами и пляжами.

Цель работы: Разработка новой образовательной среды для подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта в условиях водных курортов.

Результаты исследования. Анализ образовательного пространства в городе показал, что уровень среднего профессионального образования является слабым звеном в системе многоуровневой подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта для будущего курорта мирового значения. Если курсы судоводителей, капитанов яхт и т.д. Сочинского яхт-клуба и ОТШ РОСТО (ДОСААФ) ежегодно выпускают 100–150 специалистов, из которых только 10–15 человек продолжают обучение в вузах города, то учреждения среднего профессионального образования в этом крайне важном для черноморского курорта направлении рекреационной деятельности имеют недостаточное число учащихся.

Спроектирована и обоснована для курорта Сочи новая образовательная среда с целью подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта [4], базирующаяся на следующих позициях:

– «модель специалиста», разработанная как целостная, разносторонняя, многоцелевая конструкция, учитывающая новую технику, новые технологии, организацию и содержание труда на курорте в настоящий момент, а также тенденции к изменениям на 10–20 лет вперед;

– ранняя профессиональная ориентация сочинских школьников на нужные курорту профессии на основе обучения парусному спорту (ближайший аналог подготовки инструкторов водных видов рекреации) с его основными правилами: честная спортивная борьба; ответственность капитана (экипажа) за свои действия; оказание помощи терпящим бедствие;

– многолетний тренировочный процесс в парусном спорте, который обеспечивает:

а) политехнические навыки работы с материальной частью; б) повышение функциональной, физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовленности; в) знание правил парусных гонок и т.д.; в) основательную соревновательную подготовку (включающую участие во всероссийских и международных регатах), которая формирует у обучаемых высокую мотивацию к виду деятельности; г) психологическую устойчивость к действию неблагоприятных факторов; д) знание процессуальных требований подачи и рассмотрения протестов, а также умение применять правила, свидетельские показания и апелляции для положительного разрешения конфликтных ситуаций и т.д.;

– профессиональное самоопределение молодежи и обучение сочинских и иногородних спортсменов в училище олимпийского резерва (с развитой информационной средой на электронных носителях);

– общая логика построения процесса обучения в вузе как универсальной подготовки, расширяющей области, функции, виды сопрягаемых полей разнородной профессиональной деятельности (практико-технической, организаторской, коммуникативной, экономической и др.). В основе последней – соблюдение строгой последовательности основных этапов становления специалиста: формирование образа

профессиональной деятельности; создание позитивной мотивации; развитие умений и навыков профессиональной деятельности в отдельных видах спорта; структурирование опыта профессиональной деятельности в сфере рекреации; практика с использованием принципов сплошного погружения в профессиональную среду; интеграция знаний из других предметов и собственная исследовательская и инновационная деятельность обучаемых и т.д.;

– использование специальных технологий (с учетом потребностей, мотивов и интересов обучаемых) как ведущего средства поддержания высокой мотивации к обучению, а также формирование устойчивых навыков инновационного профессионального поведения и т.д. [1, 5].

Под образовательной средой понимается совокупность психологических, социальных и пространственно-предметных факторов, определяющих эффективность учебного процесса и стратегию развития межличностных отношений, обучающего и обучаемого. Такая среда конструируется и рассматривается к внедрению только с учетом внешнего окружения (мега-, макро-, микросреды). На уровнях мега- и макросреды учитывается: состояние мирового и национального экономического пространства; природная, демографическая и социокультурная среда; информационная и технологическая среда; нормативно-правовая система. А на уровне микросреды – это рынок труда, образовательных услуг (конкуренты, партнеры, посредники) и т.д.

Проведенный профессиографический анализ определил те устойчивые свойства личности, которые необходимо формировать в процессе обучения специалистов для работы с клиентами на курорте Сочи: доброта и внимательность к людям, интеллект, наблюдательность, проницательность, эмоциональная устойчивость, моральный самоконтроль, склонность к новому (оригинальному), независимость, социальная смелость. Еще нужны профессионально значимые деловые качества: ответственность, умение руководить людьми, операторские способности, уважение к интересам клиентов, способность прийти на помощь, настойчивость, инициативность, умение добиваться задуманного, творчество (стремление к инновациям), способность к научному анализу социальных отношений и ситуаций в малой группе, исполнительность, разносторонность.

Кроме того, важен высокий уровень профессиональной подготовленности специалистов, которые должны обладать специальными знаниями, умениями, дидактической грамотностью, организаторской мобильностью; разносторонней физической подготовленностью, характеризующейся определенным уровнем развития выносливости, ловкости, быстроты, способности к интенсивной и продолжительной работе при неблагоприятных температурных режимах и влажности воздуха [5].

Исследование мотивации и интересов к своей профессиональной деятельности студентов факультета физической культуры Сочинского государственного университета дела показало перспективность использования в качестве волонтеров крупных международных соревнований в первую очередь молодежи, имеющей хорошие достижения в спорте. По данным анкетирования, специалистов старше 23–25 лет отличает консерватизм и отсутствие стремления осваивать зимние и водные виды спорта и рекреации. Студентам, не занимавшимся спортом, изначально чужда мысль Жозефа Тиссо (1791) о том, что «движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарственное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения».

Разработан и предложен для внедрения национально-региональный компонент учебного плана СГУ по специальности «Физическая культура и спорт». В нем с учётом специфики Сочи – предлагается ориентировка на обеспечение двойного отдыха приезжающих курортников (зимой – горные лыжи; летом – водные виды отдыха, туризм, экскурсии); игровые методы обучения, интенсификацию УИРС и т.д.

Реализационная эффективность фрагментов разработанного комплекса, и приемы активизации познавательной деятельности студентов были положительно оценены в процессе многолетних педагогических экспериментов по многим показателям.

Проблемой стали производственные практики будущих специалистов по водным видам рекреации. Привлечение ведущих специалистов-работодателей города-курорта (Центра Детско-юношеского туризма, турбазы «Красная Поляна», отеля «Редиссон-Лазурная», санатория «Ставрополья», ДСШ парусного спорта, г. Сочи и др.) к обсуждению на «Круглом столе» выявило серьезные противоречия. Подтверждая высокий уровень профессиональной подготовленности студентов-физкультурников, и хорошие личностные качества, большинство работодателей отказывались их брать на летнюю практику по Госстандарту 2-го поколения.

Для сочинских ДСШ, турбаз и санаториев в летний период (сложные климатические условия: жара, солнечная радиация и влажность; многочисленные отдыхающие), с высокой ответственностью за здоровье и жизнь больших групп людей (проведение летних походов и экскурсий с группами детей; проведение массовых занятий по плаванию и парусному спорту и т.д.), уделять достаточное внимание студентам-практикантам не представлялось возможным. Практики на рабочих местах – решали все противоречия.

Проведен 2-х летний эксперимент по обеспечению возможности желающим студентам (n=10–12) работать летом с отдыхающими (используя и летние каникулы) на реальных «рабочих местах» (инструкторами по ВВР, тренерами, руководителями спортивных площадок и т. д.). Что обеспечивало дисциплину, ответственность и повышение компетентности в сравнении с обычными практиками (рисунок 1).

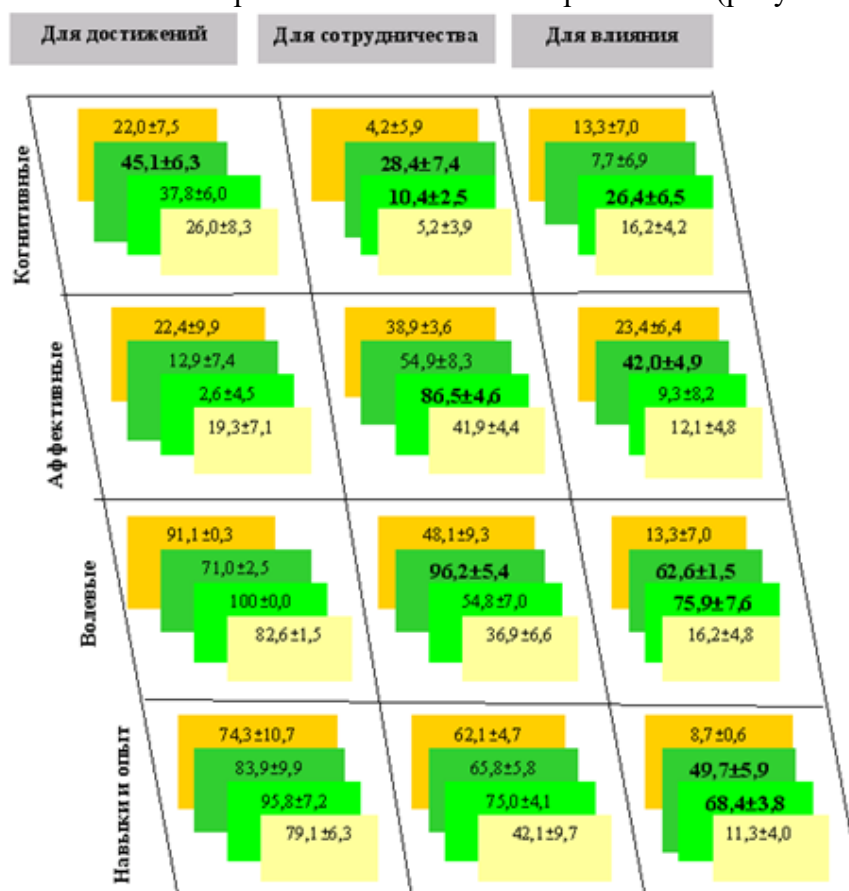


Рисунок 1. Изменение компетентности студентов сферы физической культуры и спорта СГУ (в %), по итогам летних производственных практик [6]

Примечание: выделенные жирным шрифтом показатели практикантов «на рабочих местах» (зеленые прямоугольники) отличаются (при $p < 0,05$) относительно показателей групп с обычной практикой (желтые прямоугольники).

Публикации в иностранных специализированных журналах показали, что в вузах и университетах Европейских стран, обучающих инструкторов и Гидов, обслуживающих отдых клиентов на курортах и туристских базах, практикам уделялось самое пристальное внимание (до 25 % учебного времени, в основном на рабочих должностях).

Распределение студентов на такие практики имело и дополнительный эффект. Каждое ДСШ, турбаза или санаторий желали наладить взаимовыгодное сотрудничество с факультетом, и получение квалифицированных работников. Предоставляли (бесплатно в межсезонье) свои спортивные площадки, инвентарь; устраивали экскурсии и массовые мероприятия с приглашением студентов. В отдельных случаях обеспечивали номерами в санатории приглашенных на факультет преподавателей из других вузов. В тоже время, отмечены проблемы раннего перехода отдельных студентов после практик на постоянную работу в ДСШ, санатории, турбазы и охлаждение к учебе на последующем курсе.

В то же время исследования вскрыли:

а) серьезные упущения в Государственных программах по парусному спорту ДСШ, СДЮШОР, ШВСМ, МЦОП, которые не выполняли своих функций, и не обеспечивали качественный учебно-тренировочный процесс яхтсменов;

б) малопродуктивные рамки Государственного образовательного стандарта высшего образования, который изначально не предназначался для обучения персонала будущего международного курорта (и тем более специалистов, обслуживающих Олимпийские игры и международные соревнования);

в) недостаточный учет специфики курорта системой среднего профессионального образования; а также инертность высшего образования при внедрении в сочинском регионе требуемых специализаций (менеджмент и экономика спорта, спортивная медицина, строительство и эксплуатация спортивных и курортных объектов и т. д.).

Заключение. Все рассмотренные направления: рекреация; спорт; вузовская подготовка специалистов – взаимозависимы и интегрированы в единый неразрывный процесс (культурно-образовательное пространство), проблемы которого необходимо решать на государственном уровне, используя принцип: «Образование через всю жизнь». Он интересен тем, что включает новые концептуальные подходы, технологии ориентации детей на занятия спортивной деятельностью (через «спортизацию» сочинских общеобразовательных школ). Предлагает также внедрение «олимпийского образования» и волонтерского олимпийского движения; создание системы среднего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта, ориентированной на водные, зимние виды спорта и туризм (училища олимпийского резерва со специализациями «парусный спорт», «горнолыжный спорт» и др.). Еще нужно заниматься профессиональной ориентацией (не упуская из виду обучение элементарным навыкам горнолыжного и парусного спорта) максимально большого количества молодых сочинских атлетов из других видов спорта; а также привлекать спортивные таланты на учебу и работу со всех регионов России.

Только оперативная коррекция законодательных актов, стандартов, инструкций и т.д. (которые учтут требования заказчиков образовательных услуг), внедрение эффективных технологий подготовки специалистов могут обеспечить на долгие годы будущий международный курорт высокопрофессиональными специалистами в сфере физической культуры и спорта.

Литература

1. Ovsyannikova I. N., Tomilin K. G., Tumasyan Y. A., Vasilkovskaya Y. A. Malygina L. V. Game method to increase students' motivation to engage in elective disciplines in physical culture and sports. *Physical Education of Students*, 2021; 25(3): 197–204. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0308>
2. Романова Г. М., Нубарян Г. Д. Оценка кадровой потребности туристской дестинации и качества образования с учетом подготовки и проведения зимних Олимпийских игр 2014 года: проблемы и пути решения // Проблемы, инновационные подходы и перспективы развития индустрии туризма: Материалы 9-й Междунар. науч.-практ. конф. Сочи, 19–22 мая 2009 г. Сочи: СГУТиКД, 2009. С. 206–208.
3. Томилин К. Г. Водные виды рекреации: проблемы повышения конкурентоспособности азово-черноморского курортного региона России // Туризм в странах с переходной экономикой – проблемы, перспективы, конкурентоспособность дестинации: Материалы Междунар. науч.-практ. конф., г. Сочи, 20–21 мая 2015 г. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2015. С. 132–135.
4. Томилин К. Г. К вопросу проектирования современной образовательной среды в сфере физической культуры и спорта для курорта Сочи // Подготовка кадров для XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних игр: проблемы и перспективы: Материалы 1-й Междунар. науч.-практ. конф. Сочи, 29 окт. – 1 нояб. 2009 г. Сочи: РНПИ СГУТиКД, 2009. С. 152–160.
5. Томилин К. Г. Управление рекреационной деятельностью на СПА-курортах [Электронный ресурс]: Монография. Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. 249 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/83825.html>.
6. Томилин К., Овсянникова И., Васильковская Ю., Лактионова Э., Малыгина Л. К вопросу повышения эффективности учебных и производственных практик студентов ИФК // Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția 1-a, 3 decembrie 2020, Chișinău, Republica Moldova. Chișinău: S.n., 2020 (Tipogr. «Valinex»). PP. 127–132.

Направление 4.
**ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ
И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

УДК 796

**МОДЕЛЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОГО БОЙЦА
В УНИВЕРСАЛЬНОМ БОЕ**

Аксиненко Д. А. Новицкий И. А. Пролубников О.Н.

*Уральский государственный юридический университет им. В.Ф. Яковлева
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация: в настоящее время универсальный бой набирает все большую популярность это связано прежде всего с его непохожестью на другие виды спорта. Так как данный вид спорта является относительно молодым его методическая разработка не является достаточной. В данной статье проведен сравнительный анализ выбора технико-тактической схемы ведения боя и темперамента бойца, что позволило выявить новые тактики подготовки спортсменов.

Ключевые слова: техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, универсальный бой, подготовка спортсмена.

Целенаправленное построение учебно-тренировочного процесса бойца с усовершенствованием отдельных технико-тактических приемов является одним из наиболее эффективных способов подготовки высококвалифицированных спортсменов. Данный процесс должен формироваться с учетом формирования адекватной структуры соревновательной деятельности, гарантирующей наибольшие результаты борьбы. Такое состояние подготовки, в свою очередь, возможно, лишь, при наличии объективной информации о факторах, влияющих на спортсмена и на структуру его соревновательной деятельности. Однако сегодня учет взаимосвязей указанных структур в практике подготовки высококвалифицированных бойцов в тренировочном процессе, во многих случаях, носит относительный характер, что в последствии приводит к неэффективному использованию технико-тактических средств подготовки, а также к снижению результативности соревновательной деятельности.

Целью настоящей работы является поиск рациональных решений соотношения средств технико-тактического совершенствования при подготовки профессиональных бойцов в универсальном бое.

Актуальность исследования обосновывается необходимостью в поиске новых путей к построению тренировочного процесса, его технико-тактической составляющей с учетом особенностей универсального боя. Универсальный бой включает в себя не только поединок, но и прохождение полосы препятствий, такая составляющая делает этот вид

спорта уникальным, а для подготовки спортсменов требуется специальная технико-тактическая база, которая учитывала бы все особенности данного вида спорта.

Универсальный бой- один из популярных отечественных видов спорта, его основные компоненты, такие как правила и терминология представлены на русском языке, а методики подготовки спортсменов были позаимствованы из научной базы школ борьбы и бокса. Разнообразие технических приемов, зрелищность соревнований, которые сочетаются с обеспечением безопасности для участников соревнований- факторы, которые делают данный спорт привлекательным для участников и зрителей.

Универсальный бой хоть и входит в классификацию «Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр», однако является достаточно популярным. Так, любительские федерации Универсального боя действуют в 32 странах мира. Ежегодно проводятся такие соревнования, как Первенства России, включающие в себя соревновательные поединки на разных муниципальных уровнях, Европы и мира среди юниоров и юниорок, чемпионаты Европы, Азии и Мира среди мужчин и женщин. Еще одним доказательством распространенности данного вида спорта является возможность получения спортивного звания (кандидат спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса), а также подтверждение мастерства тренеров (заслуженный тренер)¹.

Универсальный бой является комплексным видом спорта и включает прохождение полосы препятствий, метание ножа, стрельбу и рукопашный бой. Особенности универсального боя, ²как вида спорта являются:

- комплексность, выраженная в смешении нескольких видах спорта;
- включение в себя почти всех видов единоборств;
- разнообразные требования к физической, технической, тактической и психо-эмоциональной подготовке спортсмена;
- высокая динамика соревнований.

Как вид спорта, универсальный бой можно охарактеризовать сложно-составным характером подготовки, который требует уделять равное внимание на развитие всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники прохождения полосы препятствия, методики выполнения ударов руками и ногами, техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, которые базируются на управлении разнонаправленными и не структурированными движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуются необходимостью постоянного принятия быстрых и качественных решений, скоростной смене направлений и уровня прилагаемых усилий от минимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полной концентрации и высочайшей точности.

Использование индивидуальных антропометрических особенностей собственного тела и тела соперника, которые обуславливаются наличием весовых категорий и предполагают наличие стратегически продуманной схемы подготовки к соревнованиям, которая зачастую предполагает набор или сброс веса для достижения победы, а также построения верной стратегической схемы боя.

Функции управления деятельности по подготовке высококвалифицированных

1 Общероссийская федерация универсального боя. [Электронный ресурс]. Режим доступа URL:<http://www.unifight.ru/>

2 Правила вида спорта универсальный бой. Утверждены приказом Минспорта России от «20» октября 2016 г. №1133 (в редакции приказа Минспорта России от 20 июля 2017 г. № 664)

спортсменов, исходя из системно-структурного подхода, можно разделить на 3 уровня: [1]

1) Первый уровень отражает целевую, соревновательную деятельность спортсмена, которая направлена на достижение максимального результата. На данном уровне составляется прогноз на деятельность бойца, это осуществляется путем сопоставления результатов подопечного и других ведущих спортсменов. Основным же критерием оценки соревновательной деятельности спортсмена являются элементы технико- тактического мастерства [2].

2) Второй уровень показывает модель соревновательной деятельности спортсмена, отражая его техническую, тактическую, физическую и психическую подготовленность. При расчете данного фактора рассматривает устойчивость навыков бойца по отношению к внешним (судейство, подготовленность соперника, зрители и др) и внутренним (эмоциональный настрой, физические способности, характер и др) факторам.

3) На третьем уровне оценивается физическое состояние бойца. Он необходим для всестороннего анализа деятельности спортсмена. Основные физические характеристики спортсмена учитываются при составлении тактик боя, прохождения полос препятствий и других элементов универсального боя [3].

Также во время подготовки спортсменов используется множество разных управленческих воздействий, таких как: использование нетрадиционных методов тренировок, составление индивидуального плана питания и тренировок, применение восстановительных мероприятий [4] для чего необходимо учесть:

1. особенности правил соревнования;
2. социальные факторов;
3. индивидуальные физиологические и психологические особенности спортсмена.

Таким образом, для подготовки высококвалифицированного спортсмена в универсальном бое необходимо учитывать специфику построения соревнований, а также индивидуальных особенностей бойца. Трёхуровневая система подготовки спортсменов является наиболее эффективным управленческим методом в сознании технико-тактической базы для воспитания и становления победителя, так как она учитывает весь спектр индивидуальных особенностей личности.

Литература

1. Новиков А.А., Радчич И.Ю., Умаров М.К., Морозов О.С. Теоретико-методологическое положение управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов// М., Вестник Московского государственного лесного университета-Лесной вестник. 2012. №3. С. 199-205.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов // Киев, Олимпийская литература. 2004. 808с.

3. Новиков А.А., Радчич И.Ю., Морозов О.С. Теоретико-методологические положения управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов // Вестник спортивной науки. 2012. №3. [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodologicheskie-polozheniya-upravleniya-podgotovkoj-vysokokvalifitsirovannyh-sportsmenov-1>

4. Радич И.Ю. Разработка управленческих решений в подготовке высококвалифицированных игроков/ И.Ю. Радич // Вестник спортивной науки. 2003. №2. С 10-15.

УДК 799

ВЫЯВЛЕНИЕ ВОСТРЕБОВАННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ УСЛУГИ «КАТАНИЕ НА СИНТЕТИЧЕСКОМ ЛЬДУ» СРЕДИ ЖИТЕЛЕЙ ПРИВОЛЖСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ

Гафаров В.Р.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия*

Аннотация. В данной статье представлено выявление востребованности физкультурно-спортивной услуги «катание на синтетическом льду» среди жителей приволжского района г. Казани. Проанализированы результаты анкетирования, сформированы мероприятия по увеличению посещаемости спортивных объектов.

Ключевые слова: Спортивные сооружения, спортивные услуги, лёд.

На сегодняшний день каждое общеобразовательное учреждение в рамках осуществления образовательного процесса предоставляет различные виды услуг. Характер же этих услуг, в свою очередь, имеет как безвозмездный - в лице обязательных к посещению занятий, так и возмездный - в лице платных дополнительных услуг. Так посещение таких занятий, как физическая культура, музыка, рисование является обязательным для ребенка. Однако кроме обязательных к посещению занятий данные учреждения могут предоставлять и дополнительные услуги, спектр которых на современном этапе является весьма разнообразным. Для того чтобы избежать определенных проблем, вызванных обилием дополнительных услуг, при запуске нового проекта на рынке необходимо тщательно и детально изучить рынок услуг.

Проанализировав рынок физкультурно-спортивных услуг для детей дошкольного и школьного возраста, было выявлено, что большим спросом пользуются услуги по фигурному катанию, хоккею, шорт-треку. Очевидно, что данные услуги можно получить на специально оборудованных ледовых площадках с искусственным и натуральным покрытием. Однако доступ для катания на коньках на натуральном льду ограничен и имеется только в определённые времена года. Несмотря на то, что доступ к данной услуге на искусственном льде имеется круглогодично, отмечается такие затруднения, как неудобное месторасположение спортивных клубов, неразвитая транспортная инфраструктура, что, в свою очередь, отражается на временных затратах.

Таким образом, на сегодняшний день актуальна проблема нехватки тренировочного льда и катков для детей дошкольного и школьного возраста. Поэтому целесообразно будет создание детского спортивного клуба по катанию на синтетическом льду. Он позволит достичь не только экономического эффекта и сэкономить время в связи с удобством размещения, но и поспособствуют укреплению здоровья, социализации личности в обществе и развитию индивидуальных качеств детей.

Синтетический лед представляет собой панели на основе полиолефинов, которые соединены между собой в единую монолитную поверхность. В итоге получается искусственный каток, имитирующий натуральный лёд, который можно использовать круглогодично.

Отметим преимущества синтетического льда по сравнению с альтернативными покрытиями. Во-первых, на содержание и обслуживание синтетического льда не требуется высоких затрат, то есть нет необходимости в установлении специального оборудования для заморозки и, соответственно, существенных энергетических затрат. Во-вторых, услуга может предоставляться круглый год из-за отсутствия необходимости поддержания специального температурного режима. В-третьих, предоставление услуги на синтетическом льду обеспечивает комфортные условия, которые сопровождаются оптимальной комнатной температурой и уровнем влажности. В-четвертых, данный каток можно устанавливать везде: мгновенная установка, легкая транспортировка, отсутствие особых требований для открытых помещений – все эти условия позволяют установить каток в любом месте и без особых усилий. Кроме того, синтетический лед отличается высокой ударостойкостью и износостойкостью, что повышает срок службы, который колеблется в пределах от 10 до 20 лет. Также синтетический лед требует минимального ухода, который предполагает его обработку специальной эмульсией 1 раз в неделю.

Названные преимущества позволяют использовать синтетический лед в детских спортивных клубах и являются основанием для реализации физкультурно-спортивной услуги катания на коньках для детей дошкольного и школьного возраста.

Однако для успешного запуска проекта по открытию детского спортивного клуба необходимо проанализировать востребованность предоставляемой услуги катание на синтетическом льду, что позволит учесть личные предпочтения родителей и использовать их при разработке бизнес-проекта. Так наиболее эффективным и точным методом выявления востребованности является проведение анкетирования родителей, которые выступают в роли потенциального потребителя. Данное социологическое исследование позволит получить наиболее корректные данные, на основании которых определяются конкурентные преимущества детского спортивного клуба.

В целях выявления востребованности физкультурно-спортивных услуг было проведено анкетирование родителей, дети которых дошкольного и школьного возрастов посещают образовательные учреждения Приволжского района города Казани, с целью определения востребованности физкультурно-спортивной услуги и оценки уровня конкурентоспособности по сравнению с другими услугами. В данном социологическом опросе приняло участие 100 человек. Опросник был составлен на базе Интернет-платформы Google, что позволило собрать необходимые данные для анализа востребованности услуги и систематизировать ответы респондентов. Данный опросник был разослан через социальные сети в Интернет, что обеспечило его беспрепятственное прохождение.

В ходе анкетирования были получены следующие результаты:

1) Для того, чтобы выявить потребность детей дошкольного и школьного возраста в посещении определенных видов занятий, необходимо для начала определить долю родителей, которые заинтересованы в услугах спортивных клубов, будучи являясь потенциальным потребителем услуги. С этой целью родителям предлагалось ответить на вопрос, который отражает количество детей, посещающих спортивные секции (Рис. 1).

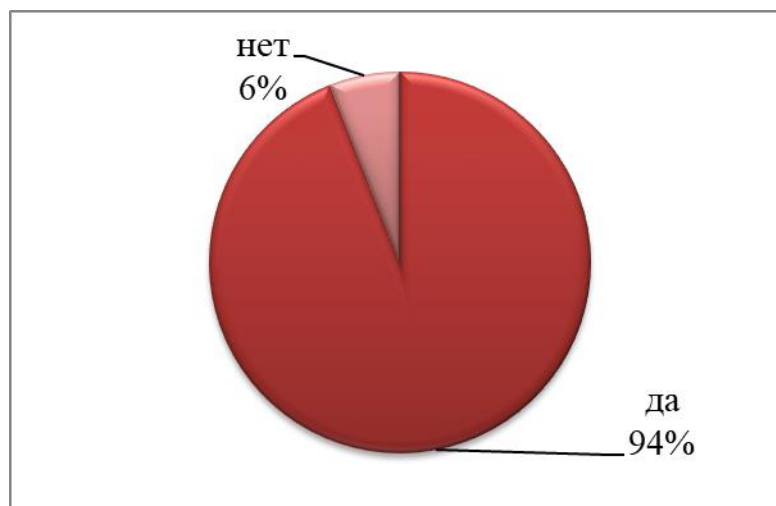


Рис. 1. Количество детей, посещающих спортивные секции

Так по результатам данного опроса было выявлено, что 94% родителей отдают своего ребенка на секции, что свидетельствует о целесообразности внедрения физкультурно-спортивных услуг в данном административном районе. Однако 6% респондентов не посещают спортивные секции по различным причинам, к которым можно отнести как недостаточность финансовых ресурсов, так неудобное месторасположение учреждений. Поэтому при планировании предпринимательской деятельности необходимо учитывать все факторы, которые могут оказывать непосредственное влияние на потенциальных потребителей услуги.

2) Основываясь на результатах предыдущего вопроса, было выяснено, что 6% респондентов не посещают спортивные секции.

Для того чтобы определить причины, по которым дети респондентов не занимаются в дополнительных кружках, необходимо провести опрос в данной сфере. Результаты данного вопроса позволят выявить основные мотивы, по которым родители не отдают своих детей на спортивные секции. Так по результатам опроса, преобладающими причинами неполучения физкультурно-спортивных услуг является отсутствие непосредственного интереса ребенка к данным кружкам и нехватка финансовых ресурсов для оплаты данных услуг (Рис. 2).

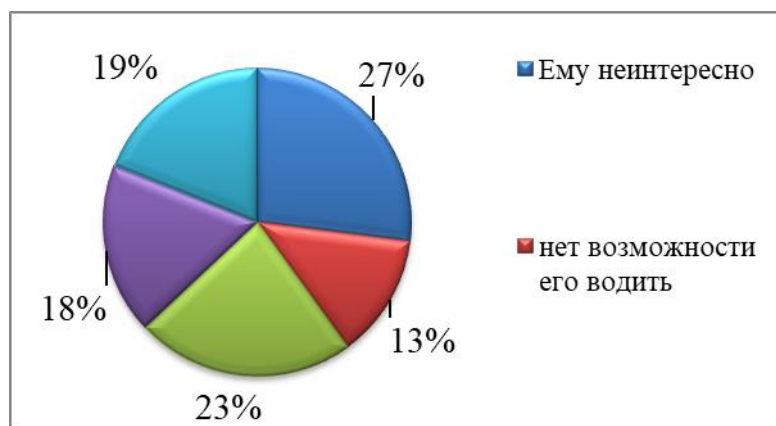


Рис. 2. Причины непосещения спортивных секций

Так по результатам опроса, преобладающими причинами неполучения физкультурно-спортивных услуг является отсутствие непосредственного интереса ребенка к данным кружкам и нехватка финансовых ресурсов для оплаты данных услуг. Действительно, большинство родителей имеет желание развивать своего ребенка посредством различных кружков или секций, но не имеют для этого материальных возможностей, что связано с невысоким уровнем жизни в городе. Также 19% респондентов не могут найти информацию про интересующие их дополнительные услуги. Это говорит о том, что необходимо активно продвигать свою организацию на различных Интернет-платформах путем создания личных страниц в Инстаграм, ВКонтакте, а также разработать официальный сайт, где будет размещаться вся актуальная информация об услугах. 18% респондентов отметили неудобство размещения учреждений предоставляющие физкультурно-спортивные услуги. Поэтому при разработке проекта по открытию детского спортивного клуба необходимо учитывать все географические особенности его размещения. Наилучшим вариантом является открытие клуба вблизи станций метро и пешей доступности до наземных маршрутных остановок. Также необходимо обеспечить парковочные места для посетителей клуба. 13% же родителей отметили невозможность водить ребенка на кружки по личным причинам. Таким образом, анализ причин, по которым родители не отдают своих детей на спортивные секции, позволит грамотно выстроить проект по открытию детского спортивного клуба, учитывая все предпочтения родителей, что позволит эффективно использовать данные бизнес-плана в реальных условиях жизнедеятельности.

Литература

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 17.09.2022) – Текст: электронный.
2. Об общественных объединениях: Федер. закон Рос. Федерации от 19.05.1995 N 82-ФЗ (ред. от 02.06.2022). - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038 (дата обращения 17.10.2020) - Текст: электронный.
3. О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы»: Постановление Правительства Рос. Федерации от 21 января 2015 г. № 30. - URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/263> (дата обращения 17.09.2022). - Текст: электронный.
4. Аврамов, Н. Сфера услуг в современном обществе / Н. Аврамов, А. Тилов. - М.: Питер, 2015. - 144 с. - ISBN: 978-5-469-01516-1 – Текст: непосредственный.
5. Агафонов, Г. Д. Управление и организация в сфере услуг / Г.Д. Агафонов. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022, №8 (30). – С. 14-20.
6. Азаренко, С.А. Координация клубов / С. А. Азаренко, Г. И. Рузавин. - Текст: электронный // Координация детских спортивных клубов. - 2019. – (<https://gtmarket.ru/concepts/7132>) (дата обращения 17.09.2022).
7. Аркаев, Л.Я. Клуб, тренер, спортсмен / Л.Я. Аркаев // Физическая культура и спорт в Российской Федерации: (детские спортивные клубы): сб. ст. / Всерос. науч. - исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - М., 2011. - Вып. 2. - С. 62-74. - Текст: непосредственный.

УДК 799

**АНАЛИЗ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ,
ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИХ УСЛУГИ ПО КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА г. КАЗАНИ**

Гафаров В.Р.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия*

Аннотация. В данной статье приведено сравнение ценовой политики исследуемых организаций, сделан вывод, что ценовая политика достаточно высокая и направлена на платежеспособные слои населения, среднедушевые денежные доходы которых являются выше среднего по региону.

Ключевые слова: Спортивные сооружения, спортивные услуги, лёд.

На современном этапе функционирует большое количество физкультурно-спортивных организаций, которые предоставляют различные виды услуг. Кроме специализированных учреждений физкультурно-спортивные услуги могут предоставляться в общеобразовательных организациях, таких как детские сады и общеобразовательные школы. Данные организации играют большую роль в воспитании детей, являясь первым звеном в системе образования, именно здесь ребенок получает практические знания и навыки в различных областях жизнедеятельности. Также в раннем возрасте возникает первичная необходимость в систематическом занятии физической культурой и спортом для успешного развития и становления ребенка. Потребность в физической активности человека в дошкольном и школьном возрасте рациональнее всего удовлетворить с помощью физкультурно-спортивных услуг, которые предоставляют образовательные организации.

Основной целью анализа конкурентов является определение конкурентных преимуществ собственной организаций в разрезе деятельности конкурентных хозяйствующих субъектов, а также определение ценовой политики и разработка стратегии позиционирования организации на рынке на основе данного исследования.

После определения цели анализа необходимо выделить основных конкурентов, исходя из характеристики целевой аудитории и ее потребностей. Так услуги организации должны быть направлены на ту же аудиторию, что и услуги конкурента. Также услуги организации должны удовлетворять те же потребности, что и услуги конкурента. То есть целевой аудиторией конкурентных организаций так же должны быть дети дошкольного и школьного возраста, которые имеют потребности в занятиях физической культурой и спорта, а именно в катании на синтетическом льду.

На сегодняшний день основными прямыми конкурентами, которые обладают названными характеристиками, являются:

- Школа Sporty people;
- Star team hockey;
- Победный бросок;

– Hockey center Sniper.

Кратко приведем информацию про каждого из конкурента.

Школа Sporty people была образована в 2016 году. Данный спортивный клуб имеет высокий уровень материально технического обеспечения.

Спортивный клуб Sporty people работает по современным программам подготовки. Данная организация предоставляет большой спектр услуг, таких как: индивидуальные тренировки по катанию и броскам; групповые тренировки по катанию и броскам; тренировки в многофункциональном зале; аренда дорожек для бросков либо для катания.

Однако, потребитель может не воспользоваться ими по различным причинам, к числу которых можно отнести как крайне высокую стоимость на них, так и низкое качество предоставляемых услуг.

Проанализируем стоимость на основные виды услуг в Sporty people. Занятие в зале функциональной подготовки детям от 14 лет составляет 400р., а до 14 лет - 1200р./час.

Можно сделать вывод, что стоимость на одно занятие достаточно высокое, колеблется в пределах 400-1200 руб. Следует отметить, что не каждый клиент обладает столь высокими финансовыми возможностями.

В Sporty people предусмотрены абонементы на посещения спортивного клуба в размере 14 000 руб за месяц, 29 000 руб за 3 месяца, 45 000 руб за 6 месяцев.

Конкурентное преимущество любой организации обуславливается его выгодным географическим расположением. Спортивный клуб Sporty people находится в Ново-Савиновском районе в здании парковки Татнефть, что обеспечивается высокой проходимостью. Клуб предоставляет своим клиентам бесплатные парковочные места для автомобилей.

Sporty people активно занимается продвижением своего клуба в социальных сетях, регулярно обновляя актуальную информацию.

Переходя к анализу следующего конкурента в лице спортивного клуба Star team hockey, следует отметить, что данный клуб открыл в 2014 году.

Star team hockey находится в Ново-Савиновском районе, что также свидетельствует о выгодном месторасположении данной организации. Клуб имеет отдельное здание и свою небольшую парковку. Вблизи клуба имеются остановки транспорта, что говорит о развитой транспортной логистике.

В спортивном клубе Star team hockey имеется: зал с синтетическим льдом для бросковых тренировок; зал с синтетическим льдом для катания и отработки владения клюшкой; зад для функциональной подготовки.

Таким образом, в данном клубе уровень материально-технического обеспечения уступает своим конкурентам, но, тем не менее, остается на высоком уровне.

Формат занятий стандартный, аналогичный предыдущему клубу.

Занятие в зале функциональной подготовки от 2 человек составляет 500р. в час. Индивидуальное занятие на льду и в зале с тренером - 1000руб./час

Таким образом, ценовая политика в данном спортивном клубе является наиболее приемлемой для клиентов по сравнению с другими клубами, но также остается высокой для большей части потенциальных потребителей.

Спортивный клуб имеет официальный сайт, на котором можно найти информация о ценах на тренировочное занятие.

К числу основных конкурентов относится центр Даниса Зарипова «Победный бросок».

Спортивный клуб «Победный бросок» открылся в 2016 году в «Ак-барс арене». Добраться до клуба на личном автотранспорте можно из любой точки города. Для клиентов предусматривается большое количество парковочных мест, что делает центр более

привлекательным. Однако остановки наземного транспорта находятся на большом расстоянии от центра, что может повлиять на выбор данного учреждения потребителями, у которых нет личного транспортного средства. Поэтому здесь можно выделить недостаток в транспортной логистике.

Данный клуб имеет общую площадь 350 квадратных метра, оснащенность которого одна из лучших в России.

Столь высокий уровень материально-технического обеспечения сказывается на стоимости услуг, которая является достаточно большой и неприемлемой для части клиентов. Рассмотрим цены на занятия: Индивидуальное занятие, бросковая с тренером – 1500 рублей.

Также в данном центре предусмотрены абонементы. Стоимость абонемента за 8 занятий составляет 11400р., за 12 занятий - 16200р., за 16 занятий – 20400р. Стоимость группового абонемента за 8 занятий составляет 9880р., за 12 занятий – 14040р., за 16 занятий – 17680руб.

Таким образом, ценовая политика в Центре Даниса Зарипова, направлена на более платежеспособные слои населения.

Данная организация очень тщательно занимается пиар-рекламой и работает на всех социальных платформах, имея большое количество клиентов.

Последним конкурентом является спортивный клуб Hockey center Sniper, который открылся в 2018 году и находится в Авиастроительном районе. Данный административный район не отличается платежеспособным населением, что скажется на снижении числа потенциальных потребителей. Однако данная организация находится не в пешей доступности от остановок наземного транспорта, что делает транспортную логистику неудачной.

Спортивный клуб имеет слабую материально техническую базу и предоставляет только зал для бросковой зоны и для функциональных тренировок.

Клуб Hockey center Sniper не имеет официального сайта и личных аккаунтов в социальных сетях, что свидетельствует о слабой пиар-деятельности.

Для дальнейшего анализа конкурентной среды необходимо провести сравнительное исследование конкурентов по основным параметрам деятельности, которые определяют конкурентные преимущества организации.

В таблице представлены критерии, которые поддаются количественной оценке по десятибалльной шкале в порядке возрастания, где 10 баллов — это наилучший показатель, а 0 – наихудший. Критерии сравнения были выбраны исходя из цели анализа конкурентов, которая была определена ранее.

Таблица 2 заполнена по выбранным критериям, каждой из которой присвоено некое значение, соответствующее действительности. После определения значений каждого параметра, необходимо найти среднее значение всех критериев для каждой организации. В результате получится некий рейтинг конкурентных преимуществ анализируемых спортивных клубов. И чем выше будет показатель среднего значения, тем выше угроз он может принести для организации.

Резюмируя данные таблицы 1, можно сделать вывод, что наиболее опасным конкурентом для организации является Центр Даниса Зарипова «Победный бросок», клуб Sporty people и Star team hockey. Слабым же конкурентом является школа «Hockey center Sniper». Однако при планировании предпринимательской деятельности учитывать основные характеристики все же следует.

Таблица 1.

Сравнение основных конкурентных организаций, предоставляющих услугу катание на синтетическом льду для детей дошкольного и школьного возраста

Критерии сравнения/ спортивный клуб	Sporty people	Star team hockey	Победный бросок	Hockey center Sniper
Обилие предоставляемых услуг	8	6	10	4
Приемлемость цен на услуги	5	6	2	6
Удобство расположения	9	8	9	5
Наличие парковочных мест	10	8	10	3
Транспортная логистика	9	9	7	5
Наличие официального сайта	9	6	9	1
Материально-техническая оснащенность	9	7	10	5
Среднее значение	8,4	7,1	8,1	4,1

Таким образом, сравнивая ценовую политику исследуемых организаций, можно сделать вывод, что она достаточно высокая и направлена на платежеспособные слои населения, среднедушевые денежные доходы которых являются выше среднего по региону. Таким образом, основываясь на результатах анализа ценовой политики конкурентов, можно сделать вывод, что организация должна развивать стратегию проникновения на рынок, при котором ценообразование является намеренно заниженным по сравнению с другими организациями. Это обеспечит конкурентное преимущество фирмы и приведет к большому потоку потенциальных клиентов.

Литература

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 17.09.2022) – Текст: электронный.
2. Об общественных объединениях: Федер. закон Рос. Федерации от 19.05.1995 N 82-ФЗ (ред. от 02.06.2022). - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038 (дата обращения 17.10.2020) - Текст: электронный.
3. О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы»: Постановление Правительства Рос. Федерации от 21 января 2015 г. № 30. - URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/263> (дата обращения 17.09.2022). - Текст: электронный.
4. Аврамов, Н. Сфера услуг в современном обществе / Н. Аврамов, А. Тилов. - М.: Питер, 2015. - 144 с. - ISBN: 978-5-469-01516-1 – Текст : непосредственный.
5. Агафонов, Г. Д. Управление и организация в сфере услуг / Г.Д. Агафонов. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2022, №8 (30). – С. 14-20.
6. Азаренко, С.А. Координация клубов / С. А. Азаренко, Г. И. Рузавин. - Текст: электронный // Координация детских спортивных клубов. - 2019. – (<https://gtmarket.ru/concepts/7132>) (дата обращения 17.09.2022).
7. Аркаев, Л.Я. Клуб, тренер, спортсмен / Л.Я. Аркаев // Физическая культура и спорт в Российской Федерации: (детские спортивные клубы): сб. ст. / Всерос. науч. - исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - М., 2011. - Вып. 2. - С. 62-74. - Текст: непосредственный.

УДК 799

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕДОВЫХ ПОКРЫТИЙ

Гафаров В.Р.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия*

Аннотация. В данной статье представлена комплексная сравнительная характеристика ледовых покрытий в целом. Проанализированы преимущества содержания и обслуживания синтетического льда, описаны положительные стороны предоставления услуг на синтетическом льду.

Ключевые слова: Спортивные сооружения, спортивные услуги, лёд.

Чаще всего на игровом поле для хоккеистов-любителей и начинающих хоккеистов используется искусственный лед. Синтетический лед – это специальное покрытие площадки, имитирующее лед. Чаще всего – белого цвета, очень хорошей прочности. Синтетический лед очень хорош для начинающих хоккеистов – движение по нему более медленное, чем на обычном, что позволяет новичкам отрабатывать плавное передвижение на коньках, а профессионалам во время тренировок прикладывать больше усилий [4, с.399].

Синтетический лед — это монолитная плита, изготовленная из специального синтетического материала. Синтетический лед можно укладывать на любую ровную поверхность и не прилагать дополнительных усилий к его содержанию. Из необходимых условий по хранению синтетического льда – это обработка его по мере необходимости специальным спреем и шлифовальной машиной. Синтетический лед может использоваться круглогодично, а за счет изготовления из экологически чистых материалов, безопасен для окружающей среды.

Главное отличие синтетического льда от искусственного – это отсутствие необходимости использования электроэнергии, морозильного оборудования и полировальной машины. Срок службы синтетического льда – от трех по пяти лет каждой стороны. Средняя продолжительность эксплуатации – до десяти лет.

Из минусов этого покрытия отмечают то, что к нему необходимо привыкнуть – во-первых, скорость движения на коньках меньше, а во-вторых, лезвия коньков очень быстро тупятся при соприкосновении с синтетической поверхностью [1, с.21].

Синтетический лед – своеобразный вариант полового покрытия – он собирается как ламинат и за счет легкости конструкции может быть установлен в любой место на твердую поверхность.

Искусственный лед максимально приближен к настоящему льду. Выкладывается на любую твердую поверхность следующим образом: на специально обработанную поверхность выкладываются хладогентовые трубки, а затем заливаются водой. Перед замерзанием вода растекается по заданной площади и образует ледовую площадку из настоящего льда.

Из минусов такого льда отмечают следующее: под воздействием прямых солнечных лучей или любых атмосферных осадков (кроме снега) такой лед начинает таять, вследствие чего требует обязательного навеса или крытой конструкции [5, с.45].

Кроме этого, поддержание необходимой температуры для льда осуществляется за счет очень тяжелой и громоздкой морозильной камеры, и генератора энергопитания, которые должны располагаться в непосредственной близости от катка с искусственным льдом.

При сравнении обоих видов льда – синтетического и искусственного, выбор профессиональных хоккеистов происходит в пользу искусственного льда, поскольку все соревнования, матчи, кубки проходят на настоящем ледовом покрытии, и синтетический лед для них не привычен. В качестве площадок для детского хоккея, синтетический лед подойдет как нельзя лучше.

Синтетический лед представляет собой панели на основе полиолефинов, которые соединены между собой в единую монолитную поверхность. В итоге получается искусственный каток, имитирующий натуральный лёд, который можно использовать круглогодично [4, с.500].

Для выделения преимуществ синтетического льда по сравнению с альтернативными покрытиями, необходимо дать им сравнительную характеристику.

Таким образом, основным преимуществом является, во-первых, то, что на содержание и обслуживание синтетического льда не требуется высоких затрат, то есть нет необходимости в установлении специального оборудования для заморозки и, соответственно, существенных энергетических затрат. Во-вторых, услуга может предоставляться круглый год из-за отсутствия необходимости поддержания специального температурного режима. В-третьих, предоставление услуги на синтетическом льду обеспечивает комфортные условия, которые сопровождаются оптимальной комнатной температурой и уровнем влажности. В-четвертых, данный каток можно устанавливать везде: мгновенная установка, легкая транспортировка, отсутствие особых требований для открытых помещений – все эти условия позволяют установить каток в любом месте и без особых усилий. Кроме того, синтетический лед отличается высокой ударостойкостью и износостойкостью, что повышает срок службы, который колеблется в пределах от 10 до 20 лет. Также синтетический лед требует минимального ухода, который предполагает его обработку специальной эмульсией 1 раз в неделю [6, с.61].

Литература

1. Наумов, С.Д. Экономический анализ в системе управления физкультурно-спортивной деятельностью / С.Д. Наумов, А.Т. Судаков. – Текст: непосредственный // Наука и образование. – 2014. – № 2. – С. 20-25.
2. Песков, А. Н. Спорт и противоправное поведение: учебник для вузов / А.Н. Песков. - М.: Проспект, 2016. - 384 с. - ISBN:978-5-392-22381- 7-Текст: непосредственный.
3. Пешман, Т.А. Финансово-экономический анализ деятельности спортивной организации / Т.А. Пешман. – Текст: непосредственный // Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - 2015. – 151 с. Пешин, Н.Л. Спортивное право России: учебник для магистров / Н.Л. Пешин. - М.: Проспект, 2011 - 500 с. - ISBN: 978-5-9692-1206-0 Текст: непосредственный.
4. Плотников, Н. С. Экономический анализ: учебник / Н. С. Плотников. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Эксмо, 2009. – 704 с. – Текст: непосредственный.
5. Попова, А.А. Коммерческие организации / А.А. Попова. – Текст: непосредственный // Новая бухгалтерия. – 2007. – № 3. – С. 44-45.
6. Попова, А.А. Институциональный анализ экономики спорта / А.А. Попова. – Текст: непосредственный // Эффективная экономика предпринимательства. – Челябинск: УралГУФК- 2014. – С. 60-62.

7. Потураева, М. Ж. Деятельность и учет ФСО / М.Ж. Потураева. - М.; 2015. - 618 с. – Текст : непосредственный.
8. Поцепцов, Г.Г. Пропаганда 2.0: учебник / Г. Г. Поцепцов. - 2018. - 1113 с. - ISBN: - 978-966-03-8284-8 - Текст: непосредственный.
9. Сулова, Б. А. Анализ услуг в деятельности предприятия: Учебник/ Г. В. Савицкая. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2014. – 425 с. – Текст: непосредственный.
10. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А.Г. Сухарев. - М.;, 2019 . - 72 с. – Текст: непосредственный.

УДК 799

ГЕЙМИФИКАЦИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ИГРОВОГО ДИЗАЙНА В НЕИГРОВЫХ СИТУАЦИЯХ СПОРТИВНОЙ СФЕРЫ

Гафаров В.Р.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия*

Аннотация. В статье представлены примеры игровых элементов, которые используются для того, чтобы обозначить положение участников относительно друг друга или показать прогресс. Как такового игрового взаимодействия не происходит, но все использованные элементы имеют определенное значение для участника.

Ключевые слова: Геймификация, дизайн, спорт, игры.

Жизнь обычного потребителя действительно похожа на игру: соперничество, рост профессионализма/мастерства, награды, проигрыши и потери, иногда битвы с боссом. Философ Б. Сьютс определил следующие обязательные компоненты игры [3]:

1. цель;
2. набор правил и ограничений, позволяющих взаимодействовать в игровом пространстве;
3. игровое отношение, которое выражается в добровольном следовании правилам, потому что игроки относятся к игре как к чему-то, имеющему смысл и ценность.

Такой подход можно применить ко многим видам человеческой активности: обучение, достижение успеха на работе, прохождения курса лечения – везде, где присутствует некая условность. От всего прочего игру отличает развлекательный характер активности, благодаря чему это направление в маркетинге является очень перспективным.

Геймификация понимается как использование игровых элементов и техник игрового дизайна в неигровых ситуациях. Одной из ее основных задач является повышение вовлеченности участников в процесс основной деятельности. Для какой активности имеет смысл использовать геймификацию?

Рутинная работа. В нашей жизни всегда есть однообразная деятельность, к которой хочется добавить дополнительный смысл. Представлена возможная картина будущего – геймификация повседневной деятельности. Например, главный герой получает баллы за нарезку огурцов, выполнение физических упражнений, преодоление игровых препятствий и т.д. В этом случае геймификация направлена на то, чтобы упростить активность, сделать ее веселее и значительнее. В производстве геймификация может содействовать увеличению скорости выполнения операций и, соответственно, росту производительности [5].

Обучение. Речь идет об обучении в широком смысле — получении новых навыков, совершенствовании мастерства. Здесь есть возможность видоизменить деятельность в зависимости от уровня обучающегося. Например, если учащийся режет огурец для салата, то, добившись успеха, он не перейдет на ананас, так как в салате нет такого ингредиента. Если же учащийся осваивает профессию повара, то, освоив нарезку огурца, для него вполне естественно перейти к чему-то более сложному.

Усовершенствование процессов/инновации. В истории геймификации известно несколько успешных примеров, когда игра позволяла сделать открытие или что-то усовершенствовать. Самое известное — построение коллективными усилиями геймеров 3D-модели фермента, разрушающего белок вируса ВИЧ. Ученые пытались сделать это годами, а игроки справились за три недели. Другой пример — разработка интернет-платформы «Улица идей» в Министерстве труда и пенсий Великобритании. Там работники ведомства делятся своими идеями по улучшению работ, как частными, например, снабжать подписью каждое исходящее письмо, так и масштабными, например, разработать обучающую программу. «Акции» лучших идей служащие могут покупать и продавать, используя для этого внутриигровую валюту. Идеи с наиболее высокой котировкой рассматриваются министерством и реализуются. За первые девять месяцев игра «Улица идей» позволила сэкономить около 10 млн фунтов. Министерские служащие отметили повышение удовлетворения от работы: теперь их слышат, и граждане довольны улучшением качества обслуживания [6].

Меняющая поведение геймификация направлена на формирование новых привычек, прежде всего здорового образа жизни и заботы о здоровье.

Привычки могут относиться и к финансам, личным отношениям, самосовершенствованию. В качестве примера можно привести приложение Nike, которое позволяет отслеживать, сколько километров человек пробежал, и публиковать результаты в социальных сетях.

При рассмотрении примеров геймификации очень часто говорится о том, что компания внедрила систему оценок на базе очков, бейджей и рейтингов и это положительно отразилось на вовлеченности пользователей. Хотя многие гуру геймификации утверждают, что этого недостаточно – нужен волшебный круг. Что это значит? Возвращаясь к фильму *Sight*, можно ли однозначно сказать, что делает главный герой в первой сцене: играет в игру или занимается зарядкой? Быть в волшебном круге – значит ощущать себя внутри игры с соответствующим драйвом.

Другой пример – проект «Активный гражданин». За каждый ответ респонденту начисляются очки, которые потом можно превратить в подарки: билеты в театр/музеи, тематические сувениры и многое другое. Конечно, в таком случае есть риск, что люди будут отвечать исключительно ради очков, не вчитываясь в суть вопроса — есть такой недостаток при использовании внешней мотивации. Однако можно отметить, что организаторы отлично подобрали ассортимент вознаграждений, который хорошо вписывается в концепцию проекта [5].

В описанных примерах игровые элементы используются для того, чтобы обозначить положение участников относительно друг друга или показать прогресс. Как такового игрового взаимодействия не происходит, но все использованные элементы имеют определенное значение для участника.

Выделим шесть шагов к геймификации, которые позволят добавить игровой элемент в маркетинговую активность компании.

1) Определение бизнес-задачи. Зачем нужна геймификация в рамках вашего бизнеса? Что она может дать? Непосредственная цель любой геймификации — увеличение вовлеченности участника в процесс основной деятельности. Однако нужно понять, какова цель: увеличение производительности, совершение покупки, рост лояльности, достижение исследовательской цели, социальный проект и т.д. Помимо прямых задач, могут возникнуть косвенные, связанные, например, с ростом известности бренда.

2) Выделение целевого поведения участников. Что должны делать участники? Как можно измерить эту активность? Способствует ли она напрямую или косвенно достижению обозначенных выше бизнес-задач? Например, задачей является повышение лояльности, а

целевое поведение – максимизация времени, проведенного на сайте. Желательно объяснить, каким образом то или иное целевое поведение участника приведет к достижению бизнес-задачи, фиксируя конкретные цифровые показатели, чтобы, во-первых, обеспечить высокую степень управляемости и настройки проекта в дальнейшем, а во-вторых, эти показатели можно было использовать для обратной связи с участниками, чтобы направлять их к запланированной цели.

3) Профилирование игроков. Как можно охарактеризовать людей, которые будут участвовать в геймифицированной активности? Каким образом они связаны с компанией? Например, это могут быть потенциальные клиенты, сотрудники, представители сообщества. В описании имеет смысл использовать демографические (возраст, пол), психографические характеристики (жизненная позиция, ценности, отношение к инновациям), деление игроков на «убийц», «исследователей», «триумфаторов», «коммуникаторов» и т.д. Это нужно для того, чтобы подобрать оптимальные игровые элементы и структуры. Например, выбрать, по какому принципу будет осуществляться игровое взаимодействие, – как соперничество или сотрудничество [6].

4) Разработка циклов активности. В играх выделяют два типа циклов: цикл вовлечения и цикл прогресса. Цикл вовлечения: мотивация — действие — обратная связь и снова мотивация. Задания усложняются по мере роста мастерства. Цикл прогресса отвечает за продвижение игрока от начальной точки к финальной: мы выполняем отдельные задания, которые приведут нас к цели. В примерах геймификации, где нет четкого маршрута для участников, цикл прогресса можно привязать к заполнению профиля или к выполнению сложного многоэтапного задания. Также стоит отдельно рассмотреть, что должен сделать новичок, чтобы стать полноценным участником геймификации.

5) Формулировка мотива для вовлечения. Речь о том, что делает геймификацию не просто набором очков, а чем-то действительно значимым для участника. Этот пункт можно рассмотреть, как контрольную сумму: вы что-то запланировали, а потом спрашиваете себя: «А будет ли это интересно для игроков? Что будет их мотивировать? Сможем ли мы обойтись только внутренней мотивацией или понадобится материальная?»

6) Подбор соответствующих инструментов. Инструментарий игр не ограничивается очками, бейджами и рейтингами. Есть еще аватары, достижения, битвы с боссом, коллекционирование, сражения, открытие нового контента, квесты, виртуальные товары, социальное взаимодействие и многое другое. На этом этапе определяются конкретное содержание геймификации и технические требования. Например, можете определить платформы (Windows, iOS, Android), на которых будет проходить взаимодействие.

Геймификация в российском варианте ее использования – скорее маркетинговый инструмент удержания внимания аудитории на сайте, чем что-то более серьезное. Интернет-энциклопедия геймификации отмечает: «Вставьте «таблицу лидеров» сюда, несколько «значков» туда, и можете верить, что вы геймифицировали свой сайт. Но используемые таким образом, эти инструменты будут иметь минимальный эффект. Причина, почему компьютерные игры успешны, в том, что они предлагают всеохватный опыт. Они наполняют игроков ощущением счастья, позволяя и идти по пути достижения целей. А в центр этой деятельности поставлено желание делать что-то, наделенное смыслом, быть частью чего-то большего, чем ты сам, когда твоя команда побеждает другую, достигая разделяемые вами цели. Подумайте об этом: игра реализует желание быть частью чего-то большего, выполняя задания, наполненные смыслом».

В завершение статьи стоит отметить, что ведущие эксперты рынка с оптимизмом смотрят на перспективы геймификации, особенно каких-то рутинных операций. Главное, чтобы это не превратилось в еще один способ манипулирования людьми.

Литература

1. Алганаева М.П. Инновационное развитие человеческого капитала: мировой опыт и российская практика. / М.П.Алганаева, Б.З. Дагбаев, И.С. Карпикова, О.Н. Пензина и др. - Иркутск: Изд-во БГУ, 2022. - 130 с.
2. Анохов И.В. Игровой аспект экономики / И.В.Анохов - Известия Иркутской государственной экономической академии. - 2022. - № 2. – С.5-9
3. Бурлаченко А.В. Почему геймификация работает, и три основных правила мотивации? / А.В. Бурлаченко - Современные тенденции в экономике и управлении: новый взгляд. 2021. - № 23. С. 36–40.
4. Валуев О.С. Детство надо отпускать. Психология метаобразования человека в медийном мире / О.С. Валуев - Наука и образование: современные тренды, 2015. С. 196–205.
5. Волкова И.И. К вопросу о функциональности игры и игровых коммуникаций в современных медиа / И.И. Волкова - Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2019. - № 12. С. 41–45.
6. Григорьева Л.Ю. Практики игроификации в масс-медиа: сопряженность персонального и имперсонального / Л.Ю. Григорьева - Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. 2019 – С. 92–102.

УДК 796/799(09) (470.6)

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СЕВЕРНОМ КАВКАЗЕ

Двойникова Е.С., Функ К.С.,

Майкопского государственного технологического университета, г. Майкоп, Россия

Аннотация. В статье рассмотрено становление физической культуры и спорта и исторический аспект на территориях Северного Кавказа. Исследованы аспекты влияния различных исторических эпох на физическую культуру и спорт Северного Кавказа.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, история, национальности, военно-физическая подготовка.

Введение. Осмысление и описание исторических событий, влияющих на зарождение и развитие спорта, физических упражнений, спортивных игр и элементов спортивных состязаний народов различных стран и континентов заложило начало формирования истории физической культуры и спорта. Достигнув определенного уровня развития, история физической культуры и спорта, как наука и учебная дисциплина, приобрела и прикладное значение – как профессионально-педагогическая дисциплина. Она стала неотъемлемой частью учебного процесса в высших и средних специальных учебных заведениях, в том числе и на Северном Кавказе.

Происходящие в истории физической культуры и спорта изменения и движения позволяют прогнозировать тенденции развития, корректировать, применять и усовершенствовать их модели в настоящее время. Поэтапное рассмотрение истории спорта и физической культуры позволяет увидеть, что на протяжении всей истории человечества спорт и физическая культура играли большую роль в жизни общества. Они служили как способ культурного досуга и время проведения, как неотъемлемая часть военной физической подготовки или охота.

За время своего существования спорт и физическая культура претерпели множество изменений, но некоторые виды спорта остались неизменными, как например борьба. В настоящее время спорт и физическая культура не стоит на месте, появляются новые его виды, в том числе и параолимпийские и новые применения, как например в реабилитации и развитии людей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Рассмотрим развитие физической культуры и спорта в разные временные периоды.

Спорт как отдельный и целенаправленный вид деятельности был рожден ещё в древней Греции [5]. Самым распространённым видом спорта в то время, по мнению ученых, считается таврокоптасия, распространённая на острове Крит, во время которой рабы, схватившись за рога быка, пытались перепрыгнуть через его спину. Во времена древней Греции таврокоптасия была частью религиозного представления, так как бык и бои с быком считались священными. Ключевым моментом в истории зарождения спорта и физической культуры можно считать 776 году до н.э., когда появились Олимпийские игры. Они были неразрывно связаны с религиозными фестивалями. Каждый уважающий себя атлет обязан был принимать в них участие.

Одни из первых упоминаний, связанных со спортом и найденные на Северном Кавказе, относятся к IV в. до н.э [5]. В то время на этой территории было расположено Боспорское царство. При раскопках древней Горгииппии, расположенной на территории современной Анапы, были найдены списки победителей в спортивных состязаниях во время праздника в честь бога Гермеса в период правления Перисада I. Согласно верованию Боспорского царства Гермес был покровителем путешественников, торговцев, и, одновременно богом гимнастики. В найденных списках подавляющее число победителей носило греческие имена. Это говорит о большой роли эллинов среди жителей Горгииппии, где кроме греков жили синды и представители других племён Причерноморья.

Территорию Северного Кавказа можно назвать уникальной по своему многонациональному составу. Здесь, на относительно не большом участке земли, сконцентрированы и тесно живут представители различных наций, народностей и этнических групп. Здесь сложились уникальные межнациональные отношения, в том числе и во взаимосвязях физической культуры и спорта. Действуют свои специфические по содержанию и форме процессы всестороннего развития человека, которые способствуют и национальному взаимопониманию, самосознанию, реальным взглядам на все стороны общественной жизни. Главными же остаются ее уникальные возможности обучения, телесного совершенствования и воспитательные функции. Все это можно отнести к составной части единой северокавказской цивилизации.

Известно, что физическая культура является одной из важнейших отраслей человеческой культуры каждого народа и находится под интенсивным воздействием межнационального общения.

На протяжении всех исторических эпох народом Северного Кавказа не раз приходилось бороться с врагами и захватчиками. Люди, населяющие эти территории, были храбры и воинственны. Не удивительно, что народы, населяющие этот регион, хорошо знали военное дело и были искусны во владении оружием. С малых лет горцы приучали своих детей к военному делу. Их учили владению оружием, верховой езде, стрельбе в цель. Готовили их переносить зной и холод, голод, жажду и всяческие лишения, могущие встретиться в непредвиденных обстоятельствах. Совершенному владению оружием способствовали постоянные упражнения. Так, чтобы научить хорошо владеть шашкой, подростков тренировали в реке. Юноши становились в воду против течения реки по пояс и проделывали шашкой различные приёмы в обе стороны, учась рубке. Чеченцы и ингуши умели отражать удар противника не только щитом, но и шашкой, в отличие от других народов Кавказа, которые отражали удар только щитом. Чечено-ингушский вид фехтования был разнообразным и имел спортивный характер [5].

Народный спорт помогал военно-физической подготовке. У народов Северного Кавказа практиковались такие виды спорта, как бег, прыжки, фехтование, стрельба из лука, метание камней и копья, стрельба из ружья и пистолета, борьба, акробатика, скачки, плавание, гребля [1]. У чеченцев и ингушей особенно популярна была борьба, которая имела свои специфические приемы и особые правила: боролись попарно, на лошадях; распространена была борьба пешего со всадником.

На государственном уровне физическая культура и спорт появились лишь в XVIII веке при Петре I, который стремился перенимать из Европы лучшие нововведения. Однако уделялось внимание только развитию физической культуры дворян. Правительство по указанию царя издало ряд законов, объединенных в единый свод «Юности честное зеркало», основные разработчики которого епископ Рязанский и Муромский Гавриил, Яков Брюс, там описывалось надлежащее поведение юных дворян в обществе. Помимо этого, Петр I сформировал потешные полки, которые в дальнейшем разделились на два пехотных

полка (Преображенский и Семёновский), именно там развивались физические способности солдат.

Таким же значимым аспектом выступало развитие парусного спорта и гребли – создание «Невской флотилии». Такое действие способствовало увеличению числа кадров военно-морского флота. Однако после прекращения правления Петра Великого развитие этого направления перестало функционировать, и лишь при Николае I сформировалось в виде яхт-клуба императора.

В начале XIX века среди привилегированной верхушки общества распространяются верховая езда, фехтование и стрельба из пистолета, для обучения открывались негосударственные учреждения. Стрельба и фехтование стали распространенными из-за многочисленных дуэлей. Для обучения данным занятиям приезжали фехтмейстеры и берейторы из Европы [4].

Ещё в 1838 году возле крепости Грозной прошли первые крупные соревнования, в которых принимали участие не только офицеры и солдаты гарнизона, но и казаки, и чеченцы из близлежащих селений – всего около 400 человек. В джигитовке лучшими были признаны чеченец А. Битаев и гребенской казак У. Родионов; в стрельбе и рубке лозы победила команда, составленная из офицеров, а в прыжках через поставленную бурку – казак Лисенко.

С 1909 года Кавказский учебный округ приступил к массовой подготовке руководителей для гимнастических упражнений и детских игр в низших учебных заведениях, а также для младших классов средних учебных заведений. Курсистами стали те преподаватели, которые изъявили желание получить новые знания и умения в области физической культуры и спорта. В 1909-1910 гг. состоялись краткосрочные курсы гимнастики в 5 пунктах округа:

- а) в Закавказье – в г. Кутаиси, Новороссийске и Тифлисе;
- б) на Северном Кавказе – в г. Екатеринодаре и Ставрополе.

В конце XIX в. в городах Северного Кавказа и крупных населённых пунктах возникли скаковые общества, общества любителей охоты, любителей велоспорта и др. [2].

Таким образом мы видим, что истории физической культуры и спорта на Северном Кавказе имеет долгую историю развития. На её становление повлияли как этнические и территориальные аспекты, так и общеисторические события.

Литература

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов-н/Д: Феникс, 2003. 384 с.
2. Кринко Е.Ф., Хлынина Т.П. История Северного Кавказа в 1920–1940-е гг.: современная российская историография / Е.Ф. Кринко, Т.П. Хлынина. - Ростов-на Дону: Изд-во ЮНЦ РАН, 2009. 304 с
3. Решетников Н.В. Физическая культура /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. Москва: Изд-во «Мастерство», 2012. 152 с.
4. Столбов В.В. Физическая культура и спорт в XVIII в. и первой половине XIX в. / В.В. Столбов. История и организация физической культуры и спорта. М., 1982. С. 68-70 с.
5. Шиховцов Ю.В., Шиховцова Л.Г., Лучков С.Ф. История физической культуры - составная часть исторической науки // Вестник учетно-экономического факультета. Самара, 2003. № 8 С. 148-150.
6. Свечкарёва В.Г., Иващенко Т.А., Двойникова Е.С. Здоровый образ жизни. // URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36536151> (дата обращения: 27.09.2022).
7. Двойникова Е.С., Савенко Е.В. Развитие физической культуры и спорта: исторические аспекты. // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного

физкультурного образования: Материалы IV международной научно-практической конференции (г. Грозный, 24 сентября 2020 г.). Грозный: изд-во ЧГПУ, 2020. 405 с.

8. Дроздова М.Г., Двойникова Е.С. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья. // URL: Здоровье человека - экономическо-медицинский аспект (elibrary.ru) (дата обращения: 27.09.2022)

УДК 796

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА В ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Ерохина Н.А.¹, Шитов Д.Г.², Ермолова О.С.²

¹*Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.*,
г. Саратов, Россия

²*ФГБОУ ВО Саратовская государственная юридическая академия*,
г. Саратов, Россия

Аннотация. В данной статье приводится сравнительный анализ показателей развития физической культуры и спорта в Чеченской Республике за последние 10 лет. Анализируются показатели финансирования физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая подготовка, спорт, финансирование, развитие.

Субъекты Российской Федерации делают большой упор на развитие физической культуры и спорта, подготовки спортивных кадров, увеличение спортивных сооружений. Обширная физическая подготовка имела значительное место в традиционной системе воспитания жителей Чечни.

Актуальность темы исследования обусловлена возросшим интересом к возрождению спорта и физической культуры, когда как в военные годы спортивная система была отброшена назад. Сегодня чеченские спортсмены бьют мировые рекорды, а в самой Чечне созданы все условия для воспитания спортсменов.

Массовый характер приобретает введение спорта и физкультурно-оздоровительной работы в Чеченской Республике – за последние несколько лет активно культивируются около 50 видов спорта. Введенные в эксплуатацию воркауты, простые спортивные сооружения, комплексы есть даже в самых маленьких селах. Также замечена тенденция строительства турников на участках частных домов.

Национальный компонент чеченцев включает в себя умение противодействовать негативным факторам, быть мобильными, инициативными, способными укреплять тело и дух. Поэтому главное средство для развития спортивного потенциала – это приобщение к спорту.

Цель исследования – изучить развитие спорта в Чечне за последние 10 лет.

В ходе исследования применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных данных; социологический опрос, анкетирование; методы математической статистики. Приведены материалы отчетов Минспорта ЧР за 2012-2022 гг.

В период 2012-2022 гг. главные показатели развития физической культуры и спорта в ЧР значительно улучшились. Численность занимающихся физической культурой и спортом увеличилась (с 206 506 до 560 067 чел.) более чем вдвое (113%). Особенно показатель увеличился к началу 2022 года. К середине 2022 года число занимающихся спортом и физкультурой в профессионально республике достигло 94 000 чел. Данный фактор показывает, что Чечня входит в пятерку самых спортивных регионов РФ.

Большой вклад в развитие спорта вкладывают не только юноши и мужчины от 14 до 25 лет, но и дети-мальчики от 4 до 13 лет. В традиционных чеченских семьях развивается культ спорта, есть спортсмены в нескольких поколениях, что объясняет такой высокий показатель.

Также наряду с представителями мужского пола, содействуют развитию спорта девочки, девушки и женщины. Если в 2012 году спортом занималось 36 000 женщин, то к началу 2022 года зарегистрировано 165 502. Несмотря на динамику развития женского спорта в республике, он отстает от среднероссийского показателя. Это объясняется менталитетом, в рамках которого большое количество видов спорта является недопустимыми для женщин.

Исследуемый период характеризуется волнообразным характером увеличения численности занимающихся спортом. Статистика, приведенная Минспортом ЧР, показывает, что число людей, занимающихся спортом, ежегодно увеличивается на 10 000 – 15 000 чел.

Большая численность занимающихся выявлена в 2012 году - 32 556 чел., на предприятиях, в учреждениях и организациях в 2013 г. - 48 901 чел., а в учреждениях дообразования в 2014 г. – 80 505 чел. В 2016 г. резко увеличивается показатель спортивной активности чеченцев – он достигает 201 800 чел., в числе которых были женщины (42 600 чел.), инвалиды (2 000 чел.) Также к 2016 г. более 30 спортсменов из ЧР стали участниками Олимпийских игр. В 2020 г. Олимпиада в Токио была с участием 4 чеченских спортсменов.

На протяжении исследуемого периода замечена положительная тенденция уменьшения количества учащихся, которых относят к специальной медицинской группе (2010 г. - 8054 чел., 2011 г. - 8959 чел., 2012 г. - 6360 чел., 2013 г. - 4870 чел., 2014 г. - 2694 чел., а в последующие годы цифра сохранялась до 1500 чел., это отличный показатель для региона) [1].

Результаты этого исследования говорят о тенденции решению проблем в области спорта и физкультуры в Чеченской Республике. Если ранее спортивных сооружений, помещений не было во многих населенных пунктах, то сегодня в каждом селе есть как минимум 1 спортзал.

За десять лет развития спорта выявлена тенденция стабильного увеличения числа работников спорта и физкультуры: в 2010 г. – 2 430 чел., 2012 г. – 3 700 чел., 2014 г. - 4 000 чел., в 2016 г. – 5 500 чел., в 2020 г. – 8 342 чел.

Подготовка мастеров спорта России и мастеров спорта России международного класса по культивируемым видам спорта в Чеченской Республике выглядит так: 2010 г. - 81 чел., 2011 г. - 89 чел., 2012 г. - 74 чел., 2013 г. - 80 чел., 2014 г. - 66 чел., 2016 г. - 77 чел., 2019 г. - 67 чел. и 2020 г. – 79 человек. Следовательно, тренеры Чеченской Республики продуктивно работали по подготовке мастеров спорта России и мастеров спорта России международного класса и менее успешно готовили спортсменов массовых разрядов.

Переходя к 2020 году, можно отметить, что постоянными занятиями физической культурой и спортом в республике охвачено 560 000 чел., что составляет 50 % населения республики. По данным статистики Минспорта ЧР доля детей и молодежи – 73%. На жителей ЧР среднего возраста приходится 8%, а доля жителей ЧР старшего возраста - 3,5% [2,3,4].

Также приводится статистика обеспечения граждан спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта – 48%; доля занимающихся по программам спортивной подготовки в организациях принадлежности физической культуры и спорта – 100%.

К 2021 году в ведомственном подчинении Минспорта ЧР находятся 77 учреждений, в числе которых 9 спортивных школ олимпийского резерва, 45 спортивных школ, ГАУ «Академия футбола «Рамзан», ГБУ «Спортивная школа по адаптивным видам спорта «Ламан Аз», Республиканский центр спортивной подготовки имени А.А. Кадырова и другие учреждения, в которых занимаются 93214 спортсменов.

Далее было проведено анкетирование среди молодежи возраста от 16 до 25 лет в 2022 году. Выборка респондентов включала в себя 250 чел., из них 25 девушек (10%), 225 юношей (90%). Такая разрозненность в выборке объясняется, как уж было отмечено ранее, менталитетом чеченцев, большинство увлекающихся спортом именно юноши.

На вопросы об увлечениях были получены следующие ответы:

- техника и компьютеры – 80 чел. (32%);

- спорт и физкультура – 110 чел. (44%);
- музыка – 20 чел. (8%);
- другое (туризм, чтение, кулинария) – 40 чел. (16%).

80% опрошенных считают, что спорт и физкультура благотворно влияют на качество жизни в целом, из них 20% готовы заниматься стабильно спортом, но мешает высокая нагрузка на учебе и работе. Молодежь позитивно настроена к спорту.

Из 190 человек, занимающихся спортом, 50% молодежи посещают спортивные школы, 43% секции при среднеобразовательном учреждении, в бассейн ходят 9% молодежи, а физкультурно-оздоровительный центр или комплекс посещают чуть меньше – 12,5%, 9% молодых респондентов предпочитают футбольный или легкоатлетический стадион.

В исследовании выявлена тенденция посещения спортивных школ, физкультурно-оздоровительных центров и комплексов, воркаутов как городским, так и сельским населением. Больше времени (2-4 часа ежедневно) спорту уделяют жители городов. Жители сел из-за большого количества домашней хозяйственной работы уделают до 2 часов в день.

Также был сделан акцент на изучение социально-психологического климата во время тренировок. 93,5% опрошенных считают, что организация спортивных занятий и тренировок с каждым годом становится лучше. Увеличивается финансирование, что позволяет закупать новые спортивные сооружения, строить воркауты, организовывать соревнования для выявления лучших спортсменов Чечни.

Результаты исследований и их обсуждение. Десять лет назад молодежь Республики не была настолько уверена в своих силах, ставки делались на уже тогда действующих Чемпионов Мира и Олимпийских Чемпионов. К 2022 году увеличилось число спортивных достижений, а значит, увеличилось число тех, кто уверен в своих силах.

Ежегодно Минспорта ЧР выступает с докладами о проделанной работе, планах на предстоящие годы. Отмечено, что высокие результаты занятия спортом объясняются нацеленностью на результат, постоянное обновление физкультурных кадров, повышение квалификации уже действующих тренеров, достаточным финансированием. С каждым годом улучшается спортивная статистика населения благодаря внедренным программам на федеральном уровне, как «Спорт – норма жизни».

Большой вклад прослеживается в организации спорта и физкультуры для инвалидов. Если в послевоенные годы не был запланирован бюджет на развитие параспорта, то начиная с 2012 года больше внимания уделяется и этой группе населения.

Можно сделать вывод о проделанной работе в ЧР по подготовке мастеров спорта России и мастеров спорта России международного класса и спортсменов массовых разрядов.

Исследуемый период с 2012 по 2022 гг. говорит о позитивных изменениях в области спорта и физкультуры. В 2012-2014 гг. спортивные сооружения и комплексы были самыми отстающими показателями, в 2017 г. этот показатель резко повысился, уже в 2022 г. Чечня входит в десять лучших регионов по наличию спортивного сооружения.

Литература

1. Паскаев А.С., Аслаханов С.А. Развитие физической культуры и спорта в Чеченской Республике // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 1(131). С. 171-175.
2. Доклад о работе Министерства Чеченской Республики по физической культуре и спорту по итогам 2020 г. [Электронный ресурс] // URL: <http://www.minsport-chr.ru>
3. Статистический отчет Министерства Чеченской Республики по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] // URL: <http://www.minsport-chr.ru/statisticheskie-dannye>
4. Отчет о работе Министерства Чеченской Республики по физической культуре и спорту по итогам 2020 г. [Электронный ресурс] // URL: <http://www.minsport-chr.ru>

УДК 796.06

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ПРОБЛЕМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ПЕРЕХОДЕ (ТРАНСФЕРЕ) СПОРТСМЕНОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ, КЛУБЫ И ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ

Кононенко Д.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Дагестанский педагогический университет»,
Республика Дагестан, г. Махачкала, Россия*

Аннотация. В работе описаны актуальные проблемы и пути решения подготовки спортивных резервов и правовые аспекты перехода (трансфера) спортсменов. В основу исследования приняты действующие нормативные документы, в том числе локальные и изучение международной практики. Целью данной работы является раскрытие существующих проблем в данной отрасли. Анализ и изучение сложившихся обычаев и традиций в данном направлении дает возможность предоставить предложения и пути решения социальных вопросов по данному направлению, которые могут быть реализованы при наличии достаточных условий.

Ключевые слова: спортивное право; переход (трансфер) спортсменов; международный трансферный договор (контракт)

Проблемы исследования. Сегодня физическая культура и спорт в мире приобрели новый уровень развития - быстро развивается профессиональный и любительский спорт. Участники профессиональных спортивных отношений — спортсмены-профессионалы, юридические лица, их объединения, могут выбирать любые способы взаимодействия. Однако сегодня существует актуальная проблема урегулирования вопросов перехода из одного спортивного клуба в другой уже подготовленных спортивных резервов как в рамках одного региона, так и в масштабах всей страны.

Современный спорт – это подготовка и участие в соревнованиях, трудовые, финансово-экономические, административные, предпринимательские и др. отношения.

Занятия спортом носят международный характер. На всех континентах, во всех странах занимаются физической культурой и проводятся спортивные соревнования, в том числе на профессиональном уровне. Спортивное право – это новая отрасль права, которая регламентирует права и обязанности участников спортивных отношений. Развитие спорта неизбежно может привести к использованию в профессиональном спорте трансферов (переходов) спортсменов, которые были воспитаны и обучены в конкретном регионе.

Актуальность. Данная работа посвящена теме перехода (трансфера) спортсменов в другие спортивные команды и клубы.

Вопрос трансфера спортсменов интересен не только лицам, занимающимся спортом и средствам массовой информации. Все больше и больше к данному вопросу предьявляется заинтересованность со стороны государства. Это легко объясняется в больших суммах гонорара спортсменов. Кроме того, появляется комплекс проблем, которые выражаются в нарушении конституционных принципов на свободу труда для лиц спортсменов, которые

решили заниматься спортом на профессиональном уровне. Главная проблема в нарушении принципа свободы труда и права менять сферу применения своих способностей, страны для осуществления своей трудовой деятельности [1].

Трансфер – отношение, урегулированное нормами действующего законодательства, регламентирующими документами национальных и международных организаций по видам спорта, сторонами которого выступают организации (принимающие и увольняющие спортсмена) и сам спортсмен.

Цель исследования: изучение законодательства по вопросам, регламентирующим переход (трансфер спортсменов). Выявление актуальных проблем и разработка предложений по их решению.

Методы исследования: Изучение международной практики, в том числе и судебной, рассмотрение вопросов наличия правового регулирования перехода спортсменов, как любителей, так и профессионалов, как на международном уровне, так и путем изучения внутренних локальных документов спортивных организаций и клубов может способствовать определению возможности урегулирования проблем, возникающих в данном направлении спортивного права.

Результаты исследования. Для профессионального спорта характерно наличие между спортсменом и спортивным клубом как трудовых и иных связанных с ними отношений, так и спортивных отношений. Для любительского спорта характерно наличие между спортсменом и спортивным клубом только лишь спортивных отношений. Изучение наличия нормативно правового урегулирования по данному направлению является целью данного исследования.

На сегодня актуальность вопроса трансфера спортсменов вызвана событиями в обществе, которые привели к значительной миграции спортсменов в направлении других стран. С одной стороны, это понятно, поскольку в сегодняшней ситуации зарубежные федерации способны предложить более комфортные и качественные условия подготовки, снять лишние хлопоты в этом вопросе. А с другой стороны, речь идет об авторитете и престиже страны и отдельного спортивного клуба. Кроме того, это взаимоотношения государственных органов со спортсменами и взаимоотношения спортсменов со спортивными федерациями.

Для международных спортивных федераций любой спортсмен – представитель аффилированной национальной федерации. Трансферы профессиональных спортсменов регулируются комплексами регламентных норм, устанавливаемых спортивными организациями. Свободное передвижение спортсменов от одного работодателя к другому ограничивается трансферными правилами с целью обеспечения честной и сбалансированной конкуренции и честных спортивных соревнований. [2].

Правила переходов спортсменов из одной национальной федерации в другую регулируются правилами международных спортивных федераций. Эти правила предусматривают, в том числе заключение договора между профессиональным спортсменом и профессиональными спортивными клубами.

Международный спортивный арбитражный суд в Лозанне определил существенные условия договора о трансфере профессионального спортсмена между профессиональными спортивными клубами:

- согласие спортивного клуба, в котором состоит игрок, на досрочное прекращение договора с этим игроком;
- воля и согласие другого спортивного клуба приобрести права на этого игрока;
- согласие игрока на то, чтобы перейти из одного спортивного клуба в другой;
- цена или стоимость перехода.

На сегодняшний день наиболее четко определен правовой механизм перехода игроков из футбольных клубов одной национальной футбольной ассоциации в футбольные клубы другой национальной ассоциации и устанавливается Регламентом Международной федерации футбола (далее ФИФА) по статусу и переходам игроков. В соответствии со ст. 9 Регламента ФИФА игроки, зарегистрированные в одной национальной ассоциации, могут быть зарегистрированы в национальной ассоциации другого государства только после получения от прежней ассоциации Международного трансферного сертификата.

Международный трансферный сертификат – это документ, который оформляется в соответствии с требованиями ФИФА. После его создания он направляется национальной ассоциацией, в которой спортсмен был зарегистрирован, в национальную ассоциацию футбольного клуба, за который футболист будет выступать в дальнейшем. Он выдается бесплатно, без каких-либо условий или ограничений по времени. Футболист-профессионал по общему правилу не вправе выступать в официальных матчах за свой новый профессиональный футбольный клуб до тех пор, пока прежняя национальная ассоциация не выдаст, а новая национальная ассоциация не получит международный трансферный сертификат. Система отслеживания трансферов (СОТ) является электронной информационной системой, чья основная цель заключается в упрощении процесса международного трансфера игроков, а также улучшении прозрачности информации и ее передачи. СОТ урегулирована нормами Приложения № 3 Регламента ФИФА [3].

Документы, регулирующие спортивные отношения являются попыткой закрепить и узаконить сложившиеся спортивные обычаи. Механизм перехода спортсменов в иностранные спортивные организации должен быть урегулирован юридически. На воспитание спортсмена затрачиваются государственные или муниципальные средства, трудовые ресурсы тренерского состава. Спортсмен, достигший высоких результатов, может уехать за пределы региона и не вернуться. Общеизвестные международные нормативы устанавливают, что порядок перехода регулируется федерациями по видам спорта. Внутренними регламентами установлен порядок трансфера спортсмена из одного государства в другое, их одной команды в другую. Предусматривается паспорт подобной процедуры, и переход возможен только с согласия определенной федерации, которая осуществляет делегированные права органа исполнительной власти по развитию того или иного вида спорта.

Выводы: на мой взгляд, решить, затронутые в работе проблемы возможно. Но для этого необходимо предпринять комплексные мероприятия, которые состоят не только из нормотворчества, но и правильной организации работы спортивно-физкультурных организаций и клубов в целом.

Разработка Министерством спорта пошагового механизма по переходу спортсменов позволит упорядочить этот процесс. Активное участие в данном процессе должны принимать федерации по видам спорта. Федерации должны выступить промежуточным звеном, которое позволило бы нашим спортсменам при переходе быть учтенными и в наших показателях результатов и перейти в спортивные команды других стран.

Следующим шагом на пути решения данного вопроса может стать правовое регулирование разработки и выдачи международного трансферного сертификата по направлениям федераций. При разработке нормативных документов возможно принятие опыта международной футбольной ассоциации.

Кроме того, внесение в действующее законодательство, регулирующие вопросы физической культуры и спорта норм права, регламентирующих порядок перехода спортсменов в другие спортивные организации и клубы будет способствовать не только решению в правовом поле вопросов трансфера спортсменов из одного спортивного клуба в

другой, но и позволит упростить процедуру перехода в иностранную физкультурно-спортивную организацию или спортивный клуб.

Не маловажным шагом будет также изложение в Трудовом кодексе обязательных норм заключения контракта о спортивной деятельности на основе трудового законодательства и заключении трудового договора, в котором должны быть отражены нормы и порядок правового регулирования трансфера спортсменов. В связи с ощутимостью затрат на дополнительную подготовку спортсменов правовая регламентация их условий будет являться необходимой гарантией как для спортсменов-работников, так и для спортсменов, входящих в состав спортивного резерва, так и для спортивно – физкультурной организации.

На три главных составляющих государство, спорт и законодательство – обращается все больше и больше внимание государственных и общественных спортивных организаций. Разработка новых правовых норм будет способствовать повышению правового авторитета страны и установлению механизма развития международных отношений в спорте.

Литература

1. Каменков В.С. Правовая природа перехода спортсмена-профессионала в другую спортивную организацию Вестник Высшего Хозяйственного Суда Республики Беларусь: научно-практический журнал учредитель Высший Хозяйственный Суд Республики Беларуси. 2009. № 12. С. 144-151

2. Алексеев С.В. Спортивное право трудовые отношения в спорте: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032101 "Физическая культура и спорт": учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 "Юриспруденция" и 032101 "Физическая культура и спорт" Москва: ЮНИТИ: Закон и право, 2014

3.Регламент по статусу и трансферу игроков [Электронный ресурс]
http://pfl.ua/docs/FIFA_Regl_Status%26Transfer.pdf

УДК 711.5

МЕДИАКОММУНИКАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КАЛЛИГРАФИЧЕСКОГО СТРИТ-АРТА «СПОРТИВНАЯ ГОРДОСТЬ БАШКИРИИ»

Крутько В.Б.

*Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
г. Уфа, Россия*

Аннотация. Анализ понятия «медиакоммуникации» позволяют отнести к ним стрит-арт. Медиакоммуникационный потенциал спортивного стрит-арта обусловлен несколькими факторами, которые рассмотрены на примере каллиграфического спортивного стрит-арта, созданного в рамках авторского проекта Е.Н. Плахутиной «Спортивная гордость Башкирии».

Ключевые слова: Спортивные медиакоммуникации, спортивный стрит-арт, пропаганда спорта, продвижение спортивной культуры

Ведущую роль в популяризации спорта и его превращении в элемент массовой культуры играют спортивные медиакоммуникации. Этимология понятия «медиакоммуникация» показывает взаимодействие средств связи и передачи информации разных типов (медиа) и сам обмен информацией, сведениями, идеями и т. д. (коммуникация). В 21 веке развитие информационно-коммуникационных технологий и каналов передачи информации приводит к размыванию жестких рамок понятий, связанных с социальной и массовой коммуникацией. Интеграция признаков массовой и социальной коммуникации приводит к тому, что однозначно определить «медиакоммуникации» невозможно, а их характерные черты можно наблюдать в непривычных объектах.

В настоящей работе мы будем использовать трактовку понятия «медиакоммуникации», которая дана Е. Н. Плахутиной [4]. По мнению автора, «медиакоммуникации» - это процесс распространения в социуме специально подготовленной информации, представляющей социальную и личную значимость, а также объекты, содержащие вышеуказанную информацию и участвующие в этом процессе [4]. Это определение акцентирует внимание на содержании сообщения и его носителе, что является классической трактовкой взаимосвязи формы и содержания. Спортивная медиакоммуникация в таком контексте понимается как процесс распространения в социуме специально подготовленной спортивной информации, т.е. информации о явлениях, фактах и событиях, происходящих в спортивной сфере общества, а также объекты, передающие эту информацию.

В современной России термин «стрит-арт» используется довольно широко и применяется при обозначении произведений визуального искусства, созданных официально или неофициально на поверхностях публичного городского пространства с применением различных техник. Стрит арт - это вид изобразительного искусства, который воздействует на человека через зрительное восприятие, а сами произведения имеют материальную форму и не изменяются во времени и пространстве, за исключением случаев естественной порчи и гибели. Вместо с тем это несомненно социально-культурное явление, направленное на актуализацию социальных, культурных, политических и прочих проблем общества. Заложенное в стрит-арте смысловое сообщение позволяет говорить об арт-коммуникации в городском пространстве, а

публичность и массовое распространение отнести к медиакоммуникационному объекту. В понимании феномена стрит-арта важным аспектом является воздействие на аудиторию - жителей, которые являются неотъемлемой частью города. Одной из основных характерных особенностей стрит арта является направленность на аудиторию, на контакт с ней, то есть коммуникация.

Особенности спортивного стрит-арта как медиакоммуникационного объекта обусловлены такими его характеристиками как способ восприятия спортивной информации, ее форма представления и функции, которые она выполняет в обществе [4]. По способу восприятия спортивная информация может быть визуальной, а по форме представления - текстовой и графической.

Стрит-арт - это вид искусства, намеренно или ненамеренно призывающий зрителя к диалогу, и он в равной степени невозможен как без художника и его деятельности по преобразованию пространства, так и без своей аудитории. Сама специфика коммуникации между уличным художником и зрителем уникальна и очень сильно отличается от коммуникации между художником, чья работа выставлена в музей, и аудиторией этого музея. Основными особенностями этой коммуникации являются, во-первых, ее осуществление не в музейном, а городском пространстве, во-вторых, ее навязываемый зрителю, обязательный характер (объекты уличного искусства уже существуют и для жителей нет никакой возможности их избежать в своих передвижениях по городу) и, наконец, «обращение стрит арта к неподготовленному зрителю» [1] (посещая музей, человек оказывается готовым к просмотру произведений и к определенной рефлексии, а человек, идущий по городу, «застается врасплох» стрит артом, особенно если видит объект в первый раз).

Многие проекты стрит-арта «встраиваются» в городской контекст, становятся привычным элементом среды, поскольку они поддерживаются и акцентируются. При этом исследователи отмечают, что часто тема таких работ либо нейтральна, либо социально значима и одобряема, а значит, процесс их внедрения в публичное пространство встречает меньшее сопротивление. Спорт является популярной темой для социального стрит-арта. [3]

Для большинства горожан окружающей их визуальной средой являются дворовые территории. Облик двора важен не столько для взрослого населения, сколько для детей и подростков, которые отдыхают и играют во дворе. [2] Спортивная тематика в оформлении дворов поможет развить интерес к спорту, пропагандировать спортивные достижения и т.д.

Негативной тенденцией современного общества является незнание спортивных достижений и известных спортсменов региона, национальных видов спорта. При этом значимость спорта признается на государственном уровне, что проявляется в государственных программах и проведении спортивных мероприятий. Реализация «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» и государственной программы «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в Республике Башкортостан» направлена, в том числе, на повышение степени информированности и уровня знаний по вопросам физической культуры и спорта среди населения посредством просветительской деятельности в организациях по месту жительства, учебы, работы и отдыха населения; на мотивацию граждан к занятиям физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни. [4]

Необходимы такие формы продвижения, которые понятны, близки и положительно воспринимаются молодежью.

Особенности спортивного стрит-арта как медиакоммуникационного объекта наиболее ярко представлены в авторском проекте Е. Н. Плахутиной "Спортивная гордость Башкирии: спортивный стрит-арт", который был реализован при поддержке Президентского фонда культурных инициатив. В центре города рядом с Башкирским институтом физической культуры (БИФК) был создан каллиграфический стрит-арт «Спортивная гордость Башкирии» с именами

спортсменов и тренеров Башкирии. Стрит-арт создали Екатерина Плахутина (автор и руководитель проекта), Дмитрий Ламонов (художник), Наиль Мустафин (волонтер). Стрит-арт включает символы видов спорта и свыше 200 имен спортсменов и тренеров Республики – участников Олимпийских и Паралимпийских игр, международных соревнований и т.д. Среди имен выпускники и студенты БИФКа: Сафин Тимур, Мозговой Богдан, Загидуллина Аделина, Елистратов Семён, Паутова Елена, Давидович Александр и др. Это далеко не полный список спортсменов и тренеров, связанных с Башкирией и Башкирским институтом физической культуры. Невозможность физически отразить в стрит-арте все имена компенсируется изображением QR-кода с ссылкой на виртуальную энциклопедию.

Е. Н. Плахутина считает спортивный стрит-арт полноценным медиакоммуникационным объектом [4]. Во-первых, создание спортивного стрит-арт объекта является информационным поводом для СМИ. Общественный резонанс и публикации о стрит-арте подтверждают этот тезис. Тиражированность и массовое распространение делают арт-объект медиакоммуникационным каналом. Во-вторых, благодаря содержанию, т.е. заложенному в стрит-арте смысловому сообщению. Традиционно спортивный стрит-арт посвящен определенному событию или личности. Масштабные объекты, отражающие спортивную историю региона, отсутствуют. Проект позволит создать своеобразную спортивную аллею славы Башкирии. Имена Габдрахмана Кадырова, Семена Елистратова, Риммы Баталовой, Ирека Зарипова и многих других известны во всем мире. Выпускница Башкирского института физической культуры Елена Паутова была знаменосцем Паралимпийского комитета России в Токио. И этот список можно продолжать. Информационная ценность проекта заключается еще и в том, что он будет связан QR-кодом с виртуальной энциклопедией спортивных достижений республики.

И последний фактор, определяющий значимость проекта как медиакоммуникационного объекта, - это создание привлекательного туристического арт-объекта, который пробуждает интерес, оставляет яркие впечатления и потому является центром притяжения туристов. Создание спортивного стрит-арта приобретает особую актуальность в преддверии празднования в 2024 году 450-летия основания города Уфы. Согласно программе перезагрузки столицы Башкортостана к юбилею города планируется создать локальные центры притяжения. Спортивный стрит-арт будет селфи-площадкой города, связанной со спортивной историей республики.



Рис. 1. Каллиграфический стрит-арт «Спортивная гордость Башкирии»
(Е. Плахутина, Д. Ламонов, Н. Мустафин)

Таким образом, реализация проекта Е. Н. Плахутиной «Спортивная гордость Башкирии: спортивный стрит-арт» способствует формированию спортивной культуры общества, позволяет сохранить и популяризировать те виды спорта, которые ассоциируются с республикой, а также персональные спортивные достижения Башкирии.

Литература

1. Кораблева А.В. Стрит-арт, паблик-арт, уличное искусство: дифференциация понятий // Эстетика стрит-арта: сб. ст. Санкт-Петербург, 2018. С. 10-17.
2. Плахутина Е.Н. Арт-дворики: стрит-арт и паблик-арт в благоустройстве городских территорий. Уфа, 2019. 92 с.
3. Плахутина Е. Н. Спортивный стрит-арт // Социально-экономические и гуманитарные аспекты физической культуры и спорта: сб. Всерос. научно-практ. конф. Уфа, 2020. С. 158-162.
4. Плахутина Е. Н. Спортивный стрит-арт как медиакоммуникационный объект // Спорт и физическая культура в системе социальных наук: сб. ст. всерос. научно-практ. конф. Уфа, 2020. С. 200-205.

УДК 371.72

ИНФОРМАЦИОННО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Макусев О.Н.¹, Макусева Т.Г.², Яковлева Е.В.³, Курамшин Т.Н.⁴, Ильин И.В.⁵

^{1,2,3,4} *Нижекамский химико-технологический институт (филиал)
ФГБОУ ВО Казанский национальный исследовательский технологический университет,
г. Нижнекамск, Россия*

⁵ *МБУ Спортивная школа № 8, г. Нижнекамск, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются возможности информационно-культурологического аспекта преподавания физической культуры, который предусматривает организацию понятной и полезной информационной среды, обучение пользоваться ею, создание условий, стимулирующих развитие индивидуальных особенностей, общей культуры обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, информационно-культурологический аспект.

Модернизация Российского государства обуславливает переход от индустриального общества к обществу информационному, в котором процесс распространения знания становится ключевым и в большой степени опирается на развитие образовательной системы.

В то же время современная социокультурная ситуация сопровождается переоценкой ценностей, критическим осмыслением опыта предшествующих поколений, новыми представлениями о своем профессиональном будущем и будущем общества. Возвращение образования в контекст культуры обусловило актуализацию культурологического подхода к воспитанию.

С позиции нашего исследования как один из вариантов ответа на современную ситуацию является использование информационно-культурологического аспекта преподавания различных предметов, в частности, физической культуры.

Следует отметить, что существует большое разнообразие в определении целей данного предмета: «укрепление здоровья учащихся», «повышение уровня физической подготовленности», «воспитание всесторонне развитых людей», «развитие двигательных способностей» и др. Такая многоаспектность в толковании цели «Физическая культура» свидетельствует, с одной стороны, о широте возможностей данной учебной дисциплины воздействовать на развитие личности обучающейся молодежи, что в принципе общепризнано, с другой – о значительных пробелах в формировании целеполагающего компонента педагогической деятельности педагога. Мы согласны с мнением, что это является одним из основных субъективных факторов, обуславливающих недостаточную эффективность учебного процесса по физической культуре в школе и вузе [1, 2].

Информационно-культурологический аспект преподавания, по нашему мнению, предусматривает организацию понятной и полезной информационной среды, обучение пользоваться ею, создание условий, стимулирующих развитие индивидуальных особенностей, общей культуры обучающихся. Он включает такие моменты, как

необходимый и достаточный объем сведений, их оптимальная избыточность, высокие эстетические достоинства, социальная значимость, познавательная, морально-нравственная ценность и др.

Хотим отметить, что создание в стране «индустрии здоровья», базирующейся на повсеместном развитии физической культуры и спорта [3, 4, 5], помимо чисто оздоровительного, имеет и огромное социальное, экономическое, оборонное значение [6, 7]. Однако число регулярно занимающихся физическими упражнениями у нас еще невелико. От понимания роли и пользы физической культуры и спорта до их практического применения дистанция пока еще очень большая. Социологи задают резонные вопросы: чем объясняется, что после окончания общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, где физическая культура на протяжении многих лет учебы является обязательным предметом, так резко сокращается число ее поклонников; почему, как показывают опросы, лишь около половины населения верят в ее благотворное влияние на здоровье и производительность труда; по какой причине большинство населения, располагая временем и условиями для активного отдыха, не использует возможности физической культуры и спорта; почему почти 80% родителей учащихся общеобразовательных школ не интересуются, как успевают их дети по предмету «Физическая культура»? Ответ на эти вопросы однозначен: мы считаем, что в системе образования мы еще не обеспечиваем должной физкультурной образованности нашей молодежи.

Мы считаем, что в процессе физкультурного образования нельзя довольствоваться лишь установкой на физическую подготовленность наших подопечных. По всей вероятности, именно она и рождает существующее ограниченное представление о пользе физической культуры и спорта. Отметим, что занятия физическими упражнениями – это и общение с другими людьми, природой, и средство воспитания коммуникативности и коллективизма, и сфера нервно-эмоциональной разрядки, активного отдыха, развлечений.

Информационно-культурологический аспект предусматривает: 1) использование межпредметных связей; 2) работу с родителями; устную, печатную и наглядную пропаганду; 3) введение в учебный процесс «Паспорта физического здоровья учащегося».

Основная задача – воспитывать у обучающихся, их родителей, педагогического коллектива осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями как эффективному средству укрепления здоровья, повышения учебной, трудовой и творческой активности, готовности к защите своей Родины, как важнейшему фактору гармонического развития и воспитания подрастающего поколения.

Мы считаем важным условием эффективности такой работы – ее повседневность. Нельзя ограничиваться разовыми мероприятиями. Точно также неправомерно считать, что вопросами физического воспитания должны заниматься только учителя и преподаватели физической культуры. Самое важное, чтобы такая работа велась в школе и в вузе всеми сотрудниками [8], пропаганда физической культуры и спорта должна стать общей заботой.

Опрос показал, лишь порядка 50% учителей школы интересуются состоянием физкультурно-спортивной работы, другая же половина практически к ней безразлична. А ведь личный пример, педагога, родителей – лучшее средство пропаганды здорового образа жизни. Сделать своих коллег единомышленниками и помощниками – задача для учителя физической культуры трудная, но выполнимая. Причем в школе это сделать проще, чем в вузе. Вот поэтому со школы и надо начинать такую работу.

Почти все в школе начинается с урока. На уроке физической культуры, можно сказать, берет начало и информационно-культурологическая деятельность учителя физической культуры. Если каждый урок будет давать учащимся что-то новое, будет интересен им, будет повышать их активность, стимулировать к самостоятельному

познанию необходимых теоретических сведений и освоению жизненно важных навыков, педагог сможет добиться многого. Ему будет значительно легче добиться и единства действий всех учителей в пользу массовой физической культуры и спорта. Возможности же такого единства действий практически беспредельны, причем распространяются они не только на воспитательную и внеклассную работу, но и на уроки по всем предметам. Физическая культура в школе обладает большими положительными межпредметными связями. Это единственный предмет, который решает задачи укрепления здоровья, функциональной готовности, обеспечения умственной и физической работоспособности обучающихся. Он формирует не только физические качества и двигательные навыки, необходимые в будущей профессиональной деятельности, но и дает специальные знания по использованию физических упражнений и оздоровительных мероприятий в трудовом процессе. Использование межпредметных связей углубляет содержание занятия, повышает его познавательную ценность.

Периодическая информация на родительских собраниях, совместные конференции о физкультурных делах и спортивных успехах школы, класса; состоянии здоровья и физической подготовленности детей; требованиях государственных учебных программ; содержании домашних заданий и успеваемости; двигательном режиме и формах занятий; приглашение на спортивные соревнования, вечера, участие в них позволяют сделать значительную часть родителей, обучающихся нашими помощниками.

По результатам исследования нами была подготовлена специальная памятка для учащихся школ и их родителей. В ней указывались все культивируемые в городе виды спорта и другая информация: о возрасте принимаемых в ДЮСШ детей, местонахождении спортивной школы и базе тренировок, дана характеристика наиболее популярных спортсменов и ведущих тренеров по различным видам спорта и другая информация. Большинство родителей отнеслись к такой памятке в целом положительно, она вызвала также повышенный интерес среди учащихся и учителей.

Для наглядной агитации служит и созданный в школе уголок физической культуры, центральное место которого занимает витрина с кубками, грамотами, полученными командами школы на различных спортивных соревнованиях.

Еще одним немаловажным направлением для нашего исследования является введение в учебный процесс «Паспорта физического здоровья учащегося». Паспорт включает в себя основные данные об учащемся: фамилия, имя, отчество, дату рождения, медицинскую группу, школу, класс, сведения о родителях. Помимо основных данных паспорт содержит различные показатели и динамику их изменения. В этом же паспорте обучающийся самостоятельно ведет учет своего уровня физической подготовленности. Для этого выбираются, например, 10 занятий одного полугодия, на которых можно использовать метод круговой тренировки.

Важнейший этап использования паспорта – соблюдение принципа гласности. Очень многие члены педагогического коллектива стали соавторами учителя физической культуры: классный руководитель, медицинский работник.

Изучение и анализ психолого-педагогической литературы, собственное исследование позволяют нам сделать вывод о том, что введение информационно-культурологического аспекта способствует формированию физической культуры обучающихся. В этом случае целью физической культуры является воспитание через информационную культуру, посредством освоения ценностного потенциала физической культуры.

Литература

1. Крамской С.И., Амельченко И.А. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза // Высшее образование в России, 2014, № 3. С.93-98.
2. Щенникова М.Ю., Борисевич М.А. Развитие образовательных программ в области физической культуры и спорта // Высшее образование в России. 2016. № 11 (206). С. 135–142.
3. Ахметова Д.З. «Человек экологический» в эпоху цифровизации // Высшее образование в России. 2020. Т. 29. № 5. С. 117-126. DOI: <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2020-29-5-117-126>
4. Покида А.Н., Зыбуновская Н.В., Газиева И.А. Роль высшего образования в формировании здорового образа жизни (по результатам социологического исследования) // Высшее образование в России. 2022. Т. 31. № 1. С. 72–88. DOI: 10.31992/0869-3617-2022-31-1-72-88
5. Казначеев С.В., Лопатина О.В., Боголюбова Ж.Ю. Опыт преподавания физической культуры в нефизкультурном вузе // Высшее образование в России. 2013. №8-9. С. 101-105.
6. Таймазов В.А., Агеев В.У., Курамшин Ю.Ф. О вкладе университета в разработку и совершенствование физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» // Высшее образование в России. 2016. № 11 (206). С. 147–152.
7. Минин М.Г., Французская Е.О., Минич А.С., Смышляев К.А., Смышляев А.В. Экспорт высшего образования: инновации в практике физического воспитания // Высшее образование в России. 2020. Т. 29. № 6. С. 129-135. DOI: <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2020-6-129-135>
8. Пузанова Ж.В., Ларина Т.И. «Здоровая личность» современного студента вуза как исследовательский концепт // Высшее образование в России. 2022. Т. 31. № 7. С. 151–166. DOI: 10.31992/0869-3617-2022-31-7-151-166

УДК 616-007

СПОРТ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С КРАНИОВЕРТЕБРАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ

Никитин С.О.

Бакирский государственный медицинский университет, г. Уфа, Россия

Аннотация. В статье приводится способ восстановительного лечения на примере занятий спортом и физической культурой среди пациентов с краниовертебральной патологией. Подчеркивается влияния физической активности на качество жизни пациентов после операции. Проведение спортивных игр для лиц с краниовертебральной патологией составляет социальный аспект помощи пациентам, а также дает мотивацию к занятиям физической культурой и спортом при подборе режима физической нагрузки.

Ключевые слова: восстановительная медицина, мальформация Киари, краниовертебральная патология

Введение. Патология краниовертебрального перехода (КВП) характеризуется уменьшением пространства для нижних отделов ствола головного мозга и шейного отдела спинного мозга вследствие врожденной или приобретенного дефекта затылочной кости, большого затылочного отверстия или первых шейных позвонков [1,2]. Клиническая картина при патологии КВП проявляется болевыми синдромами, нарушением функций мозжечка, спинного мозга, поражением черепных нервов, нарушением кровообращения в вертебрально-базиллярном бассейне [2,3]. Диагностика данной патологии проводится с использованием магнитно-резонансного томографа и компьютерной томографии. Лечение включает хирургическое вмешательство или установку внешнего ортопедического устройства [4]. Из спектра краниовертебральной патологии представляет интерес мальформация Киари I типа (МКI), это опущение миндалин мозжечка более 5 мм ниже уровня большого затылочного отверстия [5]. Клинические проявления МКI могут включать как неврологический дефицит, так и соматические расстройства [6]. После операции эффективность проведенного лечения определяется купированием неврологической симптоматики и оценкой качества жизни пациентов [7,8,9,10,11]. Многие пациенты после операции ведут малоподвижный образ жизни, что достоверно ухудшает качество жизни [12].

Методы и материалы. На базе амбулаторно-поликлинической хирургической службы г. Уфы через три месяца проведен контрольный осмотр 20 пациентов после декомпрессивной трепанации задней черепной ямки, проведено анкетирование, а также пациенты протестированы на наличие тревоги, депрессии, оценен уровень качества жизни. Использованы шкалы HADS, опросник качества жизни SF 36. Из пациентов с КВП, десять пациентов страдали МКI .

Результаты. По результатам проведенного анкетирования и тестирования пятнадцать пациентов продолжили вести активный образ жизни, у пяти пациентов выявлена умеренная тревожность и эти пациенты не занимались физической активностью. Пациенты, продолжившие занятие спортом - футболом, начатое до операции, продолжили восемь пациентов. Новый вид спорта (плавание, гольф, бадминтон) освоили девять пациентов. У всех пациентов, занимающихся спортом, не было зарегистрировано тревоги

и депрессии, согласно анкетированию и оценке качества жизни у пациентов спорт сформировал мотивацию на желание ощущать себя полноценным человеком в обществе и быстрее вернуться к полноценной жизни. По данным российских сообществ сбалансированный и персонифицированный уровень физических нагрузок не представляет опасности для пациентов с КВП. Регулярные занятия спортом поддерживают физическую активность, режим дня, а также благотворно влияет на психоэмоциональный статус пациентов. Низкая физическая активность, может быть, одним из факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, эндокринных нарушений, а также ряда психоэмоциональных расстройств таких как генерализованное тревожное расстройство, депрессия.

Вывод. Таким образом, формирование спортивного сообщества в малых группах по нозологиям, как социальной функции для пациентов с КВП способствуют объединению лиц с равными физическими возможностями, сопоставляются нагрузки с учетом особенностей имеющихся нарушений, появляется перспектива реализации в спортивной жизни.

Литература

1. Ахмадеева Л. Р. Роль мозжечка в формировании постуральной и когнитивной функций: клинический пример с синдромом Шмаханна / Л.Р. Ахмадеева, Э.М. Харисова, Х.П. Деревянко // Пермский медицинский журнал. 2017. Т. 34. № 6. С. 87-91.
2. Деревянко Х.П. Мальформация Киари I и сирингомиелия - ключи к пониманию ликвородинамики (обзор литературы) / Х. П. Деревянко, Ш. М. Сафин // Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. 2022. № 8. С. 627-635.
3. Сафин Ш.М., Гилемханова И.М., Деревянко Х.П. Гипотезы генетических аспектов патогенеза аномалии Киари 1-го типа. Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. 2020. № 5. С. 25-33.
4. Гилемханова И.М., Сафин Ш.М., Деревянко Х.П. Клинический случай хирургического лечения аномалии Арнольда - Киари с персистирующей фибрилляцией предсердий. Русский медицинский журнал. Медицинское обозрение. 2019. Т. 3. № 11-1. С. 31-33.
5. Деревянко Х.П., Сафин Ш.М., Новиков Ю.О. Оперативный или консервативный метод лечения взрослого пациента с естественным течением мальформации Киари I: что выбрать? (Краткий обзор литературы, клинический случай). Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. 2022. № 5. С. 346-352.
6. Gilemkanova I., Safin Sh.M., Derevyanko Kh., Garifullina N.A. A clinical case of reoperation with Chiari malformation // Bulletin of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery. 2020. No 8. P. 28-31.
7. Сафин Ш. М., Тимершин А.Г., Деревянко Х.П., Гилемханова И.М. Головная боль при мальформации Киари в детском возрасте. Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2020. Т. 65. № 4. С. 292.
8. Деревянко Х.П., Сафин Ш.М. Головная боль у пациентов с мальформацией Киари 0-I типа у взрослых: диагностика на амбулаторном этапе. XXII давиденковские чтения: Санкт-Петербургская общественная организация «Человек и его здоровье», 2020. С. 161-163.
9. Gilemkanova I.M., Safin S., Derevyanko K., Gilemkanov A., Buzaev I. A case of a pharmacoresistant tachyarrhythmia associated with Arnold-Chiari malformation British Journal of Neurosurgery. 2019. Vol. 33. No 6. P. 671-672.
10. Safin Sh.M., Gilemkanova I.M., Derevyanko Kh.P., Subramaniam M. Successful Surgical Treatment of Arnold-Chiari Malformation Combined with a Pontocerebellar Cyst and

Unilateral Hearing Loss. Online Journal of Neurology and Brain Disorders. 2020. Vol. 4. No 1. – P. 318-321.

11. Сафин Ш.М., Деревянко Х.П., Гилемханова И.М., Супираманиам М.С. Мальформация Киари I с нарушением слуха (клинический случай). Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. 2020. № 10. С. 15-19. DOI 10.33920/med-01-2010-02.

12. Сафин Ш.М., Деревянко Х.П., Новиков Ю.О. Применение мануальной терапии у пациентов с мальформацией Арнольда - Киари. Мануальная терапия. 2019. № 4(76). С. 67-71.

УДК 799

ЛУЧШИЕ МИРОВЫЕ ПРАКТИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ

Попов А.Ю.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены лучшие мировые практики организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в трудовом коллективе для укрепления корпоративной культуры. Представлены методы физического воспитания, которые стали инструментом формирования личностных качеств сотрудников, включая формирование их ценностей как субъектов корпоративных отношений в коллективе.

Ключевые слова: корпоративная культура, организация физкультурно-оздоровительной работы, спорт.

Благодаря достижениям научно-технического прогресса в трудовой деятельности современного человека происходит резкое снижение мышечных напряжений. Эта тенденция, ведущая к повышенной массе тела сотрудников, а также проблемам с артериальным давлением, уровнем глюкозы и холестерина [1, с.23], была замечена более семидесяти лет назад и с тех пор, по мере роста механизации и автоматизации трудовых процессов, только усиливалась. В условиях значительного сокращения двигательной активности и увеличения психоэмоциональной нагрузки людей покой как форма отдыха больше не удовлетворяет потребности организма [2, с.419]. Как же преодолеть гиподинамию и гипокинезию современного работника, добиться его высокой работоспособности и при этом укрепить здоровье, выносливость и способность стойко переносить психологические и физические нагрузки так характерные для современного общества, а также адекватно реагировать на стрессовые ситуации?

Многочисленные факты показывают, что к существенному росту производительности труда, уменьшению числа дней нетрудоспособности по болезни, увеличению трудового долголетия, росту трудовой и общественной активности трудящихся, повышению творческого отношения к труду и трудовой дисциплины ведет органическое включение в трудовую деятельность физической культуры [3, с. 43].

Ученые Великобритании выяснили, что мотиваторами для предоставления оздоровительных корпоративных программ являются: улучшение морального духа сотрудников (75%) и повышение корпоративной культуры (70%) [4, с.312].

Исследования американского фонда SHRM демонстрируют, что состояние здоровья сотрудников напрямую влияет на качество выполняемой работы и производительность труда. Более 75% успешных организаций в США регулярно включают оценку состояния здоровья сотрудников в число компонентов общей стратегии управления рисками [5, с.49].

Медицинская компания Scripps, выведя на новый уровень заботу о своих сотрудниках, стала ярким примером соответствия слова делу. Персонал компании

обеспечивается медицинской страховкой, бесплатным питанием, массажем на рабочем месте, обследованием узкими специалистами.

В нефтегазовой компании Chevron осознается насколько специфика отрасли может негативно сказаться на здоровье сотрудников. Как результат – направленность корпоративной культуры на сферу здравоохранения. В течении рабочего дня предусмотрены перерывы в работе, оборудован спортивный центр, реализуется программа оздоровления сотрудников и обеспечения безопасности труда, стимулируется бережное отношение коллег друг к другу. То есть, корпоративная культура Chevron ориентирована не просто на совместное времяпрепровождение сотрудников (вечеринки, спортивные состязания), а на создание атмосферы равнодушия и участия, на реальную заботу о безопасности персонала [1, с.19].

Изменение рабочей среды, прежде всего, пересмотр питания работников, устранение нездоровых привычек и повышение их физической активности стало эффективным направлением формирования здорового образа жизни сотрудников в зарубежных компаниях. Например, Merck Canada Inc. Kirkland (Квебек) в 2014 г. провела комплексную оздоровительную программу LIVE IT, ориентированную на повышение физической активности сотрудников. Программа, рассчитанная на восемь недель, включала стимулирование двигательной активности сотрудников, которая отслеживалась с помощью шагомеров. По окончании реализации программы были проанализированы полученные данные, которые позволили заключить, что у участников программы улучшилась еженедельная физическая активность на 6%, снизилась утомляемость на 10%, снизился уровень артериального давления (2,0/1,0 мм рт.ст.) [4, с.319].

Значительный эффект демонстрируют корпоративные программы, в которых в качестве мотивационного компонента применяют материальное стимулирование сотрудников, сбросивших избыточную массу тела и закрепивших свой результат. При этом поощряются различные формы физической активности, переход на здоровый рацион питания, отказ от чрезмерного употребления алкоголя и табака. Так, в северной части Британской Колумбии была организована программа Power Play («Игра власти») для компаний с преобладающим числом работников мужского пола, направленная на повышение ежедневной физической активности сотрудников, на потребление ими фруктов и овощей на рабочих местах. Эмпирические данные о физической активности участников программы получали с помощью опросов. К участию в программе привлекали посредством денежного вознаграждения (подарочные карты на 20 долларов США и участие в розыгрыше туристической путевки стоимостью 1000 долларов) [4, с.316].

Денежное вознаграждение в своей программе оздоровления сотрудников Go for the Gold («Вперед за золотом») использовал и университет Vanderbilt. За заполнение анкеты (оценка риска для здоровья) оплачивалось 120 долларов; за ведение дневника образа жизни – 180 долларов; за просмотр обучающего видео, консультацию с экспертом сферы здравоохранения, прохождение предварительного и последующего теста для оценки изменений в знаниях сотрудников – 240 долларов.

Итак, в современном обществе рабочее место есть оптимальная организационная форма поддержания и охраны здоровья, профилактики заболеваний. Кроме того, корпоративные программы укрепления здоровья сегодня рассматриваются как элементы корпоративной культуры, как программы лояльности в системе управления персоналом организации, а также, как эффективные формы инвестирования в человеческий капитал. В долгосрочной перспективе организации, внедряющие программы укрепления здоровья сотрудников, потенциально устойчивее, эффективнее, успешнее.

Считается, что физические упражнения повышают у работников умственного труда настроение и сопротивляемость стрессу, улучшают концентрацию внимания и трудовые

взаимоотношения. Поэтому многие компании стимулируют занятия спортом, оплачивая абонементы в фитнес-клубы, открывая на рабочем месте спортивные зоны, проводя групповые занятия физической культурой, организуя корпоративные соревнования.

В настоящее время корпоративные программы укрепления здоровья сотрудников выходят за рамки спортивных и физкультурных инициатив. Они включают также медицинские обследования и консультации, обучение здоровому образу жизни, мастер-классы по борьбе со стрессами. Активно используются фитнес-гаджеты (трекеры), которые фиксируя сердцебиение, уровень активности и стресса, определяют отклонение от нормы и могут посоветовать сделать перерыв и размяться, либо вовсе закончить рабочий день.

Логично предположить, что в ближайшие годы тенденция развития корпоративного спорта только усилится, поскольку современные компании осознали тот факт, что без программы корпоративного спорта они будут проигрывать конкурентам как на спортивной площадке, так и на рынке.

Рассмотрев опыт западных и российских компаний по внедрению корпоративных программ укрепления здоровья сотрудников (так называемые велнес-программы), а также практики корпоративного спорта, выделим ключевые инструменты улучшения физической формы членов трудового коллектива через физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия:

- оздоровительные ресурсы и информация о здоровье для сотрудников (например, персональные рассылки в социальных сетях, по e-mail и др.);

- оздоровительные программы и мероприятия: прививки от гриппа; ежегодные оценки рисков, связанных со здоровьем; награды и бонусы за выполнение оздоровительных программ; программы по борьбе с курением; скрининговые программы; программы снижения веса; программы управления стрессом; профилактические программы для сотрудников с хроническими заболеваниями и др.;

- оздоровительные уроки, сервисы, инструменты: персональный коучинг, круглосуточная помощь медсестры, консультации по питанию, массажная терапия, медитации и ментальные практики на рабочем месте и вне работы и т.п.;

- оздоровительные пространства: комнаты для отдыха и дневного сна, тихие комнаты для медитаций, молитв, дорожки для прогулок и т.п.;

- фитнес центры, спортивное оборудование: оплата абонемента в фитнес-клуб, занятия физической культурой на работе (тренажерного зала и фитнес-программ), субсидии на приобретение оборудования для фитнеса, предоставление компанией фитнес-браслетов;

- здоровая еда на прилавках корпоративных кафе (доступ к бесплатным или дешевым овощам и фруктам, салатам, питьевой воде, напиткам без сахара);

- доплаты и скидки к медицинской страховке;

- корпоративные спортивные мероприятия: командные спортивные соревнования и конкурсы, спортивные праздники для сотрудников и членов их семей.

Однако наличие в компаниях оздоровительных инициатив и инвестиций в корпоративный спорт не обязательно приведет к тому, что сотрудники начнут заботиться о своем здоровье. Оказывается, привлечь персонал организации к корпоративным оздоровительным программам – дело весьма сложное. Так, в компании NextJump, чтобы сотрудники начали пользоваться корпоративными оздоровительными благами, сформировали из членов трудового коллектива соревнующиеся друг с другом команды. Каждая команда регистрирует во внутренней корпоративной компьютерной сети свои тренировки, чтобы все могли видеть эти данные. Команда, показывающая в течение недели лучшие результаты, выигрывает 1000 долларов. В результате, средства на оздоровление сотрудников тратятся по назначению, сотрудники становятся энергичными, приобщаются к здоровому образу жизни, легче справляются со стрессом.

Литература

1. Власова Е.Ф. Корпоративная культура как фактор социальной адаптации новых работников: специальность 22.00.06 «Социология культуры, духовной жизни: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Власова Елена Федоровна. Екатеринбург. 2010. 23 с. Текст: непосредственный.
2. Галуцкий Г.М. Управляемость культуры и управление культурными процессами / Г. М. Галуцкий. Москва, 2016. 463 с. Текст: непосредственный.
3. Герасимова, Г.В. Значение и особенности корпоративной культуры в колледже / Г.В. Герасимова // *Alma mater*. 2017 г. №4. С. 42-44. Текст: непосредственный.
4. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2-х т. Т. 1: перевод с французского / Ж. Годфруа. М.: Мир 2016. 496 с. Текст: непосредственный.
5. Горелов А.А. К проблеме систематизации новых физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, В.П. Сущенко // *Вестник спортивной науки*. 2019. С. 45-50. Текст: непосредственный.

УДК 799

СПЕЦИФИКА УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Попов А.Ю.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия*

Аннотация. В статье приведены факторы, влияющие на развитие фитнес-клубов. Раскрыты методологические и функциональные составляющие управления сферой фитнес-услуг. Определена актуальность развития инфраструктуры фитнес-индустрии, приведены новые тренды развития.

Ключевые слова: фитнес-центр, сфера фитнес-услуг, управленческая деятельность.

Содержание и специфику управленческой деятельности в фитнес индустрии можно раскрыть, только учитывая особенности данной отрасли. В каждом сегменте существуют собственные уникальные закономерности и специфические черты управления. Также фитнес индустрия тоже обладает специфическими управленческими чертами. Управление фитнес-центром – это комплексный процесс, требующий от руководителя знания фитнес-индустрии, понимание тенденций рынка, желания и потребности клиентов.

Фитнес-клуб – уникальный бизнес; его успех зависит от легко просчитываемых факторов, таких как расположение, навыки инструкторов, оснащение залов и т. д. [1, с.213]. Этот вид предприятий, оказывающих образовательные и медицинские услуги, имеет свою структуру, которая определяется видом деятельности. Каждое структурное подразделение выполняет свои профессиональные функции и имеет объект деятельности [2, с. 113]. В зависимости от финансового обеспечения фитнес-клуба и уровня профессиональной подготовки персонала пользователям (клиентам) предлагается определенный перечень «образовательных» услуг. Услуга фитнес-клуба является специфическим продуктом труда, не приобретающим материальной формы, а потребительская ценность заключается в благотворном действии «живого» продукта, являющегося предметом продажи и потребления [3, с.412]. В отличие от материальных услуг фитнес-услуги обладают определенными характеристиками: неосвязаемость услуг, так как их нельзя увидеть физически в момент приобретения; все услуги фитнес-клуба; несоответствие качества обслуживания при изменении статуса студента; сервис не остановится со временем; пользователь является непосредственным объектом услуги при оказании услуги; услуги не зависят от предложения и потребления; Высокий процент и качество ручного труда при оказании услуг зависит от педагогического мастерства персонала.

Услуги нематериальны. Однако клиент не может сохранить услугу после того, как она была произведена, но эффект от услуги может быть сохранен». здание, оборудование, сотрудники предприятия, оформление рекламных материалов) определяется как один из пяти основных показателей качества услуги. [4, с.409] Различные услуги имеют разный уровень востребованности и социальной значимости для пользователей. Удовлетворение духовных потребностей людей. и интеллектуальные потребности, культура, образование и здоровье, в сфере физического воспитания социально-культурные услуги, обеспечивающие его нормальную жизнедеятельность, играют особую роль, их значение и социальная

значимость в условиях рыночных отношений в России обусловили развитие деятельности в социокультурной сфере, в том числе в сфере физической культуры.

Важным механизмом развития фитнес-индустрии является диверсификация (лат. *Diversification* – борьба за разнообразие) [5, с.114]. Выбор направлений деятельности при предоставлении дополнительных товаров (услуг) наряду с основным товаром (услугой) является условием развития фитнес-индустрии, имеющей свои условия в условиях современной рыночной экономики. рынки и требования к услугам меняются. Решение проблемы диверсификации услуг связано с развитием инфраструктуры фитнес-индустрии, потребностью в человеческих ресурсах, финансовых и информационных ресурсах, а также целью расширения разнообразия услуг [6]. Представление на рынке фитнес-услуг как узкоспециализированного продукта, направленного на удовлетворение потребностей населения в физической активности и здоровом образе жизни, определяет необходимость изучения сегмента рынка как структурного элемента с учетом его самостоятельности.

Все услуги в фитнес-клубе доступны только тем, у кого есть клубная карта, то есть те, кто приобрел абонемент в этот клуб, имеют неограниченный доступ ко всем помещениям в удобное для клиента время. Многие фитнес-клубы работают по клубной карте и месячной абонементной системе. Клубные карты позволяют пользоваться основным солярием, массажем, индивидуальными фитнес-тестами, индивидуальными программами питания, спортивными тренировками (футбол, волейбол, баскетбол, водное поло), различными скидками и многими другими преимуществами. Во многих клубах действует система скидок, сезонных скидок и специальных предложений для постоянных клиентов. Пакет дополнительных функций и услуг индивидуален для каждого фитнес-клуба и зависит от уровня, целевой аудитории планирования данного центра, площади занимаемой территории и других факторов [6].

Крупные фитнес-клубы, ориентированные на большое количество гостей и оказывающие практически все виды основных и дополнительных услуг, активно рекламируются и постоянно заинтересованы в притоке новых клиентов. Эти центры предлагают различные варианты бронирования и, несмотря на высокую стоимость карты, привлекают широким выбором программ, дополнительными услугами, высоким уровнем обслуживания, современным оборудованием и высоким профессионализмом персонала. Помимо крупных многофункциональных фитнес-центров, на рынке есть ряд клубов, ориентированных на перечень базовых услуг, включая тренажерные залы, программы групповых занятий, массажи, солярии и фитнес-бары. Как правило, эти клубы разбросаны по всему району и в основном ориентированы на людей, живущих поблизости.

Руководители сетевых клубов отмечают, что краткосрочное членство для фитнес-бизнеса менее выгодно. Продажа годовых карт, как правило, обеспечивает более эффективное формирование валовой выручки, поэтому клубы преимущественно отказываются от модели краткосрочного членства. Ее внедрение требует смены стратегии, дополнительных инвестиций в маркетинг, просчетов всех рисков и точного прогнозирования динамики основных показателей деятельности. Когда человек покупает абонемент на короткое время, он может в дальнейшем не продлить его действие, а привлечение одного нового обращения от целевого клиента стоит дополнительных средств.

Преимуществом коротких абонементов является возможность поддерживать показатели, например, во время сезонного спада. Сподчеркнуть, что стоимость занятий по краткосрочным членским картам как минимум на 50% больше. Наличие предложения краткосрочных карт можно назвать необходимостью для фитнес-индустрии [7].

Согласно статистике фитнес-клуба, многие новые клиенты приобретают абонементы в фитнес-клубы по рекомендации знакомых и друзей, поэтому продавцы больше говорят о необходимости соблюдения строгих стандартов качества. Фактором,

играющим решающую роль в рентабельности и прибыльности клуба, является его позиция. Рентабельность может достигать 30,0-40,0% при правильной организации и позиционировании клуба. Позиция клуба отражает их стремление тяготеть к коммерческому центру. Большинство людей, воспитанных в идеологии социализма, не привыкли платить за спорт и физкультуру, эти вещи были бесплатными или почти бесплатными во времена Советского Союза [3, с.411]. Концентрация людей, преодолевших этот «психологический барьер», наиболее высока в центрах коммерческой деятельности. Основная стратегия операторов рынка фитнес-услуг – выбрать подходящее место для клуба, поддерживать повышенный уровень качества, со временем обновлять оборудование и придерживаться гибкой ценовой политики. С каждым годом конкуренция между фитнес-клубами становится все более острой, и когда многие клиенты могут выбирать между двумя и более клубами, потенциальный клиент должен приложить особые усилия, чтобы выбрать конкретный клуб. Согласно мировому и отечественному опыту, путь к повышению эффективности и прибыли клуба лежит через инновационные технологии [4, с.113]. Благодаря глобализации можно использовать самые современные методы оптимизации бизнес-процессов в сфере фитнеса. Сегодня деятельность всех подразделений фитнес-клуба направлена на автоматизацию подготовки отчетов в сферах деятельности с использованием интернет-технологий, а также реализацию единой концепции обслуживания.

Новым трендом в период ограничений в 2020 году и которому пророчили активный рост стали онлайн-занятия. По оценкам Национального фитнес-сообщества, около 80% клубов год назад запустили собственные онлайн-программы. Если в первые недели локдауна, по данным ФНС, интерес к ним был очень высок, то затем количество просмотров стало снижаться. По расчетам Ассоциации операторов фитнес-индустрии, сегодня на долю онлайн-занятий приходится только 5% программ фитнес-клубов [7]. Самостоятельным бизнесом продукт пока не стал, скорее он выступает инструментом для отдельных ситуаций, таких как отпуска, командировки и другое.

Литература

1. Вавилов В.В. Fitness менеджмент / В.В. Вавилов – К.: Саммит книга, 2015. 248 с.
2. Мяконьков, В. Б. Спортивный маркетинг: учеб. для вузов / В.Б. Мяконьков, Т.В. Копылова, Н.М. Егорова; Ред. В.Б. Мяконькова. – Москва: Юрайт, 2022. – 284 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495816> (дата обращения: 25.09.2022).
3. Мелёхин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта: учеб. для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. – М.: Юрайт, 2016. – 479 с.
4. Психология физической культуры и спорта: учеб. и практикум для вузов / А.Е. Ловягина [и др.]; под ред. А. Е. Ловягиной. – Москва: Юрайт, 2022. – 531 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489183> (дата обращения: 25.09.2022).
5. Филиппов С.С. Менеджмент физической культуры и спорта. Учеб. пособие/ С.С. Филиппов. – М.: Советский спорт, 2015. – 240 с.
6. Рынок услуг в области фитнеса, физкультуры и спорта 2020: анализ спроса в России и регионах // https://www.e-o.ru/research/fitness_services.htm (дата обращения 20.09.2022).
7. Индустрия российского фитнеса сегодня // <https://corp.wtcmoscow.ru/services/international-partnership/analytics/industriya-rossiyskogo-fitnessa-segodnya> (дата обращения 20.09.2022).

УДК 799

К ВОПРОСУ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДПРИЯТИЙ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Попов А.Ю.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрен комплексный подход к оценке показателей деятельности компании. Изучены особенности мотивации работников. Приведены экономические и социальные факторы, влияющие на результаты деятельности предприятий фитнес-индустрии.

Ключевые слова: экономический процесс, фитнес-индустрия, командная работа, мотивация.

Хозяйственная деятельность фитнес-клуба оценивается с точки зрения эффективности деятельности предприятия с учетом финансовых последствий реализации услуги, срока амортизации финансовых вложений, направленных на их реализацию, а также средств, и условия достижения цели. цели клуба, имеющиеся ресурсы и способы их мобилизации. Это позволяет рассматривать полученный эффект не как традиционное статичное конечное проявление, а как интегральную сумму результатов, накопленных в ходе реализации [1, с.309].

Невозможно использовать только показатели экономических результатов для правильной оценки деятельности организации. Например, бизнес может получать очень высокую прибыль, ежедневно обучая своих сотрудников или используя психологические методы. Поэтому социальные факторы при оценке не учитываются [2, с. 211]. Комплексный подход основан на оценке на основе показателей деятельности компании, который состоит из двух блоков:

1. Цели (финансовые): Операционные выгоды. Используя показатели рождаемости, можно оценить конечные результаты и отдачу от поставленных целей;

2. Субъективные (социальные, личностные, сенсорные): личностная мотивация [3, с. 405]. Этот показатель работоспособности показывает силу внутренних ресурсов человека, его психологическую роль в обществе, физические и умственные возможности.

Степень мотивации оценивается по силе участия работника в производственном процессе и по тому, сколько энергии он затрачивает при работе над проектом. Также учитывается участие работника в общественной и общественной жизни компании; и уровень удовлетворенности сотрудников. Этот показатель определяет отношение работника к работе, удовлетворенность параметрами своей работы и взаимодействия в коллективе. Это очень важный показатель эффективности, и его следует учитывать при анализе коэффициента. Она в основном определяет текучесть кадров. Если текучка высокая, это свидетельствует о нестабильности организации и снижении фактической работы. Если сотрудники долгое время не обновляются, это влияет на функционирование бизнеса, корпоративный дух предприятия [4, с.119]. Показатель, определяющий сплоченность коллектива, соответствие общей концепции компании, стремление

коллектива к достижению высоких результатов. Умение сотрудников работать в команде и избегать конфликтных ситуаций – важная составляющая работы над конкретным проектом и достижения важных показателей успеха во всех сферах деятельности компании.

Этот показатель эффективности показывает хорошо организованную структуру коммуникации между членами команды, успешность управленческой команды и реализованные методы управления. Система показателей эффективности компании позволяет оценить все функции и ресурсы производственных фаз и их финансовую составляющую. Он должен содержать экономические и социальные показатели, требующие постоянного контроля: на всех стадиях производственного процесса; на всех этапах планирования и постановки целей [5, с.248]. Не все показатели эффективности в системе одинаковы. Есть главная (общая) и второстепенная, отвечающая за определенную функциональную зону. Значение общих показателей направлено на определение исхода конечной цели и следование разработанной тактике. Величина функциональных показателей эффективности показывает скорость роста организации в условиях ограниченного производственного процесса и способствует устранению факторов, препятствующих достижению высокой эффективности.

Эффективность показателей эффективности во многом зависит от методов, используемых для их расчета. В первую очередь необходимо учитывать показатели интенсификации производства, то есть увеличивать его объемы за счет внедрения современных технологических процессов и нововведений в научно-технический прогресс, от организации труда до передового программного обеспечения.

Эффективность экономического процесса не считается односторонней, это многогранный процесс. Универсальной формулы не существует. В связи с этим было принято решение о внедрении эффективной системы анализа и оценки роста экономической эффективности, включающей целевые показатели экономической деятельности; стандарты работы персонала; количественная информация о целевом использовании активов и основных средств; степень распределения материальных благ.

В процессе социальных исследований было обнаружено, что объективные и субъективные показатели эффективности напрямую влияют друг на друга. Например, активная жизненная позиция работника и ее эффективность определяются многими факторами: соблюдением баланса между денежным и моральным стимулированием работников. Использование только материальных стимулов не дает хороших мотивационных результатов. Необходимо наличие ядра сотрудников, которые являются основным движущим фактором компании в разработке новых идей и внедрении инноваций.

Желание и желание сотрудников работать положительно влияет на: эффективность работы и достижение высоких результатов; производительность труда; атмосфера в коллективе; атмосфера в коллективе и умение работать бок о бок. На степень удовлетворенности работой сотрудников влияют: достижение целей; комфортные условия работы; организационная структура компании; система поощрений и поощрений.

Анализ показателей эффективности и многочисленные психологические исследования показывают, что на успех и высокие результаты компании влияют экономические и социальные факторы. Сильное желание работать помогает мотивировать членов команды брать на себя высокие затраты на оплату труда. С точки зрения взаимодействия людей в условиях командной работы их стремление к работе можно разделить на три психологических вектора: подталкивающий, направляющий и координирующий. Вектор импульса – стремление к достижению цели вместе и понимание важности командной работы. Вектор тяги подобен сильному толчку. Вектор лидерства вырабатывает стратегию достижения конечного результата, которая согласовывается всеми

членами команды. Вектор координации отслеживает выполнение всех согласованных шагов для достижения общих целей команды, включая выбор оптимальных ресурсов.

В командной работе есть тесно связанные индивидуальные мотивы: материальные – желание обогатиться; социальные – общение с нужными людьми; мотивация: потребность в похвале и положительной оценке; коллектив - стремление избежать индивидуальной ответственности и работать в команде; доброжелательность – стремление быть незаменимым в процессе совместной работы, а также стремление приносить пользу другим людям; карьера - стремление бросить вызов самому себе, добиться общих результатов и достичь общих целей. Чувства и вдохновение. Для него характерны устоявшиеся правила выражения эмоций в коллективной работе. Выражается в соучастии, желании помочь, ощущении общего дела. Люди одинаково воспринимают одно и то же событие и одинаково относятся к одному и тому же процессу. Проявление групповых эмоций имеет большую силу и влияние на отношения между коллективом и управленческой командой. Групповые эмоции влияют и на показатели эффективности.

Планирование, безусловно, должно начинаться с разработки стратегии клуба/компании, т.е. понимания, для чего создается бизнес-проект (для дальнейших продаж, развития как сети и т. д.). Следующим логическим шагом будет написание краткосрочных тактических целей (три года, год, месяцы, недели). Только после этих этапов можно создать систему основных операционных показателей, которая позволит проанализировать и понять, выполняется ли задача всем клубом, отдельным отделом или конкретным сотрудником. Эта система позволяет анализировать и контролировать текущие операции, а также планировать действия, необходимые для исправления ситуации. Это инструмент для прогнозирования, для поиска препятствий и зон для роста, то есть для составления планов работы на будущее. При построении системы каждый показатель эффективности должен быть отнесен к целевому уровню, то есть к определенному функциональному подразделению (лицу, отделу и т.п.), KPI должны быть привязаны к конкретным тактическим или стратегическим целям, важно уметь корректировать план и прогнозировать показатели в будущем.

Литература

1. Котлер Ф. Основы маркетинга. / Ф. Котлер, Г. Армстронг, Д. Сондерс, В. Вонг. М.: Издательство: Вильямс, 2007. 357 с.
2. Мяконьков В. Б. Спортивный маркетинг: учебник для вузов / В. Б. Мяконьков, Т. В. Копылова, Н. М. Егорова; под общей редакцией В. Б. Мяконькова. Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 284 с. — (Высшее образование). ISBN 978-5-534-12861-1. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/495816> (дата обращения: 25.09.2022).
3. Васин С. Г. Управление качеством. Всеобщий подход: учебник для среднего профессионального образования / С. Г. Васин. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 404 с. (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10557-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/497677> (дата обращения: 25.09.2022).
4. Начинская С.В. Основы экономики и менеджмента в физической культуре и спорте / С.В. Начинская. М. «Академия», 2014.- 224 с
5. Горбашко Е. А. Управление качеством: учебник для вузов / Е. А. Горбашко. 4-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 397 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-14539-7. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/488696> (дата обращения: 25.09.2022).

УДК 799

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СТРОИТЕЛЬСТВА СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ

Тимофеев Д.А.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается описание решения проблем с помощью современных технологий при строительстве спортивных сооружений. Такие технологии сокращают временные и финансовые затраты на строительство, повышают качество возводимых сооружений и создают благоприятную среду для привлечения потребителей и инвесторов.

Ключевые слова: современные технологии, спортивные сооружения, сэндвич-панели, экономическая эффективность, инвестиции.

Спорт - является неотъемлемой частью жизни многих людей во всем мире. Несмотря на то, что он играет важную роль в формировании здоровья граждан, ведение активного досуга, повышение качества жизни, спорт – это социально важная индустрия, где существуют законы бизнеса. Именно поэтому спортивное сооружение должно быть эффективное с точки зрения инвестиций и, хотя бы частично, должно возвращать вложенные средства в процессе эксплуатации. Актуальность темы заключается в том, что даже если мы будем строить объект, имеющий имиджевую важность для мероприятия города, республики или страны, то должны соблюдать не только требования международных спортивных комитетов, но и искать наиболее экономически выгодные решения для строительства.

При строительстве современных спортивных сооружений из различных отраслей стараются использовать новые открытия научно-технического прогресса. Основными из них являются такие отрасли, как цифровые технологии, телекоммуникации и средства связи, архитектура и химическая промышленность. [2, с. 32]

Особенность спортивного строительства заключается в активном взаимодействии всех отраслей. Например, если мы рассматриваем постройку стадиона или комплекса для проведения соревнований международного уровня, то необходимо учесть, что принимать участие в данном мероприятии будут не только спортсмены, но и зрители, которых, возможно, будет несколько тысяч, поэтому необходимо учесть особенности при конструировании такого объекта. Мероприятия такого уровня обычно привлекают интерес СМИ и спортивный объект играет роль «визитной карточки» страны, поэтому деятелям архитектуры необходимо постоянно изучать современные технологии и применять их на практике.

За последние 10 лет в нашей стране прошло несколько международных спортивных событий. К ним относятся зимние Олимпийские игры в Сочи в 2014 году, в Казани Универсиада в 2013 году, чемпионат мира по футболу в 2018 и Универсиада в 2019. Для достойной встречи с иностранными соперниками возвели большое количество стадионов, которые, конечно же, требовали серьезных инвестиций и дальнейшую монетизацию

деятельности сооружения. Перед проектировщиками стоит ряд вопросов, которые связаны с доступностью комплексов для различных групп населения, окупаемости спортивных объектов и конечно, же долговечности. Другими словами, нужно сделать красиво и качественно, но в то же время экономично, поэтому необходимо искать нестандартные решения.

Мировой опыт доказывает, что необходимо возводить объекты так, чтобы они годами не стояли пустыми – найти новое применение. Для избежание проблем в проект с самого начала необходимо заложить перепрофилирование. Например, стадионы можно переоборудовать в многопрофильные спортивные центры. [3, с.143]

Одними из более распространенных современных технологий являются трехслойные сэндвич-панели (ТСП). Ограждающие конструкции значительно ускоряют и удешевляют строительство, легки в использовании и имеют небольшой вес (см.табл.1). Хорошие эксплуатационные характеристики ограждающим конструкциям на основе ТСП обеспечивают стальные облицовки с различными защитными полимерными покрытиями, а также высокое сопротивление теплопередаче несущего сердечника.

Таблица 1.

Преимущества сэндвич-панелей [7]

	ПИР/ПУР	Полистирол	Базальтовая минвата	Газосиликат	Кирпич
Теплопроводность, Вт/м ² *К)	0,222	0,035	0,058	0,160	0,370
Толщина стены, мм	100	160	260	730	1680
Объем материала для стены 10 м ²	1,0 м ³	1,6 м ³	2,6 м ³	7,3 м ³	16,8 м ³
Вес стены	124 кг	161 кг	382 кг	2,92 тонн	20,16тонн

Наиболее актуален при строительстве крупных спортивных объектов ТСП в России. Например, его использовали при строительстве Большой ледовой арены и Крытого конькобежного центра в Имеретинской низменности. Данный регион имеет сейсмологические особенности, однако объекты способны выдержать даже сильные землетрясения.

Сэндвич-панели поэлементной сборки – это решение комплекса проблем, ведь при использовании легких металлоконструкций нет нужды закладывать массивный фундамент, что существенно экономит бюджет при строительстве. Необходимо отметить, что для возведения сооружения теперь нет нужды выбирать определенную местность (дорогая земля из-за расположения, или на которой капитальное строительство создаст трудности, или это вовсе невозможно). Данный фактор следует учитывать при строительстве объектов социальной значимости, так как они строятся в основном на бюджетные средства, которые, как правило, ограничены [1, с.136].

Еще одно достоинство сэндвич-панелей поэлементной сборки – возможность использования различных видов облицовки (например, профлист или керамографит). «Визитная карточка» - важный критерий для привлечения как потребителей, так и инвесторов.

Современные технологии при строительстве создают многофункциональность объекту. Например, для проведения универсиады в Казани построили величественный стадион «Казань Арена» - один из самых вместительных стадионов в России, который соответствует международным стандартам. После проведения спортивных мероприятий го используют и для культурно-массовых, и для развлекательных событий. Там можно проводить праздники, концерты, мастер-классы, спортивные соревнования различного

уровня. На территории построены конференц-залы для деловых встреч, ресторан для банкетов и фуршетов и многое другое, что повышает уровень узнаваемости стадиона. Тем самым увеличивая потенциальных клиентов и инвесторов. При возведении стадиона использовали различные новейшие технологии, что существенно снизило издержки при строительстве. При этом «Казань Арена» приносит прибыль и окупается. (см.табл.2)

Таблица 2.

Сравнительный финансовый анализ показателей АО "Казань Арена" за 2021 год [9]

Показатели	АО "Казань Арена", 2021 г.	Отраслевые показатели		
		Существенно хуже среднего	Среднеотраслевое значение	Существенно лучше среднего
Коэффициент автономии	0,98	$\leq 0,04$	0,35	$\geq 0,68$
Коэффициент обеспеченности собственными оборотными средствами	0,94	≤ 0	0,26	$\geq 0,65$
Коэффициент обеспеченности запасов	7,3	$\leq 0,05$	8,04	≥ 44
Коэффициент покрытия инвестиций	0,99	$\leq 0,09$	0,42	$\geq 0,76$

Анализируя значение коэффициента автономии, можно отметить, что он намного выше среднеотраслевого. Это говорит о том, что аналогичные организации имеют меньшую долю собственных средств в капитале. Данный фактор положительно влияет на устойчивость организации.

Коэффициент покрытия инвестиций намного выше отраслевого. Данный факт говорит нам о том, что высокая доля собственного и долгосрочного заемного капитала в общем капитале организации обеспечила значение коэффициента покрытия инвестиций.

При строительстве спортивных объектов необходимо учитывать санитарные требования к определенным типам построек. Помимо интенсивного воздействия влаги на объект влияют регулярные санитарные обработки. Если нарушить герметичность, то могут образоваться различные бактерии типа грибка и плесени. Сэндвич-панели обладают наивысшей степенью герметизации. Благодаря им можно производить регулярную уборку помещений, используя автоматы высокого давления. По этой причине при строительстве Дворца водных видов спорта в Казани активно использовали сэндвич-панели поэлементной сборки. Данная технология имеет свойство хорошей теплоизоляции.

Английская компания «TATA Steel» разработала материал из стали с покрытием «Colorcoat Prisma», который имеет многослойную структуру. Он отлично справляется с воздействием УФ-излучения и борется с коррозией. [8, с.245] Благодаря толщине в 50 мкм создается повышенная устойчивость к истираниям и механическим повреждениям. Такая технология эффективна при расположении объектов вблизи моря (например, в Новороссийске – Морская академия, Дворец культуры – Геленджик). Данное покрытие испытывали при соляных туманах. Оно продемонстрировало высочайшую устойчивость к данным условиям. Многие покрытия не выдерживают ультрафиолетовой агрессии, но покрытие «Colorcoat Prisma», даже под прямым солнцем и отраженном от поверхности воды поляризованного света, минимизировало число механических повреждений [5, с.12].

Всесезонные спортивные комплексы для экстремальных видов спорта с каждым годом набирают все большую популярность. Данную тенденцию помогают развивать современные технологии, благодаря которым удалось создать крытые горнолыжные комплексы, внутри которых создается устойчивый снеговой покров (искусственная среда). Благодаря таким новшествам мы можем заниматься лыжным спортом, сноубордингом и другими в любое время года (например, всесезонный горнолыжный комплекс — «Снежком» в городе Красногорск). Используя специальные холодильные машины, создаются условия как для профессиональных спортсменов, так и для обычных граждан с целью проведения культурного отдыха.

Набирает популярность технология формирования многофункциональных спортивных комплексов с трансформирующимися элементами.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что строительство спортивных объектов – это непростая задача, но использование современных технологий позволяет решить ряд проблем как с технической, так и с экономической точки зрения, а именно значительно сокращает временные и финансовые издержки при строительстве и эксплуатации объектов, повышает качество возводимых сооружений, создает рентабельную и привлекательную среду для инвесторов. Благодаря сэндвич-панелям возможно построить объект в любой местности и неблагоприятным климатом. Стены из СП ПС практически не требуют обслуживания в течение всего срока эксплуатации, сохраняя при этом свой первоначальный внешний вид. Производители покрытия «Colorcoat Prisma», которые не имеют аналогов на российском рынке, уверены в своей разработке настолько, что дают гарантию 20 лет (срок эксплуатации более 50 лет).

Литература

1. Арdziнов В.Д., Александров В.Т. Ценообразование в строительстве и оценка недвижимости. – СПб.: Питер, 2019. – 384 с.
2. Аристова Л. В. Физкультурные и спортивные сооружения. М.: Прогресс, 2019. 170с.
3. Бурлаков И. Р. Спортивные сооружения и комплексы: Учебное пособие. М.: Ростов-на-Дону, 2020. - 256с.
4. Джил Фрайд. Управление спортивными сооружениями. – М.: Олимпийская литература, 2019. – 304 с.
5. Зарубина Л.П. Материалы и технологии. – СПб.: БХВ-Петербург, 2021. – 320 с.
6. Поликарпов В. П. Спортивные и физкультурные сооружения: Учебное пособие для ИФК. М.: Физкультура и спорт, 2021. - 300с.
7. Секеев Р.Е. Современные тенденции проектирования спортивно-зрелищных сооружений / Молодой ученый. — 2021. — № 17 (359). — С. 46-48. — URL: <https://moluch.ru/archive/359/80285/> (дата обращения: 04.10.2022).
8. Юдина А.Ф. Реконструкция и техническая реставрация зданий и сооружений. – М.: Академия, 2020. – 320 с.
9. Финансовые показатели АО «Казань Арена» - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://spark-interfax.ru/respublika-tatarstan-kazan/ao-kazan-arena-inn-1655252924-ogrn> (дата обращения: 04.10.2022).

УДК 799

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ ОБЪЕКТАМИ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ

Тимофеев Д.А.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия*

Аннотация. В данной статье выявлены проблемы создания объектов спортивной инфраструктуры и разработаны методы их решения. Проанализирована инвестиционная активность при разработках сооружений массового спорта. Рассмотрены отношения частного предпринимательства и государства. Проведен анализ статистических показателей. Проведен системный и функциональный анализ для поиска выгодных решений, как в экономических, так и социальных аспектах.

Ключевые слова: эффективность спортивных сооружений, качество жизни населения, отношения между частным предпринимательством и государством, спортивная инфраструктура, финансирование спортивной инфраструктуры.

В современном мире качество жизни населения играет колоссальную роль для каждого государства: активно развиваются различные сферы экономики, политики, социальной и духовной жизни. Именно поэтому особое внимание уделяют развитию спортивной индустрии. Однако существует множество проблем, которые препятствуют вовлечению ресурсов в целях устойчивого развития страны, а также эффективного использования спортивной инфраструктуры и повышению уровня обеспеченности населения объектами спорта.

Россия выбирает тактику развития интереса к спорту среди различных слоев населения, обеспечивая их функциональными объектами спортивной инфраструктуры, создаются федеральные целевые программы, разрабатываются новые модели управления спортом и вложения в него инвестиций, внедряются новые методы в создание спортивных сооружений. [3, с.87]

Рассмотрим проблемы более детализировано. Каждый элемент спортивной инфраструктуры должен проходить по действующим санитарно-гигиеническим требованиям и нормативам. Они достаточно строгие и консервативные, поэтому соответствовать и поддерживать их сложно, особенно на этапе сдачи объекта и при дальнейшей эксплуатации. Особенное внимание различных проверок занимают объекты инфраструктуры, которые функционируют после проведения международных соревнований. Они должны соответствовать не только российским требованиям, но и международным. Создание и поддержание всех этих норм и правил – проблема, особенно для объектов, которые имеют широкий функционал [4, с.136].

На сегодняшний день функционирует большое количество различных спортивных кружков, секций, групповых занятий, поэтому актуальна аренда с целевым назначением под спорт. Важно выбрать помещение с удачной локацией (например, торговый центр для узкоспециализированных занятий), которое будет соответствовать функциональным требованиям (как минимум, наличие раздевалок и душевых кабин). [4, с.29]

Необходимо отметить, что государство выделяет хороший бюджет для строительства и модернизации спортивных сооружений, однако это лишь меньшая часть от общей доли средств. Существуют различные ограничения, которые затормаживают процесс привлечения инвестиций (см.рис.1).



Рис.1 Ограничения, влияющие на привлечение инвестиций [6]

Недостаток квалифицированных кадров – проблема во многих сферах, создание и обслуживание объектов инфраструктуры – не исключение.

Не хватает специалистов различных уровней:

- квалифицированного персонала для работы с различными слоями населения;
- медицинского персонала (остро стоит вопрос об особенностях работы в спортивной индустрии);
- специалистов по менеджменту в спортивной индустрии;
- управляющего персонала для регулирования функционирования внешних и внутренних сторон объекта;
- специалистов с юридическим образованием (соответствие законодательным нормам и правил). [1, с.147]

В России достаточно ВУЗов (как государственных, так и коммерческих), чтобы обеспечить всю страну квалифицированными кадрами, однако существует ряд причин, почему граждане не работают по профессии в данной сфере. Например, при высоком уровне нагрузке и ответственности низкий уровень заработка, долгий и нелегкий путь дальнейших перспектив или их отсутствие (например, учитель физической культуры и спорта в среднеобразовательной школе), низкий уровень престижа, необходимость в постоянной переподготовке и повышении квалификации.

Для решения данных проблем необходимо повысить ставки окладов, привлекать стороннее инвестирование (рассмотреть ослабление налоговой политики в инвестировании), поднимать народный интерес в профессиональной деятельности (сделать спорт доступным для всех слоев населения).

Необходимо повышать уровень конкурентоспособности сферы физической культуры и спорта (см.рис.2).

Для успешного функционирования спортивного объекта необходимо постоянно поддерживать уровень его посещаемости, так как от этого зависит уровень его окупаемости

– распространенная проблема особенно для крупных объектов. Не хватает того количества посетителей, которые сами заинтересованы посещать и регулярно заниматься физическими нагрузками, смотреть матчи и участвовать в соревнованиях, поэтому необходимо постоянно придумывать новые алгоритмы для увеличения заполняемости спортивного объекта.



Рис. 2. Критерии оценки уровня конкурентоспособности сферы физической культуры и спорта [6]

Посещаемости можно поднять путем совмещения спортивного и торгово-развлекательных объектов (например, Ак Барс Арена в Казани, ВТБ Арена в Москве). В Российской Федерации данная практика начала функционировать относительно недавно.

В России был возобновлен физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (см.табл.1)

Таблица 1.
 Статистические показатели граждан в спортивной индустрии [2]

Наименование	Статистический показатель
Систематически занимающиеся физической культурой и спортом	более 40% граждан РФ
Уровень обеспеченности населения объектами спорта	48%
Зарегистрированных на официальном сайте ГТО	более 12 миллионов граждан
Участники выполнения комплекса нормативов ГТО	более 7,5 миллионов граждан
Участники, которые награждены знаками отличия ГТО	более 3 миллионов граждан

Для успешной политики развития здорового образа жизни необходимо создавать и модернизировать подходящие для этого условия. На сегодняшний день финансированием спортивной индустрии (более 80%) занимается государственно-частное партнерство (и малая доля частных инвестиций). На привлечение частных инвестиций влияют различные факторы (см.рис.3).

Для того, чтобы сфера массового спорта успешно функционировала необходимо выстраивать грамотные отношения между 3 слоями: государством, бизнесом, обществом (необходимо выстраивать взаимовыгодные диалоги для постановки целей и выполнения задач). Эффективными мерами поддержки предпринимательства в сфере спорта могут быть: открытие школ спортивного бизнеса, создание различных ассоциаций бизнесменов, корректировка законодательства.

Изучая литературу о предпринимательстве, можно выявить проблему недоверия со стороны бизнеса к деятельности государства и плохой информированности о его поддержке. Такая тенденция сохраняется, несмотря на программы по льготному кредитованию, льготному лизингу и меры поддержки, которые регионы оказывают на местах.



Рис. 3. Факторы, влияющие на привлечение частных инвестиций [6]

Таким образом, выделены положительные тенденции развития спортивной сферы, но существуют различные проблемы, которые тормозят появление новых объектов спортивной инфраструктуры и их успешное функционирование. Функциональный подход к решению данных проблем позволит повысить темпы строительства массовых спортивных объектов в стране, а также сделать спортивную сферу более привлекательной для инвесторов. Возрастают запросы и требования потребителей к качеству оказания спортивных услуг и уровню квалификации сотрудников. Необходимо наладить взаимоотношения между государством и предпринимателями для успешного создания и функционирования, управления перспективными инвестиционными проектами по разработке объектов инфраструктуры массового спорта в Российской Федерации.

Литература

1. Шураева А.В. Проблемы цифровизации бизнеса и пути их преодоления / А.В. Шураева, Н.А. Сергеев // Нугаевские чтения: I Всероссийская научно-практическая конференция: материалы конференции, Казань, 06–07 декабря 2021 года. Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2022. С. 260-262. EDN JJGGRX.

2. Динамика развития и финансирование спортивных сооружений в России - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.innov.ru/science/economy/dinamika-razvitiya-i-finansirovanie/> (дата обращения: 05.10.2022).

3. Мелёхин А.В. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. 479 с.

4. Тенденции и проблемы развития материально-технической базы в отрасли физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tendentsii-i-problemy-razvitiya-materialno-tehnicheskoy-bazy-v-otrasli-fizicheskoy-kultury-i-sporta/viewer> (дата обращения: 04.10.2022).

УДК 799

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ИНФРАСТРУКТУРЫ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ В РФ

Тимофеев Д.А.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия*

Аннотация. В данной статье выявлены проблемы государственного управления инфраструктурой спортивных сооружений в РФ, предложены методы их решения. Рассмотрены элементы системы управления спортом их взаимосвязи, виды управления и их функции, объекты и субъекты, классификация спортивных организаций. Проанализирована тенденция к снижению роли государственного управления.

Ключевые слова: государственное управление, спортивная инфраструктура, спортивные организации, механизм управления.

Для спорта значима поддержка государства – постоянное финансирование для решения социальных задач. Если же в столицах и развитых регионах инфраструктура спорта появляется и модернизируется, то в отдаленных регионах реальное обеспечение населения спортивными сооружениями далеко от нормативных значений. Такая проблема связана с неэффективным использованием ресурсов для строительства и использованием уже имеющихся спортивных сооружений. Данная тема актуальна на сегодняшний день, так как управление спортом – это часть стратегии экономического развития государства. Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.



Рис.1 Элементы системы управления спортом [2]

Спорт – это сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложенная в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним. Спорт является фактором расширения культурного и социального потенциала общества. Его отличительная черта – способность осуществлять социально-психологическую стабилизацию. Спорт – это гордость за родину, патриотизм, престиж страны за рубежом. [1, с.24]

Спорт нуждается в поддержке государства, так как любое спортивное мероприятие не обходится без грамотного управления инфраструктурой. Система управления обеспечивает функционирование инфраструктуры, ставит цели и решает задачи, благодаря взаимосвязанным элементам, которые образуют целостность (см.рис.1).

Как и в любой другой системе существует объекты, которыми управляют, и субъекты - кто или что управляет объектами (имеют полномочия для принятия решений) (см. рис. 2).



Рис. 2 Принципы субъектов управления [5]

Спортивное управление имеет отраслевую специфику для эффективного производства и обмена услугами, а также привлечения коммерческих и некоммерческих организаций (см. рис.3).

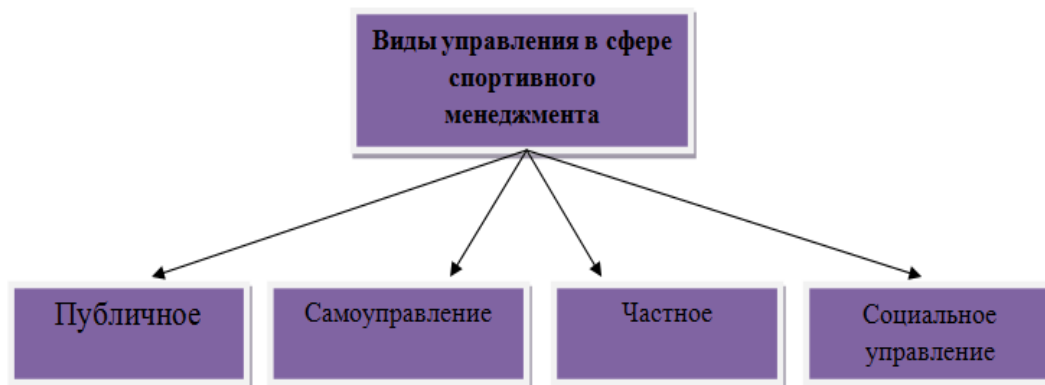


Рис. 3 Виды управления в сфере спортивного менеджмента [6]

Все 4 вида управления взаимосвязаны и влияют друг на друга – это и есть эффективность в управлении. Некоммерческий или негосударственный сектор не может взять на себя всю ответственность, так как события международного характера представляют государственные интересы и являются частью внешней политики.

Государственное управление в сфере спорта имеет предметно-объектную специфику, так как в течение времени меняются и возрастают требования к программированию, планированию, реализации и проектированию. Проблемы эффективного управления и ограниченности финансовых ресурсов не решены до сих пор, поэтому субъектам управления необходимо найти новые подходы и инструменты для оптимизации сферы спорта [7, с.49].

Государственное управление выполняет следующие функции:

- законодательная (законы, требования и правила);
- финансирование (создание конкурсов для вручения грантов, различные целевые программы);
- стимулирование (мотивация населения к здоровому образу жизни, отказа от вредных привычек);
- надзор и контроль (забота о здоровье спортсменов, разработка лекарственных средств, контроль против употребления запрещенных веществ);
- создание имиджа – создание конкурентной борьбы национальным спортивным командам, организация и контроль международных спортивных соревнований;
- международное сотрудничество – организация спортивных мероприятий мирового и регионального масштаба. [4, с.137]

Государственное управление выполняет свои функции во благо населения без ущерба для здоровья, улучшения качества жизни, следит за обеспечением общественного порядка, применяет меры для пресечения преступности, коррупции с помощью административно-правовых и уголовно-правовых инструментов, обеспечивает защиту общественной нравственности ввиду необходимости регулирования связанных со спортом тотализаторов, лотерей и азартных игр. Без эффективного управления спортивной инфраструктуры существование самого спорта невозможно, а спортивные организации выступают как объекты, так и субъекты в управлении (см.рис.4)



Рис. 4. Классификация спортивных организаций [3, с.168]

Рассматривая классификацию спортивных организаций, можно сделать вывод о том, что существует однонаправленная тенденция, которая негативно влияет на сложившееся развитие мировой экономики в современных условиях.

Таким образом, одним из приоритетных направлений государственной политики России на современном этапе является развитие физической культуры и спорта. Основная задача в этом направлении состоит в том, чтобы сформировать благоприятные условия, которые обеспечивают привлечение граждан к здоровому образу жизни, оздоровлению и профилактике заболеваний. Необходимо отметить, что государственное управление инфраструктурой спортивных сооружений реализуется с помощью средств различных органов государственной власти (а также законами, нормами и правилами, уголовно-правовыми и административно-правовыми инструментами). Все они выполняют обязанности по управлению ресурсами (финансовыми, человеческими, материальными) для достижения определенных целей во взаимодействии друг с другом. В настоящее время наблюдается негативная тенденция к снижению роли управления государством, поэтому необходимо применять предложенные рекомендации для разработки действенных механизмов.

Литература

1. Бабич А.М. Государственное регулирование финансовой деятельности предприятий сферы услуг // Сервис в России и за рубежом. 2019. № 3 С.24-27.
2. Литвин А.В. Особенности маркетинга взаимоотношений в спорте - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.researchgate.net> (дата обращения: 05.10.2022).
3. Москвин Д.П. Государственно-частное партнерство как эффективный механизм развития спортивной инфраструктуры. М.: Модернизация. Инновации. Развитие. 2020. 354 с.
4. Понкин И.В. Общая теория публичного управления: Правовые основы, цели, принципы, инструменты, модели и концепты публичного управления / ИГСУ РАНХиГС. М.: Буки Веди, 2020. 252 с.

5. Управление инфраструктурой сферы спортивных услуг - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/upravlenie-infrastrukturoi-sfery-sportivnykh-uslug> (дата обращения: 06.10.2022).

6. Управление по эффективному использованию спортивной инфраструктуры - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://mst.mosreg.ru/ov/struktura-organa-vlasti> (дата обращения: 06.10.2022).

7. Шевченко О.А. Международное и сравнительное трудовое право в сфере профессионального спорта М.: Проспект, 2019. 104 с.

УДК 796.078

ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И СТРАТЕГИИ ПО РЕГУЛИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Фалькова Н.И., Лавренчук А.А., Лавренчук С.С.

*Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Донбасская юридическая академия», Донецк, Донецкая Народная республика*

Аннотация. В работе раскрываются основные аспекты управленческой деятельности по регулированию физической культуры и спорта студенческой молодежи в Донецкой Народной Республике. Рассматривается законодательство, государственный образовательный стандарт, программно-методическое обеспечение занятий физической культурой студентов.

Ключевые слова: физическая культура, обучающиеся, управление, регулирование, обеспечение, стандарт, стратегии

Введение. Процесс управления физической культурой и спортом в Донецкой Народной Республике (ДНР) учитывает ряд организационно-правовых особенностей, которые отличают эту сферу от других социально-экономических отраслей региона. Конституция Донецкой Народной Республики в части 2 статьи 34 говорит о поощрении со стороны государства деятельности, которая способствует укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта [1].

В ходе осуществления управленческой деятельности государством принимаются особые меры по развитию физической культуры населения и организации эффективного воспитательного процесса, что находит свое отражение в законодательстве, и, впоследствии, повсеместно реализуется согласно, существующей методической базы в учебных организациях Донецкой Народной Республики.

Цель. Рассмотреть аспекты управленческой деятельности и стратегии физкультурно – спортивного движения обучающейся молодежи в Донецкой Народной Республике.

Методика и организация исследований. Анализ и обобщение законодательства, государственного образовательного стандарта и программно-методического обеспечения спортивно-физкультурного движения студенческой молодежи в Донецкой Народной Республике.

Результаты исследования и их обсуждение. Закон Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» гарантируют единый механизм реализации прав и свобод человека в сфере физической культуры и спорта, обеспечивают физическое воспитание подрастающего поколения, содействие развитию школьного и студенческого спорта [2]. В «Законе о физической культуре и спорте» имеется широкий и точный понятийный аппарат.

Введены такие понятия, как массовый спорт, национальные виды спорта, военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта, правила видов спорта, спортивная дисциплина, республиканская спортивная федерация, спорт высших достижений, спортивные сооружения и другие. Также законом вводится особый вид общественного

объединения – республиканская спортивная федерация, целью которой является развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов спортивных сборных команд.

Закон учитывает вопросы, связанные с разграничением полномочий органов государственной власти и органов местного самоуправления. Также значительно изменились условия функционирования всех структур, непосредственно связанных со спортом. Это касается и спортивных федераций, и общественных организаций, и развития массового спортивного движения, и детско-юношеского спорта.

В статье 39 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» отмечено, что, «Физическое воспитание в системе образования осуществляется в учебное и во внеурочное время. Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов, обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой в соответствии с государственными общеобязательными стандартами образования, нормативами физической подготовленности и типовыми учебными планами».

Правительство ДНР осуществляют особые полномочия по организации разработки и реализации нормативных правовых актов в сфере физической культуры и спорта, обеспечению соответствия нормативных правовых актов в сфере физической культуры и спорта иным законодательным актам. Помимо этого, к полномочиям исполнительного органа государственной власти в сфере физической культуры и спорта, других государственных органов ДНР относится научно-методическое обеспечение в сфере физической культуры и спорта, а также организация издания научной, учебной и научно-популярной литературы по физической культуре и спорту.

Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования ДНР по циклу общегуманитарных и социально-экономических направлений подготовки закрепляет реализацию дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» в порядке, установленном образовательной организацией. Занятия физической культурой в высших учебных заведениях – неотъемлемая часть формирования общей и профессиональной культуры личности специалиста любого направления, гуманитарного воспитания студентов. Программа данной дисциплины реализуется кафедрами физического воспитания с учетом состояния учебно-спортивной базы, климатических и региональных особенностей, специализации и квалификации преподавательского состава.

Немаловажную роль в процессе оформления методических рекомендаций к занятиям играют сложившиеся традиции спортивно - технической подготовленности обучающихся к современным требованиям физического воспитания.

Методическое обеспечение занятий дает возможность образовательной организации систематически реализовывать весь теоретический массив знаний по данной дисциплине, развиваться и совершенствоваться на практике. Многообразие форм программно-методического комплекса определяется сложностью и разнообразием стоящих перед ней задач, а также разновидностью конкретных условий. Как обязательные, так и самостоятельные занятия физической культурой являются основной формой физического воспитания молодежи в высших учебных заведениях, предусмотрены в учебных планах всех специальностей и проводятся преподавателями кафедр физического воспитания на всех курсах теоретической подготовки обучающихся.

Программно-методическое обеспечение занятий физической культурой предусмотрено во всех учреждениях высшего профессионального образования ДНР, поскольку это позволяет создать оптимальный вариант реализации основных

образовательных программ и, тем самым, развить особые физические способности обучающихся. При составлении плана занятий учитываются возрастной критерий, оптимальное количество часов проводимых занятий, последовательность и объем физических нагрузок, предоставляются альтернативы указанным комплексам, рекомендации для работы со студентами различных уровней подготовки.

Помимо этого, разрабатывается особый комплекс требований для сдачи зачетов и экзаменов, включающий нормативы контроля общефизической подготовки обучающихся, проверку знаний теоретического раздела, уровень владения необходимыми двигательными навыками и умениями, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Стратегия социальной политики в области физкультурно-спортивного движения призвана служить продвижению в обществе ценностей активного и здорового образа жизни, вовлечению в занятия спортом людей разных возрастов и разных уровней дохода, граждан с ограниченными физическими возможностями.

Основными целями стратегии являются: создание правовой поддержки физкультурно-спортивного движения; создание научно-обоснованной системы оздоровления населения; подготовка и переподготовка кадров. Тесная взаимосвязь социальной политики в сфере физкультурно-спортивного движения с другими видами управления, уровнем развития социально-экономической системой в целом, состоянием общественного сознания, предопределяет многоаспектность данного вопроса и предметом рассмотрения многих общественных наук.

Заключение. Механизм организации высшего профессионального образования студентов Донецкой Народной Республики неотъемлемо включает программу физической культуры, направленную на осуществление физического воспитания населения с учетом интересов каждого человека, требований производства, образования и общей культуры народа. Данные положения закреплены законодательно и повсеместно реализуются с помощью программно-методического комплекса.

Литература

1. Конституция Донецкой Народной Республики от 14.05.2014 // Официальный сайт Донецкая Народная Республика. – Законодательства [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://dnr-online.ru/konstituciya-dnr/>.

1. Закон Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» от 24 апреля 2015 года. [Электронный ресурс]. Режим доступа – <https://dnrsovet.su/o-fizicheskoy-kulture-isporte/>.

УДК 796.035

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ СЕВЕРНОГО ГОРОДА

Федорус А.В., Савельева Ю.Н.

Нижевартовский государственный университет, г. Нижневартовск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые аспекты построения системы управления развитием физической культуры и спорта в Нижневартовске, предусматривающие инновационные подходы к реализации массовых физкультурно-спортивных мероприятий, направленные на обеспечение эффективного функционирования физической культуры и спорта на муниципальном уровне.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, инновационные подходы, физкультурно-спортивные мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа

Актуальность. Спорт играет важную роль в жизни общества и государства [5, 6]. Создание комплексных условий для увеличения числа занимающихся физической культурой и спортом является, как отметил Президент Российской Федерации, одной из стратегических задач [10]. Поиском путей вовлечения всех категорий и групп населения в систематические занятия физической культурой и спортом занимаются многие ученые нашей страны [1, 2, 4].

Актуальность разработки и реализации проектов, направленных на создание условий для сохранения и укрепления здоровья жителей северного города, в том числе путем пропаганды здорового образа жизни, продиктована необходимостью компенсировать недостаточную обеспеченность муниципалитета капитальными спортивными сооружениями и недоступностью для большинства горожан благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом.

Задачи и методы исследования. Задачей исследования являлось обоснование инновационного подхода к реализации массовых физкультурно-спортивных мероприятий для жителей, проживающих в условиях средненаселенного северного города.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, рассматривающей подходы к активизации физкультурно-спортивной деятельности населения нашей страны; анализ программно-нормативных документов, регламентирующих организацию и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий для жителей города Нижневартовска. Для разработки проекта «Спортзал без крыши», направленного на создание условий для вовлечения горожан северного города в систематические занятия физической культурой и спортом, применялся метод проектирования.

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы показал важность внедрения инновационных технологий в практическую деятельность менеджмента спортивной организации на муниципальном уровне, направленных на обеспечение стабильной и прибыльной деятельности, а также сохранение ее конкурентоспособности в сравнении с другими муниципалитетами региона [3, 8]. Решить эту сложную комплексную задачу возможно с учетом текущего состояния и видением перспектив развития данного направления деятельности с учетом существующих требований, обозначенных в содержании национальных

проектов. Так, одной из задач национального проекта «Демография» является создание условий для укрепления общественного здоровья, увеличение доли граждан ведущих здоровый образ жизни и систематически занимающихся физической культурой и спортом путем принятия управленческих решений и внедрения их в практику в условиях муниципалитетов. Особенно это важно для небольших городов северного региона, жители которых мотивированы на занятия массовым спортом, но испытывают недостаток в спортивных объектах, что требует поиска новых форм и методов работы с населением города [7, 9].

Для решения поставленной задачи управлением по физической культуре и спорту города Нижневартовска был разработан проект «Спортзал без крыши». При его разработке были учтены интересы и пожелания жителей города. Целью проекта является содействие укрепления здоровья населения, популяризации здорового образа жизни и создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом в шаговой доступности.

Проект «Спортзал без крыши» направлен на расширение возможностей для занятий физической культурой и спортом горожан путем использования имеющейся инфраструктуры открытых спортивных объектов, находящихся в шаговой доступности, под руководством профессиональных инструкторов с применением качественного, современного инвентаря. Особенностью данного подхода к реализации массовых физкультурно-спортивных мероприятий для жителей северного города является шаговая доступность, круглогодичность использования, финансовая малозатратность, универсальность применения для разных целевых групп.

Комплексный подход в реализации проекта «Спортзал без крыши» позволяет максимально привлечь все возрастные группы и категории населения города к физкультурно-оздоровительному движению, а также повысить качество проводимых спортивно-массовых мероприятий. Также, решаются такие важные задачи, как содействие обеспечению развития физической культуры и спорта по месту жительства, улучшение информационной обеспеченности, усиление пропаганды физической культуры и спорта и здорового образа жизни.

Механизм реализации проекта:

1. Проведение мониторинга среди жителей города по формированию предложений в план физкультурных мероприятий и открытых тренировок.
2. Информационная кампания в СМИ о проекте.
3. Формирование и утверждение плана физкультурных мероприятий и открытых тренировок.
4. Выпуск репортажа на местных каналах о наборе групп волонтеров для организации физкультурных мероприятий и открытых тренировок в рамках проекта.
5. Заключение соглашений с учебными заведениями города, Добровольческим центром по привлечению волонтеров к реализации проекта.
6. Обучение волонтеров по организации судейства и проведению физкультурных мероприятий.
7. Формирование выездных бригад (инструктора, волонтеры, корреспонденты).
8. Подготовка и оформление специализированной машины с логотипом учреждения и узнаваемым слоганом.
9. Формирование необходимого инвентаря, музыкального оборудования, призового фонда.
10. Разработка афиши с расписанием физкультурных мероприятий, в виде баннеров.

К числу инновационных атрибутов организации физкультурно-оздоровительной работы можно отнести следующие:

- участие в мероприятиях заслуженных спортсменов, победителей Мира, Европы, России по видам спорта;
- использовании специализированных машин с логотипом спортивных учреждений и узнаваемым слоганом проекта;
- инновационным спортивным инвентарем и оборудованием, вызывающем интерес со стороны горожан (бампербол, мягкая полоса препятствий, флорбол, разнообразные настольные игры и т.д.);
- конкурсы для участников до начала мероприятия и в перерывах;
- работа комментатора мероприятий с элементами развлечений;
- спортивные лотереи для зрителей;
- система поощрения за регулярные посещения мероприятий.

Для того, чтобы сделать мероприятия максимально интересными, разнообразными и популярными, инструкторами для проведения мероприятий привлекаются известные спортсмены города, медийные личности, волонтеры, фитнес-сообщество и т.д.

Организация работы инструкторов на спортивных площадках по месту жительства способствует созданию полноценных условий для занятий физической культурой и спортом, обеспечивая профессиональный контроль за занимающимися. Для реализации практики используется современный спортивный инвентарь и оборудование (полоса препятствий, надувной бильярд, городки, гигантский боулинг, домино, бочка, гольф, корнхорл, шашки, мячи, шахматы и многое другое).

За время реализации проекта с 2018 по 2022 г.г. увеличилось количество проведенных мероприятий с 153 до 549 единиц, число участников мероприятий – с 13500 человек до 30000 человек, что доказывает актуальность и востребованность данного проекта (таблица).

Таблица.

Результативность реализации проекта «Спортзал без крыши» в г.Нижневартовске

№	Наименование показателя	2018 год	2019 год	2020 год	2021 год	2022 год
1.	количество введенных подпроектов	6	8	-	9	11
2.	количество проведенных мероприятий	153	350	-	423	549
3.	количество принявших участие	13500	16500	-	23750	30 240
4.	количество физкультурных направлений	6	9	-	12	12
5.	количество задействованных спортивных площадок / рекреационных зон	6	18	-	19	22
6.	количество привлеченных волонтеров, инструкторов, специалистов	10	13		15	22
7.	количество публикаций в СМИ	203	256		385	405

В связи с эпидемиологической обстановкой в 2020 году и с ограничительными мерами на проведение мероприятий, данный проект частично был реализован в онлайн формате.

Реализация проекта «Спортзал без крыши» предусматривает межведомственное взаимодействие органов местного самоуправления, спортивных школ, некоммерческих организаций, федераций, клубов, фитнес-центров, благотворительных фондов. Организация работы на спортивных площадках способствует созданию полноценных условий для занятий

физической культурой и спортом детей и подростков, содействуя вовлечению их в массовый спорт, являясь действенной формой профилактики безнадзорности в подростковом возрасте, вредных привычек в молодежной среде.

Выводы. Таким образом, реализация инновационных подходов к организации и проведению массовых физкультурно-спортивных мероприятий для жителей северного города, синтезированных в проекте «Спортзал без крыши», позволила добиться положительных результатов в привлечении населения к занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Аристова Л.В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2006. № 5. С.2-8.
2. Камалетдинов В.Г. Физкультурно-спортивное движение: управление, пути совершенствования // Теория и практика физической культуры. 2007. № 4. С. 19-21.
3. Коричко А.В., Коричко Ю.В., Полушкина Л.Н. К вопросу о понятии современных технологий в физической культуре и спорте // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор А.В. Коричко. 2013. С. 149-150.
4. Литвиненко С.Н. Миссия муниципальной власти в развитии спорта для всех. Мат. 2-го международного Конгресса «Спорт и здоровье», СПб, 2005. С.147.
5. Лубышева Л.И. Культурные трансформации современного спорта в аспекте социологического анализа // Теория и практика физ. культуры. 2013. №6. С. 10-13
6. Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом образе жизни. Современные исследования в области спортивной науки. СПб.: НИИФК, 1994. 143 с.
7. Пашенко Л.Г. Мотивы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью у лиц юношеского и зрелого возраста в сравнительном аспекте // Вестник Нижневартского государственного университета. 2016. №4. С. 78-84.
8. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.
9. Тиунова О.В. Практические аспекты мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2012. №4 (6), С. 54-65.
10. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года».

УДК 799

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Шайдуллин Р.Р.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия*

Аннотация. В статье определена сущность и роль корпоративной культуры, а также законодательная база физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в трудовом коллективе.

Ключевые слова: спорт, спортивная инфраструктура, спортивное сооружение, социально-экономическое развитие.

Жизнь современного человека часто связана с психофизиологическими нагрузками (гиподинамия, стрессы, умственные и эмоциональные перегрузки и др.), которые становятся причиной целого комплекса заболеваний (остеохондроз, гипертония, ИБС и т.п.). В результате особую значимость приобретают новые формы восстановления здоровья и работоспособности человека, которые целесообразно использовать по месту работы.

Интерес к физкультурно-оздоровительным мероприятиям и корпоративному спорту отмечается и в российских организациях. Однако мотивационный компонент – привлечение широкого круга сотрудников к занятиям физической культурой и спортом – пока остается на низком уровне.

Отсутствие эффективной системы стимулирования интереса и желания сотрудников заниматься физической культурой и спортом в современных российских компаниях дополняется не полным раскрытием фундаментальных принципов физкультурно-спортивной работы в трудовом коллективе в тексте закона. Несмотря на то, что в настоящее время в нашей стране особую актуальность приобретает формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитание культуры здорового образа жизни в федеральном законодательстве не содержит понятия физкультурно-оздоровительные мероприятия [8, с.214]; не определяется порядок поддержания работодателями здоровья сотрудников организации.

В Федеральном законе от 21.11.2011 №323-ФЗ (ред. от 01.04.2020) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» в рамках определения понятия «охрана здоровья граждан» упоминается об ответственности организаций за здоровье сотрудников, однако далее это положение раскрывается только в рамках прав работников на охрану здоровья в рамках предприятий с вредными и опасными производственными факторами (Статья 24) [2, с.311].

Организация физической культуры и спорта по месту работы предусмотрена (но как возможная мера) Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В статье 30 обозначено, что «в соглашения, коллективные договоры и трудовые договоры между работодателями, их объединениями и работниками или их полномочными представителями могут включаться положения о: 1)

создании работникам условий для занятий физической культурой и спортом, проведении физкультурных, спортивных, реабилитационных и других связанных с занятиями граждан физической культурой и спортом мероприятий; 2) предоставлении работникам и членам их семей возможности использовать объекты спорта, спортивное оборудование и инвентарь для реализации мер, предусмотренных пунктом 1 настоящей части...» [1, с.647].

Важным для внедрения физической культуры и спорта в трудовые коллективы российских компаний стал приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 16.06.2014 г. № 375н «О внесении изменений в Типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков». Так, «Типовой перечень...» был дополнен пунктом 32 следующего содержания:

- компенсация работникам оплаты занятий спортом в клубах и секциях;
- организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий (производственной гимнастики, лечебной физической культуры с работниками, которым по рекомендации лечащего врача и на основании результатов медицинских осмотров показаны занятия ЛФК);
- приобретение, содержание и обновление спортивного инвентаря;
- устройство новых и (или) реконструкция имеющихся помещений и площадок для занятий спортом;
- создание и развитие физкультурно-спортивных клубов, организованных в целях массового привлечения граждан к занятиям физической культурой и спортом по месту работы [6, с.189].

Увеличение доли россиян, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 55% признано в качестве одной из национальных целей развития Российской Федерации до 2024 года [5, с.211]. После подписания соответствующего Указа в 2018 году глава государства поручил принять меры по стимулированию работников и компаний, создающих условия для физкультурно-спортивных занятий по месту работы. В результате в Государственную Думу РФ был внесен пакет законопроектов о любительском и корпоративном спорте, ориентированный на восполнение пробелов, в том числе, терминологического плана.

В июле 2020 года Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», вводится понятие «корпоративный спорт», который определяется как «часть массового спорта, направленная на физическую подготовку, физическое развитие работников организаций, объединённых отраслевой принадлежностью или принадлежностью к профессии, государственных корпораций, органов государственной власти и органов местного самоуправления, членов их семей и на организацию и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий среди указанных работников...» [3, с. 145]. В этом же году утверждается «Примерное положение о физкультурно-спортивном клубе по месту работы» [7, с.78], цель разработки которого в удовлетворении потребностей работающих граждан в поддержании и укреплении физического здоровья, организации физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга. Деятельность Клуба ориентирована на вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом работников организаций и членов их семей. К задачам Клуба относятся: создание по месту работы условий для занятий физической культурой и спортом; непосредственная организация и проведение по месту работы физкультурно-

спортивных занятий и мероприятий для сотрудников и членов их семей, здорового досуга и другое.

Еще одним важным шагом на пути стимулирования физической активности граждан стали принятые в марте 2021 г. Государственной Думой и одобренные Советом Федерации изменения в статье 219 части 2 Налогового кодекса РФ, предусматривающие введение налоговых вычетов по НДФЛ в размере расходов на оказанные налогоплательщику физкультурно-оздоровительные услуги (максимальный размер вычета, подлежащий возврату не может превышать 15600 рублей) [4, с.448]. Соответствующий Федеральный закон принят 5 апреля 2021 года и вступает в силу по истечении одного месяца со дня его официального опубликования 9 апреля 2021 г. Перечень физкультурно-спортивных организаций, за пользование услугами которых можно получить налоговый вычет, формируется Министерством спорта РФ.

В целом, подводя итог сказанному, отметим, что в настоящее время в России происходит совершенствование нормативно-правового регулирования физической культуры и спорта по месту работы. Пока в законодательстве есть существенные пробелы по этому вопросу, однако важные шаги в направлении создания базы для управления физкультурно-спортивной работой в компаниях сделаны. Опираясь на существующие нормативные правовые акты, российским работодателям следует разрабатывать корпоративные программы сохранения здоровья сотрудников, включающие конкретные меры по развитию физической культуры и спорта в трудовом коллективе.

Итак, в современных условиях демографического кризиса, роста заболеваемости и травматизма на производстве для сохранения здоровья трудящихся и обеспечения устойчивого социально-экономического развития российского государства крайне важно осуществлять целенаправленную работу по внедрению и эффективному управлению физической культурой и спортом по месту работы. Развитие физкультурно-спортивной деятельности в трудовом коллективе должно осуществляться путем воздействия на мотивационную структуру сотрудников с опорой на существующую нормативно-правовую базу.

Таким образом, определив сущность и роль корпоративной культуры, а также законодательную базу физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в трудовом коллективе, обратимся к рассмотрению лучших мировых практик развития корпоративной культуры средствами физической культуры и спорта.

Литература

1. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Учебник. / С.В. Алексеев. М.: Советский спорт, 2015. 687 с.
2. Хойя Р. Спортивный менеджмент. Принципы и применение / Р. Хойя, Аарон С.Т. Смит [и др.]. М.: Рид Медиа, 2013. 352 с
3. Филиппов С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С. С. Филиппов. 4-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 234 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-12771-3. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/492462> (дата обращения: 25.09.2022).
4. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Мелёхин. Москва: Издательство Юрайт, 2021. 479 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11156-9. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/477872> (дата обращения: 25.09.2022).

5. Филиппов С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. 4-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 234 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-13233-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/495736> (дата обращения: 25.09.2022).

6. Халилов Д. Маркетинг в социальных сетях / Д. Халилов. 2-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 240 с.

7. Вавилов В.В. Fitness менеджмент / В.В. Вавилов- Киев; Саммит книга, 2015. 248 с.

8. Макашева, З. М. Брендинг: учеб. пособие / З. М. Макашева, М. О. Макашев. СПб: Питер, 2011. 283 с

УДК 799

КОРПОРАТИВНАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ

Шайдуллин Р.Р.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрена корпоративная культура, которая вырабатывает уникальный имидж спортивной организации, формирует системы социальной стабильности, сплачивает коллектив, обеспечивает следование корпоративным стандартам.

Ключевые слова: спорт, спортивная инфраструктура, спортивное сооружение, социально-экономическое развитие.

Понятие «корпоративная культура» вошло в практику развитых стран в 1920-е годы, когда возникла необходимость формирования взаимоотношений внутри крупных компаний [4, с. 288].

Формирование корпоративной культуры предполагает создание таких трудовых, социальных, психологических и бытовых условий для персонала спортивной организации, в которых он чувствовал бы себя комфортно.

Роль корпоративной культуры чрезвычайно важна и многоаспектна. Она участвует во всех жизненно важных процессах спортивной организации и является мощным фактором, объединяющим людей вокруг общих целей организации. Корпоративная культура формирует внешний образ компании, создает ее имидж, играет заметную роль в решении задач, связанных с социальным управлением, основанном на сотрудничестве, определяет динамизм производственных и социальных процессов и адаптивность к нововведениям, стимулирует процессы позитивной самоорганизации общности [8, с. 4]. Многообразие мероприятий в рамках корпоративной культуры (обучение, спортивные мероприятия, совместный отдых, посещение учреждений культуры, кружки по интересам, стремление к здоровому образу жизни и т.п.), направленное на развитие сотрудников - содействуют развитию и стабилизации самой спортивной организации.

Многогранность корпоративной культуры объективно предполагает ее рассмотрение с позиции междисциплинарного подхода. Так, социально-психологический аспект феномена анализируется в концепциях зарубежных исследователей Ж. Годфруа [2], Дж. Майерса [3], Р. Нисбетта, Л. Росса [5] и российских ученых Г.М. Андреевой [8], Ю.С. Крижанской, В.П. Третьякова [3], В.В. Радаева [7] и др.

Экономико-управленческий аспект корпоративной культуры рассматривается в работах Л.Н. Галенской и Н.А. Михеевой [4], Г.М. Галуцкого [1], Л.Н. Герасимовой [2], А.В. Ланцман [3].

Вопросам формирования, поддержания и изменения корпоративной культуры в контексте стратегического развития компании посвящены работы И. Адизеса [8], Г. Архангельского [4], В. Дубовцева [2], М. Магуры [8], Л.Л. Тонышевой [5] и др.

Существует много подходов к формированию корпоративной культуры. Так, Ф. Харрис и Р. Моран предложили рассматривать корпоративную культуру на основе десяти

характеристик [4, с. 284]: самосознание, осознание своей роли в организации; коммуникации, язык общения; внешний вид (униформа, дресс-код); тип питания, организация питания; время, отношение к нему; отношения между работниками (деление по возрасту, полу, интеллекту и др.); ценности и нормы; вера во что-то или расположение к чему-то; обучение и развитие работников; трудовая этика и мотивация.

Американский психолог Э. Шейн рассматривал организационную культуру как психологическую конструкцию, которая состоит из следующих уровней:

1. Артефакты (зрительно видимые атрибуты, язык, продукция, стиль одежды, ритуалы, церемонии и т.п.).
2. Ценности (стратегия, миссия, цели, философия).
3. Базовые установки и представления (подсознательные убеждения, мысли и чувства работников) [3].

Далее определим сущность понятия «корпоративная культура», которое нередко рассматривают как синоним организационной культуры.

По мнению О.С. Виханского и А.И. Наумова «организационная культура – это набор наиболее важных предположений, принимаемых членами организации и получающих выражение в заявляемых организацией ценностях, задающих людям ориентиры их поведения и действий. Эти ценностные ориентации передаются индивидам через «символические» средства духовного и материального внутриорганизационного окружения» [7, с. 488].

Согласно Э.А. Смирнову «корпоративная культура - это система общественно прогрессивных формальных и неформальных правил и норм деятельности, обычаев и традиций, индивидуальных и групповых интересов, особенностей поведения персонала данной организационной структуры, стиля руководства, показателей удовлетворенности работников условиями труда, уровня взаимного сотрудничества и совместимости работников между собой и с организацией, перспектив развития» [5].

Л.Д. Гительман отмечает, что корпоративная культура представляет собой совокупность господствующих в коллективе ценностей, убеждений, установок, а также общий моральный климат, помогающий работникам понять назначение организации в целом (смысл их деятельности, во имя чего они работают), механизм ее функционирования и тем самым создать нормы деятельности и поведения, правила следования им [4].

Исходя из приведенных выше определений обозначим основные составляющие корпоративной культуры. К ним относят: миссию и систему ценностей компании, установки и убеждения сотрудников, культуру внутренних коммуникаций, особенности организации и условий труда, социально-психологический климат, фирменный стиль компании.

Также следует отметить, что организации тяготеют к определенному типу корпоративной культуры (КК). Как правило, выделяют бюрократический, органический, предпринимательский, командный (партиципативный) типы.

В бюрократической КК сотрудники являются объектом манипулирования и контроля со стороны организации. Определяющая мотивация для сотрудников – материальное стимулирование. Органическая КК опирается на удовлетворение социальных нужд сотрудников, их коммуникативные потребности и потребность в признании. 9

Предпринимательская КК исходит из инициативы сотрудников, поэтому ценится их настойчивость и даже агрессивность; в организации царит дух конкуренции, состязательности. Для мотивации сотрудников используются вызовы, соответствующие их потенциалу, возможности для самореализации. Командная КК основана на общности ценностных установок, приоритете общекомандных целей, взаимодополнительности сотрудников, совместном планировании и участии в проектах. Обозначенные типы

являются «идеальными» и в чистом виде практически не встречаются. Как правило, организации тяготеют к двум типам корпоративной культуры.

Чтобы определить тип корпоративной культуры используют опросные (тестовые) методики, в ходе которых сотрудников организации просят для предложенных утверждений выбрать варианты продолжения [7].

В монографии А.В. Бандурина «Деятельность корпораций» [6] анализируется влияние на формирование корпоративной культуры ряда внутренних факторов:

1. отрасль, к которой принадлежит организация;
2. наличие организационного кризиса, открывающего возможности для принятия новых ценностей;
3. смена руководства, также способствующая внедрению иных ценностей;
4. стадия жизненного цикла организации, от которой зависит готовность к изменениям;
5. возраст организации, от которого зависит насколько устоялись ценности организации;
6. структура и размер организации, определяющие способность к быстрым изменениям и распространению новых ценностей;
7. присутствие в организации субкультур, которые влияют друг на друга и, в целом, на корпоративную культуру, обуславливая ее особенности др.

Помимо внутренних факторов, специфика корпоративной культуры во многом определяется состоянием внешней среды: политики, экономики, законодательства, конкуренции в отрасли.

Корпоративная культура как неотъемлемая часть любой компании, оказывает значительное влияние на ее эффективность. Понимая это, современные руководители ориентированы на создание сильной корпоративной культуры. Какие же признаки характеризуют сильную, эффективную корпоративную культуру? Здесь можно выделить следующее: командный дух, как слаженность действий сотрудников; удовлетворенность работой, гордость за свою организацию; преданность компании, готовность следовать ее стандартам; принятие перемен, вызванных конкурентной борьбой, требованиями прогресса и др. [6]. Также показателем сильной корпоративной культуры является низкая текучесть кадров. При малом «индексе крутящихся дверей» отмечается большая сплоченность коллектива и преданность организации.

Таким образом, благодаря корпоративной культуре вырабатывается уникальный имидж спортивной организации, формируется система социальной стабильности, сплачивающая коллектив, обеспечивается следование корпоративным стандартам. Сильная корпоративная культура уподобляет организацию большой сплоченной семье, в которой каждый ее представитель предпринимает только те действия, которые идут ей во благо. Сильная корпоративная культура, решая много задач (формируя имидж организации, мотивируя коллектив, повышая вовлеченность и значимость сотрудников, помогая в адаптации новых сотрудников и др.), делает сотрудников довольными, лояльными компании.

Литература

1. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Учебник. / С.В. Алексеев. М.: Советский спорт, 2015. 687 с.
2. Хойя, Р. Спортивный менеджмент. Принципы и применение / Р. Хойя, Аарон С. Т. Смит [и др.]. М.: Рид Медиа, 2013. 352 с
3. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С. С. Филиппов. 4-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 234 с. (Высшее

образование). ISBN 978-5-534-12771-3. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492462> (дата обращения: 25.09.2022).

4. Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Мелёхин. Москва: Издательство Юрайт, 2021. 479 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11156-9. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/477872> (дата обращения: 25.09.2022).

5. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. 4-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 234 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-13233-5. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/495736> (дата обращения: 25.09.2022).

6. Халилов, Д. Маркетинг в социальных сетях / Д. Халилов. 2-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 240 с.

7. Вавилов, В.В. Fitness менеджмент / В.В. Вавилов. – К.: Саммит книга, 2015. 248 с.

8. Макашева, З. М. Брендинг: учеб. пособие / З. М. Макашева, М. О. Макашев. СПб: Питер, 2011. 283 с

УДК 799

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Шайдуллин Р.Р.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия*

Аннотация. В статье представлен анализ концепции спортивного менеджмента, раскрыта потребность в развитии управленческих аспектов фитнес-индустрии. Описаны виды фитнеса, исследованы факторы, влияющие на выбор клуба для новых клиентов

Ключевые слова: фитнес-индустрия, спортивный менеджмент, система управления.

В условиях коммерциализации экономики спорта, становления спортивной отрасли как экономической категории именно спортивные менеджеры решают основные задачи формирования инфраструктуры, соответствующей общепринятым мировым и европейским стандартам.

Управленческая деятельность является одним из важнейших факторов спортивной деятельности и развития. Исторически были случаи, когда к спортивному менеджменту в нашей стране привлекались тренеры, инструкторы, методисты. Часто они совмещали воспитание и подготовку тренеров с руководством клубами, спортивными клубами и спортивными объединениями, но в их обязанности не входило выполнение этих задач.

Причиной появления спортивных руководителей стала рыночная экономика, которая предъявляла к руководителям особые требования в условиях экономической и спортивной конкуренции.

Концепция спортивного менеджмента состоит из многих компонентов. И одними из самых важных людей являются люди, работающие в этой области [1, с.599]. Экономика спорта сегодня становится все более коммерциализированной, то есть роль денежных вложений становится все более важной. Поэтому спортивный менеджмент является важной отраслевой и экономической категорией. Те, кто пытается решить проблему спортивного менеджмента, решают проблему создания новых инфраструктур, характеристики которых должны соответствовать мировым стандартам [2, с.248]. Понятие управления относится к способности управлять определенной деятельностью [3, с.211]. Буквально его следует понимать как способность управлять людьми. Конечно, основы спортивного менеджмента имеют свои особенности. Однако основные черты остаются. Менеджер отвечает за управление рабочей группой, командой или организацией, которая работает в области наемных работников или экономики. Как самостоятельная профессиональная деятельность спортивный менеджмент направлен на достижение основных целей спортивной организации. Это достигается за счет надлежащего использования информации, труда и материальных ресурсов. Другими словами, управление спортивной индустрией является теоретической и практической основой для эффективного управления компонентами спортивной индустрии (то есть организациями) в текущей глобальной рыночной среде.

Сегодня спортивный менеджмент является одной из образовательных программ. Основное внимание уделяется подготовке молодых кадров для управления клубами и

спортивными объединениями. Так рождаются спортивные агенты, маркетологи, дистрибьюторы, управляющие спортивными сооружениями, спортивные промоутеры и профессионалы смежных отраслей. Безусловно, следует отметить, что роль менеджмента в сфере спорта постепенно и неуклонно приобретает все большее значение. Это связано с современными условиями развития мирового рынка услуг. Сегодня спортивный менеджмент ищет новые пути продвижения в этих областях. За последнее десятилетие на российский образовательный рынок внедрено большое количество программ подготовки спортивных менеджеров различного уровня и функций. Лучшим примером образовательных программ является правильное сочетание теоретической и практической подготовки спортивных менеджеров. Некоторым вузам удалось найти правильный баланс между традиционными лекциями, семинарами, обучающими курсами и мастер-классами. Задача подготовки спортивных менеджеров состоит в том, чтобы привлечь преподавателей и профессионалов, которые должны одинаково хорошо владеть педагогическими, методическими, практическими и коммуникативными навыками. Сегодня тот, кому это удастся, предлагает рынку качественные, практико-ориентированные образовательные продукты в области спортивного менеджмента. Постепенно в России формируется понятие новой профессии «спортивный директор». Потребность в этих специалистах велика, но спортивные организации недостаточно четко выражают свои потребности и желания в подготовке спортивных менеджеров [4, с.442]. Это еще раз подтверждает, что российская спортивная сфера находится на ранней стадии развития, что накладывает свой отпечаток на вопрос подготовки и развития профессии «спортивный менеджер». Фитнес-индустрия уже давно не новость и прочно вошла в жизнь современного человека. Фитнес в настоящее время представляет собой многогранное явление, порождающее многочисленные разногласия по поводу его функций и природы. В основном, все фитнес-исследования проводятся в США и Европе. В России фитнес стал входить в обиход с 1990-х годов, а затем и сам термин «фитнес» стал самостоятельным объектом в сфере физического воспитания со своими особенностями. В последнее время в России стали обращать внимание на «пригодность» различных наук (маркетинга, менеджмента, права и других) [5, с.126].

Сам фитнес можно разделить на несколько групп.

1. Первая группа – фитнес, включающая в себя развитие физических качеств (гибкости, силы, ловкости, координации, выносливости) [6, с.214]. Эта группа называется физиологической;

2. Ко второй группе относятся способы получения (физиологических) результатов первой группы. Под групповым подразумевается использование всевозможных средств и методов (индивидуальные занятия, групповые занятия, использование оборудования, правильное питание). В России «фитнес» в основном встречается в первых двух группах;

3. Третья группа представляет собой дополнительное использование следующих аспектов: социального, философского, экономического и психологического.

Рассмотрим направление менеджмента в фитнес-индустрии. Сфера фитнеса сегодня является одной из наиболее динамично развивающихся сфер, направленных на улучшение имиджа современного жителя столицы. В каждом городе фитнес-клубы регулярно посещают более полумиллиона человек, и ежегодно это число увеличивается на треть. Люди любят фитнес не только за улучшение фигуры и общего самочувствия, но и за свою репутацию и имидж. С появлением социальных сетей стало популярным ходить в фитнес-клубы [7, с.144]. По мере роста населения фитнес-индустрии растут и потребности клиентов, а, следовательно, и спрос на инструкторов и тренеров. В настоящее время недостаточно быть известным спортсменом или известным экспертом, важно быть многогранным экспертом, обладающим знаниями психологии человека и умением точно определять потребности клиента [8, с.79]. Конкуренция в фитнес-индустрии высока не

только внутри клубов, но и между инструкторами и инструкторами, но и среди других клубов. В условиях мегаполиса и в широком выборе клубов важную роль играет все: - расположение - качественный уровень клубного оборудования - ценовая политика - профессиональный уровень тренеров - клиентоориентированность и лояльность административного персонала. - групповая программа - наличие бассейна.

Есть много факторов, влияющих на выбор клуба для новых клиентов. В гонке за новыми клиентами важно не забыть и не потерять существующих клиентов. Важную роль в удержании существующих клиентов играют человеческие факторы: - высокий профессионализм тренеров - умение быстро разрешать конфликтные ситуации - участие сотрудников в достижении целей - контроль за соблюдением клубных правил. Поэтому главное в бизнесе фитнеса - грамотное управление менеджеры. Каждому государству, бизнесу и фитнес-клубу нужен грамотный менеджер, способный разработать уникальную стратегию развития, учитывающую все особенности, сильные и слабые стороны клуба. Поскольку индустрия развивается так быстро, ни один клуб не может позволить себе тратить время и лояльность гостей, пытаясь выяснить детали методом проб и ошибок. При выборе отдельных гостей любая ошибка может стать фатальной, а рядом много конкурентов. Чтобы стать эффективным и квалифицированным профессионалом в сфере управления фитнес-индустрией, нужно с одной стороны узнать, как можно больше об индустрии, а с другой - экспериментировать на рабочем месте и не тратить время и клиентов впустую. - научиться создавать, контролировать и управлять процессами; - научиться управлять людьми и поддерживать их мотивацию.

Планирование — очень важная роль любого менеджера в фитнес-индустрии. Планирование в самом общем виде включает следующие этапы.

- определение целей и задач;
- разработать программу действий;
- определить необходимые ресурсы и их источники.

Определите прямых подрядчиков и составьте для них планы. Функция планирования означает составление и утверждение конкретного решения в письменной или устной форме, постановку конкретных целей и задач перед объектом контроля. Данная резолюция является управленческим решением [6, с.177].

Планирование — это один из способов, с помощью которого руководство обеспечивает направление усилий всех членов организации на достижение общих целей. С этой функции начинается процесс управления, и от ее качества зависит успех организации [8, с.45]. При планировании работы фитнес-клуба важно учитывать вопрос определения целей каждого сотрудника и отдела. Каждый сотрудник фитнес-клуба должен составить план на основе анализа продаж. Когда каждый сотрудник понимает, сколько нужно зарабатывать и сколько денег нужно приносить, добиться этого проще. Поскольку эти функции часто выполняют одни и те же люди, рекомендуется определить план офиса продаж, в том числе стойки регистрации [8, с. 47]. Должны быть установлены конкретные цели и продемонстрирован прогресс. Важно создать командную атмосферу для всего клуба и всех филиалов. Поэтому раз в неделю клубу рекомендуется размещать в приватной комнате информацию о заработанном за неделю доходе и о том, сколько денег осталось до достижения запланированной цели. Это будет мотивировать команду. Следующим важным моментом в планировании является установление срока реализации плана. Это когда каждый точно понимает, что делать и когда. Последним этапом планирования является определение пути достижения цели. Менеджер должен понимать, как его команда будет реализовывать намеченный план и какие инструменты управления следует использовать для достижения поставленных целей. Сотрудники должны быть мотивированы цифрами. Очень важным аспектом работы фитнес-менеджера является правильная организация

работы всего клуба: процесс выполнения плана продаж персональных тренировок, процесс выполнения заказа. Менеджеры должны понимать, как работают эти процессы и что нужно сделать для их реализации. На этом этапе руководители отделов помогают фитнес-менеджеру. Это главный спортивный тренер или менеджер тренажерного зала, менеджер групповой программы или главный администратор. Это сотрудники, которые подчиняются фитнес-менеджеру. Необходимо проводить регулярные встречи с менеджерами среднего звена и анализировать отчеты о работе. Настоящий менеджер должен строить работу своего фитнес-клуба так, чтобы клуб был полностью независим от личности менеджера. Каждый сотрудник должен понимать, что он делает, при каких условиях он обращается к администратору, а при каких условиях бежит к «самому главному». Обычно это указывается в описании вакансии. Важным моментом в управлении работой сотрудников фитнес-клуба является четкое понимание и умелая работа по адаптации новых сотрудников.

Организация как система управления является одним из основных понятий организационной теории и связана с: целями; функциями; процессом управления; квалификацией менеджеров; распределением полномочий для достижения определенных целей; Предварительный осмотр. Предварительная или входящая проверка выполняется до начала рабочего процесса. Целью данного мероприятия является создание всех необходимых условий для нормальной работы предприятия, то есть определение готовности персонала предприятия, системы управления, производственной площади к началу работы. Если посмотреть на это с позиций управления персоналом, то этот вид управленческого контроля позволяет ответить на вопрос, можно ли решить поставленные перед организацией задачи с помощью этого персонала. Предварительная проверка обычно ложится на плечи представителей отдела кадров, которым необходимо будет определить профпригодность сотрудников компании с помощью тестов и собеседований. Еще одной составляющей предварительного этапа управленческого контроля является оценка финансовых и материальных ресурсов компании. Основным инструментом оценки финансового сектора будут такие документы, как бюджеты и организационные сметы, а материальная емкость определяется путем проверки состояния склада, наличия сырья и обеспеченности поставок.

Следующей формой управленческого контроля является текущая оценка, которая осуществляется непосредственно в ходе хозяйственной деятельности. Основная цель этой процедуры – усовершенствовать производственный процесс и максимально адаптировать его для максимально быстрого достижения цели. На этом этапе необходимо определить все отклонения от параметра.

Литература

1. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Учебник. / С.В. Алексеев. М.: Советский спорт, 2015. 687 с.
2. Хойя Р. Спортивный менеджмент. Принципы и применение / Р. Хойя, С. Аарон, Т. Смит [и др.]. М.: Рид Медиа, 2013. 352 с
3. Филиппов С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С. С. Филиппов. 4-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 234 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-12771-3. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/492462> (дата обращения: 25.09.2022).
4. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Мелёхин. Москва: Издательство Юрайт, 2021. 479 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11156-9. Текст: электронный

// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/477872> (дата обращения: 25.09.2022).

5. Филиппов С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. 4-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 234 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-13233-5. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/495736> (дата обращения: 25.09.2022).

6. Халилов, Д. Маркетинг в социальных сетях / Д. Халилов. – 2-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 240 с.

7. Вавилов, В.В. Fitness менеджмент / В.В. Вавилов. – К.: Саммит книга, 2015. 248 с.

8. Макашева З. М. Брендинг: учеб. пособие / З. М. Макашева, М. О. Макашев. СПб: Питер, 2011. 283 с

УДК 799

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

Шайдуллин Р.Р.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается эффективность использования спортивных сооружений в республике Татарстан, проводится сравнительный анализ обеспеченности спортивными сооружениями РТ по РФ, проанализирован бюджет по реализации спортивных программ, выявлены проблемы по теме исследования и предложены рекомендации – пути решения проблем.

Ключевые слова: спортивная инфраструктура, эффективность спортивных сооружений, финансирование спорта, модернизация.

Республика Татарстан является одним из лидеров развитой инфраструктуры для физической культуры и спорта среди регионов Российской Федерации. Системы обслуживания населения, входящие в сеть физкультурно-спортивных сооружений, являются сложными и многообразными, которые, в свою очередь, поддерживаются федеральными органами власти, Правительством Республики Татарстан.

Материальная база является одной из ведущих элементов физкультурно-спортивной инфраструктуры, которая складывается из следующих элементов системы обслуживания услуг: административно-общественных, просветительских, зрелищных, оздоровительных, а также элементов массового отдыха.

Современные и доступные условия для занятий физической культуры и спортом, ведение здорового и активного образа жизни гражданами - приоритетная цель для различных субъектов Российской Федерации, в чем Татарстан, несомненно, не будет исключением. Республика Татарстан признана лучшим субъектом Российской Федерации в номинации «Регион России» – за вклад в развитие спорта [5] (см. табл.1).

Таблица 1.

Сравнительный анализ обеспеченности спортивными сооружениями РТ по РФ
на начало 2022 года [5]

Наименование	По Республике Татарстан в %	По развитым регионам Российской Федерации в %
Спортивные залы	59,43	61,9
Плавательные бассейны	15,18	9,9
Плоскостные спортивные сооружения	79,7	62,3

В 2021 году Татарстан признан лидером в стране по количеству плавательных бассейнов и крытых ледовых катков. На начало 2022 года спортивная инфраструктура

республики состоит из более 11 000 спортивных объектов (только за 2021 год появилось более 311 новых спортивных сооружений).

За последние несколько лет в Татарстане отмечается активный рост спортивной инфраструктуры, поэтому необходимо обратить внимание на проблему её социально-экономической эффективности при эксплуатации. Данная тема актуальна, так как эксплуатация спортивных сооружений требует значительных материальных издержек, а также поддержки, модернизации и расширения.

Развитие массового спорта и здорового образа жизни – это одна из главных целей Республики Татарстан для укрепления здоровья людей, продление жизни, замещение вредных привычек, повышение качества жизни. Для реализации такой глобальной идеи создают различные программы для финансирования (см. табл.2).

Таблица 2.

Бюджет на реализацию программы «Развитие физической культуры и спорта» на 2021–2024 гг. [5]

Год	Бюджет республики в млрд. руб.	Федеральный бюджет в млн. руб.
2021	3,8	189
2022	4	163,4
2023	3,8	937
2024	2,3	51
Итого	13,9	1340,4

По данным таблицы можно сделать вывод о том, что бюджет на реализацию программы с годами сокращается, а именно бюджет республики в 2023 году по сравнению с 2022 сократился на 200 млн. руб., в 2024 – на 1,5 млрд. руб. Изменения произошли и в Федеральном бюджете. Значительное сокращение можно отметить в 2024 году, по сравнению с 2023 – на 886 млн. руб. До этого решения кабинет министров выделял другой бюджет. Наглядное изменение представлено на рисунке 1.

Объемы финансирования носят прогнозный характер и подлежат ежегодному уточнению при формировании проекта бюджета на соответствующий финансовый год. Объемы средств федерального бюджета, местных бюджетов и внебюджетных источников будут определены в соответствии с ежегодно заключаемыми договорами и соглашениями.



Рис. 1. Изменение бюджета республики за 2021-2024 гг. [4]

Несмотря на сокращение бюджета, в ведомстве подняли показатели населения, занимающегося физической культурой и спортом, так, к 2024 году данный показатель должен достичь 60,3% от общего количества татарстанцев. [6, с.23]

Такое сокращение бюджета связано с дефицитом федерального бюджета (примерно 3,2%ВВП). Также отмечается отрицательная динамика в конкурентоспособности татарстанского спорта. Данные факторы влияют на замедление замены «советского» спортивного инвентаря и реконструкцию зданий, что существенно может сказаться на снижении мотивации людей к занятию физкультурой и спортом. Модернизация существующей базы особенно необходима в деревнях и селах Республики Татарстан.

Однако, несмотря на такое значительное сокращение бюджета, можно отметить, что показатель граждан, систематически занимающихся спортом, вырос, а уровень обеспеченности населения объектами спорта увеличился до 55% - превысил отметки планового значения (48%).

Создаются уникальные проекты, которые заинтересовывают население заниматься массовым спортом. Например, существует социально-ориентированные некоммерческие организации «TIMERMAN» и «Зеленый фитнес». Они организуют массовые марафоны для людей по 8 видам спорта. В 2019 году данной организацией было проведено 19 стартов по легкоатлетическому марафону, триатлону, лыжам, велогонкам, плаванию на открытой воде, биатлону, горным лыжам и ориентированию, в которых приняло участие более 50 тысяч человек [1, с.7]. «Зеленый фитнес» на регулярной основе проводит бесплатно физкультурно-спортивные мероприятия, приглашая профессиональных тренеров. Тренировки проходят в общественных местах с развитой спортивной инфраструктурой.

Для лиц с ограниченными возможностями для здоровья в Республике Татарстан построили различные комплексы и организовали эффективно-слаженную работу. Сравнивая показатели 2011 и 2020 годов, можно отметить увеличение числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями для здоровья, которые занимаются физической культурой и спортом на 20% (56 тысяч человек). Спортсмены Республики Татарстан стабильно становятся победителями и призерами чемпионатов России, Европы, мира, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр. На сегодняшний день в сборной команды Республики Татарстан числится 255 человек с ограниченными возможностями здоровья и 55 спортсменов входят в состав сборных команд России по паралимпийским видам спорта. [3, с.120]

Усовершенствовались и системы физического воспитания, вырос спрос на физкультурно-спортивные услуги и спортивную продукцию.

Если рассматривать финансирование спортивной инфраструктуры с экономической точки зрения, то необходимо отметить строительство и модернизацию спортивных объектов, которые приносят прибыль, с целью привлечения инвестиционных капиталов, что, впоследствии, экономит государственные средства.

Большое количество спортивных сооружений в Республике Татарстан было построено благодаря подготовке к Всемирной летней Универсиаде. В Казани к данному мероприятию было возведено 36 новых объектов, некоторые из них не имеют аналогов даже в Европе. При строительстве такой инфраструктуры прорабатывали вопрос об эффективности использования. Например, в Ванкувере многие объекты после Олимпийских игр были демонтированы, а в Афинах величественные постройки простаивают из-за отсутствия финансирования. [7, с.32] В Казани основная часть спортивных объектов активно используется, и особенной популярностью - плавательные бассейны и спортивные залы. Многие предметы были распределены в детские сады и школы в другие города (например, в Набережные Челны отправлены электрические плиты, мебель и холодильники).

Для эффективного использования спортивных сооружений и для популяризации здорового образа жизни проводят различные соревнования среди школьников и студентов вузов, также создаются и любительские спартакиады для пенсионеров и инвалидов. Также необходимо отметить рост количества спортивных школ, что привело к увеличению занимающихся более чем на 2900 человек за последние 6 лет. Спортивные школы переводят на новые объекты, формируя широкие возможности развития физической культуры и спорта.

Необходимо искать новые формы и методы оценки повышения эффективности использования спортивных сооружений. В настоящее время на просторах СМИ очень мало или вовсе отсутствует реклама спорта и здорового образа жизни. У людей возрастает тенденция к пагубным привычкам. Необходимо менять ценностные ориентиры граждан в пользу правильного досуга и отдыха, например, вовлекать граждан в систематические занятия физической культурой и спортом. Разработать комплекс мер по организации загрузки спортивных площадок, тренировочных залов.

Для повышения эффективности спортивных сооружений можно задействовать их, например, под сдачу в аренду заинтересованным организациям для мероприятий, концертов и конференций [2].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в Татарстане достаточно развитая спортивная инфраструктура, несмотря на неравномерное ее распределение. Развитие невозможно без государственной и административной поддержки, которые, в свою очередь, выделяют миллиарды рублей для обеспечения массовости занятий физической культуры и спортом. Средства, которые вкладывают в развитие, окупаются прежде всего повышением уровня здоровья населения, отказом от вредных привычек, проведением активного досуга, повышением уровня положительного эмоционального состояния, увеличением общей работоспособности. Уровень граждан, систематически занимающихся спортом – растет, появляются новые спортивные сооружения, модернизируются и уже существующие объекты. Республиканский и местные бюджеты, несомненно, составляют большую долю источников финансирования спортивной инфраструктуры, однако немаловажную роль играют и доходы от физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с гражданами. Такое слияние образует комплексный подход к развитию спортивной инфраструктуры. Для решения проблем. Связанных с эффективностью использования спортивных сооружений необходимо следовать предложенным рекомендациям.

Литература

1. Бобровский Е.А. Оценка влияния обеспеченности спортивной инфраструктурой на возможности населения заниматься спортом / Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2019. 137 с.
2. Левченко Г.Н., Зайцев О.С., Гарцев А.В. Пути повышения результативности использования физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений // Актуальные исследования. 2020. №13 (16). 41 с. URL: <https://apni.ru/article/1022-puti-povisheniya-rezultativnosti-ispolzovaniy>.
3. Левченко Г.Н., Зайцев О.С., Блинова Н.П., Прокофьев В.Е., Новиков Р.С., Янович К.В. Проектирование и эксплуатационное содержание спортивных сооружений. / Научная монография. - Курск.: ЗАО «Университетская книга», 2020. 177 с.
4. Министерство спорта Республики Татарстан - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://minsport.tatarstan.ru/> (дата обращения: 15.09.2022).
5. Министерство спорта Российской Федерации - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 15.09.2022).

6. Мифтахов М.Р. Современные подходы к эффективному использованию новых спортивных сооружений в Республике Татарстан / Теория и практика физической культуры. №3. 2019. 25 с.

7. Прокофьев В.Е. Системный подход к применению быстровозводимых блочно-модульных объектов строительства. / Научная монография. Курск.: ЗАО «Университетская книга», 2019. 87с.

8. Сведения о физической культуре и спорте. Форма № 5-ФК / Сборник официальных документов и материалов, № 10, 2019. М.: Минспорта, 2019. 40с.

Направление 5.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ.

УДК 796.011.3

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Абидова С.Х.

Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп, Россия

Аннотация. В статье рассматривается польза здорового образа жизни и физической культуры. Также затрагивается тема спорта и здоровья в целом.

Ключевые слова: спорт, ЗОЖ, закаливание, физическая культура

Здоровый образ жизни в современном мире кажется невозможным. Но это на первый взгляд. Человек, при его загруженности и занятости порой не находит времени для занятий спортом и вести полноценную жизнь и правильно питаться. Но люди пришли к тому, что осознают на сколько это важно, на сколько необходимо для здоровья. Невозможно без спортивных занятий, здорового питания, сохранить здоровье, красивое спортивное телосложение. ЗОЖ оказывает большое влияние на здоровье, правильное развитие человека и продолжительность жизни. При комплексном подходе к здоровому образу жизни положительный результат виден практически с первых дней.

Здоровье – это самая важная потребность любого человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности [2].

Приучение к ЗОЖ начинается с режима дня, личной гигиены, закаливания и правильного питания. Далее постепенно вводятся упражнения для развития физических навыков. В подростковом периоде человек должен окончательно сделать выбор в пользу ЗОЖ. Только в этом случае у него не возникнет проблем с вредными привычками, разрушающими не только физическое, но и психическое здоровье. Для этого в школах проводятся специальные классные часы и всевозможные мероприятия по борьбе с курением, наркоманией и алкоголизмом.

При этом не нужно забывать, что львиная доля ответственности в этих вопросах ложится на плечи родителей. Именно они должны на собственном примере показать, что здоровье человека напрямую зависит от его образа жизни. Семья должна следить не только за физическим самочувствием, но и психическим. Обращая внимание на реакции ребенка на влияния из вне. Окружение может негативно влиять на душевное состояние, тем самым провоцируя стрессы, приводящие к психическим расстройствам и болезням. Необходимо научить ребенка позитивно воспринимать информацию и правильно выходить из любых сложившихся ситуаций. Так же необходимо прививать любовь к двигательной активности.

Физическая культура – это одна из ниш общественной деятельности, которая настроена на улучшение здоровья и продвижение физического потенциала человека.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы, такие как: рациональный режим труда и отдыха, избавление от вредных привычек, оптимальная физическая нагрузка и двигательный режим [1], а также правильное питание и сон.

Очень важно соблюдать распорядок дня, т.е вставать каждый день в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, так же очень важно чередовать умственный труд с физическими упражнениями [3, 5].

Польза от занятий физической культурой и спортом очевидна. Для детей подойдет такое занятие, как плавание. В плавании работают все группы мышц. Кстати, для девушек, дорожащих своей красотой немаловажно. Ведь подтягиваются мышцы, и кожа улучшается в разы из-за увлажнения.

При всем этом физическая культура и спорт выступали как важное средство воспитания. Отсутствие вредных привычек, занятие спортом, укрепление иммунитета, правильное питание — вот единственный правильный подход к жизни. Одна из важнейших задач цивилизованного общества, представляет собой занятие спортом для снятия стрессов. Физическое воспитание и спорт выступают, как важнейшие на современном этапе. Воспитание детей и направление молодежи в нужное русло.

Физическое здоровье - ключевое составляющее качества жизни человека, основа, которая дает человеку возможность жить активно и полноценно в различных видах деятельности. Во второй половине XX века интерес к спорту, к своему здоровью значительно вырос. Успешная деятельность зависит от самого человека.

Физические упражнения покажут положительный результат, если при занятиях соблюдать определённые важнейшие правила. Не мало важно следить за состоянием здоровья, чтобы не причинить себе вред, занимаясь физической культурой.

Закаливание – надёжный щит растущему организму от многих болезней, мощнейшее оздоровительное средство. Оно также позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы и сохранить высокую работоспособность.

Закаливание повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение и нормализует обмен веществ [4].

На сегодняшний день каждый человек имеет большое количество дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на себя и свои личные дела. В результате, с огромной горю технических проблем просто забывают о себе и своём здоровье.

Люди забывают о правильном питании, следить за сном, а тем более о физических упражнениях. Окружая себя кучей дел, человек не бегает по утрам, не ходит в походах, пешком, и это все из-за не правильного распределения времени и целей. Не доводя до плохих изменений в здоровье, нужно продумать ещё раз свои жизненные задачи и цели, выделяясь тем самым время для укрепления своего здоровья.

Занятие массовым спортом, посещение клубов, фитнес залов — это тренд. Большая часть студентов живёт интересной, яркой и насыщенной жизнью. Для этого государством созданы все условия. Отстроены прекрасные залы, дворцы спорта, ледовые арены. Для молодежи это прекрасная возможность найти новых друзей, развить свои способности, занять себя в свободное время. Занятие спортом делает внутреннее сильным, целеустремленным, здоровым. Молодежи прививается культура, полезный досуг, отказ от вредных привычек, поведение в общественных местах, коллективе и оказывается психологическое воздействие на личность. Не мало важное значение имеет соблюдение личной гигиены. Все эти факторы закрепляются у молодых людей, как дисциплина и вообще стиль жизни, и определённые жизненные ценности. Развивается система, а также

жизненные цели и ценности. Не обязательно изнуряюще заниматься спортом, но легкие, не вредящие здоровью, щадящие упражнения не повредят. Очень важно каждому человеку осознано выбрать для себя жизненную позицию, выбрать себе здоровый образ жизни.

Представьте, как идеально можно провести время на природе. Прекрасное время проведения для офисных работников, с сидячим образом жизни. Поход в горы, красивая природа, сон на свежем воздухе. Взяв детей с собой и выехать всей семьей. Так же и для пожилых людей и людей среднего возраста очень полезна пешая ходьба по парковой зоне.

Это формирует дальнейшую жизнь, что не мало важно для здорового образа жизни. Выбирайте здоровый образ жизни, т.к. от здоровья зависит качество жизни человека.

Вывод: для нормального развития человека и общества в целом, необходимо приучение к здоровому образу жизни. Но нужно понимать, что хороший результат можно получить только при комплексном подходе. Государство должно по максимуму принять участие в создании условий, которые помогут обеспечить людей всеми ресурсами необходимыми для улучшения качества жизни.

Литература

1. Иващенко Т. А. Здоровый образ жизни – это основа здоровья и активности // Сб. XXXVI неделя науки МГТУ. 2018. С. 47-49.
2. Ломакина Е. Д., Свечкарёв В.Г. Результаты исследования образа жизни студентов начальных курсов некоторых вузов города Майкопа // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2002. № 8. С. 86-91.
3. Свечкарёв В. Г. Иващенко Т. А., Белоус Л. К., Манченко Т. В. Применение виртуальной реальности для совершенствования системы физического воспитания // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2018. № 4. С. 117-125.
4. Свечкарёв В. Г., Цеева И. А. Альтернативная стратегия совершенствования двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления // В сборнике: XXI неделя науки МГТУ. 2010. С. 89-93.
5. Свечкарёв В. Г. Ларин А. Н. Образ жизни современного человека и тренажёр "правИло" // В сборнике: Философия образования, психология и педагогика: теоретические и практические аспекты современных исследований. Сборник статей XIX Международной научно-практической конференции аспирантов. 2016. С. 460-466.

УДК 796.378

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Алекминская П.Ю.

*Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул, Россия*

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы, связанные с формированием социально значимых качеств во время занятий физической культурой и спортом. Автор статьи подчеркивает важность занятия физической культурой и спортом в жизни человека. Рассмотрены основные социально значимые качества личности. Представлены факторы, оказывающие влияние на формирование социально значимых качеств личности. Изучена роль мотивации в формировании социально значимых качеств студентов вузов.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, качества, значимость, формирование.

В условиях развития современного общества с его быстрыми темпами развития большую роль играет здоровый образ жизни. Огромную роль в профилактике заболеваний занимает физическая культура и спорт. Поскольку выполнение физических упражнений способствует поднятию настроения, повышению активности, бодрости и укрепляет физические функции организма.

Основной проблемой на сегодняшний день является то, что здоровье населения, в том числе и молодежи, ухудшается. Большинство людей уже в молодом возрасте имеют хронические заболевания. Поэтому работа в направлении укрепления здоровья должна выдвигаться на первый план. Основную роль в формировании мотивации к здоровому образу жизни посредством выполнения физических упражнений должна быть культура и воспитание общества, его самообразование и развитие [3, с.202].

Кроме того, занятие физической культурой и спортом способствует формированию социально значимых качеств личности, укрепляет внутренний дух человека, его волевые качества и в целом способствует становлению гармонично развитой личности.

Вопросами изучения формирования социально значимых качеств во время занятий физической культурой и спортом занимались многие отечественные и зарубежные ученые. Среди которых можно отметить работы З.И. Бирюковой, О.А. Сиротиной, Е.П. Ильина и других. Однако большинство данных исследований носят недостаточный характер или посвящено рассмотрению отдельных вопросов представленной тематики. В настоящее время требуется комплексный подход к изучению и анализу данных вопросов.

В настоящей статье предпринята попытка изучения процесса формирования социально значимых качеств во время занятий физической культурой и спортом среди студентов вузов.

Физическая культура и спорт в вузе играют важную роль в подготовке будущих специалистов. Учебная программа предполагает не только проведение самих занятий, но и комплексный подход к системе оздоровления студентов, приобщения их к профессиональному занятию спортом и освоению навыков профессионального мастерства.

Занятия физической культурой и спортом требуют от личности человека определенных качеств, которые в свою очередь направлены на преодоление препятствий и трудностей на пути достижения определенных результатов и целей деятельности. Следовательно, основной задачей физической подготовки является воспитание личности с точки зрения не только спорта, но и психологии.

К основным социально значимым качествам человека относятся:

- 1) дисциплинированность;
- 2) целеустремленность;
- 3) инициативность;
- 4) самостоятельность;
- 5) стойкость;
- 6) самообладание;
- 7) стрессоустойчивость;
- 8) настойчивость;
- 9) решительность;
- 10) смелость и т.д.

На Рисунке 1 наглядным образом представлены главные, по нашему мнению, социально значимые качества личности во время занятий физической культурой и спортом.



Рис.1. Основные социально значимые качества личности во время занятий физической культурой и спортом

Представленные социально значимые качества определяют личность человека, формируют его образ и поведение. Далее рассмотрим основные социально значимые качества более подробно.

Целеустремленность – способность человека добиваться поставленных целей и их реализации в своей деятельности. Как правило, целеустремленные личности добиваются высоких спортивных результатов и покоряют вершины.

Дисциплинированность – проявляется в умении следовать установленным правилам, нормам поведения, принятым в спорте и профессиональной деятельности.

Одним из важным социально значимых качеств является инициативность, которая выражается в умении человека принимать обоснованные решения в спортивной области и брать на себя полную ответственность.

Смелость отличает личность, которая способна проявить себя в трудных ситуациях, сопряженных с высокой степенью риска, например, возможностью получить травму.

Настойчивость проявляется в упорном стремлении человека достичь поставленные цели и задачи и не останавливаться на пути.

Самостоятельность показывает умение личности принимать решения, доводить начатые действия до конца проявляя при этом творческие способности и изобретательность.

Следует отметить, что рассмотренные качества очень тесны связаны между собой и могут проявляться в комплексе. Однако, иногда преобладает более сильное влияние одних качеств личности над другими.

К основным факторам, влияющим на формирование социально значимых качеств во время занятий физической культурой и спортом, относятся:

- 1) индивидуальные особенности личности (физический уровень здоровья, психическое состояние человека и т.д.);
- 2) уровень профессиональной подготовленности к занятию физической культурой и спортом;
- 3) наличие определенных интересов и опыта в спортивной деятельности;
- 4) уровень профессионального мастерства преподавателей (тренеров);
- 5) уровень внешнего окружения (близкие, друзья, сверстники).

Следует отметить, что существуют также факторы, которые оказывают негативное влияние на процесс формирования социально значимых качеств личности во время занятий физической культурой и спортом:

- 1) отсутствие правильного понимания о здоровом образе жизни и привычках;
- 2) отсутствие мотивации к занятию физической культурой и спортом;
- 3) низкий уровень интересов к физической культуре и спорту;
- 4) недооценка роли физического воспитания и спорта в жизни человека и т.д.

Большую роль в формировании социально значимых качеств человека играет мотивация. Именно мотивация формирует такие социально значимые качества как целеустремленность, настойчивость, усидчивость, работоспособность и т.д.

Тема мотивации всегда была и будет актуальна, потому что именно благодаря мотивации человек способен довести до конца те или иные действия или работу. Даже самое, на первый взгляд, простое действие мы выполняем с помощью мотивации. И потому важно знать, и понимать, как работает мотивация и откуда она возникает. Особенно актуально владение этой информацией для студентов, которые, как показывает практика, вечно сталкиваются с отсутствием мотивации и необходимостью где-нибудь ее взять.

В общем случае под мотивом следует понимать желание и стремление человека достичь определенной цели и поставленных задач.

Часто приходится видеть, что студенты в одной группе разделяются на две части: те, кто быстро и охотно выполняют все академические задания, и те, кому в тягость сделать хоть что-то. Именно здесь можно говорить о замотивированности обучающихся. Кому-то проще замотивировать себя, а для кого-то это дело непостижимое.

Считаем, что мотивация - а в особенности учебная мотивация - одинаково необходима всем студентам, и тем, кто по умолчанию хорошо и продуктивно учится, и тем, у кого с этим имеются проблемы.

Обычно существует две основные стратегии, чтобы мотивировать студентов учиться и заниматься физической культурой и спортом: внутренняя и внешняя. Много было

написано о различиях между внутренней мотивацией (которая заключается в том, что, когда студент находит увлекательный процесс или занятие, мотивация узнать больше об этом возникает естественным образом) и внешней. Следует отметить, что внешняя мотивация, как правило, исходит извне. К ней можно отнести стили обучения, интеллектуальные привычки, содержание обучения, виды занятий и т.д.

Примерами мотивации для студентов в области физической культуры и спорта могут служить: оздоровление, достижение личных успехов в спорте, получение образования, самопознание, саморазвитие, творчество, личный пример педагога, вручение грамот, благодарностей и дипломов.

Далее рассмотрим факторы, влияющие на мотивацию студентов в области физического воспитания и спорта, а также формирование социально значимых качеств.

Следует отметить, что каждый человек имеет свои собственные, отличные от таковых у других людей, ценности и убеждения, авторитеты, которые способны повлиять на него, и замотивировать. Принято считать, что факторы, влияющие на мотивацию, всегда положительные. Желание порадовать близких, себя и т.д. Но порой именно негативные эмоции очень хорошо мотивируют человека на работу, самое главное здесь - суметь направить их в нужное русло, преобразовать так, чтобы суметь грамотно использовать их при достижении поставленной цели [2, с.246].

Большое влияние на мотивацию студентов в области физической культуры и спорта оказывают социальные и экономические факторы. Одним из проявлений социального фактора является общество, которое окружает определённую личность, так как именно от окружения будет зависеть то, каким вырастет человек. Экономический фактор имеет материальную оценку. Это стремление студента устроиться на высокооплачиваемую работу, занять престижную должность и т.д.

Существует следующая классификация учебной мотивации студентов в области физической культуры и спорта:

- 1) познавательные мотивы (желание студента получать новые знания, осваивать новые подходы к изучению спортивных навыков);
- 2) широкие социальные мотивы (сюда относят ответственность студента перед родителями, обществом, некий долг перед окружением).
- 3) прагматические мотивы (учиться, чтоб в будущем иметь достойную работу с удовлетворяющим потребности заработком).
- 4) профессионально-ценностные мотивы (понимание студентом того, что при лучшей учебе, возможно, устроиться на более перспективную работу).

Рассмотрим некоторые способы повышения мотивации у студентов высших учебных заведений в области занятия физической культурой и спортом.

Во-первых, студенту необходимо объяснить, как знания, полученные в вузе, в ходе учебной подготовки по занятиям физической культуре пригодятся ему в будущем. Таким образом, будет намного легче усваивать информацию, применять ее при освоении тех или иных навыков в спортивной деятельности.

Во-вторых, очень важно давать не только теоретические основы по физической культуре и спорту студентам вузов, но и позволять применять эту теорию на практике.

В-третьих, на мотивацию сказывается также и отношение преподавателя к студенту. Доброжелательность, вежливость - главные факторы мотивации для обучающегося со стороны преподавателя, которые напрямую влияют на его отношение к физической культуре и спорту.

Считаем, что одним из побудительных мотивов в обучении физической культуре и спорте является балльно-рейтинговая система (БРС) оценки знаний студентов. Она

позволяет студенту не только видеть свою успеваемость, но и повышает его стимул к обучению, так как БРС формирует автоматическую оценку на экзамене или зачете.

Кроме того, наиболее важную роль в мотивации студента к занятию физической культурой и спортом играет возможность применения знаний на практике. Мало кому продолжительное время интересно изучать только теорию и выполнять одни и те же упражнения на занятиях физической культурой, не имея возможности получать глубокие практические навыки. С этой целью могут проводиться показательные спортивные выступления, основанные на практико-ориентированном подходе к процессу обучения. В процессе их проведения студенты могут получить представление о возможности получения высоких личностных результатов в спорте. Также они смогут получить ответы на многие интересующие их вопросы и приобрести практический навык в условиях конкретной профессиональной среды [1, с.78].

Немаловажную роль играет постоянное подкрепление мотивации. В противном случае учащиеся могут потерять ту нить, которая тянула их вверх, и потеряют, как им может показаться, интерес к занятиям спортом, а, следовательно, упустят огромное количество возможностей.

Типичная ошибка преподавателей вузов заключается в следующем, они уверены, что студенты достаточно мотивированы, так как пришли на занятия по физической культуре по собственной воле. На самом деле есть необходимость постоянно приобщать обучающихся к познавательной деятельности.

Для того, чтобы у будущих спортсменов или любителей спорта «горели глаза», и они продолжали покорять вершины, необходимо стимулировать их интерес к учёбе и знаниям различными способами. Ключевую роль может сыграть фактор своевременного показа важности их труда в данный момент, а также перспективы в будущем.

Таким образом, мотивация и стремление к познавательной деятельности у студентов в области физической культуры и спорта - сложный многоуровневый процесс. Мотивационные установки студентов являются драйвером личностного развития и основой формирования социально значимых качеств. Только благодаря мотивации у студента возникает желание и стремление обучаться, развиваться, стремиться к достижению поставленных целей и задач. Способы мотивирования обучающихся достаточно обширны и требуют вдумчивых организационных усилий преподавателей для компетентного влияния на мотивационную сферу в обучении.

В целом можно сделать вывод, что формирование социально значимых качеств во время занятий физической культурой и спортом играет важную роль в становлении и развитии личности человека. Данные качества оказывают влияние на характер, поведение, психику человека, помогают ему раскрыться как личности, способствуют реализации не только в спортивной области деятельности, но и в других сферах жизнедеятельности.

Литература

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
2. Мочалова Я.В. Влияние образования на формирование личности // Актуальные проблемы развития науки и современного образования. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017. С. 246-247.
3. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.

УДК 796.035

ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА МУЖЧИН И ЖЕНЩИН НА ТАБАТА-ТРЕНИРОВКУ

Вишневский В.А., Вакуленко М.А.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В комплексных исследованиях с использованием мобильной системы "COSMEDK5" и программно-аппаратного комплекса "GuarkT12x" изучены особенности реакции кардиореспираторной системы мужчин и женщин на табата-тренировку. Результаты исследования свидетельствуют о менее совершенных приспособительных реакциях к табата-тренировке организма женщин, по сравнению с мужчинами, как по мощности, так и по эффективности реакций, что требует, применительно к женщинам, большего внимания к регламентации нагрузки

Ключевые слова: табата-тренировка; срочная адаптация; кардиореспираторная система; мужской и женский организмы.

Актуальность. После оригинального исследования Изуми Табата [6, 7], различные варианты протокола Табата стали широко внедряться в фитнес-тренировку. Приводятся результаты быстрого положительного влияния такой тренировки на различные стороны физической подготовки, телосложения, делаются предположения о том, что она "разгоняет" обмен веществ не только во время самой тренировки, но и в пострегуляционный период, высказываются предостережения о ее применимости только для здоровых подготовленных лиц [2, 3, 4, 5]. В наших предыдущих исследованиях [1], проведенных с помощью мобильной системы "COSMEDK5" и программно-аппаратного комплекса "GuarkT12x", позволяющего в полевых условиях регистрировать кардиореспираторные показатели и электрокардиограмму, показано, что табата-тренировка предъявляет высокие требования к организму, увеличивая потребление кислорода до 700%, частоту сердечных сокращений до 200%, дыхательный коэффициент до 1,4 единиц. Выявлено появление на ЭКГ признаков нарушения коронарного кровообращения, которые исчезают только к 10-й минуте восстановления. В процессе 6-ти недельных занятий не выявлено «разгона» обмена веществ в покое. Наоборот, наблюдается эффект минимизации функций не только в покое, но и после нагрузочных серий, особенно выраженная для частоты сердечных сокращений. Цель данного исследования – сравнительный анализ реакций организма мужчин и женщин на табата-тренировку.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие юноши в возрасте $20,33 \pm 0,59$ лет и девушки в возрасте $20,33 \pm 0,71$ лет, обучающиеся на укрупненном направлении "Физическая культура", 33,3% из них имели квалификацию мастера и кандидата в мастера спорта. Участники исследования выполняли по 2 серии в занятии с межсерийным интервалом 1 минута. Табата-серия включала сгибание и разгибание рук в упоре лежа, берпи, подъем гири, приседания. При выборе нашей схемы мы стремились воздействовать на основные мышечные группы, наряду с выносливостью, способствовать развитию силовых показателей, иметь возможность регистрации кардиореспираторных показателей и электрокардиограммы непосредственно при выполнении упражнений.

Для измерения респираторных и метаболических показателей, а также электрокардиограммы во время тестирования применялись мобильная система "COSMEDK5" и программно-аппаратный комплекс "GuarkT12x". В качестве базовых параметров использовались такие показатели как потребление кислорода, выделение, а также положение углекислого газа, легочная вентиляция, частота сердечных сокращений, расход энергии. На их основе рассчитывались дыхательный коэффициент, кислородный пульс, пульсовая стоимость и ряд других параметров. В качестве базового показателя ЭКГ использовалось положение отрезка ST электрокардиограммы относительно изолинии в грудных отведениях V5 и V6.

Результаты исследования. В покое исследуемая группа представляла собой людей, готовящихся к напряженной работе. Это особенно заметно по частоте сердечных сокращений, которая достигла 88 ± 16 уд/мин у юношей и 83 ± 10 уд/мин у девушек. Девушки обладали достоверно большей частотой дыхания, меньшей глубиной и минутным объемом дыхания. При этом потребление кислорода достоверно не различалось. Зато девушки демонстрировали в покое более высокий дыхательный коэффициент ($0,918 \pm 0,083$ против $0,844 \pm 0,81$), очевидно за счет худшего вентиляционного эквивалента по кислороду ($26,01 \pm 3,42$ против $28,32 \pm 2,65$). При этом наибольшими связями с другими показателями обладало потребление кислорода, которое коррелировало с потреблением кислорода после 1-й ($r = 0,544$, $p < 0,05$) и 2-й ($r = 0,491$, $p < 0,05$) серий и на 3-й минуте восстановления ($r = 0,636$, $p < 0,05$). Аналогичные связи прослеживались и с кислородным пульсом в покое ($r = 0,849$, $p < 0,05$), после 2-й серии ($r = 0,456$, $p < 0,05$) и на 3-й минуте восстановления ($r = 0,584$, $p < 0,05$).

Потребление кислорода в конце первой серии было достоверно больше у юношей (1996 ± 573 мл/мин против 1275 ± 279 мл/мин) и положительно взаимосвязано с массой тела ($r = 0,612$, $p < 0,05$) и отрицательно с дыхательным коэффициентом ($r = -0,488$, $p < 0,05$) и содержанием кислорода в выдыхаемом воздухе ($r = -0,492$, $p < 0,05$) в покое. При работе потребление кислорода в конце 1-й серии устойчиво коррелирует с частотой дыхания в конце первой серии ($r = 0,743$, $p < 0,05$), в конце второй серии ($r = 0,625$, $p < 0,05$), в конце 1-й минуты восстановления, в конце 3-й минуты восстановления ($r = 0,486$, $p < 0,05$). При этом с глубиной дыхания достоверных связей нет. Это значит, что при выполнении напряженной нагрузки в табата-сериях основную роль в обеспечении организма кислородом играет частота дыхания, так как глубокое дыхание очевидно становится невозможным и затратным. Потребление кислорода в конце 1-й серии обнаруживает также сильные устойчивые связи с кислородным пульсом в 1-й серии ($r = 0,933$, $p < 0,05$), в конце межсерийного интервала отдыха ($r = 0,527$, $p < 0,05$), в конце 2-й серии ($r = 0,613$, $p < 0,05$), в конце 1-й ($r = 0,468$, $p < 0,05$) и 3-й ($r = 0,618$, $p < 0,05$) минут восстановления.

Интересно, что ЧСС в конце первой серии, которая также была достоверно большей у юношей (163 ± 15 уд/мин против 151 ± 11 уд/мин), имеет гораздо меньше корреляционных связей. Она взаимодействует только с ЧСС в конце межсерийного отдыха ($r = 0,799$, $p < 0,05$), в конце 2-й серии ($r = 0,961$, $p < 0,05$), в конце 1-й ($r = 0,840$, $p < 0,05$) и 3-й ($r = 0,441$, $p < 0,05$) минут отдыха. Основная же связь для ЧСС проявляется для такого показателя качества выведения углекислого газа, как вентиляционный эквивалент: в конце 1-й серии ($r = 0,496$, $p < 0,05$), в конце межсерийного отдыха ($r = 0,505$, $p < 0,05$), в конце 3-й минуты восстановления ($r = 0,542$, $p < 0,05$).

Прирост частоты дыхания в процессе табата-тренировки наступает раньше увеличения ее глубины. В целом частота дыхания в процессе табата-серий достоверно выше у юношей. Так, после первой серии она составила 41 ± 17 раз/мин против 30 ± 3 раз/мин, а после второй серии - 47 ± 15 раз/мин против 32 ± 6 раз/мин. Таким образом, частота дыхания приближается к своим критическим значениям, когда очередная порция воздуха уже не успевает достигать альвеол. Наиболее значительное увеличение глубины дыхания

наблюдается в межсерийных интервалах отдыха при его урежении. Восстановление частоты дыхания происходит быстрее, чем его глубины.

Такой качественный показатель эффективности кардиореспираторной системы как кислородный пульс, характеризующий количество кислорода, приходящееся на одно сердечное сокращение, и у юношей, и у девушек достигает максимума в межсерийный интервал отдыха, однако у юношей он достоверно выше ($13,01 \pm 4,28$ мл/уд против $9,72 \pm 2,30$ мл/уд). В дальнейшем кислородный пульс снижается, вероятно, в связи с ухудшением сократительной способности сердца. Кислородный пульс в конце 1-й серии, во-первых, положительно коррелирует с массой тела ($r = 0,559$, $p < 0,05$) и отрицательно с дыхательным коэффициентом ($r = -0,478$, $p < 0,05$), вентиляционным коэффициентом по кислороду ($r = -0,448$, $p < 0,05$) и содержанием кислорода в выдыхаемом воздухе ($r = -0,572$, $p < 0,05$). При работе кислородный пульс в конце 1-й серии, кроме корреляций с кислородным пульсом в межсерийном отдыхе ($r = 0,512$, $p < 0,05$), в конце 2-й серии ($r = 0,740$, $p < 0,05$), на 1-й ($r = 0,452$, $p < 0,05$) и 2-й ($r = 0,593$, $p < 0,05$) минутах восстановления, положительно взаимосвязан с частотой дыхания в 1-й ($r = 0,767$, $p < 0,05$) и 2-й ($r = 0,744$, $p < 0,05$) сериях, с потреблением кислорода в 1-й ($r = 0,933$, $p < 0,05$) и 2-й ($r = 0,778$, $p < 0,05$) сериях и на 3-й минуте восстановления ($r = 0,460$, $p < 0,05$). И опять обращает на себя внимание факт отсутствия корреляций с ЧСС. Это свидетельствует о том, что увеличение такого качественного показателя работы кардиореспираторной системы как кислородный пульс достигается преимущественно за счет потребления кислорода, а не ЧСС.

Важным показателем, характеризующим степень закисления организма в процессе мышечной деятельности, является дыхательный коэффициент (отношение CO_2 к VO_2). Считается, что порог анаэробного обмена достигается при значениях дыхательного коэффициента в пределах 1-1,15 единиц. В целом, как мы уже отмечали, в покое дыхательный коэффициент у девушек выше, чем у юношей ($0,917 \pm 0,081$ против $0,844 \pm 0,083$), что связано с более низким качеством вентиляции. В процессе табата-серий ситуация меняется. Несмотря на большую активацию кардиореспираторной системы у юношей, степень закисления у них после первой серии выше, чем у девушек, причем, оно наступает в межсерийный интервал отдыха ($1,151 \pm 0,115$ против $1,040 \pm 0,082$). В 1-ю минуту после второй серии девушки догоняют юношей ($1,125 \pm 0,134$ против $1,130 \pm 0,141$). Максимальное же закисление наступает на 3-й минуте восстановления, причем, оно уже больше у девушек ($1,438 \pm 0,153$ против $1,457 \pm 0,127$). Они же и медленнее восстанавливаются (на 7-й минуте $1,157 \pm 0,088$ против $1,212 \pm 0,095$).

Дыхательный коэффициент после 1-й серии устойчиво коррелирует с вентиляционным эквивалентом по кислороду после 1-й серии ($r = 0,792$, $p < 0,05$), после межсерийного интервала отдыха ($r = 0,734$, $p < 0,05$), после 2-й серии ($r = 0,620$, $p < 0,05$), в конце 1-й минуты восстановления ($r = 0,456$, $p < 0,05$). Дыхательный коэффициент после межсерийного интервала отдыха взаимосвязан уже не только с вентиляционным эквивалентом по кислороду в этот момент ($r = 0,613$, $p < 0,05$), после 2-й серии ($r = 0,442$, $p < 0,05$) и после 1-й минуты восстановления ($r = 0,475$, $p < 0,05$), но и с частотой дыхания в межсерийном интервале ($r = -0,492$, $p < 0,05$), потреблением кислорода ($r = -0,568$, $p < 0,05$), кислородным пульсом ($r = -0,570$, $p < 0,05$). Дыхательный коэффициент после второй серии уже зависит не только от вентиляционного эквивалента по кислороду в этот момент ($r = 0,589$, $p < 0,05$), но и от вентиляционного эквивалента по углекислому газу в конце первой серии ($r = -0,476$, $p < 0,05$).

Содержание кислорода в выдыхаемом воздухе в процессе табата-тренировки имеет тенденцию к увеличению, что свидетельствует о его худшем использовании в легких. Возможно, в связи с нарушением респираторно-перфузионных отношений. В покое содержание кислорода в выдыхаемом воздухе достоверно выше у девушек ($17,29 \pm 0,32$

против $16,94 \pm 0,41$), что еще раз указывает на несколько худшее качество кислородного режима и более низкий коэффициент использования кислорода в легких. Содержание кислорода в выдыхаемом воздухе в покое обнаруживает связь с вентиляционными эквивалентами по кислороду ($r = 0,846$, $p < 0,05$) и углекислому газу ($r = 0,750$, $p < 0,05$), т.е с качеством вентиляции. В процессе табата-серий ситуация несколько меняется и у девушек наблюдается лучшее использование кислорода в легких. Например, после второй серии это соотношение составляет ($17,42 \pm 0,46$ против $16,92 \pm 0,50$). После первой серии содержание кислорода в выдыхаемом воздухе зависит, прежде всего, от вентиляционных эквивалентов по кислороду ($r = 0,965$, $p < 0,05$) и углекислому газу ($r = 0,718$, $p < 0,05$), а также от дыхательного коэффициента ($r = 0,674$, $p < 0,05$) и выведения углекислого газа ($r = 0,494$, $p < 0,05$), но добавляется интересная связь с дыхательным объемом ($r = 0,461$, $p < 0,05$). Причем, связь с дыхательным объемом ($r = 0,473$, $p < 0,05$) и длиной тела ($r = 0,454$, $p < 0,05$) отмечается и в покое. Аналогичная картина и после второй серии. Вновь сильная связь с вентиляционными эквивалентами по кислороду ($r = 0,954$, $p < 0,05$) и углекислому газу ($r = 0,704$, $p < 0,05$). И вновь связь с дыхательным объемом ($r = 0,596$, $p < 0,05$), а также ростом ($r = 0,510$, $p < 0,05$) и дыхательным объемом ($r = 0,449$, $p < 0,05$) в покое. Такое впечатление, что у высоких спортсменов в табата-серии коэффициент использования кислорода в легких хуже и они обеспечивают организм кислородом за счет большей вентиляции.

Содержание углекислого газа достигает максимума к концу первой, началу второй серии, а затем снижается. Оно достоверно не отличается у юношей и девушек до второй табата-серии. После второй серии наблюдается большее накопление углекислого газа в выдыхаемом воздухе у девушек ($4,18 \pm 0,49$ против $3,73 \pm 0,42$). Содержание углекислого газа в выдыхаемом воздухе в табата-серии в основном связано с вентиляционным эквивалентом по углекислому газу ($r = -0,979$, $p < 0,05$). Оно больше у представителей силовых, скоростных и игровых видов спорта ($r = 0,448$, $p < 0,05$).

С учетом возможных искажений ЭКГ при выполнении упражнений, мы отдавали предпочтение анализу электрокардиограммы в межсерийный интервал отдыха и после окончания второй серии. Результаты анализа свидетельствуют, что у испытуемых аэробного склада в конце нагрузки отмечаются признаки депрессии отрезка ST, которая является следствием общей субэндокардиальной ишемии. У испытуемых скоростно-силового склада, наоборот, отмечается подъем сегмента ST, что свидетельствует о более тяжелой преходящей ишемии. Нормализация ЭКГ испытуемых, как правило, завершалась до 10-й минуты восстановления.

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют о менее совершенных приспособительных реакциях к табата-тренировке организма женщин по сравнению с мужчинами как по мощности, так и по эффективности реакций. Это требует применительно к ним большего внимания к регламентации нагрузки.

Литература

1. Вишневский В.А., Вакуленко М.А. Срочные и долговременные эффекты табата-тренировки /В.А. Вишневский, М.А. Вакуленко // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: Мат. 20-й Юбилейной международной научно-практической конференции (20 ноября 2021 г.) Сургут: Изд-во СурГУ, 2022. С. 119-125.
2. Коротаева М. Ю. Методика тренировки «Табата» как начальный этап подготовки к внедрению методики «Кроссфит» на занятиях по физической культуре в медицинском вузе / М. Ю. Коротаева, Е. В. Быкова. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2017. № 5 (139). С. 500-502. URL: <https://moluch.ru/archive/139/39037/> (дата обращения: 19.08.2021).

3. Сафонова О. А., Войтенко П. В. Табата как направление совершенствования процесса физической культуры в вузе // Международный научный журнал «Символ науки». 2016. № 6–2. С. 200–203.

4. Табата: описание и особенности тренировки, противопоказания [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rutvet.ru/tabata-opisanie-i-osobennosti-trenirovki-protivopokazaniya-9040.html> (дата обращения 21.02.2017).

5. Тренировка по системе табата [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://pohudejkina.ru/trenirovka-po-sisteme-tabata.html> (дата обращения 21.02.2017).

6. Tabata I., Nishimura K., Kouzaki M., Hirai Y., Ogita F., Miyachi G. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max / I. Tabata, K. Nishimura, M. Kouzaki, Y. Hirai, F. Ogita, G. Miyachi //Med. Sci. Sports. - 1996. - N. 28 (10). - P. 1327-1330.

7. Tabata I., Irisawa K., Kouzaki M., Nishimura K., Ogita F., Miyachi G. Metabolic profile of high intensity intermittent exercises /I. Tabata, K. Irisawa, M. Kouzaki, K. Nishimura, F. Ogita, G. Miyachi //Med. Sci. Sports. - 1997. - N. 29 (3). - P. 390-395.

УДК 612.014:796.012

ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА НА РАЗЛИЧНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИСХОДНОГО ВЕГЕТАТИВНОГО ТОНУСА

Вишневский В.А., Обухов С.М., Обухова Н.Б.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Разработана и апробирована модель процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы, построенного на основе исходного вегетативного тонуса. Выявлено, что кардиотренировки и силовые направления фитнеса активизируют симпатический, а занятия йогой – парасимпатический отдел вегетативной нервной системы. До эксперимента большую часть выборки представляли симпатотоники (70%). За время эксперимента их доля сократилась до 20%, зато увеличилась доля студентов - эйтоников со сбалансированной вегетативной нервной системой - с 10% до 60%.

Ключевые слова: вегетативный баланс; фитнес для регуляции вегетативного баланса; студенты специальной медицинской группы

Актуальность. Вегетативная нервная система является важнейшим звеном адаптации [4]. Ее симпатический и парасимпатический отделы, одновременно участвуя в регуляции, обеспечивают деятельность всех органов и систем организма. Организм всегда стремится к вегетативному балансу, но в силу разных причин (например, заболевания) далеко не всегда способен его достичь. Особенно актуальной эта проблема является для студентов с ограниченными возможностями здоровья, доля которых неуклонно возрастает [3]. Обеспечение вегетативного баланса может быть достигнуто как за счет устранения причин дисбаланса, так и за счет различных вариантов помощи организму в его достижении. В качестве такой помощи могут быть использованы, например, физические упражнения, по-разному влияющие на симпатический и парасимпатический отделы [1, 2]. Поддержание вегетативного баланса с помощью физических упражнений является предпочтительным как в силу наличия у человека врожденной потребности в движениях, так и в связи с широким спектром оказываемых на организм позитивных эффектов. В качестве таких упражнений могут быть использованы и отдельные направления фитнеса, получившего в последнее время широкую популярность у различных слоев населения. Таким образом, целью настоящего исследования является изучение возможности использования некоторых направлений фитнеса в поддержании вегетативного баланса.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие студенты первого курса, занимающихся в специальных медицинских группах Сургутского государственного университета. На первом этапе исследования изучено влияние различных направлений фитнеса (кардиотренировок, силовых направлений, йоги) на вегетативный баланс организма студентов. На втором этапе разработана модель оптимизации вегетативного баланса организма студентов специальных медицинских групп на основе использования различных направлений фитнеса с учетом исходного вегетативного тонуса и выполнена оценка ее эффективности. Экспериментальная группа формировалась по результатам оценки исходного вегетативного баланса. Если мы определили, что вегетативный баланс смещен в сторону симпатического отдела (симпатикотония), в качестве доминирующего содержания

использовались элементы йоги, стретчинг, кинезиологические упражнения, активизирующие парасимпатический отдел вегетативной нервной системы. Если преобладает парасимпатическая активность (парасимпатотоники, ваготоники) применялись циклические и силовые упражнения, стимулирующие симпатический отдел. Те, у кого вегетативный баланс сохранен (эйтоники), использовали примерно в равных пропорциях упражнения первой и второй групп, чтобы его не нарушить. Кроме того, для студентов были разработаны методические рекомендации для самостоятельных занятий, что было особенно актуальным при переводе занятий на дистанционный режим в период пандемии.

Оценка вегетативного баланса и нейрогуморальной регуляции выполнялась на базе анализа ритмограммы сердца с помощью диагностического комплекса «ORTOExpert» и программы «Science». В качестве базовых оценивались показатели исходного вегетативного тонуса, вегетативного баланса (индекс вегетативного равновесия, вегетативный показатель ритма), общего уровня нейрогуморальной регуляции (SDNN, TP), активности симпатического (AMo, LF) и парасимпатического (RMSSD, HF, MxDMn), отделов вегетативной нервной системы, состояния энерго - метаболического (VLF) и гуморального (Mr, MOr) каналов регуляции, стресс-индекс. Статистический и спектральный анализы ритмограммы сердца осуществлялся в покое и в ортостатической пробе.

Результаты исследования. Результаты первого этапа исследований представлены в таблицах 1, 2, 3. Лица, у которых вегетативный баланс смещен в сторону парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (табл. 1), отреагировали на занятия кардиотренировками и силовыми направлениями фитнеса снижением активности гуморального канала регуляции, усилением симпатических и уменьшением парасимпатических влияний. После занятий йогой достоверных изменений не наблюдалось.

Таблица 1.

Динамика статистических показателей ритмограммы сердца
в процессе занятий различными видами фитнеса у ваготоников

Показатели M±σ n = 20	Кардиотренировки		Силовой фитнес		Йога	
	Перед занятием	После занятия	Перед занятием M	После занятия	Перед занятием	После занятия
Mo (сек)	0.853± 0.143	0.734± 0.129*	0,965± 0,136	0,796± 0,104*	0,665± 0,082	0,654± 0,072
▲ X (сек)	0.526± 0.171	0.220± 0.167*	0,516± 0,181	0,239± 0,254*	0,259± 0,098	0,256± 0,061
AMo (%)	11.6±2.8	26.5±13.9*	13,5±2,9	26,7±9,9*	19,8±3,6	19,9±3,4
SI (от. Ед.)	18.6±5.0	112.4±63.6*	17,2±3,4	133,3±82,5*	93,8±66,1	76,7±43,9
ИВР (от. ед.)	25.4± 11.5	165.7± 64.2*	29,4± 10,9	241,2± 202,8*	49,8± 19,4	55,1± 16,8

* изменения достоверны при $p < 0,05$

Эти же занятия у эйтоников обнаружили несколько иной характер реакции (табл. 2). Снижение активности гуморального канала наблюдалось только после кардиотренировок. Так же, как у ваготоников, но только в меньшей степени, увеличивалась активность симпатического и уменьшалась - парасимпатического влияния после кардиотренировок и силовых направлений фитнеса. А вот после занятий йогой наблюдалось, наоборот, усиление парасимпатических и снижение симпатических влияний.

Таблица 2.

Динамика статистических показателей ритмограммы сердца
в процессе занятий различными видами фитнеса у эйтоников

Показатели M±σ n = 19	Кардиотренировки		Силовой фитнес		Йога	
	Перед занятием	После занятия	Перед занятием	После занятия	Перед занятием	После занятия
Mo (сек)	0,924± 0,113	0,784± 0,138*	0,969± 0,202	0,740± 0,091	0,911± 0,105	0,927± 0,108
▲ X (сек)	0,208± 0,043	0,128± 0,031*	0,195± 0,034	0,143± 0,046*	0,200± 0,054	0,337± 0,106*
AMo (%)	20,5±5,7	29,6±6,3*	20,6±2,6	30,6±8,2*	22,1±5,8	17,8±4,2*
SI (от. Ед.)	67,1±27,3	153,6±66,8*	59,0±13,5	146,0±69,1*	69,7±20,0	30,9±7,4*
ИВР (отн. ед.)	108,4± 54,2	254,2± 115,3*	107,6± 18,2	262,6± 199,6*	120,3± 46,6	60,7± 27,7*

* изменения достоверны при $p < 0,05$

Наметившаяся у эйтоников тенденция углубляется у симпатикотоников (табл. 3). После кардиотренировок и силовых направлений направленность реакции сохраняется, а после асан наблюдается еще более значительное усиление парасимпатических и гуморальных влияний и уменьшение симпатической активности.

Таблица 3.

Динамика статистических показателей ритмограммы сердца в процессе занятий
различными видами фитнеса у симпатикотоников

Показатели M±σ n = 20	Кардиотренировки		Силовой фитнес		Йога	
	Перед занятием	После занятия	Перед занятием	После занятия	Перед занятием	После занятия
Mo (сек)	0,804± 0,090	0,675± 0,093*	0,851± 0,121	0,686± 0,045*	0,829± 0,117	0,918± 0,117*
▲ X (сек)	0,169± 0,035	0,137± 0,087*	0,145± 0,039	0,100± 0,014*	0,136± 0,049	0,291± 0,069*
AMo (%)	26,7±4,1	35,3±12,5*	29,9±5,1	35,8±10,3*	27,5±8,6	19,9±6,8*
SI (от. Ед.)	128,7±27,0	188,1±77,6*	125,4±20,1	205,9±70,1*	134,9±31,8	71±24,7*
ИВР (отн. ед.)	166,2± 53,4	381,6± 256,3*	107,6± 18,2	262,6± 199,6*	222,7± 87,2	74,1± 38,6*

* изменения достоверны при $p < 0,05$

Таким образом, занятия кардиотренировками и силовыми направлениями фитнеса стимулируют эрготропную систему мозга и активизируют стресс - реализующие адренергическую и гипофизарно - адреналовую системы [5]. Значительное растяжение одних мышц, сухожилий, связок и статическое напряжение других при выполнении йоговских асан активизирует трофотропную функцию [4] и антистрессорный механизм ГАМК – ергической, простагландиновой, регуляторно-пептидной и антиоксидантной систем, которые усиливают парасимпатические и ослабляют симпатические влияния [6]. Возможно именно поэтому комплексные направления фитнеса, к которым принадлежит йога, выбирают, как правило, лица, которым хватает стресса и в повседневной жизни, они хотели бы в процессе занятий избавиться от излишнего напряжения и достичь своеобразной гармонии между душой и телом. Стремление организма к вегетативному балансу связано с исходным вегетативным тонусом по принципу «правила исходного уровня». При этом

ваготоники оказываются наиболее чувствительными к недостающим им симпатическим влияниям, а симпатотоники - к парасимпатическим [8].

На втором этапе по результатам анализа исходного вегетативного тонуса участники исследования распределились следующим образом: парасимпатотоники - 31% выборки; симпатотоники - 38%; эйтоники - 31%. Каждая из выделенных групп имела свои особенности вегетативного статуса. Так, у парасимпатотоников удовлетворительную адаптацию продемонстрировали 23,1% обследованных, напряжение механизмов адаптации - 69,2% и неудовлетворительную адаптацию - 7,7%. При этом, адаптация у них позитивно связана с вегетативным обеспечением ($r = 0,691, p < 0,01$) и общим функциональным состоянием ($r = 0,928, p < 0,01$). У лиц с повышенным тонусом симпатического отдела удовлетворительную адаптацию проявили 33,3% обследованных, напряжение механизмов адаптации - 53,3%, а неудовлетворительную адаптацию - 13,4%. Корреляционные связи с вегетативным обеспечением ($r = 0,688, p < 0,01$) и функциональным состоянием организма ($r = 0,962, p < 0,01$) примерно такие же. У эйтоников ситуация более благоприятная: 46,2 - удовлетворительная адаптация и 52,8% - напряжение механизмов адаптации. При этом адаптация у них связана с характером переходных процессов в ортостатической пробе ($r = 0,819, p < 0,01$) и функциональным состоянием организма ($r = 0,878, p < 0,01$).

Оценка эффективности педагогического эксперимента осуществлялась на основе соотношения участия лиц с различным вегетативным балансом, индекса вегетативного равновесия и вегетативного показателя ритма сердца, выражающих пропорциональность активности симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, а также ряда других параметров ритмограммы сердца до и после эксперимента. Общие результаты исследования отражает таблица 4.

Таблица 4.

Результаты педагогического эксперимента по регуляции вегетативного баланса

Показатели M±σ	До эксперимента		После эксперимента	
	Контрольная, n = 17	Экспериментальная, n = 10	Контрольная n = 17,	Экспериментальная, n = 10
Ваготоники	35%	20%	0%	20%
Эйтоники	29%	10%	18%	60%
Симпатотоники	36%	70%	82%	20%
ИВР	246,8±224,5	264,8±187,8	348,2±125,6	218,3±102,5*
ВПР	6,49±3,53	7,04±3,99	8,04±2,59	5,91±1,73*
SDNN (с)	0,048±0,018	0,048±0,028	0,035±0,008	0,048±0,016*
TP (мс ²)	6671±2473	5319±1817	2198±1023	3814±1560*
Amo (%)	44,76±17,37	47,40±15,23	56,47±9,52	44,80±11,31*
LF (мс ²), (%)	2532±1140	1692±657	756±398	1292±1177
	64,41±12,34	64,40±13,86	71,82±7,71	70,30±7,97
X (с)	0,248±0,103	0,246±0,120	0,177±0,047	0,233±0,091
rMSSD (с)	0,045±0,023	0,042±0,022	0,033±0,015	0,037±0,008
HF (мс ²), (%)	1506±586	797±239	322±218	498±364
	35,59±12,34	35,60±13,86	28,17±7,71	29,70±7,97
VLF (мс ²)	2633±816	2830±1002	1120±855	3224±1314
Mr (с)	0,762±0,073	0,742±0,088	0,771±0,091	0,810±0,111
MOg (с)	0,756±0,086	0,737±0,110	0,767±0,093	0,802±0,122
SI (y.e.)	172,7±175,6	193,8±158,1	235,7±100,9	134,6±54,9*
ЧСС (уд/мин)	80±9	82±9	79±9	75±10

Результаты исследования свидетельствуют о безусловном преимуществе экспериментальной группы. До эксперимента большую часть этой группы представляли симпатотоники (70%). За время эксперимента их доля сократилась до 20%, зато увеличилась доля студентов - эйтоников со сбалансированной вегетативной нервной системой - с 10% до 60%. Эти перестройки вегетативного баланса отражают и достоверные изменения индекса вегетативного равновесия и вегетативного показателя ритма сердца. Благоприятные изменения в экспериментальной группе отражают и ряд других показателей ритма сердца. Так, увеличился общий уровень нейрогуморальной регуляции, снизилась активность симпатического отдела, уменьшился стресс - индекс (индекс регуляторного напряжения). Доля лиц, с удовлетворительной адаптацией увеличилась с 30% до 50%. С напряжением механизмов адаптации сократилась с 50% до 40%. С неудовлетворительной адаптацией уменьшилась с 20% до 10%. Следует отметить, что в экспериментальной группе установились очень доверительные отношения с магистрантом, которые просили продолжить занятия даже в период весенней сессии.

Несколькостораживают изменения, которые произошли в контрольной группе: уменьшилась доля ваготоников (с 35% до 0%) и эйтоников (с 29% до 18%) и увеличилась - симпатотоников (с 36% до 82%). Эту динамику подтверждают и ряд других показателей ритмограммы сердца. Возможно, что это напряжение систем регуляции вегетативного баланса связано с предсессионным периодом, а также со сложностями, возникающими в процессе смены дистанционного и традиционного режимов обучения.

Заключение. Полученные результаты открывают возможность использования различных направлений фитнеса в регуляции вегетативного баланса организма.

Литература

1. Вишневский В.А., Хайбуллин Р.З. Влияние физических упражнений различной направленности на вегетативный баланс организма школьников / В.А. Вишневский, Р.З. Хайбуллин // Российский физиологический ж-л им. И.М. Сеченова. 2004. Т. 90. № 8. С. 244-2452.
2. Вишневский В.А. Использование физических упражнений в регуляции вегетативного баланса / В.А. Вишневский // Теория и практика физической культуры. 2005. № 5. С. 633.
3. Гришина Г.А. Влияние целенаправленных физических упражнений на функциональные возможности организма и профилактику заболеваний студентов специальной медицинской группы: дисс. канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2005. 192 с.
4. Зубков А.Н. Хатха-йога для начинающих / А.Н. Зубков, А.П. Очаповский. М.: Медицина, 1991. 192 с.
5. Криволапчук И.А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека / И.А. Криволапчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 5. С. 8-14.
6. Мотылянская Р.Е. Антистрессовая пластическая гимнастика (медико-биологическое и психологическое обоснование) / Р.Е. Мотылянская, А.Р. Якубовская // Теория и практика физической культуры. 1991. № 5. С. 10-15.
7. Сетко Н.П., Булычева Е.В., Валова А.Я. Вегетативный баланс и вариабельность сердечного ритма в условиях многокомпонентного воздействия факторов окружающей среды / Н.П. Сетко, Е.В. Булычева, А.Я. Валова // Гигиена и санитария. 2018. № 97 (3). С. 234 – 238.
8. Скупченко В.В. Фазотонный гомеостаз и врачевание / В.В. Скупченко, Е.С. Миллюдин. Самара: Из-во СамГМУ, 1994. 323 с.

УДК 796

ПОЧЕМУ ВАЖНО С ДЕТСТВА ПРИВИВАТЬ ДЕТЯМ ЛЮБОВЬ К СПОРТУ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Гвоздикова Е.В.

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные аспекты проявления интереса у детей к физической культуре и спорту. Выявлены основные показатели, характеризующие важность занятия спортом именно с раннего возраста. Рассмотрена основная конфигурация положительного влияния на здоровье ребенка и всего организма в целом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, дети.

Сегодня, в современном мире, постепенно снижается качество физической подготовки. На это действует ряд факторов, например, снижение мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей и молодежи, спад интереса к различным видам физической активности, малая заинтересованность родителей в спортивной деятельности своих детей. И сегодня стоит главная задача привить детям с детства любовь к спорту и физической культуре.

Как отмечает министр физической культуры и спорта Кузбасса – Мяус Сергей Анатольевич: «Наша задача — создать каждому кузбассовцу достойные условия для здорового и активного образа жизни. Ведь, чем больше людей вовлечены в физкультурное массовое движение, тем сплоченнее наше общество и лучше качество жизни людей», – действительно, это так. Сейчас в Кемеровской области располагаются крупнейшие центры спортивного резерва и спортивные школы. Это значит, что с детства человек может вести активный образ жизни, заниматься любимым делом, который будет укреплять и развивать организм.

Помимо детского сада или школы, важную роль играют родители. Именно родители должны закладывать в ребенка любовь к активным видам деятельности, подвижным играм всей семьей на свежем воздухе, рассказывать о различных видах спорта, туризме и их положительном влиянии на организм. Благодаря постепенному проявлению интереса, у ребенка появляется желание осваивать что-то активное, новое и полезное для своего здоровья.

Почему же все-таки ранний возраст, по мнению многих экспертов в области физической культуры, является оптимальным временем для того, чтобы заняться спортом или спортивным направлением? Как известно, у детей в раннем возрасте очень много энергии, эту энергию можно направить в правильное русло. Рекомендуется отправить ребенка в спортивную секцию. Важно помнить, что ребенок должен ходить туда с удовольствием. Еще главным правилом служит правильный выбор спортивной деятельности. Если ребенок гибкий, имеет хорошую растяжку и выносливость, то здесь определенно подойдет художественная гимнастика. Если ребенок имеет крепкое телосложение, здесь выбор падает на борьбу, бокс, легкую или даже тяжелую атлетику.

На начальных этапах занятия спортом должны иметь игровой характер. Так ребенок будет легче усваивать и запоминать элементы. Игровая форма занятий очень хорошо укрепляет память и развивает воображение. Помимо памяти спортивная деятельность формирует у ребенка координационные способности, улучшает опорно-двигательную систему, стимулирует интерес к конкретным видам спорта, улучшает работу кардио-респираторной и мышечной системы.

Как известно, активный отдых, туризм, кемпинг помогают поддерживать и улучшать сердечно-сосудистую систему. Фитнес и активная тренировка также могут быть полезны не только для взрослых, но и детей, а также подростков. Ведь физическая активность понижает риск, связанный с инфарктами и инсультами, развивает координацию и поднимает иммунитет. Как психолог А.П. Нечаев в своей монографии написал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками».

Еще немаловажную роль играет правильный выбор вида спорта, в зависимости от индивидуально-типологических особенностей ребенка. На сегодняшний день различают более 200 тысяч видов спорта. Спорт выступает во многих проявлениях: как средство оздоровления и психофизического совершенствования, действенное средство отдыха и восстановления работоспособности, зрелище и профессиональный труд.

Здоровье современного человека неразрывно связано со спортом и физической культурой, которые позволяют повысить защитные функции организма, чтобы он мог противостоять пагубному воздействию агрессивных микроорганизмов, неблагоприятной экологической обстановке и прочим негативным факторам окружающей среды. Достигается это не только за счет выполнения различных тренировок и упражнений в тренажерном зале и в домашних условиях, но и со сбалансированным, правильным питанием. Это сочетание позволяет противостоять развитию многих заболеваний, укрепить иммунную систему, повысить ее сопротивляемость к различному отрицательному воздействию.

Любая тренировка и физическая активность повышает работоспособность ребенка. Полезным является плавание. Плавание уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. С помощью регулярного посещения бассейна можно повысить выносливость организма. Также водные упражнения способствуют нормализации давления и улучшению кровообращения.

С возрастом ребенок начинает увлекаться спортом и это перерастает в спортивную профессиональную деятельность. Основным фактором для него служит притягательная сила соревнований по олимпийскому принципу: главное в них – не победа, а участие, в меру своих сил и возможностей. Соревновательный момент в массовых видах спорта – один из основных мотивационных факторов в формировании потребности ребенка в двигательной деятельности.

Мы можем порекомендовать родителям больше времени проводить вместе с детьми в виде активного отдыха: поход в горы, велопрогулка, воскресные лыжные прогулки в лесу, соревнования, веселые старты по выполнению того или иного упреждения в кругу семьи, совместная гимнастика. Ведь именно в семье закладывается любовь к спорту и активной жизни. Спорт положительно влияет на организм человека с самого раннего возраста и дает возможность совершенствовать свои физические качества и развивать двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

Литература

1. Камчатников А.Г. Психофизиологические проблемы адаптации в физической культуре и спорте: учебное пособие. 2019. 192 с.
2. Никишкин В.А., Бумарскова Н.Н., Крамской С.И. Физическая культура и спорт: учебник / В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. 2021. 380 с.
3. Кулиненко О.С. Физиотерапия в практике спорта: монография / О.С. Кулиненко, Н.Е. Гречина, Д.О. Кулененков; под редакцией А.А. Алексеева; художник Е.А. Ильин. 2-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2020. 272 с.

УДК 377.5

ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА У ПОДРОСТКОВ

Гончарова Ю.С.

Медицинский колледж НИУ «БелГУ» г. Белгород, Россия

Аннотация. Сколиоз – это заболевание опорно-двигательной системы человека, при котором происходит боковое искривление позвоночника и изменяется вид позвоночника сбоку. Методы лечения данного заболевания уходят в древность, но не потеряли актуальности и по сей день. В статье речь идет о характеристике заболевания, также о причинах возникновения и профилактике лечения сколиоза у подростков.

Ключевые слова: сколиоз, профилактика, заболевание, подростки.

Согласно статистике, из различных регионов России до 37% подростков страдают нарушением осанки, которое сопряжено с риском развития сколиоза тяжёлой степени. Из-за повсеместной урбанизации и развитию технологий, всё больше детей дошкольного возраста предпочитают проводить время сидя в современных гаджетах, а с поступлением в школу, физическая активность снижается до 50%, продолжая падать. Влияние неправильной осанки заключается в нарушении кровообращения, что в свою очередь приводит к головным болям, происходит деформация грудной клетки – затрудняется дыхание, в течение лет провоцируется возникновение межпозвоночных грыж.

Актуальность работы: сколиоз и нарушение осанки являются распространёнными заболеваниями среди подростков в XXI веке. Проблемы со спиной появляются ввиду неправильного образа жизни, отсутствия своевременной профилактики и неинформированности в этой сфере.

Цель работы: профилактика сколиоза у подростков.

Объект исследования: опрос студентов Медицинского колледжа Медицинского института НИУ «БелГУ» специальности Сестринское дело 1 курса группы 03052106

Задачи:

- 1) Изучить физиологические особенности осанки и её роль в развитии здорового подростка;
- 2) Проанализировать основные направления профилактики нарушений осанки у подростков;
- 3) Выработать практические рекомендации для школьников по профилактики нарушений осанки.

Методы исследования:

1. Научно - теоретический анализ литературы и периодических изданий по проблеме заболеваемости;
2. Анкетирование;
3. Статистический (обработка информационного материала).

Время исследования: 2022 г.

Анатомическое строение опорной системы человека. Позвоночник человека является основой скелета человека. Позвоночный столб состоит из расположенных рядом 32 – 34 позвонков (7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых, соединённых в

крестец, и 3 - 4 копчиковых), которые соединяются друг с другом связками, суставами, межпозвоночными дисками, которые в свою очередь являются хрящами, или позвонками, сросшихся между собой.

Костная система у детей и подростков более гибкая, эластичная за счёт содержания большого количества хрящевой ткани, воды. В костной ткани в школьном возрасте увеличивается содержание кальция, она становится менее гибкой, к 15 годам приближается к строению взрослых. Из-за чрезмерной эластичности костей, они больше подвергнуты деформации.

Правильная осанка характеризуется хорошо выраженными естественными изгибами позвоночника. Она формируется в возрасте 6 – 9 лет. В этом возрасте важно привить ребёнку верную модель физической активности, желание заниматься спортом. Люди, активно занимающиеся спортом, обладают отлично сформулированным мышечным тонусом, который является фундаментом правильной осанки. Прямую осанку обеспечивает мускулатура спины, живота, ног и др. Способность мышц брать на себя ту или иную нагрузку определяет состояние суставов, межпозвоночных дисков, костей.

На осанку в течение роста организма влияют различные факторы: жёсткость матраса, ношение портфеля, физическая активность, здоровое питание и прочее. Осанка больше всего подвержена изменениям в периоде активного роста, когда конечности увеличиваются быстро, а позвоночник равномерно.

Здоровая осанка отличается следующими признаками:

- 1) Расположение остистых позвонков на одном уровне;
- 2) Расположение углов лопаток на одном уровне;
- 3) Правильные изгибы позвоночника;
- 4) Ноги одинаковой длины.

Данные признаки формируют плавность движений, твёрдую опору тела.

Неправильную осанку провоцируют следующие неблагоприятные факторы:

- 1) Неполноценный рацион питания;
- 2) Неправильно подобранные и тяжёлые сумки;
- 3) Неправильная поза в течение дня;
- 4) Нарушение гормонального фона и менструального цикла у девочек;
- 5) Не соответствие парт возрасту подростков;
- 6) Гиподинамия;
- 7) Травмы.

Сколиоз – это боковое искривление позвоночника вокруг своей оси. Изменяется и вид сбоку. Позвоночник искривляется в трёх измерениях. Признаки сколиоза:

- 1) Опущение одного плеча, часто с заметным сдвигом вперёд;
- 2) Выступающая лопатка;
- 3) Искривление таза.

Существует 2 основных типа сколиоза:

1) С-образный – дуговое искривление только в одном отделе. Бывает левосторонним и правосторонним.

2) S-образный сколиоз – результат запущенного С-сколиоза, когда начинает компенсировать искривление, перекручиваясь ещё один раз в противоположную сторону.

Выделяют 2 вида сколиоза: врождённый и приобретённый. Врождённая патология формируется ещё в утробе матери: позвонки отходят от нормы, Ноги и таз несимметрично расположены.

Приобретённый сколиоз появляется из-за влияния разных причин. Одной из важных является недосмотр за ребёнком родителями, отсутствие контроля за осанкой, физическими

нагрузками, жёсткостью матраса, полноценным питанием, вредными привычками, запущенные проблемы со здоровьем.

Профилактика сколиоза. Информированность о заболевании, своевременная постановка диагноза, ознакомление с возможным лечением и профилактикой сколиоза являются основными причинами для сбережения здоровья спины.

Для того чтобы избежать прогрессирования болезни, не допустить сколиоз и прочие болезни спины, улучшить своё здоровье необходимо знать и выполнять пункты по его профилактики. К ним относятся:

- 1) Лечебная физкультура для растяжки мышц спины, наращивания мышечного корсета.
- 2) Лечебный массаж. Проводят для расслабления мышц, их растяжки. Посещение происходит в поликлиниках и медицинских центрах.
- 3) Полноценное правильное питание с достаточным количеством белков, которые производят формирование мышц, витаминов.
- 4) Ортопедическая мебель и грамотная организация рабочего пространства.
- 5) Равномерное распределение поднимаемой нагрузки.
- 6) Ношение правильной обуви. Обувь должна подходить по размеру в длину и ширину, иметь средней толщины устойчивую гибкую подошву.
- 7) Своевременное наблюдение у ортопеда.

Методическое обеспечение и организация исследования. Метод исследования – анкетирование, направленное на выявление распространённости заболевания, ознакомление с пунктами для профилактики болезни, их соблюдение.

Анкетирование проводилось среди группы учащихся Медицинского колледжа Медицинского института НИУ «БелГУ» специальности Сестринское дело 2 курса. В опросе участвовали 25 человек. Были выданы анкеты, содержащие 11 вопросов с возможными вариантами ответа.

39% опрошенных студентов предпочитают надевать лямки портфеля на обе руки, 27% постоянно на одной руке или плече, 15% периодически меняют руки, 19% носят рюкзаки очень низко, на уровне талии.

32% предпочитают сидеть, держа спину прямо, 20% имеют привычку сутулиться, 10% сидят, облакачиваясь на одну сторону, 38% не замечают, как сидят за столом.

50 % посещают только уроки физической культуры, 33% после занятий посещают спортивные секции, 17% не занимаются спортом вообще. 75% опрошенных считают своё питание полноценным, 20% считают, что редко питаются полноценно, 5% затруднились ответить. 30% имеют нарушения осанки, 60% не имеют нарушений осанки, 10% затрудняются ответить. 65% на мягкой кровати, 10% на жёстком матрасе, 15% на полужёстком диване, 10% затрудняются ответить.

Заключение. Неправильная осанка является довольно распространённой проблемой среди подростков. Нарушения осанки провоцируют другие заболевания и приводят к осложнениям уже имеющихся. В будущем сколиоз повлияет на качество сна, постоянную усталость, раздражительность, плохую концентрацию и прочее.

Исходя из исследования, можно сделать вывод, что подростки считают, что достаточно проинформированы о сколиозе, но многие из них ведут неактивный образ жизни, не знают о профилактике сколиоза. Для этого следует создать брошюры с памяткой о профилактике, проводить беседы, дни здоровья и пропагандировать здоровый образ жизни. Важно не забывать вовремя посещать ортопеда и хирурга, проходить медицинское обследование.

Литература

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие / Я. С. Вайнбаум. М.: Издательский центр «Академия», 2015. 240 с.
2. ГАУ ДО РС(Я) ЦО и ОД "Сосновый бор" Профилактика нарушений осанки у детей [Электронный ресурс] / ГАУ ДО РС(Я) ЦО и ОД "Сосновый бор" // Центр отдыха и оздоровления детей. Якутск, 2015. Режим доступа: <https://sosnovybor-ykt.ru/profilaktika-narushenij-osanki-u-detej-2/>
3. Дрогомерецкий В.В. Низкая двигательная активность как фактор проявления отклонений в состоянии здоровья у детей дошкольного и школьного возраста [Электронный ресурс] / В.В. Дрогомерецкий, А.А. Третьяков // journal-discurs.ru. Белгород, 2017. Режим доступа: <http://journal-discurs.ru/files/arkhiv-zhurnala/7-2017/27-34.pdf>
4. Епифанов В.А. Ортопедические проблемы у детей [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов // www.7ya.ru. Москва, 2016. Режим доступа: <https://www.7ya.ru/article/Normalnaya-osanka/>

УДК 796.011.1

УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Горбунова Т.И., Кошелева Т.В., Филимонова О.С., Шаркова Ю.В.
*Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.,
г. Саратов, Россия*

Аннотация. Статья посвящена анализу уровня мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой в условиях дистанционного обучения. Рассматривается вопрос эффективности проведения занятий с использованием технологий.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотивация, дистанционное обучение, студенты, обучение.

Дистанционное обучение – способ обучения, характеризующийся применением технологий, обеспечивающих связь преподавателя и обучающихся без непосредственного контакта.

В настоящее время этот способ используется повсеместно. Из-за пандемии необходимость проведения занятий без личного присутствия возросла. Множество учебных заведений были вынуждены уйти от привычных очных занятий к ранее малознакомому формату обучения. Сейчас студенты и преподаватели все чаще отдают предпочтение такой форме обучения: это помогает снизить заболеваемость, позволяя обучающимся присутствовать на занятиях, находясь в любом месте, где есть доступ к интернету, экономит время на дорогу до учебного заведения и обратно, позволяет использовать различные демонстрационные материалы и современные технологии, что значительно повышает качество обучения.

Физическая культура в дистанционном формате является чем-то, что трудно представить. Но, если в начале пандемии преподавание этой дисциплины вызывало страх, сейчас, спустя время, преподавателям удалось адаптировать свой предмет под онлайн-обучение. Количество вопросов о способах проведения все меньше, материалов и удобных инструментов все больше.

Однако, если педагогам удалось приспособиться, смогли ли студенты также адаптироваться к новым условиям? Удалось ли, по их мнению, реализовать учебную программу так, чтобы она была не менее эффективной, чем при очной форме обучения?

Одна из главных составляющих успешного занятия по физической культуре – правильная мотивация студентов. Необходимо предоставить им возможность самим хотеть заниматься спортом. В результате исследований выявилась необходимость целенаправленного и постоянного развития мотивации у студентов к занятиям различными видами спортивной деятельности, формирования «живого» интереса к осваиваемой дисциплине, в том числе к занятиям в дистанционном формате. [2]

Рассмотрим вопрос уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой в условиях дистанционного обучения в высших учебных заведениях.

Одной из основополагающих особенностей занятий физической культурой и спортом является именно мотивация. [1] Важно, чтобы студент был замотивирован не только на занятиях по профильным предметам, но и на занятиях по общим дисциплинам. Спортивные занятия помогают обучающимся быть здоровыми, выносливыми, дают хорошее самочувствие.

Поскольку большую часть времени онлайн-обучающиеся проводят в самостоятельных занятиях, следовательно, для данного режима обучения необходимы предельная концентрация внимания, поддержание желания учиться в дистанционном формате, дисциплинированность и настойчивость. [3] Методы мотивации студентов в очном формате обучения, к сожалению, малоэффективны в онлайн-формате. Обучающиеся чувствуют некоторую свободу, возможность обойти выполнение поставленных заданий, а преподавателям тяжело проконтролировать качество выполняемых упражнений.

Именно поэтому преподавателям необходимо найти новые подходы, реализовать новые пути для повышения эффективности дисциплины. Педагог должен найти способ замотивировать студентов самим заниматься спортом, проявлять интерес и искреннее хотеть честно выполнять задания.

Важно использовать различные подходы для повышения мотивации к занятиям физической культуры. Необходимо помнить, что каждый человек – индивидуальность, поэтому для разных студентов могут подойти разные способы повышения мотивации.

В рамках исследования был проведен опрос студентов Саратовского Государственного Технического Университета имени Гагарина Ю.А. касательно их замотивированности на дистанционном обучении. Студенты ответили на вопросы о том, были ли они достаточно замотивированы выполнять предложенные задания на дистанционных занятиях по физической культуре, и что стало основой их мотивации.

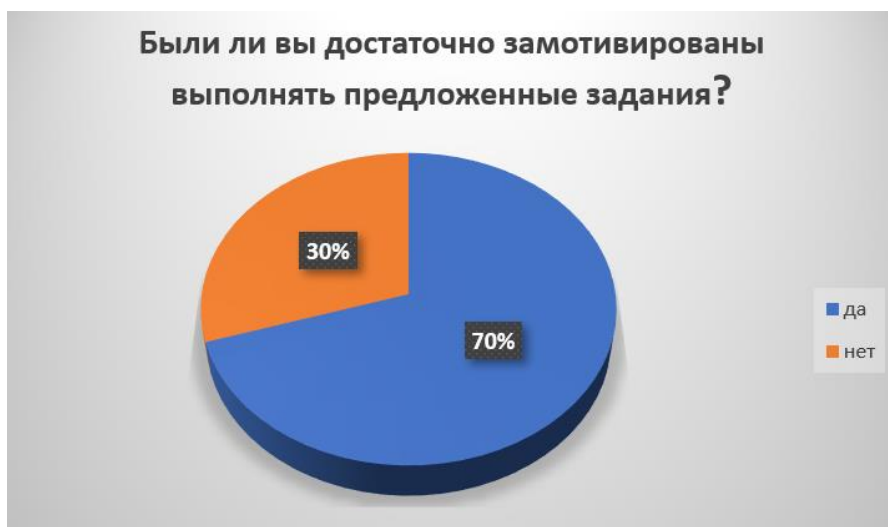


Рис. 1. Диаграмма первого вопроса



Рис. 2. Диаграмма второго вопроса

По результатам опроса, большинство студентов были по разным причинам замотивированы выполнять задания. Чаще всего, студентов мотивировала необходимость получить зачет и интерес к предложенным заданиям. Реже основной причиной мотивации студенты выделяли желание укрепить здоровье или улучшить фигуру. Среднюю позицию по популярности занимает пример преподавателя.

Действительно, большой интерес к дистанционному занятию, помимо необходимости делать что-то, потому что так надо для зачета, вызывают задания, предложенные преподавателем. Студенты охотнее занимаются спортом, если им нравятся задания, а личный пример преподавателя добавляет интерес к тренировке.

Важно также не забывать о пользе спорта. Преподаватель может замотивировать некоторых студентов выполнять задания для красоты или здоровья. Важно рассказывать о положительном влиянии физической культуры на организм: именно это, хоть и не так часто, но мотивирует обучающихся. Студенты имеют, в основном, высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой в дистанционном формате, если преподаватель реализует интересные тренировки, задания, которые студенты хотят выполнять. Именно поэтому основа мотивации студентов – правильное составление плана занятий преподавателем.

Литература

1. Валеева О.С. Проблема мотивации к занятиям физической культурой на дистанционном обучении у студентов / О.С. Валеева // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: Сб. м-лов XXXIII всероссийской науч.-практ. конф., 22 апреля 2022 г. Ростов-на-Дону: "РИНХ", 2022. С. 35–37. EDN НКXVUL.
2. Марандыкина О.В., Егоров Д.Е., Белоглазов М.В., Щербакова Е.Е. Мотивация как основа эффективности при обучении в дистанционном формате // Современный ученый. 2021. № 5. С. 101-107. EDN QBCNLY.
3. Цыганенко О.С., Маркова О.А., Величко Т.И., Смирнов А.Г. Компоненты развития мотивации студентов к занятиям физической культурой при дистанционном обучении / О.С. Цыганенко, О.А. Маркова, Т.И. Величко, А.Г. Смирнов // Проблемы современного образования. 2022. № 2. С. 210-215. DOI 10.31862/2218-8711-2022-2-210-215. EDN IXMDUW.

УДК 796

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЛЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Горлов Д.О., Сушкова А.В., Серищев А.В.

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет
им. Г.Ф. Морозова», г. Воронеж, Россия*

Аннотация: Физическая культура улучшает не только физическое развитие организма, но и оказывает влияние на психологическое состояние. Нередко периоды ремиссии являются следствием тренировок. Также спорт помогает в восстановлении при нарушениях сна, лечении головных болей, связанных с перенапряжением, уменьшении абстинентного синдрома, улучшении кардио-респираторных функций, снижении тревожных симптомов, облегчении симптомов тремора, снижении риска рецидива заболеваний. Наряду с психотерапией и медикаментозной терапией эффективным методом лечения психических заболеваний является физкультура. Изменение менталитета необходимо для того, чтобы сделать физическую активность признанным терапевтическим вариантом для людей, страдающих психическими заболеваниями.

Ключевые слова: физкультура, спорт, профилактика, лечение, депрессия, тренировка

Введение. Депрессия, широко распространенная проблема со здоровьем, которая затрагивает население всех возрастов. Две третьих населения старше 15 лет хоть раз сталкивались с депрессивным эпизодом в течение жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения, депрессия определяется как распространенное расстройство, которое также влияет не только на эмоциональное состояние, но и затрагивает физическое состояние организма [2].

Значительное преимущество при депрессивных расстройствах, оказывают занятия спортом. Во время эпизода депрессии больные испытывают такую потерю интереса и удовольствия от своей обычной деятельности, что они также теряют мотивацию заниматься физической активностью [3]. Ведение малоподвижного образа жизни пагубно сказывается как на психическом здоровье, так и на физическом состоянии.

Организация исследования. Действительно, многочисленные научные исследования показали, что физическая активность является эффективным средством лечения депрессивных расстройств [4].

Физическая культура даёт такие преимущества как:

- общее улучшение физического и психического состояния;
- восстановление при нарушениях сна;
- лечение головных болей, связанных с перенапряжением;
- уменьшение абстинентного синдрома;
- улучшение кардио-респираторных функций;
- снижение тревожных симптомов;
- облегчение симптомов тремора;
- снижение риска рецидива заболевания.

Можно говорить о предотвращении симптомов невроза, который при повышенном стрессе вызывает приступы судорог, затрагивающих ноги, стопы, голову, туловище, кисти рук. Выработка адреналина при повышенной психической нагрузки приводит к возникновению тремора, который является ответной реакцией организма на переизбыток энергии [1].

Таким образом, своевременные тренировки помогают в высвобождении накопленной энергии и предотвращению нежелательных последствий. Недолгая пробежка после рабочего дня оказывается полезной не только для поддержания фигуры, но и для крепкого сна и продуктивного следующего рабочего дня.

Результаты исследования. Исследования демонстрируют, что физическая активность оказывает защитное действие в разных возрастных группах, от подростков до взрослых и пожилых людей. В нескольких исследованиях выявлена высокая корреляция между уровнем физической активности и снижением интенсивности симптомов, вызванных депрессивными расстройствами.

Несмотря на положительные результаты проведенных исследований, физические упражнения обычно не назначаются в качестве лечения людям, переживающим депрессивный эпизод, поскольку фармакологическое лечение и психотерапия почти всегда предлагаются в качестве первых решений.

Также нередко наблюдается определенное нежелание ее практиковать среди наиболее старших групп населения. Тем не менее, тренировки можно подобрать к состоянию здоровья отдельного человека и, таким образом, получить значительные преимущества.

Физкультура – доступное и недорогое лечение. Она может принимать разные формы и практиковаться с разной интенсивностью. Она очень хорошо индивидуализирована в соответствии с предпочтениями каждого. Физическая активность принимает множество форм, включая физические упражнения, спорт, хобби, работу по дому, активный отдых и т. д. Неправильно думать, что это только структурированные упражнения, выполняемые, например, в фитнес-центре.

Физическую активность следует рассматривать как любое движение, которое увеличивает расход энергии. Рекомендации, предложенные в научной литературе, различаются в зависимости от тяжести депрессивного расстройства, но в целом продолжительность физкультуры должна составлять от 10 до 16 недель. Программа может включать упражнения аэробного типа, которые задействуют сердечно-сосудистые возможности, или укрепляющие.

Примеры включают ходьбу, йогу, танцы или силовые тренировки. Акцент должен быть сделан на занятиях, которые доставляют удовольствие заинтересованному лицу. При умеренном депрессивном расстройстве рекомендуются два сеанса по 30–45 минут в неделю с интенсивностью, варьирующейся в пределах 50–75 % от максимальной частоты сердечных сокращений или 80 % от максимального числа повторений.

При тяжелом депрессивном расстройстве рекомендуются три сеанса по 45–60 минут в неделю, с интенсивностью, оставленной свободной. Тем не менее, это должно постепенно увеличиваться. Эти программы относятся к лечению депрессии.

Следует отметить, что практика физической активности должна рассматриваться как долгосрочное обязательство, и что окончания программы, самого по себе недостаточно для предотвращения следующих депрессивных эпизодов. Чтобы сохранить долгосрочные преимущества, важно продолжать практику для предотвращения будущих депрессивных эпизодов.

По данным полученным из исследований, физическая активность должна быть первым методом лечения, рекомендованным при легкой и умеренной депрессии. В случаях

тяжелой депрессии физическая активность скорее рекомендуется в качестве дополнительного лечения к фармакологическим препаратам или к психотерапии.

Выводы. Поскольку научно доказано, что физкультура является благоприятным средством для уменьшения симптомов депрессии и, кроме того, дает много других преимуществ для общего состояния здоровья [4]. Эффективность занятий физической культурой в профилактике и лечении наиболее распространенных психических заболеваний уже хорошо известна. Однако этот потенциал все еще кажется малоизвестным в контексте психического здоровья. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, имеют повышенный риск развития психических заболеваний.

Существуют разные гипотезы относительно механизмов действия физической культуры на психическое здоровье. Психосоциальная гипотеза основана прежде всего на том принципе, что физическая активность усиливает социальное взаимодействие, а тренировки служат для отвлечения внимания. Согласно поведенческой гипотезе, физические тренировки повышают самооффективность и повышают чувство независимости. Мы также знаем, что физическая активность положительно влияет на качество сна у людей с психическими заболеваниями.

В последнее время нейробиологические гипотезы получили наибольшее внимание. Другой интересный нейробиологический механизм связан с выработкой «мозгового нейротрофического фактора». Он представляет собой нейротрофин, который регулирует ключевые функции центральной нервной системы, такие как развитие и поддержание синоптических связей между нейронами [2].

Эта связь между физической культурой и выработкой мозгового нейротрофика, также может частично объяснить положительное влияние физических тренировок на психическое здоровье пациентов с депрессией или тревожными расстройствами.

Исследования, проведенные в амбулаторной практике, показали, что люди, страдающие психическими заболеваниями, изначально имели преимущественно внешнюю мотивацию к занятиям физической культурой. Таким образом, их мотивация основана прежде всего на стремлении удовлетворить внешние ожидания. Но при продолжительных тренировках люди начинают замечать улучшение своего психологического состояния, что ведёт к последующим занятиям физкультурой.

Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987. 230 с.
2. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. М., 1993. 412 с.
3. Мурахов И.В. Физическая культура и активное долголетие. М., 1979. 396 с.
4. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. К., 1989. 203 с.

УДК 796.01

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ПАРАМЕТР АДАПТАЦИИ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВ

Дробышева К.А., Снежко Д.П.
ФГБОУ ВО КГУФКСТ, Краснодар, Россия

Аннотация: в статье анализирует особенности взаимосвязи межличностных отношений и социально - психологической адаптации спортсменов старшего подросткового возраста к условиям образовательной среды. Установлено, что спорт формирует активность, ориентацию на себя и готовности быть лидером, а также готовность оказать помощь окружающим что оказывает влияние на механизмы социальной адаптации к новым условиям образовательной среды.

Ключевые слова: спортсмены старшего подросткового возраста, адаптация, образовательная среда, межличностные отношения

Подростковый возраст переходный период от детства к взрослости, для подростка свойственно испытывать противоречивые чувства. Активное формирование личности, становление Я – концепции и самосознания, физические и психические изменения, формирование новых систем отношений с социальным окружением характеризуют его как кризисный [3], и адаптация к новым условиям и требованиям образовательной среды не способствует облегчению протекания данного возрастного этапа. Принятие условий и требований новой деятельности, а также ценностей, норм и правил новой социальной группы может являться источником психического напряжения. Эффективная психическая адаптация представляет собой одну из предпосылок к успешной деятельности. Процесс адаптации осуществляется одновременно в сфере формальных и неформальных отношений. Происходит порой непростое совмещение личных притязаний и ожиданий с требованиями и ожиданиями на уровне групповых ценностей и нормативов жизни. Важными факторами, улучшающими психическую адаптацию в группах, являются социальная сплоченность, способность строить межличностные отношения, возможность открытой коммуникации [2]. Подростку может быть затруднительно раскрыть в полной мере свои способности и эффективно осуществлять свою деятельность в коллективе, который не вызывает у них душевного комфорта [4].

Включение подростков в спортивную деятельность способствует формированию как коммуникативных умений, так и межличностных отношений; развитию, с одной стороны, альтруистических качеств личности, а с другой – способствует развитию лидерской позиции [1].

Сочетание стремления к межличностному доминированию с ответственно-великодушным отношением к окружающим способствует росту приспособления к условия образовательной среды и эмоциональному комфорту. Повышение уровня социально-психологической адаптации подростков обусловлено активизацией в их интерперсональном отношении властно-лидирующих, независимо-доминирующих и ответственно-великодушных тенденций в сочетании с минимизацией выраженности недоверчиво-скептических и покорно-застенчивых коммуникативных проявлений [5].

Сформировавшийся стиль межличностного отношения является существенным фактором социально-психологической адаптации в старшем подростковом возрасте.

Исходя из выше сказанного **целью нашего исследования** являлось установить особенности взаимосвязи межличностных отношений с социально - психологической адаптацией спортсменов старшего подросткового возраста.

Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие **психодиагностические методы**: методика «Диагностика социально-психологической адаптации» (К. Роджерс, Р. Даймонд), методика «Диагностика межличностных отношений» (Т. Лири, Г. Лефорж, Р. Сазек). Обработка полученных данных проводилась с помощью методов математической статистики.

В исследование приняли участие 30 спортсменов в возрасте 15-16 лет, обучающихся на первом курсе колледжа. Исследование проводилось в конце сентября начале октября.

Согласно результатам, корреляционного анализ типы межличностных отношений «эгоистичный», «авторитарный» и «альтруистичный» положительно коррелируют с параметрами социально – психологической адаптации «интервальность» ($r=0,67$, $r=0,45$, $r=0,39$ соответственно) и «доминирование» ($r=0,83$, $r=0,62$, $r=0,42$ соответственно). Проявление эгоистичных черт, ориентированных на себя, отстраненность и наблюдение за происходящим со стороны, стремление к лидерству, уверенность в себе, упорство и настойчивость, стремление полагаться только на себя, но при этом готов оказать помощь, активность по отношению к окружающим, готов принять ответственность за других на себя, отзывчивость и умение подбодрить способствуют адаптации к новым условиям образовательной среды, принятию ответственности за свою деятельность и результаты на себя, выбору активной позиции с принятием решений и готовностью взять на себя лидирующие позиции.

Мы предполагаем, что полученные результаты обусловлены опытом спортивной деятельности в данной выборке. Спортивная среда высоконкурентная требующая от спортсменов высокой активности для достижения первых мест, отсутствие инициативы, страх выйти вперед не приводит к успеху и достижению высоких результатов. Сформированная в спорте модель поведения переносится на другие виды деятельности подростка. Спорт способствует формированию активности, ориентации на себя и готовности быть лидером, а также готовности оказать помощь окружающим.

Типы межличностных отношений «эгоистичный» и «альтруистический» положительно коррелируют с параметром «адаптацией» ($r=0,45$, $r=0,39$, соответственно) ориентация на себя в процессе взаимодействия с группой, стремление к лидерству, готовность прийти на помощь и принять ответственность за других на себя, отзывчивость способствует формированию механизмов приспособления к нормам и требованиям предъявляемым средой.

Тип межличностных отношений «эгоистичный» положительно взаимосвязан с параметром социально – психологической адаптации «самопринятие» ($r=0,42$) проявление эгоистичных черт, ориентированных на себя, стремление к лидерству, уверенность в себе, упорство и настойчивость, стремление полагаться только на себя способствует формированию чувства удовлетворённости и высокому принятию себя в новых условиях деятельности.

Типы межличностных отношений «эгоистичный» и «авторитарный» положительно коррелирует с параметром социально – психологической адаптации «эмоциональный комфорт» ($r=0,47$, $r=0,48$, соответственно) стремление занять позицию в группе основанную на ориентации на себе, проявление лидерских черт, уверенность в себе, упорство и настойчивость, стремление полагаться только на себя способствует

формированию эмоционального комфорта, положительному отношению к новому виду деятельности и окружающим.

Исходя из полученных данных спортсмены склонны переносить сформированные у них модели поведения на другие виды деятельности, при этом спорт формирует активность, ориентацию на себя и готовности быть лидером, а также готовности оказать помощь окружающим что оказывает влияние на механизмы социальной адаптации к новым условиям образовательной среды. Таким образом ориентация на себя в процессе общения, стремление занять устойчивую позицию в группе проявление лидерских черт, уверенность в себе, упорство и настойчивость, стремление полагаться только на себя, готовность прийти на помощь, отзывчивость и умение подбодрить способствуют формированию социально – психологической адаптации к новым условиям деятельности.

Литература

1. Лебидка А.Р., Дубовова А.А. Коммуникативные навыки как показатель сформированности межличностных отношений у подростков, занимающихся спортом // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2020. № 1. С. 85-86.
2. Морозов А.В. Деловая психология. СПб.: Союз. 2000. 576 с.
3. Мухина В. С. Возрастная психология: Феноменология развития. М.: Академия. 2006. 608 с.
4. Сихаджок С.Р., Распопова А.С. Особенности взаимосвязи межличностных отношений и психологического благополучия подростков и юношей, занимавшихся и не занимающихся спортом // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. № 1. С. 314-315
5. Флоровский С.Ю. Стиль межличностного отношения и социально психологическая адаптированность современных подростков // Проблемы современного образования. 2019. №2. С.83-102.

УДК 371.7

ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ КАК ОСНОВА ПРОДУКТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Еланова К.С., Каркавцева И.А.

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

Аннотация. В статье рассматриваются общие аспекты определения уровня здоровья обучающихся младшего школьного возраста. С каждым годом учебная деятельность прогрессирует с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей детей. Поэтому крайне важно определить не только уровень психоэмоциональной готовности обучающихся, но и уровень морфофункциональной и физической подготовленности первоклассника к обучению в общеобразовательном учреждении.

Ключевые слова: здоровье, физическая подготовленность, антропометрические данные, индекс Кетле, обучающиеся.

Каждый родитель задумывается о том, как изменится жизнь его ребёнка, когда он будет ходить в первый класс. Повлияет ли учебная деятельность, нагрузка на здоровье первоклассника? Сильно ли может измениться здоровье ученика и как предотвратить данный факт. Об этой теме рассуждают и дискутируют множество учёных до сих пор. Поэтому данная тема является актуальной на данный момент, потому что переход в первый класс и обучение первый год является неотъемлемой частью каждого ребёнка.

Здоровье в современном мире за последние годы начинает занимать одно из первых мест в иерархии потребностей человека, следить за здоровьем является «модным». Потому что здоровье человеку прибавляет годы жизни. А жизнь для человека является всем и незаменима ничем. Учебная деятельность прогрессирует с учетом определённых признаков: возрастных, половых и индивидуальных возможностей детей. Содержание, методы и темп общения детей в школе не должны вызывать перенапряжение функциональных систем особенно у детей младшего школьного возраста, когда они только начинают привыкать к новой деятельности и режиму дня. Для них очень сложно усидеть на месте, не играть, а заниматься уроками, что до этого они не делали. Поэтому учет психофизиологических особенностей учащихся при организации обучения в начальных классах становится все более актуальной задачей в связи с широким экспериментированием в образовательном учреждении, введением инновационных режимов, изменением содержания и методики обучения.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья.

ВОЗ выделяет следующие компоненты здоровья:

Во-первых, это физическое здоровье – состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

Во-вторых, психическое здоровье, которое включает в себя способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители

В-третьих, это социальное здоровье. Данное здоровье показывает уровень активности человека в социальной среде, его отношение к миру.

Несколько факторов, которые негативно влияют на здоровье учащихся:

- малоподвижный образ учащихся;
- перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;
- стрессовые воздействия во время обучения;
- несбалансированное питание;
- отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;
- несоблюдение режима дня;
- несоблюдение гигиенических требований.

Поэтому для предотвращения факторов, описанных выше, нужно вовремя их выявить, для этого нужно применять различные методы исследования как педагогу, так и заинтересованным родителям младших школьников.

Цель исследования – изучение уровня здоровья детей младшего школьного возраста.

Методы исследования:

- 1) Теоретические (анализ и поиск данных по выбранной теме);
- 2) Эмпирические (тестирование, наблюдение за учащимися)

Методики первого исследования:

- 1) Измерение массы тела;
- 2) Измерение роста;
- 3) Посчитать величину массы тела в килограммах путём деления её на рост в метрах и возведения в квадрат полученного числа. Полученный результат является индексом Кетле.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Заостровская средняя школа» города Архангельска. Было обследовано 20 детей младшего школьного возраста. В классе обучаются 11 мальчиков и 9 девочек. Все обучающиеся родились и проживают в городе Архангельске. Для проведения исследования было дано письменное согласие законных представителей несовершеннолетних детей.

Для комплексной оценки физического здоровья младших школьников мы выделили ряд показателей, которые предстояло изучить в процессе экспериментального исследования. К изучаемым показателям отнесли такие параметры, как рост, вес, пол, возраст ребенка, окружность грудной клетки, частота заболеваний в течение учебного года, частота пропусков учебных занятий по болезни, группа здоровья детей, наличие отклонений в состоянии здоровья ребенка, в частности, наличие плоскостопия.

По данному исследованию, средний рост всего класса составляет 110 см, вес 23 кг. Предрасположенность к ожирению наблюдается только у одного ребёнка в классе. Данные показатели говорят о том, что все 19 человек ведут активный образ жизни, питаются правильно, соблюдают режим учебной деятельности и отдыха. Окружность грудной клетки в среднем составляет 58 см, частота пропусков по болезни присутствует только у трёх первоклассников в период обострения гриппа. Из них двое девочек и один мальчик, который имеет предрасположенность к ожирению и низкий иммунитет. Первая основная группа здоровья у 5 обучающихся, у 15 человек подготовительная группа здоровья.

Методика второго исследования предполагает выполнение детьми младшего школьного возраста следующих действий:

- 1) Встать мокрыми босыми ногами на лист бумаги;

- 2) Получившийся след обвести карандашом или ручкой;
- 3) Измерить ширину плюсневой (отрезок АБ) и средней части (отрезок БВ) отпечатка ноги в сантиметрах, как показано на рисунке;
- 4) Записать полученные результаты;
- 5) Вычислить результат по формуле: $АБ: БВ \times 100\%: АБ$;
- 6) Оценить результат.

Оценка результата интерпретируется таким образом, если полученное процентное соотношение не превышает 33%, нога считается нормальной, плоскостопие отсутствует. Если процентное соотношение более 33%, то это свидетельствует о наличии плоскостопия I, II или III степени (более 75%) [4 сухорукова].

По полученным результатам, у 5% младших школьников есть плоскостопие. Это свидетельствует о том, что у детей есть предрасположенность к неокрепшему костному, мышечному и связочному аппарату, наследственная предрасположенность или ношение тесной обуви. Исправить такую ситуацию помогут специальные ортопедические стельки.

Далее было проведено исследование на определение физической подготовленности младших школьников.

Представлены методики исследования на физическую подготовленность, в которых детям были даны следующие упражнения:

- 1) Прыжок в длину;
- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- 3) Наклон вперёд;
- 4) Челночный бег 3 по 10 метров.

Выполнение контрольного теста «Подтягивание» выполняли мальчики, в среднем количество подходов при выполнении данного упражнения составило 3 раза. Девочки выполняли контрольный тест «Отжимания или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», в среднем по результату выполнения данного упражнения результат составил 5 повторений. Контрольный тест «Наклон вперёд» выполнили все обучающиеся успешно. Средний результат составил 7 см. Контрольный тест «Челночный бег» все обучающиеся выполнили достаточно хорошо, средний результат составил 10,3 секунды.

Полученные экспериментальные данные свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности младших школьников в среднем является достаточно высоким. Все дети в данном классе посещают различные виды внешкольных занятий: 3D-моделирование, 3D-ручка, рукопашный бой, – на базе учебного образовательного учреждения и секции по шахматам и шашкам в учреждениях дополнительного образования. Можно предположить, что изучаемый контингент обучающихся имеет не только высокий уровень физической подготовленности, но и высокий уровень умственного развития.

Литература

1. Бескоровайная Л.С., Перекаатьева. О.В. Настольная книга учителя начальных классов. Изд-во «Феникс» Ростов-на - Дону, 2004. С. 350.
2. Нагавкина Л.С., Татарникова Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности. Изд-во «Каро» Санкт – Петербург, 2005. С. 272.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. Изд-во «Вако» Москва, 2007. С. 302.
4. Сухорукова Л.Н., Кучменко В.С. Биология. Человек. Культура здоровья. Тетрадь-практикум. – М.: Просвещение, 2014 г. С. 6-8, 14-15, 22-23, 37-40.
5. Начальное образование, 2020, № 2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1055094> (дата обращения: 10.10.2022).

УДК 796.9

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СНОУБОРДОМ НА ОРГАНИЗМ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Желтухина Ю.А., Кускашов П.Н.

*Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М. Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия*

Аннотация. В статье проведён анализ влияния занятий сноубордом на организм и здоровье человека. Определены положительные и отрицательные факторы, воздействующие на человека при занятиях сноубордом. Предложены возможные способы решения негативных факторов, возникающих на занятиях сноубордом.

Ключевые слова: сноуборд, организм, здоровье, положительные и отрицательные факторы, решение.

В современном мире активно возобновляется масштабная тенденция заботы о своем здоровье, его укреплении и поддержании организма в хорошей физической форме. Связано это, прежде всего, с экологическими, социальными, техногенными и экономическими факторами, негативно влияющими на организм человека, а именно нехваткой уровня кислорода во вдыхаемой окружающей среде, неправильным питанием, сидячим образом жизни, возрастанием характера психологических нагрузок, а также отсутствием постоянной физической активности в жизни людей. Для того, чтобы уберечь свое здоровье и здоровье своих детей, люди массово прибегают к различным методам и способам, которые в совокупности представляют собой основы здорового образа жизни. В след за этим стремительно возрастает популярность активного отдыха и занятий различными видами спорта. К ним относится такой достаточно новый вид спорта, как сноуборд.

Сноуборд появился на территории Российской Федерации в конце прошлого столетия, а точнее около 30 лет назад, но уже успел завоевать внимание, любовь и популярность, а также быстро стал массовым видом спорта. Строятся новые горнолыжные курорты, создаются компании по производству инвентаря. Занятия сноубордом способствуют выработке адреналина, вызывают положительные эмоции, а также дарят ощущение свободы и легкости. Именно поэтому не только молодежь, но и взрослые люди активно занимаются сноубордингом. Общественный интерес к сноуборду растет с каждым годом. Это, безусловно, захватывающее и экстремальное увлечение, но необходимо выяснить, так ли полезен этот зимний вид спорта для организма и здоровья человека.

Для того, чтобы оценить истинное воздействие занятий сноубордом на физическое и психологическое здоровье человека, нужно проанализировать совокупность позитивных и негативных параметров, влияющих на его организм.

Положительное влияние горнолыжных видов спорта на здоровье человека заключается в ряде факторов:

1. Развитие мускулатуры спины, укрепление мышц ног, пресса и корпуса. Сноуборд требует постоянного напряжения мышц для группировки тела, вовлекая прямые, внутренние и косые мышцы в работу при выполнении поворотов и различных движений. В результате мускулатура развивается как в изометрическом, так и в активном режимах.

2. Коррекция скелета человека. Высокие сноубордические ботинки заставляют постоянно находиться в легком полуприседе, обеспечивающем постепенное возвращение таза в правильное положение, тем самым корректируя и укрепляя положение осанки.

3. Развитие координации и вестибулярного аппарата. Для того, чтобы осуществить спуск на сноуборде по склону, необходим высокий уровень координационных способностей, а также абсолютный контроль над собственным телом.

4. Развитие когнитивных навыков. При занятиях сноубордом человек использует мышцы, которые в повседневном режиме не нагружаются, вследствие чего создаётся нейронная связь между головным мозгом и мышцей, задействованной в данный момент.

5. Укрепление сердечно-сосудистой системы. Сноуборд – кардиотренировка, в процессе которой происходит рабочее перераспределение крови, что ведет к увеличению количества эритроцитов в кровеносной системе человека с 4,5-5 млн. до 6 млн. на 1 мм³. Это позволяет доставить большее количество кислорода в легкие и, соответственно, в ткани и мышцы организма. Также происходит полезная тренировка для сердечной мышцы.

6. Похудение. Во время катания на сноуборде организм подвергается серьезной физической нагрузке, которая создает дефицит калорий при таком же употребляемом объеме пищи в день, что и до тренировок.

7. Повышение возбудимости сенсорных систем и центральной нервной системы. Улучшается скорость реакции человека.

8. Укрепление иммунитета. Как и любые спортивные нагрузки, катание на сноуборде нагружает иммунную систему человека и в дальнейшем повышает её сопротивляемость к вирусам. Это происходит благодаря увеличению количества лимфоцитов, которые вырабатывают вещества, участвующие в нейтрализации различных ядов, поступающих в организм человека.

9. Психоэмоциональное здоровье. Во время занятий сноубордом в организме синтезируется гормон счастья – серотонин, который оказывает положительный эффект на здоровье и психоэмоциональное состояние. Вследствие того, что сноуборд является экстремальным видом спорта, то во время занятия выделяется адреналин, что также благоприятно сказывается на человеке. Стоит отметить, что снижается уровень кортизола – гормона стресса, что ведет к хорошему настроению и поднятию уверенности в себе.

Несмотря на свои положительные стороны, данный вид спорта достаточно травмоопасен, и имеет определенные противопоказания. Сноубордом строго противопоказано заниматься людям с болезнями опорно-двигательного аппарата, в том числе людям с любыми проблемами связок, мышц, костей и хрящей. Также специалисты не рекомендуют заниматься сноубордом людям с проблемами сердечно-сосудистой системы и беременным женщинам. Сноуборд является одним из самых опасных видов спорта. Проанализировав научные данные, авторами статьи было установлено, что сноубордисты получают все возможные травмы: не только растяжения и переломы конечностей, но и повреждения позвоночника, головы, рук, шеи, таза и плечевого пояса. При этом 88% несчастных случаев на зимних склонах приходится на черепно-мозговые травмы. Доля повреждений головы составила 15% от всех травм, полученных на склонах, а травм спины – от 1 до 17%. Кроме того, до 11% всех травм оказались повреждениями плечевого пояса и верхних конечностей. В процессе тренировки именно на ноги спортсмена ложится основная нагрузка, поэтому повреждение колена является распространенным явлением. Согласно статистике, более 30% травм среди сноубордистов – это вывих, перелом и растяжение колена, а также разрыв связок и повреждение менисков. Вместе с тем, в процессе езды создаются колебания, которые гасятся о скелет человека, в результате чего межпозвоночные диски, коленные чашечки и суставы получают микротравмы, что в долгосрочной перспективе негативно отразится на здоровье человека.

Для того, чтобы предотвратить риск получения травм авторы статьи рекомендуют любителям сноуборда надевать эластичные наколенники, носить шлем и дополнительную защитную экипировку для спины и таза, а также всегда соблюдать технику безопасности катания на склоне. Данные способы защиты не исключают получение травм на склоне, но помогают минимизировать их последствия для здоровья спортсмена. Также на сегодняшний день не существует каких-либо гарантированных специальных способов погасить возникающие колебания, поэтому мы предлагаем заинтересованным фирмам и лицам проводить более масштабные исследования, чтобы сделать данный вид спорта исключительно полезным. Погашения возникающих колебаний можно добиться с помощью демпфирующих материалов, из которых могут быть изготовлены горнолыжные ботинки или места для креплений на сноуборде. Важно использовать легкие и гибкие материалы, которые бы не влияли на управление сноубордом и в то же время защищали спортсмена от колебательных воздействий, которые в долгосрочной перспективе ведут к разрушению подвижных суставов. В данных целях возможно применение пеноматериалов, таких как полиуретан или этиленвинилацетат, которые укладываются в ударопоглощающие слои, каждый из которых играет свою роль. Одни распределяют энергию удара, другие - смягчают объемный удар. Современные полимерные материалы при незначительном ударе смягчают падение и остаются мягкими, при сильном столкновении затвердевают, поглощая энергию и распределяя ее по большей площади, а также обладают способностью поглощать несколько ударов без существенной потери эффективности своих защитных свойств.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что сноуборд оказывает как позитивное, так и негативное влияние на физическое здоровье человека. Учитывая приведенные выше факторы, каждый заинтересованный в этом виде спорта человек должен определить риски и преимущества для своего организма, чтобы в дальнейшем решить, стоит ли начинать занятия сноубордом. В целом, увлечение сноубордом способствует формированию атлетического телосложения и является прекрасным упражнением для сердечно-сосудистой системы. Это один из тех видов спорта, который вдохновляет и позволяет весело провести время на свежем воздухе, но также всегда стоит помнить про риски и опасности, которые могут возникнуть у спортсмена на пути.

Литература

1. Никитин Н.Е. Влияние занятий сноубордом на здоровье человека. [Электронный ресурс]. // IX Международная студенческая научная конференция Студенческий научный форум – 2017. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017030683> (дата обращения 05.10.2022).
2. Выбираем горнолыжную и сноубордическую защиту правильно. [Электронный ресурс]. // СК Кант. URL: <https://www.kant.ru/articles/2865481/> (дата обращения 05.10.2022).
3. Польза от катания на сноуборде. [Электронный ресурс]. // Статьи о спорте, физкультуре и движении. URL: <https://stiralkovich.ru/polza-ot-kataniya-na-snoubordom/> (дата обращения 05.10.2022).
4. Почему Вам стоит заняться горнолыжными видами спорта? [Электронный ресурс]. // Snow express. URL: <https://snow-express.ru/456-pochemu-vam-stoit-zanyatsya-gornolyzhnymi-vidami-sporta> (дата обращения 05.10.2022).
5. Самый опасный спорт: сноубордисты получают травмы чаще лыжников. [Электронный ресурс]. // Мир 24. Спорт. URL: <https://mir24.tv/news/16286795/samyi-opasnyi-sport-snoubordisty-poluchayut-travmy-chashche-lyzhnikov> (дата обращения 05.10.2022).

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ИЗМЕНЕНИЙ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК

Кан Н.Б., Ахтемзянова Н.М.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ изменений морфофункциональных показателей студенток в течении семестрового периода. Полученные результаты исследования выявили у девушек морфофункциональные показатели в течении семестра имеют положительную тенденцию изменения. Это свидетельствует об эффективности построения занятий физическими упражнениями и позволяет поддерживать показатели организма на должном уровне.

Ключевые слова: студентки, морфофункциональное состояние, фитнес программы, элективные дисциплины по ФКиС, фитнес, функциональные пробы.

Введение. На сегодняшний день многие специалисты отмечают ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи, что приводит к увеличению количества обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья различной тяжести [1, 2, 4, 5, 7]. Данная проблема во многом усугубилась последствиями пандемии, снижением объема двигательной активности [1, 3, 6, 7]. В связи с этим, в настоящее время необходимо более детально контролировать состояние организма студентов при построении занятий по физической культуре. Всесторонне применять методы контроля во время выполнения физических упражнений, планирования нагрузки, систематически анализировать динамику изменений как отражения эффективности процесса физического воспитания в вузе.

Цель исследования – оценка эффективности построения занятий на основе анализа динамики морфофункциональных показателей студенток в течение семестрового периода.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета в весеннем семестре 2022 г. Объем выборки составил 129 студенток 2-3 курсов, неспортивных направлений подготовки, которые в рамках учебных занятий по физической культуре и спорту занимались фитнесом (элективные дисциплины по ФКиС). Учебный процесс реализовывался в традиционной форме, включал различные виды фитнес программ, преимущественно силового характера – с собственным весом, с использованием различного оборудования: степ-платформа, фитбол, бодибенд, гантели, фитнес петли, бодибар, босу, стретчинг, пилатес и т.д.

В исследовании применялись методики: оценка физического развития осуществлялась посредством измерения антропометрических показателей – рост, вес, динамометрия, ЧСС в покое, артериальное давление (АД). Так же использовался метод индексов – индекс массы тела (ИМТ), индекс Робинсона - показатель двойного произведения (ПДП), является одним из важнейших критериев энергопотенциала сердечно-сосудистой системы, показателем ее резерва, который характеризует систолическую работу сердца. Для оценки дыхательной системы применялась проба Штанге. Функциональная

проба Ромберга - статическая координация, при которой обследуемый, сняв обувь, принимает исходное положение стойки на одной ноге, другая нога согнута коленом вперед и касается подошвенной поверхностью коленного сустава опорной ноги, руки вперед, пальцы раздвинуты, глаза закрыты. Анализ полученных данных осуществлялся с помощью методов математической статистики, при расчете параметрических показателей применялся критерий Стьюдента, при не параметрических – критерий Вилкоксона.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице приведен сравнительный анализ динамики морфофункциональных показателей студенток за период семестра.

Таблица

Динамика морфофункциональных показателей студенток, $X \pm SD$, $n=129$

Показатели	Норма	До	После
Рост (см)	-	164,4±6,0	164,5±5,9
Вес (кг)	-	57,9±10,9	57,8±10,8
ИМТ	18,6-27,0	21,4±3,6	21,3±3,5
САД, мм.рт.ст.	110-120	108,2±11,0	107,2±11,8
ДАД, мм.рт.ст.	60-80	71,2±9,2	71,6±8,9
ЧСС (покой)	60-80 уд/мин	80,1±12,0	80,1±13,7
Индекс Робинсона	76-89	86,8±16,5	86,1±18,8
Динамометрия. Правая кисть, кг. *	25-33	25,7±5,8	26,9±5,3
Динамометрия. Левая кисть, кг. *	23-30	22,8±5,3	24,4±5,1
Силовой индекс. Правая кисть, кг (83,7%)	45-50%	45,3±10,8	47,1±9,7
Силовой индекс. Левая кисть, кг (16,3%)	45-50%	39,8±10,3	44,8±9,5
Штанге (с)*	40-60	46,7±15,2	55,8±14,7
Ромберг (с)*	15	7,9±4,6	12,2±2,8

* достоверность различий при $p < 0,05$

На основании представленных данных можно констатировать, что выявлены достоверные различия в показателях динамометрии правой и левой кисти, пробе Штанге и Ромберга ($p < 0,05$). Весоростовые параметры остались на прежнем уровне. ИМТ находится в пределах нормы, однако у 6% обучающихся данный показатель выше нормы, у 20% ниже нормы.

Следует отметить, что средние данные диастолического артериального давления (ДАД) и ЧСС находятся в пределах нормы, однако к окончанию семестра показатель ЧСС выше нормы составил 48% (рис.1). Полученные значения систолического артериального давления находятся ниже нормы, к концу семестра произошло повышение на 6,2%. По нашему мнению, это связано с последствиями пандемии и астеническим типом телосложения обучающихся.

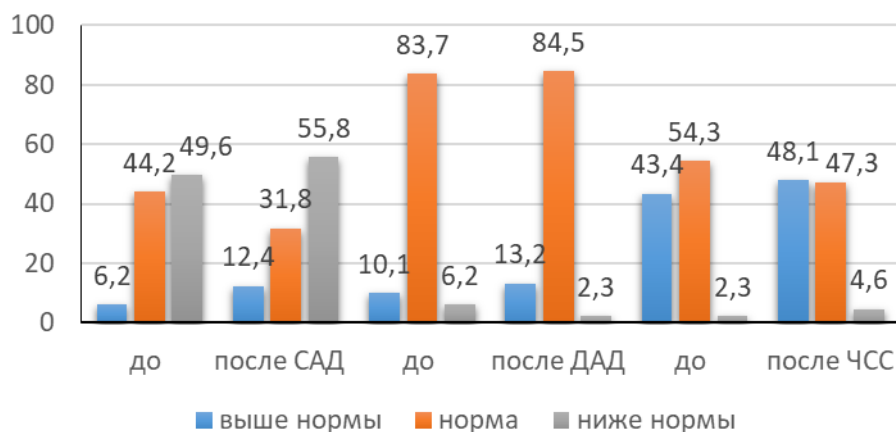


Рис. 1. Процентное соотношение показателей организма студенток – САД, ДАД, ЧСС

Средне групповые данные индекса Робинсона соответствуют норме. Данный показатель косвенно отражает аэробную работоспособность организма. Чем он ниже, тем выше функциональная способность сердечной мышцы, исходя из известной закономерности - формирования «экономизации функций». Повышение процентного соотношения обучающихся у которых был выявлен показатель выше нормы к окончанию семестра на 17%. Это может быть связано с нарастающим утомлением к концу семестра.

Сравнительный анализ данных динамометрии правой кисти указывает на то, в целом произошло повышение показателя к концу семестра, а так же его снижение ниже нормы на 12,4% (рис. 2). Интересны результаты динамометрии левой кисти, которые показали, что произошло повышение, однако в начале семестра данный показатель был ниже нормы. В динамике данные ниже нормы к концу семестра снизились на 16,2%. Так же зафиксировано повышение показателя силового индекса ведущей руки.

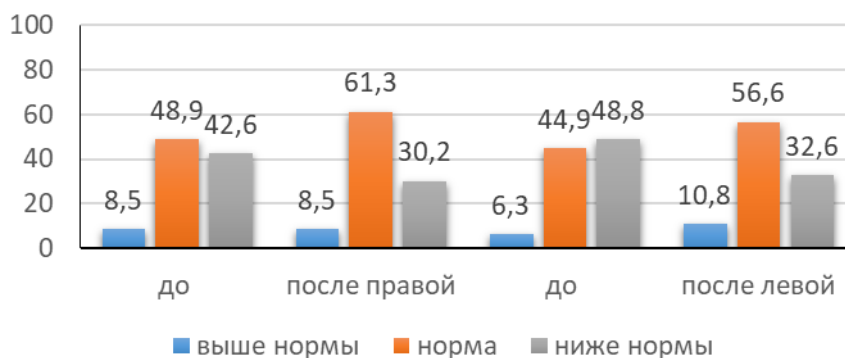


Рис. 2. Процентное соотношение показателей организма студенток – динамометрия

Следует констатировать, что по результатам данных исследования гипоксической пробы Штанге к концу семестра произошло повышение процентного соотношения студенток, вместе с тем показатель ниже нормы снизился на 20,9% (рис. 3). Это свидетельствует об утомлении, отражает общее состояние кислородо обеспечивающих систем организма при выполнении задержки дыхания на фоне глубокого вдоха. Также это позволяет судить о кислородном обеспечении организма и общем уровне тренированности человека [1, 2].



Рис. 3. Процентное соотношение показателей организма студенток – пробы Штанге, Ромберга

Необходимо обратить внимание, на средние результаты оценки статической координации пробы Ромберга, которые к окончанию семестра показали положительную тенденцию изменения. Однако всего лишь у 8,5% обучающихся данный показатель составил «хорошо» и у 22,5% «удовлетворительно». Расстройство координации движений и нарушение двигательного акта являются одним из наиболее четких признаков переутомления в отдельных звеньях нервной системы.

Заключение. Обобщая представленные данные, можно сделать вывод о том, что в течении семестра у девушек морфофункциональные показатели имеют положительную тенденцию изменения. Достоверные различия произошли в показателях динамометрии правой и левой кисти, пробе Штанге и Ромберга ($p < 0,05$). Это свидетельствует об эффективности построения занятий физическими упражнениями и позволяет поддерживать показатели организма на должном уровне.

Литература

1. Аксенова А. Н., Токмашева М. А., Соловьева Е. В. Сравнительный анализ показателей морфофункционального состояния студенток в зависимости от выбранной профессии // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №4 (206). С. 3-7.
2. Богданова И. В., Власов Г. В., Герритс И. Контроль функциональной и физической подготовленности студенток 1-2 курсов университета // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №2 (204). С. 39-45.
3. Блинков С. Н., Левушкин С. П., Косихин В. П. Влияние дистанционной формы обучения на физическую подготовленность и показатели морфофункционального развития студентов // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №11 (189). С. 54-59.
4. Горская И. Ю., Мироненко Е. Н., Антипин В. Б. Анализ показателей морфофункционального состояния девушек студенток на современном этапе // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №12 (202). С. 109-114.
5. Колесникова О. Б. Исследование динамики морфофункциональных показателей обучающихся в зависимости от различных режимов физической активности // Гуманитарные исследования Центральной России. 2020. №2 (15). С. 65-71.
6. Корженевский А. Н., Кургузов Г. В., Клендар В. А., Зюрин Э. А., Мамычкин О. М., Корженевская Е. И. Использование медикобиологического контроля для определения

двигательной активности молодого населения // Вестник спортивной науки. 2021. №5. С. 50–56.

7. Литовченко О.Г., Литвинова Н.С., Соловьева С.В. Особенности динамики показателей морфофункционального состояния студенток города Сургута с различным уровнем двигательной активности // Современные вопросы биомедицины. 2021. Т5 (1). С. 148–157.

УДК: 796.097

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНУЮ СФЕРУ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА

Королева Е.И., Гапонова А.Ю., Антонов Е.С.

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

Аннотация. В данной статье освещена тема развития и популяризации стрельбы из лука путем телетрансляций масштабным спортивным мероприятиям и знаковым соревнованиям по данному виду спорта. Авторы изучают влияние телетрансляций на увеличение массовости данного вида спорта, рассматривают влияние вышеописанных трансляций на мотивационную сферу личности начинающих и опытных лучников, а также на потребностную сферу личности занимающихся стрельбой из лука.

Ключевые слова: стрельба из лука, СМИ, мотивация, популяризация, развитие.

Стрельба из лука это один из только набирающих свою популярность видов спорта среди петербуржцев. На данный момент в городе полноценно функционируют всего шесть секций по данному виду спорта, в числе которых как частные спортивные клубы, так и государственные школы, принимающие в свои ряды только юных лучников.

За последние несколько лет нами было замечено значительное увеличение числа занимающихся, пришедших в подобные школы не по знакомству, не по рекомендации знакомых, а можно сказать «с улицы». Важно отметить, что подобный приток занимающихся наблюдается после Олимпийских игр 2016 года в Рио де Жанейро, в рамках трансляции которых стрельба из лука впервые появилась на российских телеэкранах.

Цель исследования: определить, оказывают ли телевизионные трансляции соревнований по стрельбе из лука влияния на популяризацию данного вида спорта.

Задачи исследования:

- 1) Выявить наличие или отсутствие влияния данных телевизионных трансляций на увеличение массовости данного вида спорта;
- 2) Установить влияние данных трансляций на мотивационную сферу личности занимающихся стрельбой из лука;
- 3) Проанализировать влияние данных трансляций на выбор занимающимися спортивного инвентаря.

Объект исследования: Стрелки из лука обоих полов, пришедшие в секции с сентября 2016 до февраля 2021 года в возрасте от 18 до 35 лет.

Предмет исследования: мотивационно-потребностная сфера личности стрелков из лука.

Исследование проводилось методом анкетирования среди членов ССК «Орион», соответствующих критериям целевой аудитории, а также среди занимающихся группы ВСС «СШОР КШВСМ» Динамо.

Анкета условно может быть разделена на пять блоков. Первый был посвящен

выяснению общих данных о том, смотрели ли респонденты стрельбу по телевизору, какие соревнования они смотрели, и, какие чувства у них вызвал просмотр.

Второй блок посвящен исследованию влияния просмотра стрельбы из лука на привлечение людей в секцию и включает в себя пять вопросов. Третий блок посвящен изучению мотивационной сферы лучников под влиянием просмотра соревнований по данному виду спорта. Четвертый блок, состоящий из трех вопросов, позволяет проанализировать влияние просмотра соревнований по стрельбе из лука на выбор занимающимися лучного инвентаря. Заключительный, пятый блок, представлен «паспортичкой».

Из 19 опрошенных 17 человек хотя бы раз смотрели стрельбу из лука по телевизору (Рисунок 1). 8 человек смотрели все матчи, вне зависимости от участия в них российских спортсменов, 5 человек смотрели в основном на наших соотечественников, но видели и несколько других матчей, 4 человека смотрели только на выступления россиян (Рисунок 2).

Из 17 респондентов, подтвердивших факт просмотра стрельбы из лука по телевизору 10 человек отметили, что увиденное им понравилось, 8 — восхитились увиденным. Варианты ответа «не произвела особого впечатления» и «мне не понравилось» не были выбраны ни разу (Рисунок 3).

По вопросам, разработанным для исследования влияния просмотра соревнований по стрельбе из лука на увеличение численности занимающихся данным видом спорта, были получены следующие данные:

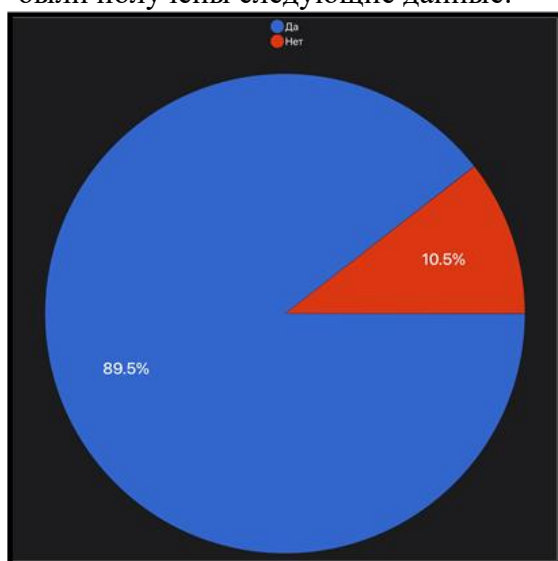


Рисунок 1. «Доводилось ли вам смотреть стрельбу из лука по телевизору?»

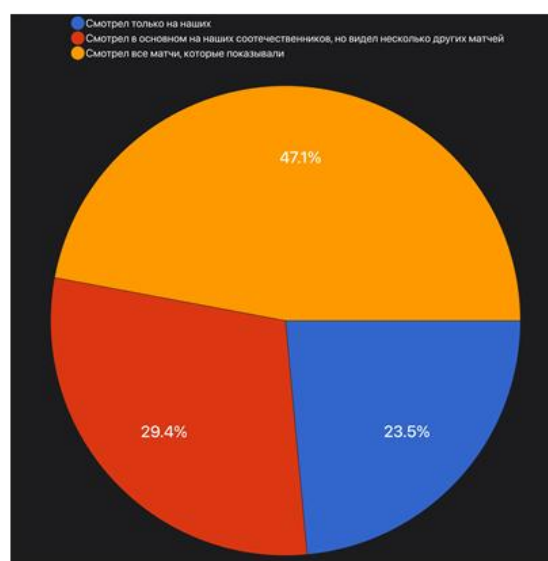


Рисунок 2. «Вы смотрели матчи только с участием российских спортсменов?»

Среди опрошенных 5 человек имели подробное представление о данном виде спорта перед просмотром, 4 человека не знали о его существовании, 8 человек слышали о данном виде спорта (Рисунок 4). Четверо из них уже занимались стрельбой из лука на тот момент, 13 — нет (Рисунок 5). 6 человек задумывались о стрельбе из лука, как о возможном хобби, 9 — не рассматривали стрельбу из лука в подобном ключе.

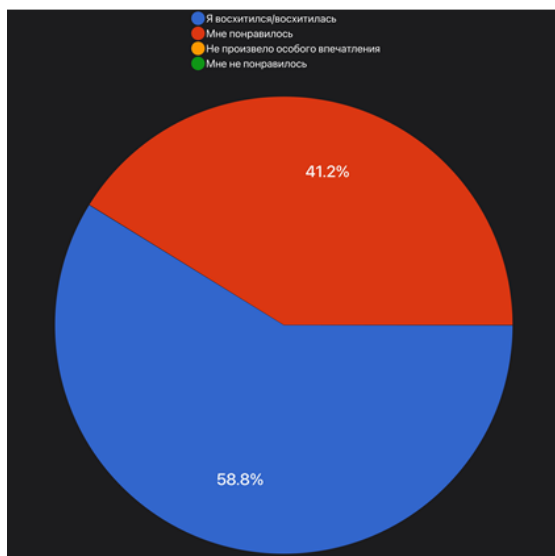


Рисунок 3. «Какое впечатление на вас произвело увиденное?»

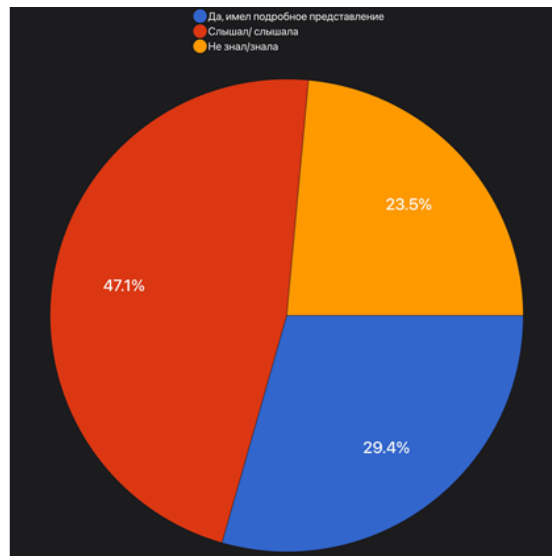


Рисунок 4. «Вы знали о существовании такого вида спорта до просмотра?»

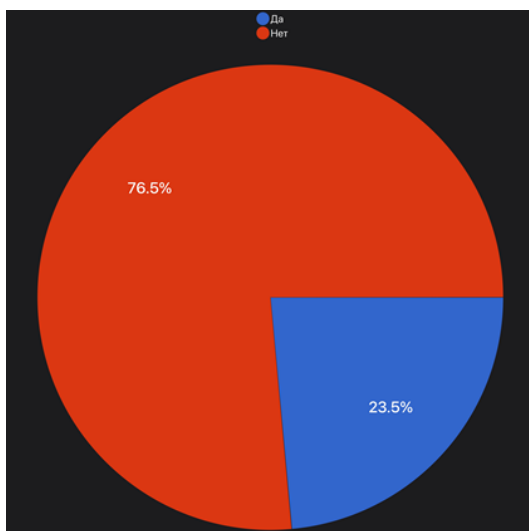


Рисунок 5. «Вы уже занимались стрельбой из лука на момент просмотра?»

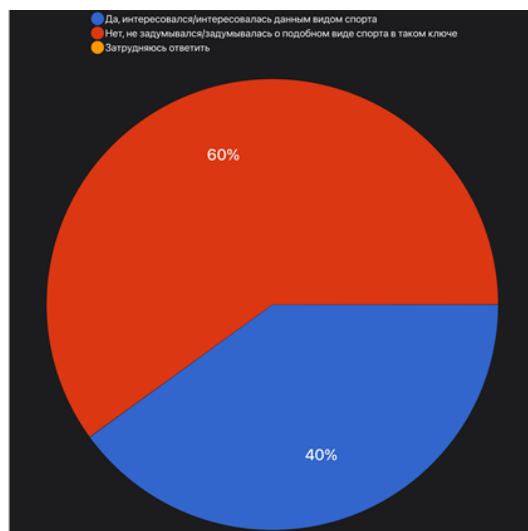


Рисунок 6. «Способствовало ли увиденное началу ваших занятий данным видом спорта?»

На вопрос «Способствовало ли увиденное началу ваших занятий данным видом спорта?» 10 человек ответили утвердительно, 5 – не считают данные события связанными между собой (Рисунок 6).

Так же, в ответах на вопрос о дате начала занятий по стрельбе из лука присутствует тенденция к увеличению числа занимающихся в годы, совпадающие со знаковыми спортивными соревнованиями по данному виду спорта: с 2016 года из числа опрошенных стрельбой из лука занимаются 4 человека, с 2020 — 5, с 2018 — 3, с 2018 и 2019 — по 2 (Рисунок 7).

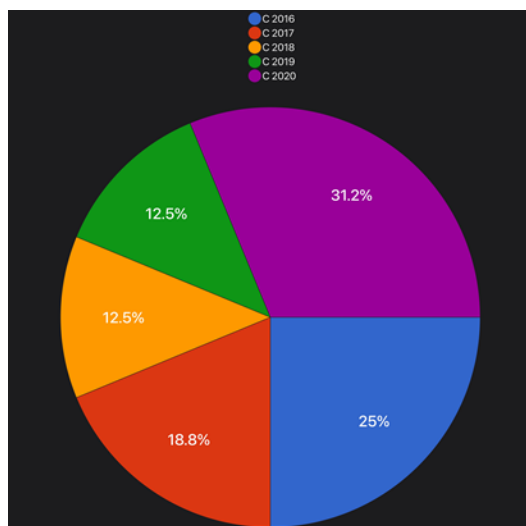


Рисунок 7. «С какого года вы занимаетесь стрельбой из лука?»

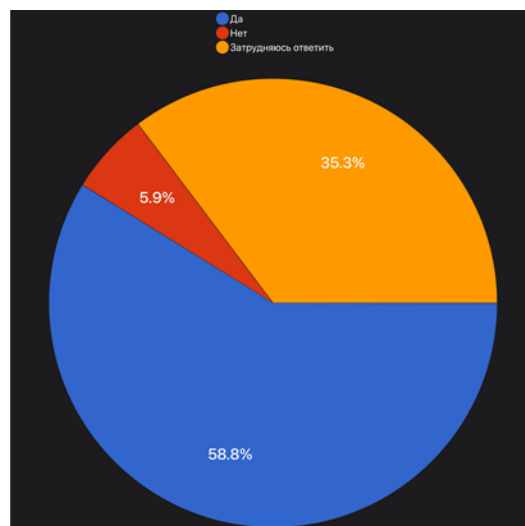


Рисунок 8. «Просмотр соревнований по стрельбе из лука влиял на ваше желание тренироваться усерднее?»

На основании полученных ответов, можно сделать вывод, что основная гипотеза данного исследования подтвердилась, и просмотр соревнований по стрельбе из лука оказывает положительное влияние на популяризацию данного вида, путем увеличения численности занимающихся.

Вопросы третьего блока были посвящены изучению влияния просмотра соревнований по стрельбе из лука на мотивационную сферу личности занимающихся. На вопрос «Просмотр соревнований по стрельбе из лука влиял на ваше желание тренироваться усерднее?» 10 респондентов ответили утвердительно, один заявил об отсутствии данного влияния, а 6 затруднились ответить (Рисунок 8). В тоже время 14 респондентов отметили положительное влияние просмотра соревнований по стрельбе из лука на желание чаще посещать тренировки, 1 так же выразил отсутствие влияния такого рода, а 4 затруднились ответить (Рисунок 9).

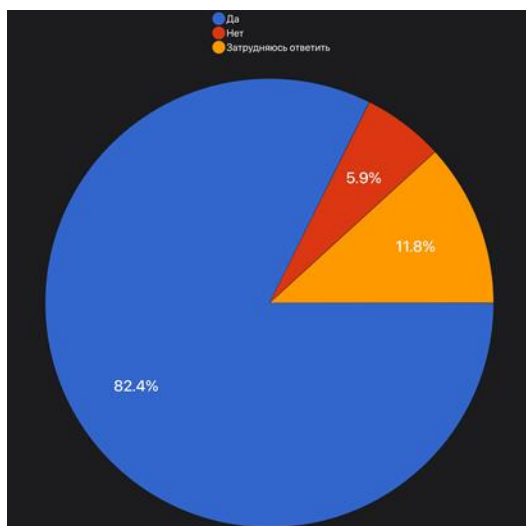


Рисунок 9. «Просмотр соревнований по стрельбе из лука влиял на ваше желание тренироваться усерднее?»

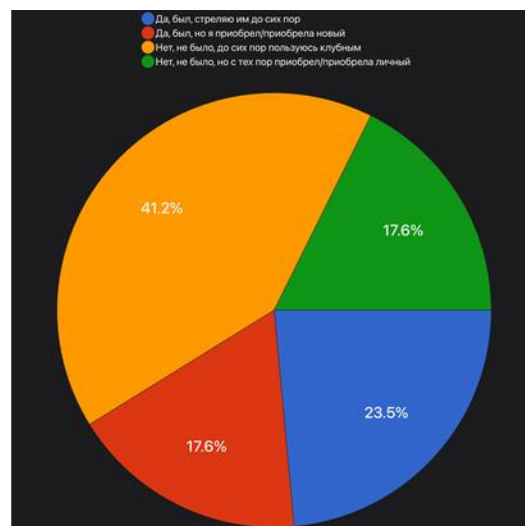


Рисунок 10. «Был ли у вас личный инвентарь до просмотра соревнований по стрельбе из лука?»

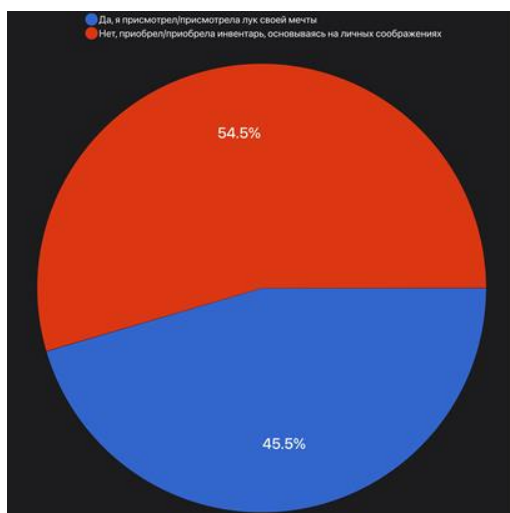


Рисунок 11. «Если вы приобретали инвентарь после просмотра соревнований по стрельбе из лука, оказало ли увиденное влияние на ваш выбор?»

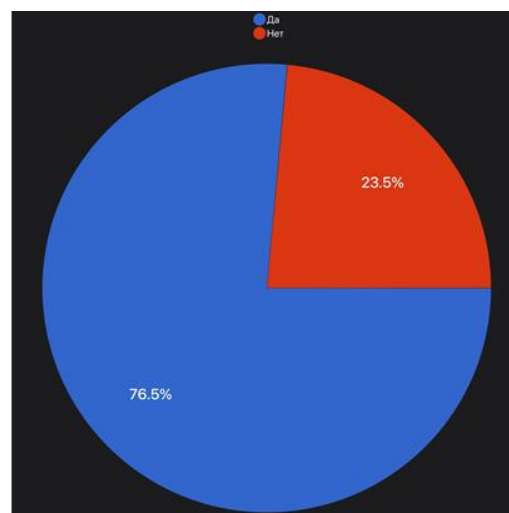


Рисунок 12. «Имели ли вы желание приобрести инвентарь, увиденный во время просмотра соревнований по стрельбе из лука?»

Таким образом, можно говорить о наличии положительного мотивационного влияния просмотра соревнований по стрельбе из лука по телевизору на занимающихся данным видом спорта.

С момента просмотра соревнований по стрельбе из лука 6 респондентов приобретали новый инвентарь, 11 человек не меняли и не приобретали ничего нового (Рисунок 10). Из числа приобретавших новый инвентарь после просмотра 4 человека приобрели инвентарь, основываясь на личных соображениях, 2 — приобрели лук, увиденный во время просмотра.

В то же время, из числа всех респондентов, 13 заявили о имевшемся желании приобрести инвентарь, увиденный во время трансляции, четверо — полном отсутствии данного рода желания. На основании полученных ответов можно также утверждать о

наличии значительного влияния просмотра соревнований по стрельбе из лука на потребностную сферу личности занимающихся.

В данном исследовании приняло участие 19 человек, из них — 4 мужчин, 15 женщин. Восемь человек в возрасте от 18-20 лет, 7 человек 21-25 лет и четверо человек от 26 до 30 лет.

Выводы. Результаты проведённого исследования подтверждают наличие положительного влияния средств массовой информации на мотивационно-потребностную сферу личности лучников. Просмотр соревнований по стрельбе из лука способствует привлечению занимающихся в секции, положительно сказывается на мотивации как новичков, так и опытных занимающихся, более того просмотр спортивных трансляций по стрельбе из лука побуждает лучников тщательнее следить за своим инвентарем, приобретать собственный, а также способствует популяризации и развитию вида спорта в целом.

Литература

1. Чернова Е. А., Чибриков Э. А., Якушин С. А., Голубничий С. П., Чернухин Д. В. Повышение интереса молодежи к здоровому образу жизни и спорту, как следствие активной пропаганды в средствах массовой информации, телевидении и кино // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №2 (180). С. 453-456.
2. Ильинский С. В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта // Вестник Самарской гум. академии. Серия: психология. 2013. №. 1. С. 75-84.
3. Бабушкин Е. Г. Формирование спортивной мотивации // Омский научный вестник. – 2014. – №. 1 (125). С. 158-160.
4. Блеер А. Н., Байдыченко Т. В., Сысоев И. И. Социологический прогноз развития спортивной стрельбы из лука в России // Теория и практика физической культуры. 2012. №. 10. С. 101-104.
5. Кузнецова Е. В., Шутов Р. В. Проблемы популяризации физической культуры и массового спорта среди молодежи // Социально-экономические аспекты развития современного общества. 2014. С. 132-137.

УДК 371.72

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МЕДИЦИНЫ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ, НАРКОМАНИИ И ПРЕСТУПНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Крылова З.Р., Тулкубаева Е.В., Князев К.Р.

*Бирский филиал Башкирского Государственного университета
г. Бирск, республика Башкортостан, Россия*

Аннотация. Еще не искоренена «мода» на наркотики и психотропные вещества среди молодежи. Наркомания в настоящее время является серьезной проблемой. Один из наиболее эффективных способов ее профилактики - вовлечь молодых людей в занятия физической культурой и спортом. В статье рассматриваются различные направления в воспитании молодежи, основные методы и проблемы спорта в профилактике наркомании.

Ключевые слова: наркомания, физическая культура, спорт, профилактические меры, медицина воспитание.

Сегодня одним из наиболее распространенных антисоциальных проявлений личности является употребление наркотиков и психиатрических препаратов, что определяет актуальность профилактики наркомании среди молодежи. Количество потребителей наркотиков увеличивается с каждым годом.

Наркомания является одной из важнейших проблем современной России и требует организации и проведения профилактических мероприятий.

По данным Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков России, каждый десятый студент в России имеет опыт употребления наркотиков. Такие студенты не уделяют должного внимания учебе, разрушают благополучие своих семей, не имеют высоких человеческих идеалов, отвергают социальные ценности и национальные интересы.

Статистика показывает, что из 100 человек, попробовавших наркотики, 90 становятся наркоманами. По официальным данным, около 200 миллионов человек во всем мире, то есть 5% мирового населения в возрасте от 15 до 64 лет, употребляют наркотики и страдают от наркозависимости. По неофициальной информации, это число во много раз больше, и сегодня количество потребителей наркотиков составляет около 20% населения мира.

Профилактика наркомании – это, прежде всего, пропаганда здорового образа жизни и предоставление учащимся информации и просвещения о вредных последствиях употребления наркотиков [3].

Образование, воспитание и психологическое сопровождение образовательного процесса должны быть тесно связаны. В результате их взаимодействия у студента должны сформироваться социально-значимые качества (коммуникативность, самостоятельность, адекватность, активность, эмоциональная уравновешенность, стрессоустойчивость) и общая культура личности (нравственная, физическая, экологическая, трудовая и досуговая, эстетическая, правовая).

Для эффективной профилактики зависимости в образовательном учреждении необходимо предлагать молодому поколению широкий спектр возможностей занятости. Для этого необходимо проводить различные направления воспитания:

1. Здоровьесберегающее воспитание требует ознакомления с ценностями здорового образа жизни, такими как: поддержание и укрепление физического здоровья; поддержание психического здоровья (стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость, адекватная самооценка; состояние общего психологического комфорта); формирование экологического мировоззрения;

2. Патриотическое воспитание имеет большое влияние на нравственность. Любовь к Родине невозможна, если ученик не любит свой маленький дом, природу, свое учебное заведение. При организации работы в этом направлении не менее важно создать условия и ситуации, позволяющие студентам на практике проявить свои патриотические чувства и гражданское отношение, сформировать ответственность за судьбу страны, своих близких и свою собственную. Участвуя в патриотических мероприятиях, студенты проявляют инициативу, независимость, творческий подход и развивают способность к самостоятельным начинаниям;

3. Эстетическое воспитание имеет ярко выраженную антинаркотическую направленность и предлагает многочисленные возможности для развлекательных мероприятий. Включает участие в деятельности объединений, художественных коллективов самодеятельности; посещение учреждений культуры;

4. Юридическое воспитание знакомит человека с правовыми нормами, несоблюдение которых наказуемо, и проводится в рамках изучения права, учебных занятий и встреч с сотрудниками правоохранительных органов. Чрезвычайно важно, чтобы негативное отношение к наркотикам стало внутренним отношением человека, а не навязанным извне и вызванным только страхом уголовной ответственности;

5. Трудовое воспитание осуществляется в рамках обучения, профессиональной практики и способствует развитию трудолюбия, ответственности, умения работать в команде, творческих способностей и других качеств, необходимых специалисту. Через трудовое воспитание у студентов развивается стремление к рациональной организации досуга, то есть к культуре досуга в отличие от праздного образа жизни.

Профилактика наркомании эффективна, если в период воспитания:

–осведомленность о природе наркомании идет рука об руку с формированием устойчивого негативного личного отношения к наркотикам;

–регулярно тренируются навыки молодого человека: общаться с другими, правильно организовывать свое время и жизнь, справляться с конфликтами, управлять эмоциями и чувствами;

–в борьбе с наркотиками едины ученики, родители, учителя и специалисты.

В случае профилактических мер, направленных на молодежь, упоминание того, что наркотики угрожают жизни, не всегда приводит к цели. Этим инструкциям, совершенно справедливым, должно предшествовать расширение представлений о содержательной стороне жизни. Именно на это и направлена стратегия позитивной профилактики, т.е. не на систему запретов и запугивания, а на формирование представлений о широких возможностях [2].

Накопленный опыт показывает, что эффективность профилактической работы зависит от качества разработанных программ, их целенаправленности и комплексности реализации.

Спорт, физическая культура и физическая активность могут быть мощными инструментами предотвращения наркозависимости у подростков.

Профилактические меры должны проводиться в первую очередь в образовательной среде. Необходимо глубоко понимать мир подростка, сложности его восприятия окружающей действительности.

Совместные усилия правоохранительных органов и физкультурно-спортивных организаций дают ощутимые результаты.

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что физическая культура и спорт являются эффективным средством предотвращения распространения наркомании и преступности среди молодежи.

Физическая культура и спорт, естественно, оказывают формирующее влияние на личность и могут стать альтернативой миру наркотиков [1].

Наркомания стала насущной проблемой, которую нельзя больше игнорировать: необходимо углубленное изучение мер по борьбе с этим явлением, включая выявление более глубоких социальных причин и развитие физической культуры и спорта среди подростков и молодежи, пропагандирующих здоровый образ жизни, предоставлением информации о последствиях употребления наркотиков и нравственное воспитание подростков и молодежи.

Литература

1. Моченов В.П. Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодёжи. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001n2/p60-62.htm>.

2. Рехванова Ю.А. Профилактика наркомании среди молодёжи средствами физической культуры. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/.pdf>.

3. Рабазанов С.И. Некоторые аспекты социально-педагогического подхода к профилактике наркомании среди молодежи через физическую культуру и спорт / С.И. Рабазанов. Текст: электронный // NovaInfo, 2017. № 60. С. 277-281. URL: <https://novainfo.ru/article/11300>.

УДК 378.1 (378.17+ 796)

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ РАБОТЕ В УДАЛЕННОМ ДОСТУПЕ

Кузнецова С.В., Гасилина Е.В., Огурцова О.В.
*Саратовский государственный технический университет им. Гагарина Ю.А.,
г. Саратов, Россия*

Аннотация. В статье приводятся результаты эмпирического исследования, целью которого является выявление отношения молодых людей к своему здоровью и здоровому образу жизни, а также проанализированы формы занятий физкультурой и спортом во время занятий в форме обучения в удаленном доступе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, отношение к здоровью, работа в удаленном доступе, студенты вуза.

Введение. Всё более значительное место в исследованиях в области физической культуры, экономики, педагогики, психологии, психологии труда занимает анализ проблем работы в удаленном доступе. Это обусловлено глобальными изменениями, произошедшими в структуре экономики в результате не только пандемии, но и возникших ранее тенденций, характерных для большинства мировых социально-экономических систем. Определяющую роль в становлении новых экономических форм играют цифровые технологии и компьютерные сети [4]. Объектом экономических и психологических исследований становятся различные аспекты трудовой деятельности, в том числе, вопросы рекреации и возобновления психо-физического потенциала работника [1].

Целью нашего исследования являлось выявление факторов, способствующих ведению здорового образа жизни в условиях дистанционной работы, на примере студентов вуза, занимающихся в удаленном доступе.

Для достижения цели решались следующие задачи: исследование отношения молодых людей к своему здоровью и здоровому образу жизни, а также определение формы занятий физкультурой и время, уделяемое физической подготовке во время работы в режиме удаленного доступа.

Материалы и методы. Методами сбора информации являлись опрос и тестирование. Использовались методики: социологический опросник и тест «Индекс отношения к здоровью» (С.Д. Дерябо, В.А. Ясвина). Эмпирическая база исследования: студенты вуза, в количестве 78 человек, возраст испытуемых – 17-21 год. Исследование проводилось в период работы студентов в удаленном доступе.

Результаты исследования и их обсуждение. Фрилансерство становилось достаточно распространенной формой занятости постепенно и довольно давно. Малоун и Лойбахер ввели в оборот термин «электронный фрилансер» (e-lancer) [4]. Специальные сайты для фрилансеров, биржи удаленной работы функционируют в Интернете с конца 1990-х годов [5]. Впоследствии фрилансерство получило достаточно широкое распространение, но, как правило, только в некоторых областях экономики.

Локдаун молниеносно ускорил эти процессы. Если ранее фрилансерами становились те, кто осознанно хотел этого, то в результате локдауна, в условиях работы в форме дистанционной занятости оказалась значительная часть населения, что вызвало необходимость интенсифицировать исследования в данной области.

Актуальность таких исследований вызвана проблемами, возникающими в связи с резким снижением физической нагрузки при образе жизни, предполагающем выполнение работы в удаленном доступе. При этом, уровень здоровья населения, особенно детей и юношества, справедливо вызывает тревогу всех специалистов, занимающихся этими вопросами [2]. Гиподинамия, являющаяся причиной значительного количества заболеваний, в условиях фрилансерства существенно усиливается. Коварство гиподинамии в том, что ее последствия накапливаются очень незаметно, почти никак не проявляя себя длительное время. Снижение количества движения отражается, в первую очередь, на состоянии мышечной системы, в том числе, сердечной мышцы. Страдают сосуды, возникают проблемы в работе желудочно-кишечного тракта. Появляются бессонница, головная боль. Страдают когнитивные процессы – внимание, память, мышление. Недостаток движения ведет к нарушению обмена веществ и, как следствие, к ожирению. Фактически, нет ни одной системы организма, которая не страдала бы от последствий гиподинамии. Поэтому необходимыми становятся исследования, создающие предпосылки, условия и возможности для разработки рекомендаций и методов для оптимизации распределения рабочего времени и времени активного отдыха.

В данной статье приводятся результаты эмпирического исследования, направленного на выявление факторов, способствующих возможности восстановления работоспособности, методами физкультуры и спорта, в условиях дистанционной работы.

Исследование выявило, что у большинства испытуемых (57,7%), отношение к здоровью на среднем уровне. У 28,2% испытуемых выявлен низкий уровень отношения к здоровью. То есть, все составляющие отношения к здоровью – эмоциональная, поступочная, познавательная и практическая, содержат минимальный потенциал для сохранения здоровья и возможностей адекватного восстановления затраченных на выполнение трудовых обязанностей усилий. 11,8% студентов обладают высоким уровнем отношения к здоровью. То есть, они достаточно осведомлены об основных принципах здорового образа жизни, осознанно пользуются возможностями своего здоровья, активно заботятся о своем здоровье – регулярно занимаются физкультурой и спортом, ведут здоровый образ жизни. 2,3% испытуемых продемонстрировали очень высокий уровень отношения к здоровью.

Также, с помощью опросника, были проанализированы формы занятий физкультурой и время, уделяемое физической подготовке.

Результаты показали, что практически все опрошенные понимают необходимость самостоятельных занятий физкультурой в условиях дистанционной работы и отдают себе отчет, что во время удаленной работы естественные факторы, обеспечивающие минимум движения, практически отсутствуют, что влечет за собой необходимость осуществления целенаправленных действий по поддержанию физической формы. Хуже обстоит дело с практической реализацией данного понимания. 16% опрошенных занималась дома, в той или иной форме, ежедневно. 58% занимались 2-3 раза в неделю. 12% не занимались совсем. 14% занимались нерегулярно.

Наиболее распространенным было названо выполнение собственного комплекса разминочных упражнений. Наиболее стимулирующим фактором для самостоятельных занятий назывался просмотр роликов с различными физкультурными комплексами на YouTube. Значимыми, также, назывались упоминания и демонстрация спортивных достижений в СМИ, включая интернет. В ряду стимулирующих факторов, кроме того,

называлась необходимость заниматься физкультурой, как учебной дисциплиной и интересные формы проведения занятий [3].

Заключение. Таким образом, результаты исследования позволяют выявить социально-психологические факторы, влияющие на мотивацию молодых людей при выборе способов восстановления трудоспособного состояния. Наряду с наличием внутренних факторов, стимулирующих занятия физкультурой и спортом, важной остается необходимость создания внешних факторов по формированию мотивации для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях дистанционной работы, которые являются необходимым условием для полноценной трудовой деятельности и возможности восстановления трудового потенциала.

Литература

1. Белов Д.А., Цинис А.В., Кочнев А.В. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студентов; URL: <https://dogmon.org/izuchenie-motivacii-k-zanyatiyam-fizicheskoj-kuleuroju-studen.html> (дата обращения: 15.08. 2022).

2. Кузнецова С.В. Полиадаптивная модель организации физического воспитания в вузе // Актуальные проблемы экономики и менеджмента № 2 (14). Саратов, Издательство СГТУ, 2017. С.69-73.

3. Кузнецова С.В. Физическая подготовка как условие формирования готовности студентов к будущей профессиональной деятельности // С.В. Кузнецова, Ю.С. Парфенова, О.В. Огурцова. Философские и социокультурные основания цивилизационного будущего России: сб. науч. тр. по материалам Всерос. науч. конф., 2020, Изд-во Сарат. гос. техн. ун-та, Саратов, 2020, С.56-59

4. Малышев А.А., Апенько С.Н., Винец А.В. Особенности удаленной работы // Инновационная экономика и общество. 2018. № 3 (21). С. 76–81. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38220131> (дата обращения: 11.09. 2022).

5. Работа «на удаленке»: масштабы и перспективы. – Режим доступа: <https://www.vedomosti.ru/management/articles/2016/08/30/654940-kompanii-udalennii-raboti> (дата обращения: 18.09.2022).

УДК 796.05

**ДИАЛЕКТИКА СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ
О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СИДЯЧЕМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА:
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ АСПЕКТЫ
СОСУЩЕСТВОВАНИЯ**

Логинов С.И.

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

Аннотация. Целью исследования является анализ литературы, посвященной современным представлениям о физической активности, сидячем поведении и их раздельном и сочетанном влиянии на состояние здоровья человека с позиций диалектики. Анализ статей позволил получить новое представление и подтвердить уже известные факты о том, что физическая активность умеренной интенсивности в пределах 150 минут в неделю или количество ежедневных шагов в пределах 7500-10000 в сочетании с продолжительностью сидячего поведения в пределах 4 часов в комбинации с длительностью сна не менее 7 часов в сутки оказывают в целом положительное влияние на общее и кардиореспираторное здоровье взрослых людей разного возраста и пола.

Ключевые слова: физическая активность, сидячее поведение, комбинированное влияние на здоровье.

Введение. В настоящее время все более явственно складывается представление о том, что в социуме нарастает противоречие двух противоположностей – физической (двигательной) активности и сидячего (малоподвижного) поведения. Согласно постулатам диалектической философии, этот процесс можно рассматривать как частный случай проявления закона о единстве и борьбе противоположностей, который был сформулирован 210 лет назад немецким философом Георгом Гегелем [1]. Гегель писал, что «Противоречие есть корень всякого движения и жизненности: лишь поскольку нечто имеет в самом себе противоречие, оно движется, обладает импульсом и деятельностью» [13, S. 45].

Обширная библиография свидетельствует, что физическая активность в странах «золотого миллиарда» снижается, тогда как уровень сидячего поведения неуклонно повышается. В развивающихся странах и странах 3-го мира та же картина, но с той лишь разницей, что причины кроются в безработице, бедности и социальном неравенстве [20]. Независимо от статуса страны снижение ФА повсюду сопровождается ростом неинфекционных заболеваний (НИЗ), таких как ишемическая болезнь сердца, диабет 2 типа, атеросклероз [14]. Рост времени сидячего поведения увеличивает риск возникновения НИЗ [9]. Таким образом, имеет место противоречие между активностью, движением с одной стороны и пассивностью, малоподвижностью – с другой. Диалектика этих противоречий довольно сложна и требует анализа с учетом современных представлений о феноменах физической активности и малоподвижного (сидячего) поведения.

Целью исследования является анализ литературы, посвященной современным представлениям о физической активности, сидячем поведении и их раздельном и сочетанном влиянии на состояние здоровья человека с позиций диалектики.

Материал и методы. Библиографический поиск осуществляли с помощью общедоступных поисковых баз данных Scopus, MedLine, PsuInfo, Cochrane, а также ресурсов КиберЛенинки и отраслевых библиотек университетов физической культуры и спорта России. Использовали ключевые слова: физическая активность, малоподвижное поведение, сидячее поведение, двигательная активность и здоровье. Отбор полнотекстовых литературных источников проводили по критериям: 1) данные являются результатом собственных исследований, а также качественного анализа обзоров влияния физической активности и малоподвижного поведения; 2) данные имеют количественное выражение; 3) результаты опубликованы с 2002 по 2022 гг.

По итогам поиска было найдено 269 полнотекстовых источников, из которых 40 вошло в настоящий обзор. В результате мы намеревались получить ответы на вопросы о том, как ФА разной интенсивности и СП разной продолжительности оказывают влияние на здоровье взрослых людей разного возраста и пола.

Результаты исследования:

Физическая активность и виды ее интенсивности. Физическая активность представляет собой уникальный биосоциальный феномен. Он объединяет эволюционно закрепленный набор двигательных действий человека, обеспечивающий адаптацию и выживание в биологической и социальной средах. Процесс адаптации реализуется за счет гомеостаза, при этом ФА часто выступает одновременно и как условие, и как результат адаптации [2]. В повседневной жизни адаптация реализуется разными видами активности: производственной, хозяйственно-бытовой, физкультурно-спортивной, рекреационной и досуговой ФА, которые сопровождаются расходом энергии и называются поведением. Эти виды поведения отличаются друг от друга и по-разному влияют на организм человека [4]. ФА рассматривается не только как особая форма поведения человека, связанная с его здоровьем, но и как результат взаимодействия организма со средой [12]. Данные, полученные с помощью акселерометров позволили классифицировать уровни ФА по количеству шагов и по затратам энергии в МЕТ. Сначала были выделены 5 градаций для здоровых взрослых: 1) <5000 шаг/день («сидячий образ жизни»); 2) 5000-7499 шаг/день («низкоактивный»); 3) 7500-9999 шаг/день («незначительно активный»); 4) ≥ 10000 -12499 шаг/день («активный»); и 5) ≥ 12500 шаг/день («высокоактивный») [18]. Эта классификация позже была пересмотрена и первоначальный «сидячий» уровень (т. е. <5000 шаг/день) был разделен на две дополнительные градации: <2500 шаг/день («базовая активность») и 2500–4999 шагов в день («ограниченная активность») [19] (рисунок 1).

На рисунке 1 представлены 10-минутные отрезки УИФА, начиная с нескольких шагов и до 18000+. Чем больше длина стрелки, тем больше диапазон шагов в день, соответствующий рекомендациям по времени УИФА на протяжении всей жизни. Основание стрелки указывает на минимальное количество рекомендуемых шагов. Например, диапазон для взрослых составляет 7000-8000 шагов в день, из которых не менее 3000 следует выполнить в быстром темпе (около 100 шагов в минуту).

При удовлетворительной адаптации систематическая ФА является весьма эффективным способом повышения физической работоспособности, улучшения физического, психического здоровья и снижения факторов риска НИЗ, таких как сердечно-сосудистые заболевания, метаболический синдром и диабет 2 типа, а также остеопороз и депрессия [11]. Однако, в последнее время ФА почти повсеместно снижается [17]. По данным исследования с использованием акселерометрии [7]

установлено, что в популяции шведов среднего возраста в общей сложности 54,5% времени ежедневно приходилось на малоподвижный образ жизни, 39,1% – на низкую ФА, 5,4% – на умеренную и только 0,1% – на высокоинтенсивную физическую активность (рисунок 2). При этом высокий индекс массы тела и наличие множественных хронических заболеваний были тесно связаны с более длительным временем СП и меньшим временем физической активности во всех трех видах интенсивности.

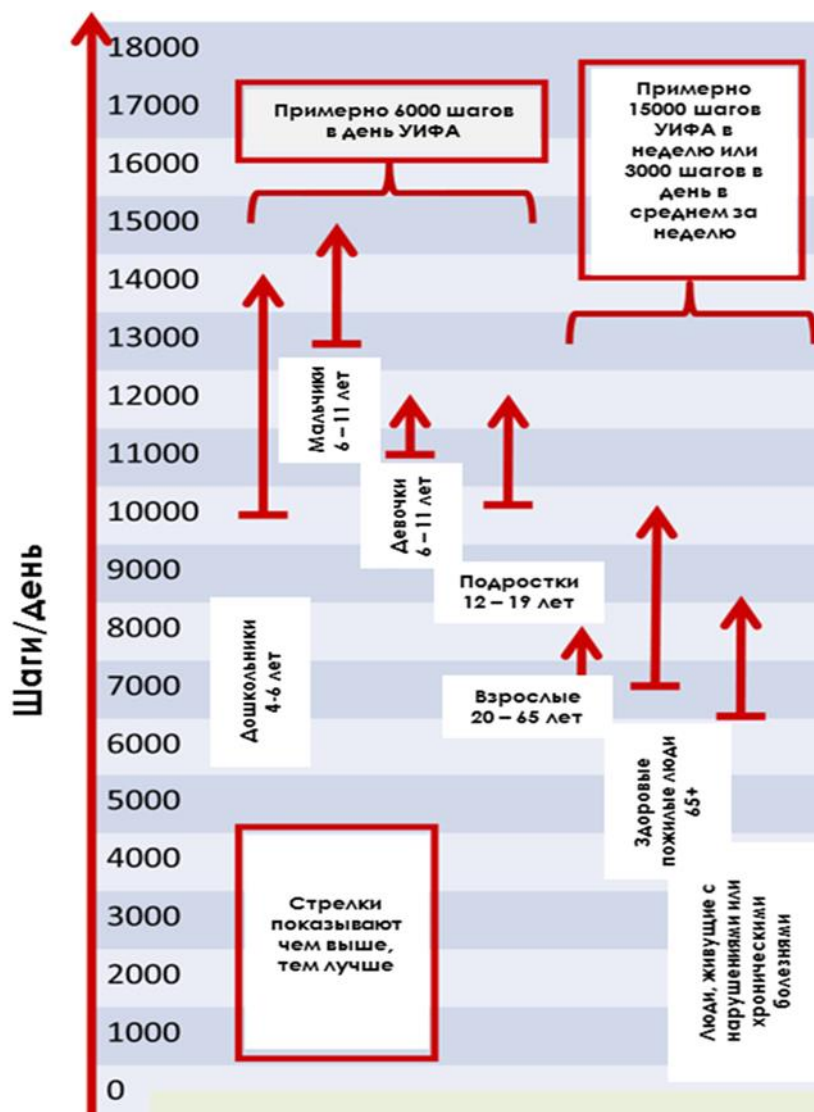


Рис. 1. Количество шагов в день по данным акселерометрии [19]

Сидячее (малоподвижное поведение). Два десятилетия тому назад СП рассматривалось как часть континуума физической активности. В настоящее время оно выделилось в самостоятельный вид поведения, при котором человек проводит в бодрствующем состоянии значительную часть времени дня сидя или полулежа с затратой энергии 1,5 МЕТ [3], т.е. немногим больше, чем скорость основного обмена веществ.

Следует напомнить, что 1 МЕТ равен расходу энергии в покое во время спокойного сидения приблизительно 1 ккал / кг / ч или 3,5 мл O₂ / кг / мин. Появился термин «сидячее» поведение, с которым все чаще отождествляется малоподвижный образ жизни (МПОЖ). Было отмечено [3], что люди, ведущие МПОЖ тратят менее 10% своей дневной энергии на выполнение действий умеренной и высокой интенсивности, превышающих скорость

основного обмена почти в 4-6 раз. Для сравнения у малоподвижных и активных мужчин в Швейцарии энергозатраты за сутки составили 2600 ккал и 3226 ккал, а у женщин 2092 ккал и 2356 ккал, соответственно. Следовательно, за вычетом энергии основного обмена примерно 2100 ккал у мужчин и 1700 ккал у женщин на все виды энергозатратной деятельности остается только 500 ккал у сидячих мужчин и 310 ккал у женщин по сравнению с 1126 ккал у активных мужчин и 656 ккал у женщин, соответственно. Разница довольно внушительная. Она свидетельствует о существенном снижении дополнительных затрат энергии на повседневно-бытовую активность [5]. По этому поводу Matthews CE [15] указывает, что «в настоящее время необходимо приложить максимум усилий для того, чтобы изучить сочетанные эффекты физической активности и малоподвижного образа жизни» [15, р. 2074].

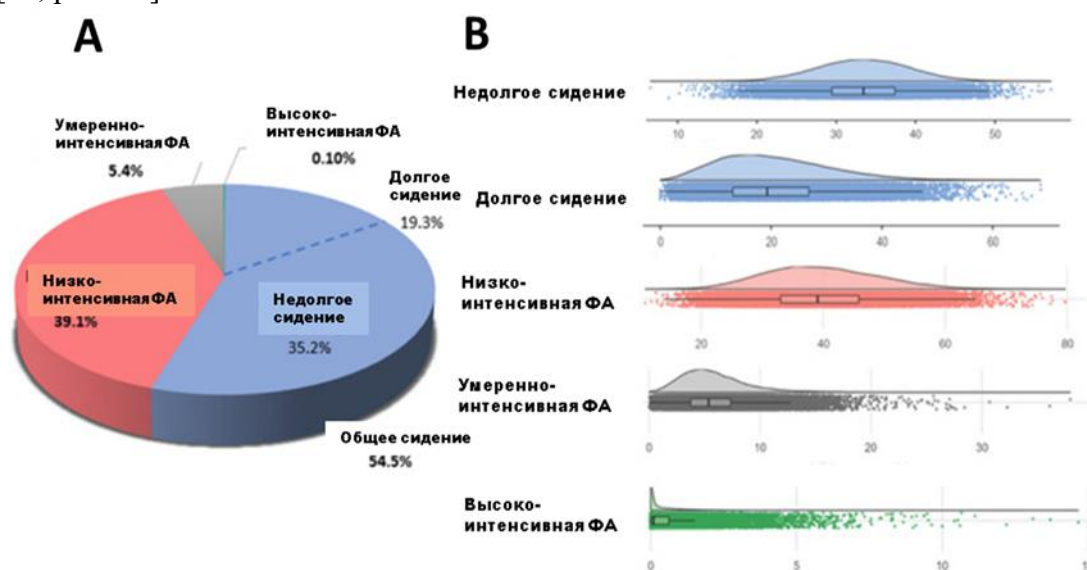


Рис. 2. Распределение физической активности в течение дня (А, % медианы времени ношения) и график индивидуальных данных (В, % времени ношения) в общей популяции шведского населения ($n = 27890$, 52% женщины, возраст 50-64 лет) [7]

Комбинированное влияние комплекса НФА + СП на здоровье. Модель изовременного замещения (МИЗ) была разработана в рамках методологии изучения эффектов временного замещения одного вида деятельности другим в условиях непрерывного временного континуума [16]. Дискуссии ведутся относительно того, насколько правильно происходит оценка результатов с учетом изменений, происходящих в течение остальной части дня в особенности из-за смешанных эффектов ФА и времени СП. Комбинации могут быть разными. СП может сочетаться с физической активностью низкой, умеренной и высокой интенсивности, которые могут быть разными по продолжительности, также, как и время СП. Поэтому связи времени, проведенного, например, во сне, СП или физической активности с показателями здоровья, следует изучать с учетом того, что время представляет собой непрерывный континуум и оно конечно в течение дня. Следовательно, время, проведенное в каждом из этих видов поведения, созависимо. С другой стороны, замена одного вида поведения на другой внутри суточного временного континуума, например, длительность сна, время СП, низкая ФА или ФА умеренной интенсивности (УИФА) связано с ИМТ, окружностью талии, триглицеридами, уровнем глюкозы в плазме, инсулином в плазме (все $p < 0,001$), систолическим и диастолическим артериальным давлением ($p < 0,001$). Внутри композиции самый сильный положительный эффект обнаружен для доли времени, проведенного в УИФА, при этом эффекты замены УИФА другим поведением были несимметричны. Например, замена 10 минут СП на УИФА было

связано с более низкой окружностью талии на 0,001%, но, если 10 минут УИФА замещались СП, то окружность талии увеличивалась на 0,84%. Доля времени, проведенного в УИФА и СП, была отрицательно связана с маркерами ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, но ассоциация с СП была сильнее, кроме того уменьшение доли УИФА приводило к росту показателя смертности [10].

Связи между разными комбинациями УИФА и СП были проанализированы с использованием регрессионного анализа [8, 9]. Установлено, что в когортах среднее время, проведенное сидя, варьировалось от 8,5 до 10,5 часов в день, а продолжительность УИФА составляла 8-35 минут в день. По сравнению с контрольной группой (наибольшая ФА/наименьшее время СП) риск смерти увеличивался при более низких уровнях УИФА и большем количестве времени СП. Среди лиц, находящихся в верхней трети значений УИФА, риск смерти статистически не отличался от референтных значений для лиц, находящихся в средней (16%) и самой высокой (40%) трети сидячего времени. Индивиды, которые находились в нижней трети значений УИФА, имели больший риск смерти во всех комбинациях с малоподвижным образом жизни – 65% и 263%, соответственно. Таким образом, более длительное СП связано с более высокой смертностью у менее активных людей при измерении с помощью профессиональной акселерометрии. Примерно 30-40 минут ежедневной ФА умеренной интенсивности ослабляют связь между СП и риском смерти. Тем не менее, те, кто тратят более 4 часов в день на такие действия, как вождение автомобиля, сидение, лежание или время, проведенное перед телевизором (т.е. имеют обычный повседневный набор действий современного человека), могут быть классифицированы как малоподвижные (сидячие) лица. Поэтому ФА и СП не являются взаимоисключающими противоположностями, а скорее представляют некий ситуационный компромисс. Более того, чилийские исследователи считают, что сегодня жизнь такова, что можно соблюдать рекомендации по минимальной ФА в неделю (т.е. 150 минут УИФА), но при этом сидеть более 4-х часов в день. Такое соотношение авторы считают новой нормой, известной как парадокс «физически активного, но малоподвижного поведения» [6].

В итоге анализ статей позволил получить новое представление и подтвердить уже известные факты о том, что ФА умеренной интенсивности в пределах 150 минут в неделю или количество ежедневных шагов в пределах 7500-10000 в сочетании с продолжительностью сидячего поведения около 4 часов в комбинации с длительностью сна не менее 7 часов в сутки оказывают положительное влияние на общее здоровье взрослых людей разного возраста и пола. При этом необходимо учитывать уровень физической подготовленности, возраст, текущее состояние физического и психологического здоровья, наличие заболеваний с учетом коморбидности.

Литература

1. Гегель Г.В.Ф. Законы диалектики. Всеобщая мировая ирония. Изд-во: Родина, 2022. 240 с.
2. Логинов С.И. и др. Характеристика факторов риска неинфекционных заболеваний среди населения города Сургута // Экология человека. 2013. №11. С. 42–48.
3. Bennie J.A. et al. The descriptive epidemiology of total physical activity, muscle-strengthening exercises and sedentary behaviour among Australian adults-results from the National Nutrition and Physical Activity Survey. BMC Public Health. 2016; 16:73.
4. Caspersen C.J., Powell K. E., Christenson G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness. Definitions and distinctions for health-related research // Public Health Rep. 1985. V 100. N 2. P. 126–131.

5. Cheval B. et al. Relationships between changes in self-reported physical activity, sedentary behaviour and health during the coronavirus (COVID-19) pandemic in France and Switzerland. *J. Sports Sci.* 2021;39(6):699-04.
6. Cristi-Montero C., Rodriguez F.R. Paradoja "activo fisicamente pero sedentario, sedentario pero activo fisicamente". Nuevos antecedentes, implicaciones en la salud y recomendaciones [The paradox of being physically active but sedentary or sedentary but physically active]. *Rev Med Chil.* 2014; 142:72-8. Spanish.
7. Ekblom-Bak E. et al. Accelerometer derived physical activity patterns in 27.890 middle-aged adults: The SCAPIS cohort study. *Scand J Med Sci Sports.* 2022;32(5):866-80.
8. Ekelund U. et al. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all-cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ.* 2019 Aug 21;366: 14570.
9. Ekelund U. et al. Joint associations of accelerometer measured physical activity and sedentary time with all-cause mortality: a harmonised meta-analysis in more than 44 000 middle-aged and older individuals. *Br J Sports Med.* 2020;54(24):1499-06.
10. Galmes-Panades A.M. et al. Isotemporal substitution of inactive time with physical activity and time in bed: cross-sectional associations with cardiometabolic health in the PREDIMED-Plus study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2019;16(1):137.
11. Gartland N., Wilson A., Lawton R. et al. Conscientiousness and engagement with national health behaviour guidelines. *Psychol Health Med.* 2021;26(4):421-32.
12. Giles L.V., Koehle M.S., Saelens B.E. et al. When physical activity meets the physical environment: precision health insights from the intersection. *Environ Health Prev Med.* 2021;26(1):68.
13. Hegel G.W.F. *Wissenschaft der Logik*, 1812-16, рус. пер., 3 изд., 1937-39.
14. Lee I.M., Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT; Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet.* 2012 Jul 21;380(9838):219-29.
15. Matthews CE. Minimizing Risk Associated With Sedentary Behavior: Should We Focus on Physical Activity, Sitting, or Both? *J Am Coll Cardiol.* 2019;73(16):2073-75.
16. Mekary R.A., Willett W.C., Hu F.B., Ding E.L. Isotemporal substitution paradigm for physical activity epidemiology and weight change. *Am J Epidemiol.* 2009;170(4):519-27.
17. Pratt M. What's new in the 2020 World Health Organization Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior? *J. Sport Health Sci.* 2021;10(3):288-89.
18. Tudor-Locke C., Bassett D.R. Jr. How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. *Sports Med.* 2004;34(1):1-8.
19. Tudor-Locke C., Johnson W.D., Katzmarzyk P.T. Accelerometer-determined steps per day in US adults. *Med Sci Sports Exerc.* 2009;41(7):1384-91.
20. World Health Organization. Guidelines for physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.

УДК 796.012-056.266(571.122)

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕВУШЕК С МИОПИЕЙ НА ОСНОВЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

Мальков М.Н.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В работе дана оценка физической активности девушек с миопией в условиях повседневной жизни. Для девушек предложены мероприятия в виде занятий физической культурой в специальной медицинской группе в сочетании с организацией самостоятельных занятий с учетом основного заболевания, психологических потребностей при выполнении физических упражнений.

Ключевые слова: физическая активность, миопия, опросник IPAQ, психологические потребности, юношеский возраст, девушки.

Введение. В настоящее время наблюдается значительное увеличение распространенности миопии во многих странах [10, 7]. На возникновение и развитие миопии оказывают влияние различные неблагоприятные факторы: продолжительная зрительная нагрузка, увеличение напряженности образовательного процесса, снижение объема двигательной активности [9, 2]. Неблагоприятные факторы способны вызвать удлинение переднезадней оси глаза, нарушение местной гемодинамики [11]. Недостаток кровоснабжения является одним из звеньев возникновения и развития миопии [4], как и общее состояние здоровья человека, которое взаимосвязано с возникновением и прогрессированием у него заболевания миопия. Так, у физически слабых учащихся миопия встречается в два раза чаще, чем среди физически развитых сверстников [5]. На наш взгляд создание условий, направленных на повышение физической активности человека с миопией, либо на ее оптимизацию будет вносить вклад в стабилизацию миопии, что является актуальным и требует изучения.

Цель исследования – оптимизировать физическую активность девушек с миопией, занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе на основе самостоятельных заданий.

Исследование проведено на площадях Сургутского государственного университета (СурГУ). Участниками исследования стали девушки в возрасте 17-19 лет, имеющие диагноз миопия, отнесенные по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу здоровья.

В рамках данной работы использовался «Международный опросник физической активности» [8]. Участникам было предложено ответить на вопросы, которые касались их физической активности за предыдущие семь дней, и подумать, какие физические нагрузки испытывали на работе, дома, на даче или на природе, а также каким способом они перемещались с места на место, отдыхали в свободное время, занимались физическими упражнениями и спортом, обо всех видах интенсивных и умеренных физических нагрузках.

Полученные данные обрабатывали на основе рекомендаций стандартного варианта опросника [8] с помощью компьютерной программы автоматизированного расчета уровня и структуры ФА по данным IPAQ [3].

Второй опросник предназначен для выявления психологических потребностей при выполнении физических упражнений: компетенция, автономность (самостоятельность) и связь с другими людьми [6]. Так, под потребностью в компетентности понимается стремление быть эффективным, справляться с задачами оптимального уровня трудности, откликаясь на вызовы, предъявляемые окружающей индивида средой. Потребность в самостоятельности означает потребность в наличии выбора и самоопределении собственного поведения. Потребность в коммуникабельности с другими людьми означает желание иметь надежную связь со значимыми людьми и быть понятым и принятым ими [6].

Третий опросник предназначен для выявления сформированности культуры здоровья и его компонентов. Участникам исследования было предложено ответить на 66 и 27 вопросов, которые касались сформированности и саморазвития культуры здоровья [1]. Вместе с тем, в рамках опросника изучали шесть компонентов сформированности культуры здоровья: мотивационно-ценностный, когнитивный, ориентировочный, операциональный, опыт и результативный.

Так, на первом этапе исследования участниками стали 40 девушек (n=40) в возрасте 17-19 лет, которые были опрошены при помощи опросника IPAQ.

На втором этапе исследования участники исследования стали девушки из числа участников первого этапа, которые случайным образом были распределены на две группы. Участники контрольной (n=11) и экспериментальной (n=11) группы занимались физической культурой в специальной медицинской группе по программе, разработанной кафедрой физической культуры сургутского государственного университета. Занятия физической культурой проводились 2 раза в неделю по 90 минут за раз в течении семестра. Структура занятия включала вводную, основную и заключительную части.

Участникам контрольной и экспериментальной группы дополнительно было предложено пройти комплекс мероприятий, включающий выполнение разработанного комплекса физических упражнений и изучение теоретических материалов по теме «Физическая активность: оценка и коррекция».

Девушки экспериментальной группы на основе анализа структуры их физической активности выполняли предложенный комплекс физических упражнений (*общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, специальные упражнения для разгрузки зрительного анализатора*) в условиях дома, досуга и изучали самостоятельно (самостоятельные задания) теоретический материал по вопросам физической активности и управления физической нагрузкой, но с дистанционным сопровождением инструктора (при помощи дистанционных технологий) на протяжении 4 недель.

Рекомендации к занятиям физическими упражнениями:

1. Оцените свое состояние. Если у вас повышенная температура, головная боль, головокружения или другие неприятные симптомы – отложите тренировку на другой раз.

2. Замерьте свой исходный пульс, если он больше 100 уд/мин в спокойном состоянии – перенесите тренировку на, то время, когда ваш пульс будет в нормальных значениях (60-100 уд/мин).

3. Ориентировочные значения интенсивности занятия – 30-60 секунд на выполнение упражнения и 60-120 секунд отдыха между каждым упражнением, если вы чувствуете утомление после отдыха, то увеличьте время отдыха, пока не будете готовы приступить к выполнению следующего упражнения. Выполните измерение пульса после каждого упражнения и, если он превышает на 25 ударов значение порогового частоты сердечных сокращений (ЧСС) – увеличивайте продолжительность отдыха между повторами, пока значение пульса не будет соответствовать вашему пороговому значению ЧСС, который рассчитывается по формуле согласно ВОЗ: Пороговая ЧСС = 220 – возраст – ЧСС в покое.

4. Если вы почувствовали себя плохо во время упражнений (головокружение, боль в области сердца, головная боль) то прекратите тренировочное занятие.

5. Каждый день старайтесь ходить быстрым шагом не менее 30 минут, во время ходьбы отслеживайте показания ЧСС, оно должно быть не выше 25 ударов от вашего порогового значения ЧСС.

6. Упражнения в тренировочном комплексе подобраны исходя из отсутствия противопоказаний у занимающихся, упражнения способствуют оптимизации физической активности, развитию физических качеств, позволяющих занимающимся выполнить установленные нормативы по физической культуре в специальной медицинской группе, упражнения для глаз ожидаемо будут нести профилактическую функцию, стабилизируя состояние зрительного анализатора.

7. Комплекс физических упражнений нужно выполнять не менее 2 раз в неделю, длительность одного занятия составляет 30-45 минут.

Для диагностики состояния организма во время физических упражнений вместе с регистрацией показателя частоты сердечных сокращений, можно также отслеживать внешние признаки утомления (окрас кожных покровов, интенсивность потоотделения).

Вопросы о физической активности для самостоятельного изучения: физическая активность и здоровье человека; методические рекомендации «Обеспечение физической активности граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья»; глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг.; глобальные рекомендации физической активности здоровья; врачебное консультирование по вопросам физической активности (рекомендации для врачей первичного здравоохранения).

Девушкам контрольной группы были подготовлены материалы для самостоятельного изучения вопросов, связанных с физической активностью, однако без контроля выполнения заданий по самостоятельному изучению теоретических вопросов. Также был рекомендован такой же комплекс физических упражнений, как и для девушек экспериментальной группы с возможностью обратной связи по управлению физической нагрузкой.

Описательную статистику проводили при помощи статистической программы Statistica v.6.0. Определяли медиану и 0,95% доверительные интервалы. Статистически значимыми считали различия при $p < 0,05$ в соответствии с критерием Манна-Уитни, Вилкоксона.

Анализ полученных данных показал, что наибольшую активность девушки проявляют дома и на передвижение. Проявление физической активности дома и на передвижения в группе девушек не одинаково, что подтверждается большими доверительными интервалами. В структуре физической активности девушек присутствует физическая активности на работе, что является интересным фактом, так как участники опроса 1-2 курс. Вместе с тем наблюдается снижение досуговой ФА (табл. 1). Анализ времени, проведенного девушками за видами деятельности в положении сидя или лежа, показывает, что в среднем в будние дни за работой на компьютере, чтению книг, просмотра телевизионных программ уходит около 8 часов, в выходные дни около 5,5 часов, что составляет приблизительно четвертую часть времени суток, а с учетом сна больше половины. На наш взгляд прежде всего это связано с учебной деятельностью, выполнением самостоятельной работы по дисциплинам учебного плана, а также с характером образа жизни современного человека, как правило окруженного большим количеством различных гаджетов (устройств). Большинство девушек специальной медицинской группы с миопией 87,5% демонстрируют умеренный уровень физической активности.

Установлено, что в структуре физической активности девушек выражена физическая активности на работе, что во многом на наш взгляд способствует выводу общего уровня

ФА на умеренный уровень. Вместе с тем наблюдается снижение досуговой, ФА дома и на передвижения, что требует на наш взгляд оптимизации.

Нами также на входной диагностике были определены психологические потребности при выполнении физических упражнений. Психологические потребности девушек контрольной группы (КГ) до воздействия распределились (n=11): потребность в автономности (самостоятельности) в среднем 73% (выше среднего), связь с другими людьми (потребность в общении) в среднем 68 % (выше среднего), потребность в компетенции в среднем 62% (выше среднего). В экспериментальной группе (ЭГ) до воздействия (n=11): связь с другими людьми – в среднем 75 % (выше среднего), потребность в автономности – в среднем 65% (выше среднего), потребность в компетенции – в среднем 64% (выше среднего). На основании результатов определения психологических потребностей девушек при выполнении физических упражнений была дополнена содержательная сторона воздействия. До начала воздействия между группами достоверных различий не обнаружено (табл. 2).

В изучаемых выборках до воздействия зафиксирован умеренный уровень физической активности. Через 4 недели установлено, что у девушек контрольной группы наблюдалось достоверное повышение энергозатрат на передвижения ходьбой, связанными с переходами из одного пункта в другой (дом-университет-дом), несколько увеличены энергозатраты на работе, дома, однако не достоверно, а также увеличено время, проведенное за видами деятельности, связанными с уменьшением проявления движений (работа за компьютером, просмотр телепередач, чтения книг) в будние дни. Общие энергозатраты на физическую активность возросли незначительно и не достоверно (табл. 2).

Таблица 1.

Показатели энергозатрат и времени на разные виды деятельности девушек с миопией (n=40)

Показатели	Me±0,95% ДИ
Возраст, годы	19,0 (18,7 19,6)
Энергозатраты на ФА на работе, умеренная интенсивность, MET/мин в неделю	0,0 (18,0 369,9)
Энергозатраты на ФА на работе, высокая интенсивность, MET/мин в неделю	0,0 (21,5 258,4)
Энергозатраты на ФА на работе общие MET/мин в неделю	0,0 (229,0 740,7)
Энергозатраты передвижения (ходьба), MET/мин в неделю	594,0 (508,3 927,2)
Энергозатраты при передвижении на автомобиле/транспорте, MET/мин в неделю	360,0 (399,6 761,9)
Энергозатраты на ФА дома (общая), MET/мин в неделю	540,0 (484,2 930,8)
Энергозатраты на ФА досуг на ходьбу, MET/мин в неделю	247,5 (272,2 710,3)
Энергозатраты на ФА досуг в умеренной интенсивности, MET/мин в неделю	0,0 (5,23 70,8)
Энергозатраты на ФА досуг высокая интенсивность, MET/мин в неделю	0,0 (0,0 168,4)
Энергозатраты на ФА досуг (общая), MET/мин в неделю	346,5 (363,9 862,6)
Время, проведенное сидя (будние дни), минуты в неделю	2400 (2280 2926)
Время, проведенное сидя (выходные дни), минуты в неделю	660,0 (574,4 850,6)
Время, проведенное сидя (общее), минуты в неделю	3480 (3350 4442)
Энергозатраты на ФА (общая), MET/мин в неделю	2589 (2137 2909)

Условные обозначения: ФА – физическая активность, МЕТ – метаболический эквивалент, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, Me – медиана, ДИ - $\pm 0,95\%$ доверительные интервалы.

В экспериментальной группе через 4 недели воздействия обнаружены статистически значимые различия по ряду показателей (табл. 2). Так, девушки достоверно повысили энергозатраты на передвижения ходьбой, связанной с переходами из одного пункта в другой (например, дом-университет-дом), суммарные энергозатраты на физическую активность, проявляемую на досуге и общие энергозатраты на физическую активность.

Также достоверно снизилось время, проведенное за видами деятельности, связанными с уменьшением проявления движений (работа за компьютером, просмотр телепередач, чтения книг) в выходные дни. Такая ситуация на наш взгляд прежде всего связана с реализованными мероприятиями, так как существенный достоверный вклад в общей энергозатраты по группе относится к энергозатратам, проявляемым на досуге, где входят действия по выполнению предложенных нами мероприятий.

При сопоставлении групп между собой через 4 недели воздействия установлено, что у девушек экспериментальной группы достоверно выше были суммарные энергозатраты на физическую активность на досуге, чем в группе контроля. В экспериментальной группе достоверно снизилось время, проведенное за видами деятельности, связанными с уменьшением проявления движений (работа за компьютером, просмотр телепередач, чтения книг) в выходные дни по сравнению с группой контроля (табл. 2). В целом, ключевым показателем результативности мероприятий можно считать показатель суммарных энергозатрат у девушек экспериментальной группы по сравнению с девушками группы контроля (табл. 2). До эксперимента в КГ и ЭГ было по 9 чел. умеренно активных и 2 чел. высоко активных, через 4 недели в КГ 6 чел. умеренно и 5 чел. высоко активных, в ЭГ через 4 недели 3 чел. умеренно и 8 чел. высоко активных.

Таблица 2.

Показатели энергозатрат и времени на разные виды деятельности девушек с миопией (Me $\pm 0,95\%$ ДИ)

Показатели	КГ (n=11)		ЭГ (n=11)	
	До	Через 4 нед.	До	Через 4 нед.
	1	2	3	4
Возраст, годы	19,0 (18,7 19,4)	19,0 (18,7 19,4)	19,0 (18,5 19,5)	19,0 (18,5 19,5)
Энергозатраты на ФА на работе общие МЕТ/мин в неделю	720,0 (169,9 1308)	885,0 (179,5 1832)	1088 (580,0 1675)	1484 (692 2578)
Энергозатраты передвижения (ходьба), МЕТ/мин в неделю	692,0 (567,7 914,2)	990,0 (706,6 1279)*	495,0 (427,4 556,6)	1188 (656,9 1413)**
Энергозатраты при передвижении на автомобиле/транспорте, МЕТ/мин в неделю	240,0 (185,3 1063)	360,0 (165,5 592,6)	300,0 (109,0 398,2)	480,0 (203,3 633,0)
Энергозатраты на ФА дома (общая), МЕТ/мин в неделю	360,0 (233,0 797,9)	720,0 (427,1 1045)	270,0 (249,0 405,6)	640,0 (260,1 980,2)

Энергозатраты на ФА досуг (общая), MET/мин в неделю	693,0 (398,4 702,8)	198,0 (14,54 612,5)	570,0 (495,4 588,8)	1386 (1000 2125)**#
Время, проведенное сидя (будние дни), минуты в неделю	1500 (1485 2742)	1800 (1606 2594)	1610 (1558 2605)	1723 (1432 2205)
Время, проведенное сидя (выходные дни), минуты в неделю	720,0 (687,4 970,8)	720,0 (626,7 987,9)	720,0 (709,2 818,0)	600,0 (424,2 644,7)**#
Время, проведенное сидя (общее), минуты в неделю	3700 (2907 4227)	3180 (2775 3798)	3060 (2842 3555)	2847 (2256 3345)
Энергозатраты на ФА (общая), MET/мин в неделю	2218 (1716 3033)	2754 (2186 3653)	2473 (1777 3143)	4848 (3489 6159)**#

Условные обозначения: ФА – физическая активность, MET – метаболический эквивалент, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, Me – медиана, ДИ - $\pm 0,95\%$ доверительные интервалы. Условное обозначение * - статистически значимое различие при $p \leq 0,05$ между изучаемыми показателями КГ до и через 4 недели; ** - статистически значимое различие при $p \leq 0,05$ между изучаемыми показателями ЭГ до и через 4 недели; # - статистически значимое различие при $p \leq 0,05$ между изучаемыми показателями ЭГ и КГ через 4 недели.

Таким образом, предложенные нами мероприятия по оптимизации уровня физической активности девушек как следствие также привели к повышению показателей физической активности при условии достижения более оптимальных энергозатрат для выбранной нами группы девушек с миопией.

Установлено, что психологические потребности при выполнении физических упражнений девушек контрольной группы (КГ) через 4 недели воздействия распределились в следующем порядке (n=11): потребность в общении в среднем 65 % (выше среднего), потребность в автономности в среднем 62% (выше среднего), потребность в компетенции в среднем 60% (средняя). В экспериментальной группе (ЭГ) до воздействия (n=11): потребность в общении в среднем 81 % (высокая), потребность в автономности в среднем 73% (выше среднего), потребность в компетенции в среднем 53% (средняя).

Можно заключить, что в экспериментальной группе наблюдается снижение потребности у девушек в компетенции (53% против 62%) и одновременно повышение потребности в общении (81% против 73%) и в самостоятельности (73% против 68%). В контрольной группе наблюдается снижение потребности в самостоятельности (62% против 75%), незначительное снижение в компетенции (60% против 64%) и без изменений в потребности в общении (65% против 65%).

Вероятно, что в экспериментальной группе в ходе частичного удовлетворения потребности в компетенции возросла потребность девушек в самостоятельности в сочетании с необходимостью групповых занятий для удовлетворения потребности в общении, взаимодействии и обмене опытом.

В качестве дополнительной оценки эффективности предложенного подхода оптимизации физической активности была дана оценка компонентов сформированности их культуры здоровья (табл. 3).

Таблица 3.

Показатели культуры здоровья девушек, (M±SD)

Показатели	КГ (n=11)		ЭГ (n=11)	
	До	Через 4 нед.	До	Через 4 нед.
МЦК, баллы	17,8±3,79	19,5±2,16	17,4±4,06	20,5±2,34**
МЦК, %	76,3±14,06	80,6±8,97	72,2±16,7	84,7±9,59
КогК, баллы	23,3±2,11	22,2±2,68	23,9±1,73	25,9±1,51**#
КогК, %	69,9±6,33	66,5±8,03	71,7±5,19	77,7±4,54
ОрК, баллы	9,1±2,23	9,8±1,78	9,6±2,12	11,3±2,0
ОрК, %	69,5±17,29	75,1±13,79	73,4±16,29	86,4±15,71
ОпК, баллы	15,4±4,17	23,2±4,60*	16,5±4,33	28,4±7,37**
ОпК, %	27,8±7,54	42,4±17,15	29,6±7,83	51,1±13,4
Опыт, баллы	11,6±1,51	14,8±6,0	10,7±1,95	18,5±4,55**
Опыт, %	30,8±3,94	42,4±16,16	28,4±5,27	49,4±12,32
РК, баллы	77,2±8,32	87,7±16,73	78,1±10,54	103,9±14,13**#
РК, %	47,1±5,13	56,1±10,43	47,5±6,7	63,7±8,63

Условные обозначения: МЦК – мотивационно-ценностный компонент; КогК – когнитивный компонент; ОрК – ориентировочный компонент, ОпК – операционный компонент; РК – результирующий компонент; КГ – контрольная группа. * – статистические значимые различия по отношению к показателям, измеренным в КГ до воздействия; ** – статистические значимые различия по отношению к показателям, измеренным в ЭГ до воздействия; # – статистические значимые различия между показателями, измеренными в ЭГ и КГ через 4 недели воздействия.

В начале исследования, девушки контрольной и экспериментальной группы прошли опрос сформированности культуры здоровья и его компонентов. Так, экспериментальной и контрольной группе девушки изначально имели средний уровень культуры здоровья при уровне компонентов культуры здоровья «Опыт», «Операционный» – ниже среднего. Установлено, что по изучаемым показателям между группами КГ и ЭГ до начала эксперимента статистически значимых различий не обнаружено (табл. 3). В экспериментальной группе у девушек через 4 недели увеличились показатели мотивационно-ценностного, когнитивного, ориентировочного, операционного, опыта и результирующего компонента. В группе контроля у девушек через 4 недели увеличились показатели мотивационно-ценностного, ориентировочного, операционного, опыта и результирующего компонента при незначительном снижении когнитивного компонента. Между группами через 4 недели также установлены достоверно более высокие величины когнитивного и результирующего компонентов (табл. 3). На наш взгляд достигнутые результаты являются следствием внешнего управляющего воздействия.

Рекомендуется наряду с групповыми практическими занятиями физической культурой в специальной медицинской группе проведение работы с девушками, имеющих миопию в виде самостоятельных заданий, включающих выполнение физических упражнений и изучение теоретических материалов о физической активности с применением дистанционных технологий и взаимодействия с инструктором.

Литература

1. Вишневецкий В.А. Валеометрия с основами спортивной медицины и врачебного контроля в адаптивной физической культуре. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2014. – 266 с.
2. Всемирная организация здравоохранения: Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013-2020 гг. [Сайт]. – URL: <https://who.int/ncd>
3. Логинов С. И., Девыцын И. Н., Николаев А. Ю. Расчет и оценка уровня и структуры физической активности по данным международного опросника IPAQ. – Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015660418. РОСПАТЕНТ. – Москва, 2015.
4. Мамиконян В.Р., Шмелева-Демир О.А., Харлап С.И. Изменения гемодинамики глаза при миопии различной степени // Вестник офтальмологии. – 2013. – № 6. – С. 24–27.
5. Юрова О.В., Анджелова Д.В., Чайка А.А. Воздействие регулярных физических нагрузок на зрительный анализатор и общее состояние детей и подростков // Офтальмология. – 2018. – Т. 15. – № 3. – С. 303–308.
6. Deci E. L., Ryan R. M. Handbook of self-determination research // Rochester: University of Rochester Press. – 2002. – Vol. 55. – P. 68 – 78.
7. Holden B.A., Fricke T.R., Wilson D.A., Jong M., Naidoo K.S., Sankaridurg P. Global Prevalence of Myopia and High Myopia and Temporal Trends from 2000 through 2050 // Ophthalmology, 2016 – Vol. 123 (5) – P. 1036–1042.
8. International Physical Activity Questionnaire [Электронный ресурс]. – URL: <https://sites.google.com/site/theipaq/>
9. Sivak Jacob. The cause(s) of myopia and the efforts that have been made to prevent it // Clin Exp Optom. – 2012. – Vol. 95. – P. 572–582.
10. Sun J. High Prevalence of Myopia and High Myopia in 5060 Chinese University Students in Shanghai // Invest. Ophthalmol. Vis. Sci. – 2012 – vol. 53 – no. 12 – P. 7504–7509.
11. Tarutta E.P., Epishina M.V., Ramazanova K.A., Kiseleva T.N., Milash S.V., Verzhanskaya T.Yu. Hemodynamics in Ocular Vessels in Night Orthokeratology. First Report. // Russian Ophthalmological Journal – 2015. – no. 2 – P. 60–64.

УДК 796/799

К ВОПРОСУ О ВЕГАНСТВЕ В СПОРТЕ

Пахарчук Д.А.

Майкопский государственный технологический университет, Майкоп, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается, изучается веганства в жизни спортсмена, качества жизни, воздействие и роль веганского питания в жизни спортсмена. Рассмотрены краткие истории спортсменов веганов. Показаны эффекты от вегетарианского питания, влияющие на здоровье и повышающие спортивный результат.

Ключевые слова: Веганство, вегетарианство, веганское питание, спортсмен, ультрамарафон, адаптация, результат, питание.

Растительное питание позволяет нам работать продуктивнее, быть более здоровыми и сокращать время восстановления организма после нагрузок [3].

Веганы — строгие вегетарианцы, исключая из своего рациона все продукты животного происхождения, включая мясо, рыбу, яйца, молоко. Люди, придерживающиеся такого способа питания, должны получать необходимые нутриенты из альтернативных источников, что порой бывает довольно сложной задачей.

Растительное питание помогает спортсменам и обычным людям поддерживать спортивное телосложение. Исследования показали, что веганы имеют более низкие средние индексы массы тела (ИМТ), чем даже вегетарианцы, в то время как мясоеды в среднем имеют самые высокие ИМТ [1].

На самом деле, даже когда потребление калорий одинаково во всех изучаемых группах, высокое потребление растительных белков, клетчатки, магния и других питательных веществ позволяет веганам оставаться самыми стройными [2].

Джермейн Дефо знает, что он получил гораздо больше, чем потерял, исключив мясо, яйца и молочные продукты из своей диеты. «Я не нахожу ничего сложного в том, чтобы отказаться от продуктов животноводства, поскольку знаю, что ощущения, которые у меня возникают, когда я забиваю гол, дают мне больше», — говорит нападающий сборной Англии [7].

Он не единственный из питающихся растениями спортсменов, кто испытывает это уникальное и незабываемое чувство. Бесчисленное множество других спортсменов всех уровней обнаруживают те же преимущества вегетарианской диеты и, подобно Дефо, видят, что их результативность резко возрастает, а время восстановления сокращается. Многие даже говорят, что заправка организма суперпитательными растительными продуктами является ключом к успеху [7].

Возьмите ультрамарафонца и вегана Скотта Юрека, который побил мировой рекорд самого быстрого прохождения Аппалачской тропы протяжённостью в 219 миль. Юрек, страстный поклонник веганства, считает, что растительное питание играет ключевую роль в успехе его многолетней карьеры бегуна. Или рассмотрим пример обороняющегося игрока НФЛ Дэвида Картера — 6 футов 5 дюймов роста и «300 фунтов веганизма». «Я перестал страдать от болей. Вялость ушла. Я выздоравливаю намного быстрее, — заявил Картер в интервью Chicago Sun Times, рассказывая о своём переходе на растительный рацион, — я

был потрясён. Когда я только начал, я был поражён и подумал: какого черта? У меня больше энергии. Я гораздо сильнее, чем в прошлом». Картер воплощает окончательный ответ на вопрос, который слышат многие веганы: «Но откуда же вы берете протеин?» [6].

С ним согласен британский профессиональный боксёр Дэвид «Хэймейкер» («Нокаутист») Хэй, широко признанный одним из лучших боксеров своего поколения. Несмотря на то, что он перешёл на строгое вегетарианство по этическим соображениям, Хэй сказал «Telegraph» в 2016 году, что диета сделала его сильнее, чем когда-либо. Даже суперзвёзды теннисистки Венера и Серена Уильямс перешли на растительное питание, и Венера уверена, что только благодаря веганской диете она смогла вернуться на корт после того, как ей поставили диагноз «изнурённое аутоиммунное состояние». «Веганство определённо изменило мою жизнь» [6].

Так почему же столь многие спортсмены – как профессионалы, так и любители – принимают этот образ жизни? И почему веганство улучшает их результативность? Объём исследований, посвящённых веганам-спортсменам, по-прежнему остаётся небольшим, но исследования, проведённые среди широких масс веганов, позволяют понять причину.

Во-первых, львиная доля свидетельств указывает на то, что рацион, включающий большое количество фруктов, овощей, зёрен и бобов, и исключающий продукты животного происхождения, является, пожалуй, самой оптимальной для здоровья сердечно-сосудистой системы диетой. Некоторые врачи говорят, что это единственная диета, доказавшая, что с её помощью можно обратить вспять болезни сердца – самую распространённую причину смертности в Великобритании. В рамках одного долгосрочного исследования 99% людей, страдавших сердечными заболеваниями, после перехода на растительное питание избежали серьёзных сердечных приступов и инсультов. Между тем, 62% людей, которые не придерживались веганской диеты, их не избежали.

Учитывая, что здоровье сердца является главной проблемой спортсменов всех уровней, выбор диеты, которая снижает уровень холестерина и улучшает сердечно-сосудистую функцию, позволяет им достичь максимальной эффективности. Исследование, посвящённое веганам-спортсменам, подтверждает это: спортсмены, предпочитающие растительную пищу, имеют лучшую кардиореспираторную выносливость, по сравнению с их всеядными коллегами.

Доказано, что эти полезные питательные вещества уменьшают хроническое воспаление: худший кошмар спортсмена. Высокое потребление мяса, с другой стороны, связано с воспалением – не говоря уже о повышенном риске серьёзных болезней, таких как болезни сердца и диабет 2 типа.

То же самое касается потребления мяса и рака. Даже когда спортсмены находятся в хорошей физической форме, они не защищены от болезни, на которую приходится более трети всех смертей в Великобритании. Отказ от мяса, молочных продуктов и яиц является одним из лучших способов снижения риска рака у спортсменов и всех остальных.

Исследования показывают, что употребление слишком большого количества животного белка может быть столь же опасным, как курение, учитывая то, что те, кто едят много мяса, в четыре раза чаще умирают от рака или диабета [3].

Веганы обладают одним значительным преимуществом перед мясоедами – это более низкая масса тела. Как правило, у таких людей значительно меньше подкожного жира [6].

В 2014 г. веган со стажем Кунтал Джойшер написал статью для издания Хаффингтон пост, в которой он рассказал о своем интересном опыте покорения самой высокой горной вершины России – горы Эльбрус.

«Я смог адаптироваться в сложных условиях, не прекращая питаться здоровой веганской пищей, такой как сырые овощи и фрукты, гречневые и рисовые каши, белый хлеб, сухофрукты и орехи. В рацион питания альпинистов во время восхождения входит

немало растительных продуктов, поэтому полностью "веганизировать" меню не составляет особого труда», - отметил Джойшер. Самой сложной задачей было найти подходящее обмундирование для экспедиции, которое подошло бы вегану. По словам альпиниста, ему так и не удалось найти замену стеганой куртке на гусином пуху.

Среди современных профессиональных спортсменов нам известно немало веганов, однако им ненамного сложнее поддерживать себя в форме. Умное и регулярное использование разнообразия современных продуктов питания и качественных БАДов позволяет убрать недостаток витаминов и минеральных веществ про которые предупреждают (и пугают) всех спортсменов врачи и биологи.

Вегетарианцы обычно ассоциируются у других людей с выжившей из ума малочисленной группкой экстремистов. Часто такой выбор человека связывают с его антагонистическими наклонностями или увлечением новым модным течением. Но на самом деле таких веганов/вегетарианцев немного. Большая часть из них совершает выбор на основе потребностей своего организма и новых научных исследований [4, 5].

Литература

1. Духанина Е.В. Вегетарианство: за и против // Старт в науке. 2019. № 2-2.
2. Медкова И.Л. Вегетарианские диеты в лечебном питании // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2009. № 2. С. 148–152.
3. Свечкарёв В.Г., Иващенко Т.А., Двойникова Е.С. Здоровый образ жизни // Майкоп, 2018.
4. Свечкарёв В.Г., Цеева И.А. Альтернативная стратегия совершенствования двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления // В сборнике: XXI неделя науки МГТУ. Министерство образования и науки РФ ГОУ ВПО "МГТУ". 2010. С. 89-93.
5. Свечкарёв В.Г. Тимофеева Е.А., Базоркин А.М. Автоматизированные системы управления двигательными действиями в физической культуре и спорте // Saarbrücken, 2011.
6. Craig W.J., Mangels A.R. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J Am Diet Assoc. 2009, 109 (7): 1266–1282.
7. Cullum-Dugan D., Pawlak R. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J. Acad. Nutr. Diet. 2015, 115(5):801–810.

УДК 796.035: 613.7

РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ УЧАЩЕЙСЯ И РАБОТАЮЩЕЙ МОЛОДЕЖИ СЕВЕРНОГО ГОРОДА

Пашенко Л.Г., Волков Л.А.

Нижевартовский государственный университет, г. Нижневартовск, Россия

Аннотация. Важность изучения особенностей использования средств физической культуры и спорта молодежью во время досуга с учетом их занятости в учебную либо профессиональную деятельность обусловлена возможностью учета этих данных при организации мероприятий по популяризации занятий физкультурно-спортивной направленности, организуемых в свободное от учебы или работы время. Проведенный социологический опрос позволил обнаружить схожесть и различия факторов вовлеченности в рекреационные физкультурно-спортивные занятия учащейся и работающей молодежи, проживающей в городах ХМАО-Югры.

Ключевые слова: учащаяся молодежь, работающая молодежь, физкультурно-спортивная деятельность, мотив, открытая тренировка, самостоятельный выбор.

Введение. Результаты многочисленных исследований констатируют о важности приобщения людей к занятиям физической культурой и спортом [1, 2, 4, 7]. Изменение двигательного поведения населения в период пандемии COVID-19 повысило важность решения оздоровительных задач с использованием средств физической культуры и спорта. Самостоятельное использование средств физической культуры и спорта в свободное от работы или учебы время становится все более популярным среди населения [5, 8]. Реализация федерального проекта «Спорт – норма жизни» в рамках национального проекта «Демография» содействовала увеличению числа жителей нашей страны, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Важным видится изучение особенностей вовлеченности молодежи в рекреационные физкультурно-спортивные занятия с учетом их занятости в учебную либо профессиональную деятельность.

Цель исследования: сравнительный анализ вовлеченности учащейся и работающей молодежи, проживающей в городах ХМАО-Югры, в рекреационную физкультурно-спортивную деятельность на открытом воздухе.

Методы и организация исследования. В процессе исследования проводилось анкетирование, состоящее из вопросов закрытой и открытой формы, позволяющее дать оценку физической активности в условиях досуга, определить мотивы занятий. Исследование проводилось в период с марта 2022 года по май 2022 года. В исследовании приняли участие 499 человек в возрасте от 18 до 35 лет, дифференцированные на группы: обучающиеся в учреждениях высшего и профессионального образования (n=328) и работающая молодежь (n=171). Испытуемые являются жителями Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, проживающие в городах – Сургут, Ханты-Мансийск, Нижневартовск, Мегион.

Результаты исследования. Жизненный этап, соотнесенный с периодом первой зрелости, характеризуется активным самоопределением в семейной и материально-бытовой сфере [3]. Анкетирование показало, что 28% работающей молодежи женаты или замужем, а

2% уже находятся в разводе. Среди учащейся молодежи только 3% официально оформили свои отношения. Субъективная оценка материального благополучия существенно не отличается в обеих группах: не экономят на расходах 29% респондентов; 53% учащейся и 54% работающей молодежи живут нормально, но экономят на расходах; живут за гранью бедности соответственно 1,5% и 3,5% испытуемых.

Вовлеченность в физкультурно-спортивную деятельность большинство обучающейся и работающей молодежи рассматривают как фактор развития человеческого потенциала [6]. С этим согласны 88% и 85% соответствующих групп респондентов. Вместе с этим, в свободное от учебы время используют средства физической культуры и спорта 71% юношей и девушек, а среди работающей молодежи их число составляет 74%. Данные показателя соотносятся с представлениями молодых людей о важности этих занятий для карьерного роста – с этим утверждением согласились 74% работающих и 67% обучающихся молодых людей.

Работающая молодежь более активна в приобретении нового двигательного опыта – 56% имеют опыт участия в открытых тренировках, организуемых фитнес сообществом. Среди обучающейся молодежи число таких составило 38%.

Причины, обуславливающие участие молодых людей в самостоятельно осуществляемой рекреационной физкультурно-спортивной деятельности, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Причины, обуславливающие самостоятельное использование средств физической культуры в свободное время (множественный выбор, %)

Причины	Учащиеся n=233	Работающие n=126
Не нужно платить за организованные занятия	50	37
Нет привязанности к конкретному спортивному объекту	38	38
Не устраивает тренер / инструктор	3	5
Есть возможность общения с друзьями / близкими	23	13
Есть возможность заниматься в любое время суток	55	63
Есть возможность индивидуального подхода при подборе величины нагрузки	38	38
Есть возможность выбора вида спорта, системы упражнений	32	39
Есть возможность выбора продолжительности занятия	38	53
Нет потери времени на дорогу к местам занятий	33	36

Как видно из таблицы, половина опрошенных молодых людей, обучающихся в образовательных учреждениях округа, важной причиной самостоятельного использования средств физической культуры и спорта во время досуга считают отсутствие платы за занятия, среди работающей молодежи на эту причину указали 37% респондентов. Возможность самостоятельного определения продолжительности занятий имеет большее значение для тех, кто работает (53%), также для большинства из них важным является самостоятельность в выборе времени суток для занятий (63%). Общение со сверстниками значимо для обучающейся молодежи, чем для работающей (23% и 13% соответственно).

В таблице 2 представлены мотивы занятий физической культурой и спортом в свободное время.

Таблица 2.

Мотивы занятий физической культурой и спортом в свободное время (выбор не более 3-х позиций, %)

Мотив	Учащиеся n=233	Работающие n=126
Поддержка / улучшение здоровья	77	71
Сохранить / улучшить телосложение	73	71
Получить удовольствие	39	51
Испытать свои силы / проверить себя	27	21
Нравиться себе и другим / быть привлекательным	33	27
Встречаться / общаться с друзьями / знакомыми	15	13
Достигнуть спортивных побед / показателей	12	13
Улучшить самочувствие / настроение	45	52
Снять усталость / поддержать работоспособность	28	32
Сделать здоровым образ жизни	31	41
Восстановиться после заболевания, травмы	9	11

Как видно из таблицы 2, значимыми мотивами для большинства респондентов обеих групп являются повышение уровня здоровья и улучшение телосложения. Для половины работающей молодежи важным является мотив получения удовольствия от занятий, как и возможность улучшения самочувствия и настроения.

Опрос молодежи показал, что уровень дохода влияет на выбор вида самостоятельно организуемой физкультурно-спортивной деятельности во время досуга у 40% работающих молодых людей, среди обучающихся их число составило 28%. Также 35% работающих юношей и девушек обуславливают выбор вида занятий в соответствии с современными тенденциями развития спорта и физической культуры, отдавая дань моде.

Изучение предпочтительности времени суток для занятий рекреационной физкультурно-спортивной деятельностью показало, что 46% обучающихся и 36% работающих молодых людей отдают предпочтения вечерним занятиям, утренним (до учебы или работы) – соответственно 9% и 18%, в обеденный перерыв – 4% и 8%, поздним вечером – 6% и 4%. Время суток не имеет значения для занятий для 29% студентов вузов и ссузов и 33% работающей молодежи.

Выбор вида физкультурно-спортивной деятельности зависит от сезона у 82% учащейся и 73% работающей молодежи, в зимнее время не занимаются физической культурой и спортом на улице соответственно 24% и 21% опрошенных респондентов соответствующих групп.

Выводы. Проведенное исследование показало, что молодые работающие юноши и девушки, занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью во вне рабочее время более активны в приобретении нового двигательного опыта. Для них важна возможность самостоятельного определения продолжительности занятий, как и выбор времени суток для них. Значимыми мотивами являются повышение уровня здоровья и улучшение телосложения, получение удовольствия от занятий, а также возможность улучшения самочувствия и настроения. Имеющаяся возможность заработка финансов позволяет работающей молодежи ориентироваться на выбор вида физкультурно-спортивных занятий, учитывать модные тенденции в сфере фитнеса. Для молодых людей, обучающихся в образовательных учреждениях высшего или профессионального образования, важным является возможность общения со сверстниками, для 23% значимым мотивом является стремление стать более привлекательным. Полученные результаты следует учитывать при организации мероприятий по популяризации занятий физкультурно-спортивной направленности, организуемых во время досуга.

Литература

1. Давыдова С.А., Красникова О.С., Пащенко Л.Г. Показатели физического состояния и физической активности молодых работающих женщин // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат-лы X Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск, 2021. С. 69-73.
2. Давыдова С.А., Пащенко Л.Г. Физическая активность работающей молодежи в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 52-53.
3. Дидковская Я.В., Трынов Д.В. Работающая молодежь индустриальных регионов России: социальные идеалы, ожидания и настроения // Мир науки. Социология, филология, культурология. 2020. Т. 11. № 4. С. 29.
4. Лубышева Л.И., Моченов В.П. Новый концептуальный подход к современному пониманию социальной природы спорта // Теория и практики физической культуры. 2015. №4. С.94-101.
5. Пащенко Л.Г., Чуенко О.А., Матюнина Н.В., Хорькова А.С. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность молодежи в условиях досуга в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2022. № 7. С. 47-49.
6. Рожкова Л.В., Дубина А.Ш. Особенности образовательного потенциала: учащаяся и работающая молодежь Поволжья // Развитие образования. 2018. № 1(1). С. 74-77. DOI 10.31483/r-11355.
7. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Кизаев О.Н., Гергега Н.Н. Содержание недельной двигательной активности студенческой молодежи и ее самоанализ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 4. С. 8-9.
8. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Власов В.В. Физическая подготовленность работающей молодежи по результатам выполнения нормативов VI ступени комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. №12 (154). С. 296-300.

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда и Правительства ХМАО-Югры № 22-28-20241, <https://rscf.ru/project/22-28-20241/>

УДК 796.015.45

ВОЗДЕЙСТВИЕ ТРЕНАЖЁРА ПРАВИЛО НА ПСИХОСОМАТИКУ

Свечкарёв В.Г.

*Майкопский государственный технологический университет,
г. Майкоп, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается влияние тренажёра правило на психосоматику занимающегося с позиции психоэнергетической модели человека. Также затрагивается тема здоровья человека – физического, психического и душевного.

Ключевые слова: тренажёре правило, психосоматика, энергия, здоровье, растяжка.

Введение. Ум и тело расслабляются, перезагружаются - в зависимости от глубины тренировки с инструктором.

Для интересующихся людей не секрет, что даёт тотальное расслабление тела после статических нагрузок наряду с растяжкой. Ускоряется обмен веществ, уходят блоки в теле, начинает нормально циркулировать кровь, лимфа, энергия по телу, отсюда и эйфория, а блоки по телу ведь идут из головы – ума.

"Что внутри - то снаружи". Путь к выздоровлению может быть, как изнутри, так и снаружи.

Для большинства обычных людей тренажёр правило покажется дыбой. Для нас растяжки на нём – это правка всего тела и развития души и духа [4].

В последние несколько десятилетий, нам активно внедряли западные «ценности». Нашей душе это не сильно нравится. И если на этот счёт у вас есть сомнения, и вам нужны доказательства – просто выйдите на улицу. Много ли там счастливых лиц вы встретите...? Вопрос уже риторический, увы... Именно поэтому каждая душа замыкается в коконе. Начинает строить броню из мышц, атрибутов и выпяченного самомнения. Лишь бы кто опять больно не ударил. Мы все с вами маленькие, обиженные дети, которые из страха стремятся друг другу доказать собственную важность. Мы все время возводим оборону. И правило, чудесным образом достаёт из кокона «ТО», что пришло в этот мир чистым и невинным. То, что не собиралось воевать и пожирать себе подобных. То, что хотело радоваться, творить и любить.

Разработанная авторская методика по работе с психосоматической на тренажёре правило позволяет эффективно прорабатывает неуют, вытягивая мышечные зажимы. При этом высвобождается застоявшаяся энергия и становится возможной свободная циркуляция энергии в человеке. При работе на правило вовсе не обязательно заранее знать, какому атрибуту души соответствует та или иная часть тела – эта информация, зашифрованная в словах, является сухой и абстрактной. Найдя в теле неуют, расслабляя, расправляя его, высвобождается соответствующая энергия, эмоция, которая является конкретной, а не просто системой слов. Таким образом правило позволяет проработать имеющиеся неуют, сделать сознание более целостным, вернуть жизнь и гибкость как в тело, так и сознание [2].

Умение расслабляться – ключ к оздоровлению! Основной принцип йоги – научиться расслабляться вовремя асан. Принцип правило – расслабление при растяжении (рис. 1). В

жизни это тоже ключевое, умение расслабляться в стрессовых ситуациях даёт объективное восприятие реальности и правильные решения. Не умеете расслабляться даёт ошибочные решения, из гнева, из боли. Решения из расслабления и любви самые лучшие! Но не говорит, что нужны быть как желе и ничего не делать, нет! Активное действие и расслабление – это суть.

**СУТЬ РАВНОВЕСИЯ - НЕ ЦЕПЛЯТЬСЯ.
СУТЬ РАССЛАБЛЕНИЯ - НЕ УДЕРЖИВАТЬ.
СУТЬ ЕСТЕСТВЕННОСТИ - НЕ НАПРЯГАТЬСЯ.**



Рис. 1. Тренажёр правило

При пассивной растяжке на правило приходит успокоение. Большую часть своей активной жизни человек находится «в голове». Думает о делах, о задачах, планах на год, вспоминает что-то, бежит и торопится вершить. Приходя на занятие, гости продолжают торопиться, стараться делать быстрее, выше, сильнее, не осознавая этого. Но правило все расставляет на свои места. Задачи – на потом. Сейчас – тело. Дух. Спокойствие. Здесь и сейчас. Прислушаться. Что чувствует каждая конечность, каждый сустав, каждая мышца? Какие ощущения в правом локте? А что происходит между лопаток? Суета уходит. Идёт диалог человека с его телом. При пассивной растяжке случаются инсайты. Озарения. Когда мозг перестаёт непрерывно перерабатывать информацию из внешнего мира, приходят неожиданные идеи и решения, варианты и возможности. Это своего рода транс. Это то, что определено идёт на пользу. Любой эмоциональный зажим (страх за будущее, обиды на родителей, агрессия на начальство) помимо головы «спрятан» ещё и в теле. Не зря же дети с нарушением работы мозга (например, с аутизмом) «лечатся» через тело: массажи, ЛФК и любые формы двигательной активности. Весь эмоциональный фон, в котором мы живём, отражается на нашем теле как зажимы, перекосы, напряжения. Это неуклонно ведёт к нарушению работы различных систем [4].

Какую бы проблему вы не решали с психологом, на уровне разговоров вы решаете проблему только в своём сознании. Но глубже – зажимы остаются в теле, которые дадут «откат» обратно в сознание, т.к. тело не проработано. Регулярная работа с телом (тут речь об осмысленных практиках, где вы уделяет внимание внутренним ощущениям в теле) позволяет осознать свои же зажатые и непроработанные эмоции. А уж тело быстро среагирует благодарностью и улучшением самочувствия. Тренировки, задействующие вестибулярный аппарат, ведут к увеличению новых нейронных связей в мозгу. Воздействуешь на тело, а изменяется сознание.

При пассивной растяжке на правило, часто возникает момент, когда человека начинает раскачиваться вперёд-назад. В психологии это известный феномен, описанный в

НЛП и у Х.М. Алиева в саморегуляции Ключ [1]. Это движение в теле (вдоль позвоночника) психической энергии, которая и раскачивает тело. В этот момент в человеке пробуждается его «Сила» (в Китае эту энергию называют «ци»). Ранее я не открывал этот секрет. Просто говорил, что это субъективное ощущение. Но теперь не считаю это нужным скрывать, так как это становится уже массовым процессом (о чем и говорится в Агни-йоге).

Движения на правило невыполнимы с точки зрения биомеханики. Силу натяжения на тренажёре возможно достичь такую, с которой мы не встречаемся в обычной жизни, и не адаптированы к ней. Однако в таких «тепличных» условиях тренировочного процесса мы соприкасаемся с буквально, границами своих возможностей и помогаем мозгу адаптироваться к, казалось бы, непосильным нагрузкам. Мы не преодолеваем болевой порог – это исключено! Вероятность травмироваться на тренажёре меньше, чем в спорт зале при подъёме больших весов. Психически здоровый человек не способен сознательно преодолеть боль (если он не в состоянии аффекта) [4]. Мы лишь отодвигаем болевой порог, увеличиваем область комфорта в непривычных "ситуациях". Учимся распознавать сигналы из ЦНС и выделять актуальное.

Конечности человека растянуты на верёвках как струна, что даёт ощущение каждого участка его тела. Неожиданно для себя, человек осознает свою разрозненность в ощущениях некоторых областей тела, как если бы он давно не пользовался этими регионами. Поэтому, результаты реабилитации значительно быстрее, чем при самостоятельных тренировках, где человеку самому приходится преодолевать собственную аморфность, лень, апатию...

Правило – своеобразная закалка для психики, в этом его уникальность, помимо всех прочих воздействий на мышцы, сухожилия, кровотоки...

В практике растяжки на тренажёре правило очень важное место занимает фокусировка внимания на дыхании и музыке. Не концентрация, а именно направление внимания. Именно тогда в вас начинает происходить трансформация, часто воспринимаемая нами как некое волшебство. Ваше внимание будто солнечный луч весной, способен растопить и растворить любые застои, напряжения и спазмы. А когда вы расслабились, ушел стресс из вашего тела и ваше здоровье восстанавливается, само собой.

Дыхательная практика со звуком «ХА» на правило является очистительной (поэтому необходимо путь по больше чистые воды), очищение на занятии идёт через выдох (диафрагмальное дыхание) и выводит из занимающегося весь его негатив, а также отрицательные (ненужные) эмоции, что положительно сказывается на ЦНС человека. Звук ХА сильно разогревает физическое и тонкое тело. Как огонь уничтожает всё плохое, так и звук ХА очищает тело от токсинов, шлаков, очищает кровь, насыщает тело кислородом, выводится лишняя углекислота и изменяется рН. Очищаются также ментальное и эмоциональное тела. Увеличивает циркуляцию жизненной силы и крови в области головы, активизирует деятельность мозга, лобную и макушечную чакры. После этого вы станете умиротворённым человеком с ясными мыслями и чистым взором.

О вдохе не думайте, он происходит сам собой носом, просто выдыхайте ртом ХА снова и снова, разжигая в себе огонь. Звучание не громко, но должно быть слышно. Особенно рекомендуется тем, кто намерен бросить курить, это поможет очистить лёгкие. И тем, кто желает избавиться от лишнего веса.

Упражнения со звуком ХА. Эффект:

- занимающийся освобождает от вредного чувства подавленности,
- уходят тяжелые впечатления,
- возрастает возможность ЦНС противостоять многим внешним воздействиям,
- в стрессовой ситуации сохраняет своё душевное равновесие,
- человек очищается от психосоматических блоков,

- мозг быстро сбрасывает стресс и улучшается настроение.

Если достаточно долго заниматься на правило – можно восстановить довольно много систем в организме. В первую очередь это система так называемых «координат». Система координат человека строится через опорно-двигательный аппарат: две руки, две ноги и позвоночник, т.е. через систему координат, состоящую из 5 компонентов. Эти 5 сил: сила рук, сила ног и сила позвоночника – в первую очередь можно восстановить. Через эти 5 координат мы восстанавливаем основные силы человека, то, что является его «жемчужной» или «сокровищем». Мы восстанавливаем 5 скрытых сил человека: его волю, его осознанность, его способность любить, его потенциал здоровья и связь с предками, которое опирается на чувство радости.

Что касается проблем позвоночника, то, как известно, болезнь начинается на тонком, энергетическом уровне. То есть лечение не акцентируется только на физике, иногда достаточно подправить на тонком плане и физика сама выравнивается. То есть болезнь – это следствие, причина чаще на тонком плане.

Вот правило и правит в первую очередь тонкий план, и когда на тонком плане все выровнено, то и нисходящие, и восходящие и родовые и прочие потоки уже идут на правильном, структурированном уровне, и не приносят с собой ни тяжести, ни прочих осложнений.

Те, люди кто постоянно тренируется на тренажёре правило, утверждают, что смысл занятия заключается не столько в выполнении специальных упражнений, сколько в работе со своим «Я», увеличением осознанности. Именно только такая работа над собой делает тренировки на правило столь схожими на занятия казачьим спасом, цигун, йоги и т.д.

На правило Вы висите, расплетая кармы нити.

Вы в аскезе – расслабляйтесь, за дыханием следите.

Если ум Ваш беспокойный замолчит хоть на мгновение,

То в парении свободном Вас накроет Просветление!

Важное предупреждение. Человек – это энергия. Окружающий мир тоже энергия, мы живём в энергетическом мире, где всё движется, развивается, видоизменяется, преобразуется из одной формы в другую. И если продолжить эту мысль, то получается, что обычная жизнь человека – это сплошные энергетические практики. Древние цивилизации знали это и просто успешно применяли эти знания для гармонизации различных сторон жизни, исцеления, выздоровления, развития, выполнения предназначения, задач и уроков.

Одной из важных сторон энергетических практик является соблюдение космических законов. И какими бы вы практиками не занимались, помните о том, что любая энергетическая практика должна быть осознана, понята и иметь цель, и что каждая практика будет иметь последствия, не всегда видимые, понятные и очевидные. Если ваши цели и намерения благородны и направлены в сторону добра, любви, взаимопонимания и мира, то и ваши энергетические практики вам дадут наилучший результат, тем самым обогащая вас силой Любви, Добра, Сердечной Устремлённости, Исцеления, Изобилия и Долголетия. А если же вы используете энергетические практики с целью манипуляций, управления чужой реальностью, подчинения, власти, личного обогащения, взаимодействия с "любыми высшими силами любой ценой", и предполагают возможное нанесение вреда другим людям, то такие практики, приносят энергии зла и разрушения, болезни, бедности, конфликты и одиночество.

Внутри человека очень огромное количество скрытой энергии. Она высвобождается в момент психического выброса, когда нужно неосознанно сделать рывок – перепрыгнуть через забор от неожиданно выскочившей собаки, повалить упавшее дерево, придавившее человека. Такие случаи присутствуют в нашей жизни редко и если эта энергия не

используется, то она начинает разрушать наши тела.

Поэтому основная задача – это убрать все зажимы в теле и позволить внутренней СИЛЕ беспрепятственно двигаться по всему телу. Как это сделать? За счёт мягкого вытяжения на тренажёре Правило напряженные мышцы – расслабляются, позволяя энергии двигаться и почувствовать тело по-новому. Тело становится лёгким, голова освобождается от навязчивых мыслей и появляется состояние эйфории. Достаточно «зависнуть» на 20-30 минут с полным присутствием в теле. Вы встретитесь с истинным собой. Это не просто и не всегда подходит всем, но те, кто соглашаются, прорабатывают свои страхи, ограничения, трансформируются и отодвигают свои личные пределы. Такие ощущения ни с чем сравнить и к ним привыкаешь уже после первой тренировки.

Мои наблюдения, основанные на собственном опыте, говорят о том, что после регулярных тренировок человек становится более «наполненным энергией». И эта наполненность приводит к состоянию «в ресурсе» что позволяет быть устойчивым, спокойным, сильным, внимательным, сознательным в любой ситуации и достигать своих целей. Одним из главных преимуществ тренажёра правило является то, как целенаправленно, но бережно и физиологично оказывается воздействует на наш организм.

Литература

1. Алиев Х.М. Метод Ключ в борьбе со стрессом. Ростов н/Д, Феникс, 2003.
2. Свечкарёв В.Г. Ларин А.Н. Влияние тренажера "правило" на организм занимающихся // Научные известия. 2016. № 1-2. С. 82-89.
3. Свечкарёв В.Г., Ларин А.Н. Дополнительные средства при использовании тренажера "правило" // Научные известия. 2016. № 4. С. 86-93.
4. Свечкарёв В.Г., Ларин А.Н. Тракционная терапия и тренажер "правило" // Научные известия. 2016. № 3. С. 60-70.

УДК 796.015.363

СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ И ХИДЖАМА

Свечкарёв В.Г.

*Майкопский государственный технологический университет,
г. Майкоп, Россия*

Аннотация. Хиджама – это сильная энергетическая практика. Она работает как с телесными, так и с психологическими проблемами на уровне 3-х составляющих: тела, разума и духа. Огромное значение она имеет и будет иметь в спорте для восстановления организма и повышения физической подготовки. Её применение безопасно и не является запрещённым к применению в спорте (не является допингом). Многие тренеры и спортивные врачи до сих пор не знают о пользе хиджамы.

Ключевые слова: хиджама, спорт, спортсмены, восстановление, польза.

Введение. Многие смотрели летние Олимпийские Игры Рио - 2016 и отметили следы от вакуумных банок на телах некоторых спортсменов. Особенно это было видно на членах сборной США по плаванию. Так фотография лучшего американского пловца Майкла Фелпса со следами от вакуумных банок растиражировали СМИ по всему миру (рис. 1).



Рис. 1. Фотография американца Майкла Фелпса с отметками от хиджамы

Это традиционная для многих стран терапия. Очень старая. В современном мире называется капиллярная терапия, но более известная как хиджама (в переводе с арабского – высасывание, убирание всего плохого), а в английском языке cupping. На Руси эту процедуру называли - рудометание.

Во Франции даже есть Национальный исследовательский комитет по «баночной» терапии, называется CNRSV (Comité national de recherché et de soin par ventouses).

Эффект данной терапии основан на улучшении циркуляции крови и лимфы, повышает так же защитные свойства иммунной системы. Практикуется для улучшения физической подготовки, как средство против стресса и борьбы со многими болезнями. При подготовке к Олимпийским Играм 2008 года некоторые спортсмены китайская команда по плаванию то же использовала хиджаму, но тот момент на это почему-то не обратили престольного внимания (рис. 2).

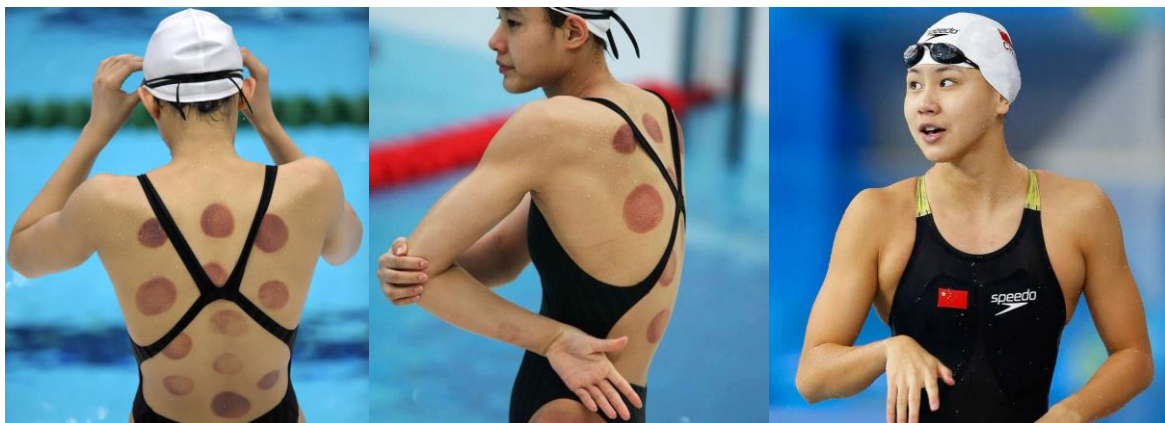


Рис. 1. На фото китаянка Ван Цюнью

Кстати, после старта Майкла Фелпса, когда он стал девятнадцати кратным Олимпийским чемпионом, количество интернет запросов в поисковиках на слово «blood curring» выросло на 2100%!

Кайл Чалмерс австралийский пловец, олимпийский чемпион в Рио-де-Жанейро 2016 на дистанции 100 м вольным стилем и чемпион мира 2019 года в эстафете 4×200 м кролем, четырёхкратный бронзовый призёр Олимпийских игр 2016 и 2020 годов (рис. 3).



Рис. 3. На фото австралийский пловец Кайл Чалмерс

Известно, что Российский боец смешанных единоборств Хабиб Нурмагомедов для восстановления после травмы применял(ет) хиджаму (рис. 4).



Рис. 5. На фото Хабиб Нурмагомедов во время процедуры хиджама

Ирландский боец смешанных боевых искусств Конор Макгрегор пытается не отставать от Хабиб Нурмагомедов, также использует хиджаму (рис. 4).



Рис. 4. На фото Конор Макгрегор

В общем, спортсмены мирового уровня берут на вооружение хиджаму, и поверьте - это не просто так, и точно не дань моде... На сколько эта терапия эффективна?

В 2015 году вышел большой систематический обзор, объединивший результаты 75 рандомизированных контролируемых исследований (выборка из 658 исследований на эту тему, опубликованных на ресурсах PubMed, MEDLINE, EMBASE) на тему нетрадиционной медицины и в частности: иглоукалывания, акупунктуры и хиджамы [1].

Эффект после процедуры: из-за присасывающегося воздействия банки идет активизация кровоснабжения в застойных местах и создается эффект массажа. Вакуум способствует движению лимфы и межклеточной жидкости из «глубоких» слоев к поверхностным тканям, что обеспечивает противоотечный и противовоспалительный эффект. Эвакуация застоявшейся биологической среды убирает недоокисленные продукты обмена веществ больных органов и создает детоксикационный эффект.

Мелкие разрезы приводят к стимуляции регенерации и обновлению тканей. Вывод крови вызывает стимуляцию кроветворения и выброс в организм собственных биологически активных веществ, которые направлены на защиту тела.

Специалисты отмечают, что в процессе можно:

- избавиться от депрессии и хронической усталости,
- вернуть красоту и молодость,
- излечить некоторые психические состояния,
- уменьшить вес при ожирении,
- залечить гнойные или застарелые раны.

Капиллярное кровопускание как не допинговое средство повышения работоспособности, начало набирать популярность. Популярные и титулованные спортсмены начали практиковать хиджаму, и это не случайно. Попробуем разобраться почему же хиджаму полюбили профессиональные спортсмены и просто люди ведущие активный образ жизни.

С кровопусканием или переливанием крови профессиональный спорт знаком давно. И это не случайно. Спортсменам сливалось некоторое количество крови из вены (около 500 мл) для того, чтобы в последующем их организм увеличил в крови количество эритроцитов и гемоглобина, что в последующем приводило к увеличению функциональной выносливости. Олимпийский спорт пошел еще дальше ту кровь, которую сливали после специальных тренировок в горах (обогащенную гемоглобином и другими полезными веществами), перед соревнованиями вливали обратно в вену, чтобы увеличить объем циркулирующей крови и соответственно еще больше увеличить выносливость спортсмена.

Однако последний метод не так оказался безопасен и эффективен в связи с тем, что кровь, которую забрали из спортсмена приходилось консервировать и хранить. А антидопинговый комитет его запретил.

Влияет хиджама на организм спортсмена: хиджама повышает выносливость организма, за счет естественной адаптации организма к потере крови. После незначительного кровопускания организм начинает вырабатывать гемоглобин и эритроциты, что соответственно приводит к повышению выносливости.

Хиджама запускает стресс-реакцию в организме, что приводит к повышению уровня гормонов адреналина и норадреналина, за счет этого снижается уровень воспаления после тренировок, что позволяет мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок и расти.

Хиджама повышает чувствительность организма к гормональным сигналам, за счет повышения цАМФ. Тестостерон, гормон роста (соматотропин), инсулин — эти гормоны помогают наращивать мышечную массу и силу, а значит приводят к повышению анаболизма.

Хиджама заставляет организм замедлять обмен веществ на поздней стадии после процедуры, что создает положительный анаболический фон.

Хиджама помогает локально снять воспаление и расслабить мышцы, что ускоряет восстановление после травм.

Хиджама нормализует психоэмоциональное состояние за счет нормализации обмена дофамина и серотонина в головном мозге.

Происходит изъятие застойной крови из организма, скапливающейся на сосудах, так как в ней, как и в любом другом веществе, собирается разного рода информация, которую надо периодически подчищать. Соответственно, при этом стимулируются системы кроветворения, питания, газообмена, эндокринных систем, терморегуляции, водно-солевого обмена, иммунная функция. Оперативно задействуются резервы этих систем, а, следовательно, и механизмы восстановления резервов [2].

Однако ещё не все спортсмены применяют хиджаму. В данный момент это только

по причине таких спортивных врачей, которые пользуются лишь материалистическим объяснением и ждут официального одобрения данной методики от Минздрава [3].

Спортсмен после хиджамы становится намного увереннее в себе, нервная система его не перегружена посторонними, отвлекающими мыслями, как это часто бывает.

Обновлённая кровь в разы лучше снабжает клетки мозга и любых других органов кислородом, обеспечивая более сильную отдачу от мышц.

Спазмы, от которых спортсмен избавляется после процедуры, больше не мешают работать мышцам в полную силу, а диафрагма двигается гораздо свободнее, повышая газообмен в лёгких (эффект как от мильдония).

Не случайно мудрые спортсмены всего мира как в процессе тренировок, так и перед соревнованиями постоянно делают хиджаму, ведь настолько эффективного и безвредного способа повысить эффективность организма и всех его органов чувств и восприятия не получится найти, да и быть постоянно здоровым и активным - это так приятно!

Хиджама спортсменам делается по разным схемам: от работы на объем и проработку всех массивных мышц организма, до проработки триггерных точек и точек акупунктуры, энергетических центров, и чем выше уровень опыта и знаний специалиста по хиджаме - тем больше польза от процедуры.

Литература

1. Chen B; Li MY; Liu PD; Guo Y; Chen ZL Alternative medicine: an update on cupping therapy. - QJM: Monthly Journal of the Association of Physicians. 2015. 108 (7): 523–525.
2. Камолиддин, О.П. Хиджама что лечит и его применение в медицине / О.П. Камолиддин. - Scientific progress. 2021. № 2(3). С. 543-546.
3. Свечкарёв, В.Г. Физическая культура и спорт (для студентов медицинского вуза) / В.Г. Свечкарёв, К.И. Ашхамахов, Р.С. Козлов, Т.А. Иващенко. - Майкоп, 2021.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Соковых Г.Г.

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет,
г. Волгоград, Россия*

Аннотация. Неактивный образ жизни, приводит к неустойчивости человеческого организма к различному роду заболеваний. Одной из категорий граждан, ведущих малоподвижный образ жизни, являются студенты. В исследовании представлена информация о влиянии соблюдения здорового образа, а также приведена статистика опроса студентов, ведущих и не ведущих активный образ жизни.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическая культура

В современном мире, когда информационный мир начинает превосходить над человеческими возможностями, наблюдается смена нагрузки с физической деятельности на психологическую, в связи с чем возникает необходимость включения в человеческий ритм, как можно большей физической активности, ведение здорового образа жизни, одним из правил которого является регулярное занятие физической культурой. Последние годы характеризуются отсутствием желания у населения, особенно у студентов, вести активную физическую жизнь. Это можно проследить на примере регулярных опросов молодых людей об их отношении к дисциплине «физическая культура». Преобладающее большинство опрошенных считают, что данный предмет не пригодится им в их дальнейшей профессиональной деятельности, забывая о важности непрерывного физического развития.

Цель исследования – доказать значение физической активности на деятельность организма студента, а также влияние активного образа жизни на различные системы.

При проведении исследования использовались два основных метода – это анализ научно-методической литературы, позволяющий выявить возрастные особенности систем органов человека и влияния на них физической активности, и метод опроса, который помог определить отличия в состоянии молодых людей, занимающихся спортом и пренебрегающих активным образом жизни.

Студенческие годы проходятся на возраст 18–25 лет. В этот период происходит окончательное формирование организма, темп роста в длину замедляется, процессы катаболизма начинают преобладать над процессами анаболизма, укрепляется позвоночный столб, заметно расширяется грудная клетка, мышцы, по своим свойствам начинают быть схожими с таковыми у взрослого человека [5]. Происходит окончательное формирование центральной нервной системы. Также необходимо отметить, что оптимизируется деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, приводящих к большей выносливости и работоспособности. Именно поэтому в студенческие годы важно вести здоровый образ жизни, а именно придавать особое значение регулярным физическим нагрузкам [4].

Важнейшая из систем органов человеческого организма – сердечно-сосудистая. С ее помощью кислород доставляется в каждую клетку человека, обеспечивая правильное протекание энергетических процессов [1]. Во время занятий спортом изменяется, как динамика работы данной системы, так и дыхательной, которая активно вовлекается в процесс обеспечения организма кислородом. Другими словами, дыхательная и сердечно-сосудистая достигают состояния повышенного тонуса. В это время наблюдается повышение артериального давления, изменение частоты сердечных сокращений, увеличение количества дыхательных движений. При таком, регулярном состоянии тонуса происходят физические и функциональные изменения, проявляющиеся повышенной эластичностью сосудов и сердечной мышцы, ростом жизненной емкости легких и их объема. Также стоит отметить влияние физической активности на общее укрепление опорно-двигательного аппарата: происходит прирост мышечной массы, усиление выносливости мышц, мощности связок и, как следствие – укрепление скелетных образований и суставов [2].

В условиях развития современного общества, замечается снижение состояния здоровья и продолжительности жизни населения. По данным многих исследований, лишь 10–15% молодых людей обладают нормальным уровнем физического состояния и развития. Часто отмечаются появления заболеваний, несвойственных людям молодого возраста, сокращается продолжительность жизни [3].

При проведении исследования, с целью узнать отличия состояния студентов с активным образом жизни и тех, кто предпочитает не заниматься физической культурой, было отобрано 50 человек, 25 из которых регулярно посещают занятия физической культурой, ходят в спортивный зал, предпочитают пешие прогулки, а другие 25 – отказываются от занятий спортом и большую часть времени проводят дома. Для опроса был составлен список из 10 вопросов, на которые предлагалось дать положительный либо отрицательный ответ. Список предлагаемых вопросов:

1. Оказывает ли спорт какое-либо влияние на организм человека?
2. Регулярные занятия физической культурой могут сделать человека более выносливым?
3. При отсутствии физической активности могут наступить проблемы с мышечной системой?
4. Испытываете ли вы дискомфорт, если приходится длительное время уделять пешей прогулке?
5. Можно ли сказать, что вы можете задержать дыхание на длительное время?
6. Часто ли вы чувствуете себя измотанным (ой) без видимых на то причин?
7. При занятиях спортом, испытываете ли были в области сердца?
8. Можно ли сказать, что вам трудно дышать в тех случаях, когда приходится заниматься физической культурой?
9. Меняется ли у вас настроение во время занятий спортом?
10. Если у вас есть проблемы со здоровьем, считаете ли вы, что они связаны с малоактивным образом жизни?

Во время опроса каждый ответ письменно фиксировался с последующим занесением данных в таблицу и их анализом. В последующем, на основании анализа и соотнесения их с научно-методической литературой, были сделаны выводы по проделанной работе.

Анализируя табличные данные, можно сделать несколько выводов. Во-первых, большинство студентов, ведущих малоактивный образ жизни понимают важность значения физической культуры. Во-вторых, большая часть студентов, не занимающихся физическими нагрузками, имеют те или иные проблемы с дыхательной, сердечно-

сосудистой и мышечной системами, в отличие от студентов, уделяющих время спорту. В-третьих, студенты, не занимающиеся физической культурой, осознают и связывают свои проблемы со здоровьем с отсутствием спорта в их жизни.

Таблица 1.

Результаты опроса студентов

№ вопроса	Студенты, ведущие активный образ жизни, ответившие положительно, %	Студенты, ведущие активный образ жизни, ответившие отрицательно, %	Студенты, не ведущие активный образ жизни, ответившие положительно, %	Студенты, не ведущие активный образ жизни, ответившие отрицательно, %
1	100	0	78	22
2	95	5	67	33
3	86	14	54	46
4	14	86	76	24
5	90	10	78	22
6	0	100	86	14
7	0	100	33	67
8	5	95	24	76
9	0	100	86	14
10	-	-	78	22

Активный образ жизни играет важную роль в жизни любого человека. При регулярных физических нагрузках происходит нормальное развитие организма, все системы органов находятся в тонусе, работают координированно. Только ведя здоровый образ жизни, уделяя время спорту и передавая его значение будущим поколениям, люди смогут жить в здоровом, в физическом плане, обществе.

Литература

1. Аронов Д.М. Сердце под защитой. 3-е изд. М.: 2005. 364 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. 3-е изд. - М.: ВЛАДОС, 2012. 285 с.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.: Аспект Пресс, 1995. 186 с.
4. Коваленко В.А. Физическая культура. М.: АСВ, 2000. 315 с.
5. Филимонова С. И. Выявление основных формирующих детерминант пространства физической культуры и спорта для самореализации личности // Теория и практика физической культуры. 2003. №3. С. 15-29.

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКИ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ДИАБЕТА

Сушкова А.В., Горлов Д.О., Новиков А.А.

*ФГБОУ ВО Воронежский государственный лесотехнический университет
им. Г.Ф. Морозова», г. Воронеж, Россия*

Аннотация: Улучшение от физической нагрузки, порой, более заметны, чем от приема препаратов, так как изменяют состояние организма, но после получения положительных результатов от упражнений, люди теряют интерес к физическим упражнениям. Занятия физической культурой являются важным элементом в лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы и диабета. Упражнения подбираются исходя от заболевания. Физическая активность характеризуется повышенной потребностью в энергии и кислороде. Продвижение спорта среди молодежи будет в будущем способствовать предотвращению, профилактике и лечению различных заболеваний среди юного поколения.

Ключевые слова: спорт, профилактика, заболевание, физическая нагрузка

Введение. В последние годы количество людей стремящихся к здоровому образу жизни возросло, так как физическая нагрузка играет немаловажную роль. Упражнения позволяют улучшить общее состояние как здорового населения, так и помогают при лечении различных заболеваний [4].

Физическая активность должна быть назначена пациентам с хронической патологией. Хронические, неинфекционные заболевания в настоящее время поражают каждого четвертого человека, и эта цифра возрастает до трех из четырех после 65 лет [1]. Заинтересованность в физических упражнениях имеет большое место с медицинской, социальной и экономической точек зрения.

Организация исследования. Интерес к физическим упражнениям имеет большое значение с медицинской, социальной и экономической точки зрения. Некоторые лечебные препараты должны быть заменены профилактической медициной. Поскольку ходьба, бег или садоводство активируют метаболические механизмы, другими словами, биологические реакции, происходящие в нашем организме.

Физические упражнения на выносливость рекомендуются при определенных сердечно-сосудистых заболеваниях и могут заменить лекарственные препараты на ранних стадиях болезни [2]. Выносливость полезна, с энергетической точки зрения, для пациентов с диагнозом сахарного диабета. Физическая нагрузка и использование фармакологических средств повышают шансы на выздоровление. Рак, ведущая причина смерти при сердечно-сосудистых заболеваниях. За последние тридцать лет количество случаев удвоилось. И если каждый второй человек выздоравливает, то более 50% имеют последствия.

Однако сочетание программы физической культуры с укреплением мышц позволяет противостоять последствиям болезни. "Чем раньше пациент начнет физическую активность после поставленного диагноза, тем лучше он сможет противостоять побочным эффектам" - говорит Беатрис Ферверс, онколог Центра Леона-Берара.

По мнению исследователей, физическая активность, может полностью исключить риск рецидива и смертности, связанных с раком молочной железы и толстой кишки. Что касается сердечных заболеваний, то хорошо известны факторы риска: табак, стресс, гипертония и... бездействие. Разделение тренировок с чередованием интенсивности нагрузок и фазы отдыха оказывают наиболее эффективные результаты в реабилитации. Но, к сожалению, после инфаркта в реабилитационный центр направляют только 30% пациентов, из которых лишь одна треть продолжают физическую активность через год.

Чаще всего, после получения положительных результатов от упражнений, люди теряют интерес к физическим нагрузкам. Физическая активность является важным элементом в лечении диабета, поскольку она благотворно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную функции, но ее следует выполнять с осторожностью.

Результаты исследования. Действительно, регулярная спортивная деятельность включает в себя мобилизацию набора мышц, которые, сокращаясь, стимулируют расход энергии. Таким образом, благодаря последовательности метаболических реакций этот расход энергии способствует усвоению клетками глюкозы и повышает чувствительность к инсулину.

Любой, кто занимается спортом, чувствует прилив энергии и ему легче контролировать свой вес. Модификации образа жизни изучались в исследованиях по профилактике диабета. Все показывают, что физические упражнения, выполняемые на регулярной основе, снижают риск развития сахарного диабета у предрасположенных субъектов.

Интересно отметить, что регулярность, а не интенсивность усилий, является важным фактором профилактики. В 1970-х годах исследования показали, что инсулиновый ответ на углеводную нагрузку улучшился после двенадцати недель тренировок. В исследовании, проведенном в Китае, эффект физической активности сравнивается с эффектом диетологии. В течение шести лет только физические упражнения снижают распространенность диабета на 46% по сравнению с 31% при использовании только диеты.

Финские исследователи добились значительного снижения заболеваемости сахарным диабетом без потери веса у 522 человек с непереносимостью глюкозы путем простого изменения образа жизни - физической активности в виде 30-минутных занятий три раза в неделю.

Выводы. В течение многих лет спорт считался занятием с высоким риском для больных диабетом, и рекомендовалось свести активность к минимуму, чтобы применить принцип предосторожности. Напротив, хорошо спланированный и регулярно практикуемый спорт сопряжен с небольшим риском по сравнению с пользой, которую он может принести, и играет важную роль в профилактике приступов у диабетиков.

Этот защитный эффект связан с регулярной активностью. Таким образом, независимо от того, является ли субъект диабетиком или нет, за счет регулярных тренировок, снижает смертности на 12%. Для оптимизации результатов желательно тренироваться каждый день или через день. Наконец, ходьба с частотой 4 часа в неделю отсрочивает начало невропатии, наиболее частого осложнения диабета.

Риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается при регулярности физической активности. Сердечно-сосудистые заболевания, как правило, возникают у «эпизодических» спортсменов, которые занимаются спортом только один раз в неделю, предпочтительно в выходные и чаще всего несвоевременно. Несчастные случаи чаще всего происходят, у плохо подготовленных пациентов [3].

Коронарный анамнез не только не является противопоказанием к занятиям спортом, но и должен способствовать быстрому возобновлению физической активности. Только бокс и тяжелая атлетика относятся к группе высокого риска.

На данный момент продвижение спорта среди молодежи может стать решающим фактором в предотвращении, профилактике и лечении различных заболеваний.

Литература

1. Бубнов В.Г. Основы медицинских знаний: учебное пособие для высшей школы М.: АСТ; Астрель, 2009. 256 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие. М., 2006. 568 с.
3. Кардиология в вопросах и ответах / под редакцией профессора Ю. Р. Ковалева. СПб: ООО «Издательство ФОЛИАНТ», 2012. 456 с.
4. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. К., 1989. 203 с.

УДК 371.7

НАРУШЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Терентьева М.А., Дейкова Т.Н.

ФГАОУ ВО Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Работа посвящена изучению нарушений опорно-двигательного аппарата обучающихся 14-15 лет. Проведена диагностика плоскостопия детей. На основе полученных результатов предложены рекомендации по профилактике плоскостопия.

Ключевые слова. Нарушение развития опорно-двигательного аппарата, плоскостопие, профилактика плоскостопия, плантографический метод.

Введение. Заболевания опорно-двигательного аппарата занимают четвертое место в списке наиболее распространенных видов патологии у детей, наиболее часто встречаемы патологии – это нарушения осанки и плоскостопие. Стопа представляет собой фундамент тела человека, неправильное распределение нагрузки приводит к серьезным изменениям в организме человека и способствует появлению различного рода нарушений функционального состояния организма. Поэтому профилактика нарушения развития опорно-двигательного аппарата по-прежнему остается актуальной.

Целью нашего исследования является диагностика нарушений опорно-двигательного аппарата обучающихся 14-15 лет и разработка рекомендаций по профилактике и устранению нарушений.

Организация и методы исследования. Исследование было проведено на базе среднеобразовательной школы города Нижняя Салда «МАОУ ЦО № 7». В нем приняли участие 27 человек. Из них 13 человек мужского пола (49%), 14 человек принадлежат женскому полу (51%). Все респонденты обучаются в одном классе – 8 «А», их возраст составляет 14-15 лет, что соответствует подростковой стадии по возрастной периодизации Эриксона.

Исследование опорно-двигательного аппарата включает несколько этапов:

В процессе первого этапа, при помощи теоретического метода исследования – анализа, мы изучили литературу о структуре опорно-двигательного аппарата, выявили каким образом протекает развитие ОДА у детей школьного возраста, выявили, что именно на школьный возраст приходится самая важная фаза развития систем организма – завершение и закрепление, изучили возможные риски и виды нарушения развития ОДА.

На втором этапе мы провели исследование нарушения опорно-двигательного аппарата детей школьного возраста. Эмпирическим методом был выбран плантографический метод И. М. Чижина. Для диагностики состояния отделов стопы необходимо снять отпечаток ее подошвенной поверхности – плантограмму. Для этого берется водный раствор красителя (например, 1%-ный спиртовой раствор бриллиантового зеленого) и смазывается поверхность подошвы обследуемого. Затем ему предлагается обеими ногами плотно встать на чистый лист бумаги размером не менее 30/40 см. Вес тела

должен быть равномерно распределен на обе стопы, следы стоп при этом четко отпечатываются на бумаге [1].

На третьем этапе мы проанализировали полученные данные и сделали выводы и предложены рекомендации по профилактике и устранению плоскостопия.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Распределение показателей сводов стопы

Состояние сводов стопы	Доля учащихся, чел.	Доля учащихся, %
Нормальный свод	19	70
Уплотненный свод	6	22
Плоскостопие	2	8

У 70% испытуемых свод стопы находится в норме. Это говорит о том, что у этой части детей развитые мышцы, крепящиеся с помощью сухожилий к костям, своей тягой формируют правильные своды.

Уплотненный свод стопы характерен для 20% подопечных. Это говорит о том, что у них ослаблен связочный аппарат. Скорее всего после длительной ходьбы возникают боли и усталость в ногах. Походка затруднена, появляется косолапость.

Оставшиеся 8% приходится на детей с плоскостопием. Деформация стопы резко выражена, сопровождается поражением других отделов опорно-двигательного аппарата (артрозы, сколиозы, межпозвоночные грыжи). Пальцы так же деформированы, большой палец сильно отклонен к наружу. Такой морфологии стопы свойственны следующие состояния: постоянная боль в стопе, голени, колене, возможно в бедрах, пояснице, головные боли, снижение трудоспособности. Человек с большим трудом переносит спокойную непродолжительную ходьбу, и в обычной обуви передвигаться уже не способен.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что большинство школьников имеют нормальную форму стопы. У них хорошо развиты кости и мышцы ступни, походка прямая. Если остальные школьники возьмутся за свое здоровье, обратятся к специализированным работникам в сфере здоровья, то не поздно все исправить. Здоровым же детям можно рекомендовать профилактические мероприятия во избежание приобретения данного недуга в будущем.

На основе полученных результатов нами были предложены рекомендации по профилактике и устранению плоскостопия у детей школьного возраста.

Прежде всего это ношение правильной обуви, соблюдение осанки, пешие прогулки, гимнастика, укрепление мышц свода стопы. Для укрепления мышц мы предлагаем комплекс упражнений.

Упражнение «Каток» - катать вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Выполнять вначале одной, затем другой ногой.

Упражнение «Разбойник» - сидя на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ног стараться подтащить под пятку разложенное полотенце (салфетку), на котором лежит какой-либо груз (небольшой камень или книга). Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «Маляр» - сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены. Большим пальцем одной ноги проводить по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Поглаживание повторяется 3-4 раза сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «Сборщик» - сидя на полу или стоя собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, шишки, прищепки для белья

и т.д.), и складывать их в кучки. Другой ногой повторить то же самое. Затем пальцами ног без помощи рук переложить эти предметы из одной кучки в другую. Стараться не допускать падения предметов при переносе.

Упражнение «Художник» - карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист бумаги другой ногой. Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «Гусеница» - сидя на полу с согнутыми коленями и пятками, прижатыми к полу. Сгибая пальцы ног подтягивать пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова выпрямляются, и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Выполнять двумя ногами одновременно.

Упражнение «Кораблик» - сидя на полу с, согнув колени, подошвы ног прижаты друг к другу. Постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног не будут прижаты друг к другу (стараться придать ступням форму кораблика).

Упражнение «Серп» - сидя на полу с согнутыми коленями, поставить подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.

Упражнение «Мельница» - сидя на полу с выпрямленными коленями, описывают ступнями круги в двух направлениях.

Упражнение «Окно» - стоя на полу разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая ступни от пола.

Упражнение «Барабанщик» - сидя на полу, согнуть ноги в коленях, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения - колени постепенно выпрямляются.

Упражнение «Хожение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Каждое упражнение повторяется несколько раз. Продолжительность таких занятий 10 минут. Перед каждым упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку на одной или двух ногах. Дыхание произвольное.

Список литературы

1. Айзман Р.И. Способы определения плоскостопия / Р.И. Айзман // Спорт в школе. 2008. №13.

УДК 376.2; 379; 796/799

«МОЛОДЕЖЬ-НАУКЕ-13»: ТЕХНИЧЕСКИЕ УСТРОЙСТВА И ТЕХНОЛОГИИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

Томилин Е.К., Томилин К.Г.

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет», г. Сочи, Россия

Аннотация. В статье обсуждаются итоги проведения Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь-науке-13. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, курортного дела и инфраструктуры». Сделан анализ современного опыта по использованию технических устройств для обеспечения здорового образа жизни инвалидов. Рассмотрены технологии искусственного интеллекта в обслуживании спортивных объектов, а также в сфере туризма и гостеприимства.

Ключевые слова: Конференция «Молодежь-науке-13», протезы для спортсменов, технологии искусственного интеллекта в спорте и туризме.

Актуальность. 14–16 апреля 2022 г года в Сочинском государственном университете состоялась Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь-науке-13. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, курортного дела и инфраструктуры», в которой приняли участие (в очной и заочной форме) преподаватели, аспиранты и студенты из многих городов России, а также из стран Ближнего зарубежья. Благодаря онлайн-трансляциям общая аудитория мероприятия увеличилась почти на 200 человек. На 6-ти секционных заседаниях, круглом столе и пленарном заседании было заслушано более 100 докладов.

Особую ценность представляли работы с исследованиями по использованию технических устройств для повышения эффективности занятий по физической культуре, спорту, а также и IT-технологий используемых в туризме.

Цель исследования. Обобщение современного опыта по использованию технических устройств и IT-технологий для повышения эффективности занятий по физической культуре, спорту, а также для туризма.

Результаты исследования и их обсуждение. В.В. Рудая и Н.Е. Ерешко (РГСУ, г. Москва) представили анализ «Протезов ног для беговых видов спорта» [1, с. 541–544]. Южноафриканский спортсмен без обеих ног – Оскар Писториус побеждал не только бегунов на Паралимпиаде, но и на обычной Олимпиаде показывал высокие результаты. Был шестикратным чемпионом Паралимпийских игр, серебряным призером чемпионата мира в Тэгу в эстафете 4x400 метров, двукратным серебряным призером чемпионата Африки, а также вошел в историю как единственный инвалид-участник Олимпийских игр в Лондоне. Что свидетельствует о том, что главное – это не отклонения в состоянии здоровья, а мотивация и вера в успех.

Авторы проанализировали особенности беговых протезов для нижних конечностей. Ознакомились с характеристиками и возможностями различных протезов, а также условиями их использования.

Специальные карбоновые стопы «C-Sprint» и Sprinter (рисунки 1, 2) помогают спортсменам показывать высокие результаты на различных беговых дистанциях, таких как бег

на 100 м, 200 м и 400 м. Основные части этих протезов состоят из углеволокна, которое является очень лёгким, прочным и гибким, а некоторые части состоят из стали и титановых сплавов, а также из алюминия. Благодаря этому протезы стали, так сказать, невесомыми – их масса составляет примерно 200 граммов.



Рисунок 1 – Карбоновая стопа «C-Sprint»



Рисунок 2 – Стопа «Challenger»



Рисунок 3 – Стопа «Runner»



Рисунок 4 – Коленный протез

Стопа «Challenger» используется, как и для пробежек по паркам, игр в баскетбол, волейбол, теннис и т.д., а также может использоваться на соревнованиях высокого уровня. Стопа Challenger многофункциональна в плане обуви, она подходит практически под любую модель с низким профилем, так как её можно регулировать. Протез обеспечивает хорошую амортизацию движения при ходьбе и, соответственно, при беге [1]. Стопа «Runner» подходит для занятий бегом не только на специальных спортивных площадках, но и на пересечённой местности (рисунок 3).

Она используется, как для соревновательной, так и развлекательной деятельности. Протез подходит не только профессиональным атлетам, но и людям, которые только начинают заниматься циклическими видами спорта. Его используют при беге на различных поверхностях: асфальте, беговых дорожках в парках или стадионах и даже на искусственных беговых дорожках, которые мы видим при посещении фитнес-клубов.

При выборе протеза следует учитывать особенности жизни с ограничениями в состоянии здоровья, рост, вес и другие показатели. Не следует забывать и об удобности протеза, так как бессмысленно иметь дорогой и сложный протез, если он наносит вред организму.

М.А. Янчева, С.Д. Ястребинская, Н.Е. Ерешко (РГСУ, г. Москва) продолжали анализ устройств для инвалидов и представили работу «Использование протезов нижних конечностей в спортивной гимнастике» [1, с. 580–586]. Авторы привели историю жизни Джорджа Эйсера, который в детстве и юношестве профессионально занимался спортивной гимнастикой, однако после несчастного случая получил ампутацию большей части левой ноги, которую заменили на деревянный протез. Однако Эйсер стал еще более упорно тренироваться, чтобы достичь высоких спортивных результатов и прийти к олимпийской мечте.

На Олимпийских играх 1904 года в Сент-Луисе спортсмен завоевал 6 медалей: золото – на параллельных брусьях, прыжке через коня и лазании по 25-футовой веревке, серебро – на гимнастическом коне и 14-этапном многоборье, на перекладине выиграл бронзу. Безусловно, спортивная гимнастика на тех Играх была совершенно иной, но тем не менее Эйсеру удалось войти в историю.

Прогресс и усложнение мировой спортивной гимнастики стимулировал и протезирование. Приемные гильзы протезов сейчас изготавливаются из литевых смол, высокотехнологичных термопластичных материалов, дерева, кожи. В конструкциях протезов применяются комплектующие узлы ведущих мировых производителей: Otto Bock, Titan Deutschland, Ossur, Blachford.

В спортивной гимнастике сегодня довольно часто используют спортивный коленный модуль «3S80 Sport» в котором используется вращательная гидравлика. Протез (рисунок 4) является компактным и надежным, его можно использовать для занятий любым видом сложнокоординационного, а также бегового вида спорта. В месте сгибания ноги модуль может свободно совершить мах на 60 градусов. После этого, благодаря поступательному гидравлическому торможению, модуль останавливается на 90 градусов. У торможения специальная настройка, которая позволяет сгибание и разгибание проводить более комфортно, подстраивать под каждого человека.

Американская гимнастка Кейт Фостер с детства занималась спортивной гимнастикой, но в возрасте 11 лет ей поставили диагноз – лейкоз, вследствие чего необходима была ампутация ноги, чтобы выжить. Девочка через 3 года после операции уже вновь была в гимнастическом зале и наравне со всеми могла выполнять сложные комбинации на бревне, разновысоких брусьях, прыгать акробатику на вольных упражнениях и делать опорный прыжок. А также связки и комбинации, состоящие из 3–5 акробатических элементов (например, рондат-фляк-темп-фляк-сальто прогнувшись).

Р.А. Амалян и О.А. Удотова (СГУ, г. Сочи) представили «Совершенствование управления зданием с применением интеллектуальных систем» [1, с. 336–339], которое может использоваться для обслуживания спортивных объектов. Строящиеся здания, как правило, являются многофункциональными с точки зрения наличия помещений офисных, торговых, спортивных, развлекательных площадей, гаражей-автостоянок и т.д. Современная технология строительства таких зданий подразумевает наличие большого количества инженерных систем, которые, в свою очередь, требуют четкого управления.

Оптимизация четырех основных элементов современного здания: структуры, систем, служб и управления, а также взаимоотношений между ними возможна только на основе автоматизации инженерного оборудования, применения современных интернет-технологий, в том числе, облачных технологий, «Big Data» и элементов искусственного интеллекта.

Под интеллектуальными системами понимаются инженерные системы здания, способные интегрироваться друг с другом с минимальными финансовыми и временными затратами, обеспечивающие безопасность, ресурсосбережение и комфорт для всех пользователей. Концепция системы интеллектуального управления зданием предполагает новый подход в организации системы жизнеобеспечения здания, при котором за счет комплекса

программно-аппаратных средств значительно возрастает эффективность управления отдельными подсистемами здания.

Уже на этапе проектирования зданий нами была применена BIM-технология. BIM (Building Information Modeling) или технология информационного моделирования (ТИМ) в строительстве – это основанный на современных технологиях подход к реализации строительных проектов, позволяющий создавать виртуальную копию объекта или информационную модель.

Для интеграции информации, поступающей от всех эксплуатируемых подсистем – климат-контроля, охранно-пожарной сигнализации и видеонаблюдения, систем водоснабжения, канализации, электроснабжения и освещения, связи, оперативного реагирования и принятия верных решений, своевременного выполнения необходимых действий, связанных с эксплуатацией здания, информирования соответствующих служб о произошедшем событии, нами было принято решения о внедрении в проект «интеллектуальных систем», как элементов «умного дома».

В общем понимании система «Умный дом» (Smart Home) – это цифровая платформа для автоматизации управления зданием при минимальном участии человека. Главное ее назначение в том, чтобы сделать жизнь комфортнее, безопаснее и экономичнее. В первую очередь технология была задумана как помощник в быту. К ней можно подключить телевизор, робот-пылесос, кондиционер и прочую Smart-технику, а также гаджеты, настраивать микроклимат и задавать сценарии, например, чтобы при входе включался свет и любимая музыка. Возможности «умного» дома в плане безопасности тоже весьма широки. Через камеру можно узнать, кто стоит за дверью, а датчики перекрывают воду при протечке и активируют сигнализацию, если в помещение проник чужой.

Предложение заключалось в оснащении зданий комплексной системой автоматизации – BMS (Building Management System), в которой системы отопления, вентиляции, кондиционирования, электроснабжения, освещения, безопасности и информационные системы между собой будут интегрированы и выведены на пульт управления. Предложенная система, позволит не только полностью автоматизировать функционирование здания, но и значительно сократить потребление электроэнергии, повысить комфорт и безопасность находящихся в нем людей, увеличить эффективность управления объектом недвижимости, создать гибкую инфраструктуру, которую можно легко адаптировать и модернизировать в будущем.

Таким образом, применение интеллектуальных систем в управлении зданием является актуальным трендом и новым стандартом строительства.

А.Н. Вольских и Э.А. Пилосян (СГУ, г. Сочи) предложили использовать «Технологии искусственного интеллекта, как инновации в сфере туризма и гостеприимства» [1, с. 243–246]. Искусственный интеллект (далее ИИ) – это способность компьютера обучаться, принимать решения и исполнять действия, свойственные для человеческого разума.

Исследователи обычно делят ИИ на три группы:

1. «Слабый интеллект» – тот, что человечеству уже удалось создать, для решения определенной задачи. Используют в медицине, логистике, банковском деле, бизнесе. Компьютерная программа «Deep Blue» обыгравшая в 1996 году Гарри Каспарова в шахматы является именно такой. Она выполняет только определенную задачу, и другому ничего не научится.

2. Сильный ИИ (Strong, или General AI) можно увидеть в компьютерной игре «Detroit: Become_Human». Во Вселенной Detroit роботы способны учиться, мыслить, чувствовать, осознавать себя и принимать решения. Ближе всего к данному виду ИИ чат-боты и виртуальные ассистенты, которые имитируют человеческое общение. «Siri» или «Алиса» не думают и неспособны на это – они выдают лишь те ответы, которые заложены в них программой. И сильный искусственный интеллект пока остаётся мечтой.

3. Суперинтеллект (Superintelligence) пока из области фантастики. Ученые не имеют пока что ни малейшего представления, как это сделать и можно ли вообще. Это не просто умные машины, а компьютеры, которые во всём превосходят людей.

Использование ИИ в сфере туризма и гостеприимства:

1. использование чат-ботов;
2. усовершенствование обслуживания в номерах;
3. модернизация системы повторного заезда гостя.

Если отельеры сумеют правильно использовать ИИ, трансформировать его в инструмент работы с гостями, то уже в ближайшем будущем нас будет ждать победа в развитии гостиничной индустрии.

Заключение. В работе Всероссийской научно-практической конференции в СГУ г. Сочи приняли участие студенты, аспиранты и молодые ученые из следующих городов России: Москва, Санкт-Петербург, Ставрополь, Бийск, Екатеринбург, Оренбург, Казань, Краснодар, Калининград, Сыктывкар, Нижневартовск, Новосибирск, Омск, Орёл, Ростов-на-Дону, Армавир, Сочи, Симферополь, Таганрог, Ярославль, Красноярск, Уфа, Таганрог, Челябинск, Майкоп, Волгоград, Саратов, Анапа, Томск, Елец, Чита, Рыбинск, Мценск, Сургут, Хабаровск, Петрозаводск, а также из стран ближнего зарубежья: г. Алматы, г. Туркестан (Казахстан), г. Донецк (Донецкая Народная Республика), г. Минск (Беларусь).

Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне, с интересными докладами и публикациями по направлению научного обеспечения физической культуры и спорта. По итогам конференции выпущен сборник, опубликованный на платформе РИНЦ [1].

Для иногородних участников организована традиционная экскурсия в Олимпийский парк и Красную Поляну (рисунок 5).



Рис. 5. Олимпийские объекты,
которые традиционно посещают иногородние участники сочинской конференции

Литература

1. Молодежь-науке-ХІІІ. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, курортного дела и инфраструктуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 14–16 апреля 2022 г. В двух томах. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2022. Т. 2. 587 с.

УДК 613

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Уджуху И.А., Аганиязова А.

*Майкопский государственный технологический университет,
г. Майкоп, Россия*

Аннотация. В данной статье говорится о здоровом образе жизни, как он влияет на наше существование и какие элементы относятся к здоровому образу жизни. В ней также рассматриваются причины, по которым мы должны питаться правильно и заниматься спортом. Как нездоровые привычки и излишества могут повлиять на физическое состояние человека.

Ключевые слова: ЗОЖ, питание, физическая активность, излишества.

Здоровый образ жизни — это способ поведения индивида. Это система индивидуального поведения для обеспечения физического, психического и социального благополучия в реальной среде (природной, созданной человеком и социальной). Это система индивидуального поведения, обеспечивающая физическое, психическое и социальное благополучие в реальной среде (природной, антропогенной и социальной), и Активное долголетие.

Здоровье — это наше достояние, и сохранить его можно только благодаря здоровому образу жизни. Физическое и психическое здоровье человека определяет, насколько интересной и красочной будет его жизнь.

Добиваться своих целей, справляться с трудностями помогает здоровый образ жизни. Люди, которые здоровы и сильны, могут укреплять и поддерживать его, что, в свою очередь, помогает им жить дольше и быть счастливыми. Для каждого человека и для общества в целом, здоровье — бесценный актив. Как же нам укрепить свое здоровье? Ответ прост: ведите здоровый образ жизни [5].

Вот несколько элементов входящих в здоровый образ жизни:

- Здоровое питание;
- Физическая активность;
- Здоровый сон;
- Разумное распределение времени;
- Отказ от излишеств [2].

Вышеперечисленные элементы выше – основополагающие в ЗОЖ. Если Вы считаете, что для изменения жизни, достаточно начать с чего-то одного — это заблуждение. Нельзя отказаться от некоторых вредных привычек, и на этом остановиться. Серьезные изменения всегда требуют радикальных мер. Каждый человек уникален, и одни способны отказаться от всего сразу, а других так пугает груз грядущих неприятностей, что они предпочитают отказаться от самосовершенствования. По этой причине психологи советуют не спешить использовать все основные элементы здорового образа жизни сразу, а делать это постепенно, сначала подсознательно принимая основы здорового образа жизни, а затем учась терпимо относиться к переменам.

Сбалансированное и здоровое питание – это питание, при котором нужные вещества,

содержащиеся в пище, поступают в необходимых количествах в организм и далее расщепляются в достаточном количестве для удовлетворения физиологических потребностей человека. Состояние нашего здоровья, долголетия и счастливой жизни обусловлено, конечно же, насколько правильно мы будем питаться.

Недостаточное потребление питательных веществ может снизить работоспособность человека, а избыток может привести к ожирению [3]. Неправильное питание может привести к различным заболеваниям. Могут возникнуть метаболические нарушения. Нормы питания формируются в результате исследований различных возрастных групп.

Это связано с тем, что каждый человек индивидуален и имеет свой путь, ведущий к состоянию внутренней гармонии. Точно можно утверждать, что основой здорового образа жизни является питание, а психическое состояние напрямую зависит от внешнего, телесного. На наше здоровье большое влияние оказывает, именно, питание, и не зря врачи назначают специальные диеты при многих заболеваниях.

Нельзя говорить о саморазвитии без физической активности. Неспортивные люди зачастую меланхоличны, склонны прощать себе мелкие недостатки. Им не хватает привычки тренировать свои мышцы и преодолевать себя, а слабая самодисциплина позволяет легко нарушать основные принципы здорового образа жизни.

Спорт укрепляет здоровье, но и также способствует прекрасному внешнему виду, а радость, гордость и удовольствие видеть в зеркале нового себя поддерживает желание вести здоровый образ жизни.

Спорт, как основа здорового образа жизни, также незаменим.

Через полгода непрерывной физической активности:

- Вы станете внимательнее, бодрее;
- Работоспособность значительно повысится;
- Почувствуете себя сильнее, а координация и реакции станут намного лучше;
- Будет легче справляться с нервным напряжением и плохим настроением;
- Процент жира в организме уменьшится;
- Укрепятся костные и мышечные ткани;
- Улучшится кровообращение.

Для соблюдения принципов здорового образа жизни, нужно грамотно распределять свое время, но почему-то этот фактор часто упускают, а режим дня очень важен для нашего здоровья. Правильный режим дня способствует:

Поддержание функций организма.

- Нормализация психического и эмоционального состояния.
- Гармоничный личностный рост.
- Воспитание пунктуальности.

- Высокий уровень самодисциплины и организованности, как на работе, так и в личной жизни.

- Повышение эффективности, снижение утомляемости [1].

Анализ режима дня позволяет выявить причины повышенной утомляемости, низкой производительности и отвлекающих факторов.

На самом деле здоровый образ жизни имеет мало общего с концепцией тела: стройного или красивого. Не все, что ведет к потере веса, полезно, и когда неопытные люди пытаются добиться визуальных преимуществ, это, в свою очередь, может привести к плохому самочувствию, болезням и неудовлетворенности собой [4].

Если продолжать придерживаться исключительно правильного, хорошего питания и включать занятия спортом и двигательную активность, но при этом позволять себе явные излишества, пользы не будет абсолютно никакой. Излишества неправильно влияют на

общее состояние организма, из-за этого организм расслабляется.

Следовательно, излишества – это не только употребление спиртных напитков или курение, но также привычка отступать от каких-то важных принципов.

Не все обладают сильным характером и делают то, что в их силах; но все же нужно прогрессировать и придерживаться правил здорового образа жизни. Иногда, стоит позволить себе слабости, они помогут соблюдать принципы ЗОЖ, если будут:

1. Действительно редкими;
2. Незначительными и под самоконтролем;
3. Нарушения ключевых составляющих здорового образа жизни, не должны проявляться систематически.

Один из существующих факторов относящийся к ЗОЖ, который влияет на результат, является «чувство меры». Система привычек, самодисциплина — позволяет нам быть здоровыми долгое время, но при этом нужно уметь и ограничивать себя.

Нам сложно жить с постоянными ограничениями, поэтому эксперты в этой сфере, делают уклон на то, чтобы не было самопожертвования, психологического давления, а также не появлялась усталость и также делают упор на «чувство меры», чтобы жизнь для нас проходила комфортно.

Нарушать режим дня, питания и проч. – не стоит, ибо это может стать опасным.

К другим моментам, влияющим на процесс саморазвития, относятся:

- Психологическая готовность к неудаче, срывам;
- Возможность заменить запрещенные продукты другими продуктами. Это связано с тем, что отказаться от чего-то всегда сложнее, чем заменить аналогом;
- Способность последовательно делать то, что вы хотите.

Здоровый образ жизни — это не только физиологический фактор, но и психологическая и подсознательная настройка.

Понятие здорового образа жизни значительно шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, различные закаливающие и развивающие упражнения, питание, если правильно использовать все факторы выше, и прочие составляющие элементы здоровья, то мы получим систему, включающую отношение к себе, окружающим и жизни в целом, а также поймем смысл существования, жизненные цели и ценности.

Литература

1. Осколкова З.А., Цева И.А. Проблема формирования здоровья подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта // В сборнике: Физическая культура, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности. Материалы IV Международной электронной научной конференции. ГОУ ВПО "АГУ". 2009. С. 48-52.

2. Салбян Л.А., Уджуху И.А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у студенческой молодежи // В сборнике: Психология и педагогика XXI века: Актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник статей II Всероссийской студенческой научно-практической конференции. Орехово-Зуево, 2021. С. 468-472.

3. Свечкарёв В.Г., Цева И.А. Альтернативная стратегия совершенствования двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления // В сборнике: XXI неделя науки МГТУ. 2010. С. 89-93.

4. Уджуху И.А. Здоровый стиль жизни // Майкоп, 2021.

5. Уджуху Ф.А., Уджуху И.А. Физическая культура - как часть здорового образа жизни студенческой молодежи // В сборнике: Перспективы развития современного образования. материалы III Международной научно-практической конференции. Нижневартовск, 2021. С. 470-474.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПО

Уджуху Ф.А., Уджуху И.А.

*ФГБОУ ВО Майкопский Государственный Технологический Институт,
г. Майкоп, Россия*

Аннотация. Статья посвящена проблеме профилактики девиантного поведения подростков с использованием физической культуры и спорта. Рассматривается применение специально подобранных физических упражнений, способствующих к повышению уровня физической подготовленности, волевых и нравственно-этических качеств личности. Рассматривается определение комплекса педагогических условий, которые обеспечивают эффективность профилактики девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, спорт, девиантность, профилактика.

Изучение отклонений в поведении человека имеет свою давнюю историю. Еще Платон, пытаясь объяснить разнообразие в поведении людей, писал, что боги, создавая людей, подмешивают в исходный материал либо глину, либо железо, либо золото и тем самым отводят человеку роль податливого обывателя, твердого воителя, блестящего мыслителя. Гиппократ, поделивший людей на сангвиников, флегматиков, холериков и меланхоликов, пытался объяснить особенности их поведения количеством жидкости, входящей в состав «живительных соков» организма, – крови, слизи, желчи, черной желчи. В конце XIX века появляется стремление разобраться в причинах отклоняющегося поведения, дать научное обоснование деятельности социальных институтов, занимающихся его предупреждением.

Таким образом, уже в XIX веке складывается новый подход к решению обозначенной проблемы, основной сутью которого является стремление вскрыть причины отклоняющегося поведения, выделить его механизмы и факторы, провоцирующие поведенческие отклонения от принятых норм, и на их основе разработать программы мер по предотвращению различных видов девиантного поведения.

Коррекционная направленность внеурочной воспитательной работы состоит в том, что педагогически запущенным и трудновоспитуемым подросткам предоставляется возможность удовлетворить свои интересы, реализовать свои потребности, проявить свои способности, оценить самого себя и быть оцененным другими, попытаться найти оптимальный вариант взаимоотношений и выбрать приемлемую форму поведения. Внеурочная воспитательная деятельность (в отличие от учебно-познавательной) предоставляет подростку не только свободы выбора действия, но и создаёт условия для упражнения и тренировки, определённых эмоционально-волевых и нравственно-поведенческих качеств, выполнения общепринятых требований, соблюдения норм межличностных отношений.

Одно из важнейших направлений социальной политики – обеспечение условий здорового образа жизни наших граждан. Помогает ли решать эту задачу существующая система физического воспитания? Насколько эффективно физическая культура и спорт могут бороться с такими формами девиантного поведения как наркомания, злоупотребление алкоголем, табакокурение? Чтобы ответить на эти вопросы использованы методы анализа теоретических источников и результатов эмпирических исследований по вопросам здорового образа жизни, физической культуры и спорта, превентологическим аспектам в молодежной среде.

Результаты экспресс-опроса 30 студентов показали, что занятия физической культурой и спортом дают физическую силу, здоровье, выносливость и способствуют формированию здорового образа жизни, что актуально для профилактики девиаций молодежи.

По сравнению с другими периодами жизни студенческий возраст характеризуется достижением наивысших, «пиковых» результатов, базирующихся на всех предшествующих процессах биологического, психологического и социального развития. Это возраст бескорыстных жертв и полной самоотдачи, но и нередко отрицательных проявлений. Это так называемые социальные девиации, которые могут проявляться на двух уровнях: общества в целом и социального института, в частности вуза. На уровне общества — это злоупотребление алкоголем, наркомания, делинквентность, суицид и др. Второй уровень девиантности студенчества включает в себя отклонения от формальных норм, принятых в учебном заведении. Профилактическая деятельность по предотвращению формирования социальных отклонений у молодежи средствами физической культуры и спорта имеет важное значение как для общества в целом, так и для социализации и развития конкретной личности молодого человека. Занятия спортом и здоровый образ жизни являются одним из таких направлений. Создание здоровой атмосферы, конструктивного социально-психологического климата, активной студенческой молодежи предотвратит появление более тяжелых последствий, которые не только критичны сами по себе, но и влияют на репутацию и имидж учебного заведения.

Состояние организма во многом зависит от того, насколько здоровый образ жизни ведет человек. Сюда можно отнести занятия спортом или регулярные физические нагрузки, закаливание, достаточный отдых, рациональное питание. Ведущей основой формирования представления о здоровом образе жизни является физическая культура и спорт. Молодые люди зачастую не замечают и не обращают внимания на то, какой вред наносят себе различного рода зависимостями. Занятия спортом помогают избавиться от них, очищают организм от вредных токсинов, выводят шлаки и разжижают кровь. Занятия спортом помогают студентам как адаптироваться в образовательном учреждении, так и поддерживать себя в хорошей физической форме. Грамотно организованные молодежные спортивные мероприятия будут способствовать формированию мотивации студентов к занятиям спортом и формированию у них ценности человека и его здоровья как основополагающей в дальнейшей профессиональной деятельности. Студенческая молодежь осознает значительное влияние физической культуры и спорта на собственное здоровье.

Реализация положительных установок на занятия физической культурой и спортом будет возможной лишь в случае наличия мощных мотивирующих факторов на осуществление здорового образа жизни.

Переосмысливая высказывание А. С. Макаренко: «Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество» - мы можем сказать, что спорт требует постоянного совершенствования, преодоления трудностей, трудолюбия, настойчивости, максимального физического и

психического напряжения, а интенсивные физические нагрузки позволяют воспитывать целеустремленность, само-обладание, волю, причём занятия спортом способствует этому в наибольшей степени, нежели какой-либо другой вид деятельности. Мировой и отечественный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, формировать здоровый морально – психологический климат в обществе. Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются не только превентивным средством поддержания и укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний и вредных привычек, но и основой здорового образа жизни людей. Спецификой физкультурно-профилактической деятельности является комплексное воздействие на личность, включающее в себя изменение поведения (большие физические нагрузки существенно изменяют психоэмоциональную сферу), удовлетворение естественных потребностей в самоутверждении, в самореализации. В отличие от всех других форм досуговой деятельности спорт, помимо интеллектуальной и психоэмоциональной составляющей, имеет физическую и тем самым является более сильным средством воздействия на растущий организм. Физические нагрузки, оказывая формирующее воздействие на различные системы организма, также удовлетворяют потребность молодого человека в движении. Физкультурно-спортивная и соревновательная деятельность способствует развитию эмоционально-волевой сферы подростка. Эта деятельность отличается от всех других видов деятельности сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Насыщенность спортивных действий, их эмоциональная увлекательность – одно из важнейших условий положительного влияния на развитие личности подростков. Сфера спорта также опирается в своей основе на принципы сплочения малых групп (спортивной команды). Для физкультурно-спортивной деятельности характерно не только разнообразие эмоциональных переживаний, связанных с мышечной деятельностью, но и формирование глубоких нравственных качеств, в основе которых лежит общность интересов, сплачивающих спортивный коллектив в единое целое.

Литература

1. Адушева Т. Г. Влияние физической культуры на формирование личности // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Том. 3.
2. Вишневский Ю.Р., Нархов Д.Ю. Социология молодежи: курс лекций: учеб. Пособие.
3. Данике К.К., Попова Н.В. Здоровый образ жизни как ценность студенческой молодежи // Профессиональный проект: идеи, технологии, результаты. 2018.
4. Крутько И.С. Молодежь как группа риска // Инновационный потенциал молодежи: социальная, экологическая и экономическая устойчивость: материалы Международной молодежной научно-исследовательской конференции (Екатеринбург, 1-2 октября 2018 г.) [Электронный ресурс] / под общ. ред. А. В. Пономарева; отв. за вып. Е.В. Осипчукова, Н.В. Попова. Екатеринбург: УрФУ, 2018. С. 10-17.
7. Крутько И.С., Коробейников А.Г.
5. Корнев С.И., Уджуху И.А. Формирование мотивации к сохранению здоровья у детей, подростков и молодежи в современном образовательном пространстве. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Екатеринбург, Уральский государственный пед. институт, 2021 г.
6. Корнев С.И., Уджуху И.А. Формирование культуры рационального питания у детей, подростков и молодежи. Материалы XIII Всероссийской научно-практической

конференции с международным участием, г. Екатеринбург, Уральский государственный пед.институт. 2022 г.

7. Мовсесян А.В., Уджуху И.А. Физическое воспитание и его роль в становлении личности. Материалы II Всероссийской студенческой научно-практической конференции. В сборнике: Психология и педагогика XXIII; актуальные вопросы, достижения и инновации г. Орехово-Зуево, 2021. С.403-408.

8. Уджуху И.А., Ситкина Р.А. Экологические проблемы России и пути их решения. В сборнике: Наука и образование: опыт, проблемы, перспективы развития. Материалы международной научно-практической конференции. Красноярск, 2021. С. 405-408.

9. Уджуху И.А., Мешвез Р.К. Электронное обучение в вузе как новая образовательная парадигма. Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2021. № 1 (13). С. 73-79.

10. Уджуху И.А., Здоровый стиль жизни. Монография, Майкоп изд-во Магарин О.Г., 2021. – 137 с.

11. Пишტიкова Д.Ш., Уджуху И.А. Социально-психологический подход к исследованию социальной активности молодежи. Материалы II Всероссийской студенческой научно-практической конференции. В сборнике: Психология и педагогика XXIII; актуальные вопросы, достижения и инновации. Орехово-Зуево, 2021. С.124-128.

УДК 796.062

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Филимонова О.С., Певзнер О.И., Горбунова Т.И., Кошелева Т.В.
Саратовский государственный технический университет им. Гагарина Ю.А.
г. Саратов, Россия

Аннотация. В нижеизложенной статье была выявлена значимость физической активности граждан во время карантина. Проведен анализ современных тенденций в области физической культуры в период распространения вирусной инфекции. В результате анализа приведен перечень профилактических мер и способов физических нагрузок в период распространения вирусной инфекции.

Ключевые слова: физическая культура, пандемия, активность, образ жизни, современные тенденции.

Сегодня стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает на себе громадный объем неблагоприятных воздействий различного характера, что неминуемо сказывается как на его психологическом состоянии, так и общем уровне здоровья. Не случайным является тот факт, что в последние годы зарегистрирован выраженный всплеск различного рода острых и хронических заболеваний среди самых разнообразных слоев населения, причем нередко существенно отличающихся по своему социальному статусу, уровню доходов.

Образование во всех учебных заведениях стали проводиться в удалённом формате. В итоге, это все сильно отразилось на физическом здоровье населения, что и является основной причиной актуальности выбранной темы [6].

При написании статьи был использован метод анализа статистических данных. Популярными видами спорта в период карантина стали ходьба и занятия на тренажёрах. Очень быстро увеличилось количество тренировок в виде подъема по лестнице. Показатели выросли на 52,5%, если сравнивать с предыдущий перед пандемией годом. В 2019 году большая часть всех занятий в спортзалах были силовыми, весной 2020 года около половины всех тренировок люди основали на кардио-упражнениях. Во время распространения коронавирусной инфекции использовались различные способы поддержания физической формы в домашних условиях. Например, бёрпи. Это упражнение являет собой комплекс из 3-х действий: планка, отжимания, прыжки, дающее одинаковую нагрузку на основные мышцы тела. Бёрпи позволяет за очень короткие сроки убирать большое количество калорий, не образовывая лишние отложения из жировых клеток. Частота и интенсивность упражнений выбирается человеком, исходя из своих физических возможностей. Хорошо поддерживать здоровый образ жизни во время самоизоляции сильно помогают обычные приседания с различными дополнениями, в виде дополнительного веса, выпадов или прыжков. Все перечисленные упражнения приносят заметную пользу организму, однако, для наиболее эффективного результата рекомендуется соединить их в комплекс.

Основой любой деятельности и работы является мотивация. Именно в ней заключен механизм личной заинтересованности и активности в какой-либо деятельности. Мотивация есть процесс побуждения к работе для достижения поставленных целей.

Статистика позволяет сделать вывод о том, что люди, которые были активны в допандемийный период стали еще больше времени уделять спорту, а вот люди малоподвижные, стали еще меньше двигаться. Таким образом, ведение активного образа жизни и контроль за своим здоровьем – это сознательный выбор самого человека, который понимает всю значимость своего здоровья и его влияние на качество жизни. Такое население становится более жизнестойким и конкурентоспособным, если сравнивать с той частью населения, которая не занимается спортом [3].

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют развитию и становлению социально-ориентированных установок. К таким установкам относятся трудолюбие, самодисциплина, организованность, целеустремленность, самоконтроль, отказ от вредных привычек. Всё это ведет в результате к высокой эффективности в достижении поставленных задач.

В социальной сфере высокая физическая активность – это основа здорового образа жизни, что особенно важно в период пандемии, так как снижает процент заболеваемости, повышает умственную и физическую активность [5]. Актуальный вопрос в любое время, особенно в пандемию – это проведение самостоятельных тренировок. Такой вид физической активности хоть и не сможет заменить занятия в спортзале со спортивным инвентарем и инструктором, но станет довольно хорошим вариантом, чтобы сохранить мышцы в тонусе. Для некоторых людей наиболее актуальные и предпочтительные домашние тренировки.

Именно занятия физической культурой в домашних условиях способствует высокой организации и увеличению фонда полезности времени, высокой производительности учебного образовательного процесса. В итоге повышают динамику средней продолжительности жизни, динамику снижения потребления табака и алкоголя на душу населения, динамику повышения социально-активного процента молодежи. Можно выделить несколько преимуществ домашних тренировок. К ним относятся экономия денежных средств и времени, возможность выбирать тренировки по своему усмотрению, наличие психологически комфортной обстановки, отсутствие нежелательных контактов в период распространения вирусной инфекции [1].

Главное помнить о важных правилах, при проведении физических занятий. Первое и основное – постепенность. Если человек до пандемии совсем не занимался спортом или занимался очень редко, то не стоит сразу начинать с длительных и упорных тренировок. Увеличение нагрузки должно осуществляться постепенно. Второе – последовательность. Важно соблюдать это правило как в проведении ежедневных разовых тренировок, так и при увеличении нагрузок при повторных долгосрочных занятиях. Третье – индивидуализация, то есть построение программы занятий так, чтобы выбор упражнений должен основываться на личных особенностях организма и учитывать заболевания человека. Четвертое и пятое – регулярность и систематичность. Стоит помнить, что постоянное проведение спортивных занятий, при правильной нагрузке позволит улучшить физическое состояние человека, что в свою очередь положительно скажется на каждой сфере его жизнедеятельности человека.

Период пандемии стал толчком для развития и распространения онлайн-формата спортивных тренировок, что в свою очередь, привело к стремлению молодежи вести здоровый образ жизни. Наиболее значимыми, востребованными видами занятий стали: йога, фитнес, стретчинг [2].

Исследования показывают, что занятие спортом 3 раза в неделю за несколько месяцев до возможного заражения, лучше подготавливают организм человека и дают ему

шанс справиться с вирусом. Умеренные физические нагрузки могут стать защитой от осложнений после перенесённой инфекции, однако, полное отсутствие физической активности, как и чересчур большой объем упражнений могут ухудшить состояние [3].

Анализ исследуемых источников определил следующие рекомендации профилактических мер и способов физических нагрузок в период распространения вирусной инфекции:

1. Примерно два занятия спортом по 20-45 минут в неделю.
2. Необходимо постоянно поддерживать свою физическую форму, без ориентира на наращивании мышечной массы.
3. Использовать онлайн ресурсы для выбора подходящего стиля и выбрать, тот который понравится для определённого комплекса тренировок на различные группы мышц.
4. Рекомендуются много ходить. Даже кратковременная прогулка поможет оставаться в тонусе.
5. Конечно, лучше не находиться в сидячем положении дольше 30 минут, желательно часто выполнять работу или заниматься домашними делами стоя.
6. Очень важно постоянно следить за здоровьем в комплексе и вместе с физической активностью соблюдать здоровую диету и крепкий полноценный сон [4].

Каждое занятие должно приносить радость, не доставлять дискомфорт как физический, так и психологический. Оптимальный вариант - разумное чередование умственной деятельности и физической нагрузки.

Адаптация в период самоизоляции к новым условиям трудовой и профессиональной деятельности дает возможность реализовать себя в современном обществе.

Исходя из всего вышесказанного, можно подвести итог: образ жизни людей после введения карантина на некоторое время претерпел глобальные изменения, а именно снизилась двигательная активность большинства населения. Нужно обязательно помнить о том, что в период активного распространения острой вирусной инфекции для поддержания хорошего физического самочувствия и нормального состояния здоровья необходимо организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом, которые будут оказывать положительное влияние на общее состояние здоровья человека. Данная тема является актуальной, так как проблема коронавируса остаётся насущной в современном мире. Соблюдая принципы, описанные в данной статье, человек сможет обеспечить себе крепкое физическое здоровье и наполнить себя энергией и силами для преодоления жизненных трудностей.

Литература

1. Щенкова И.П. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 5-3. С. 190-193.
2. Кошелева Т.В., Филимонова О.С., Казинская Л.Б. Фитнес и ритмическая гимнастика как основа воспитания студентов вуза // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сб. материалов II всероссийского с международным участием научно-практической конференции, г. Волгоград, 2020. С268-272
3. Кузнецова С.В. Полиадаптивная модель организации физического воспитания в ВУЗе // Актуальные проблемы экономики и менеджмента №2 (14). Саратов, изд. СГТУ, 2017 С. 69-73.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина / Г.А. Макарова: Учебник. М.: Советский спорт, 2003 480 с.

5. Вольчик В. В. Дистанционное высшее образование в условиях самоизоляции и проблема институциональных ловушек / В.В. Вольчик, И.М. Ширяев // Актуальные проблемы экономики и права. 2020. Т. 14, № С. 235–248.

6. Милько М.М., Гуремина Н.В. Исследование Физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции// Современные наукоемкие технологии. 2020. № 5. С. 195-200.

УДК 796.378

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ВУЗА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Хворых В.Н.¹, Горохов А.С.², Буняшин И.В.²

¹КГУ Региональный учебно-методический центр физической культуры, спорта и НВП
КГУ Управление образования акимата Северо-Казахстанской области,
г. Петропавловск, Республика Казахстан

²НАО, Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,
г. Петропавловск, Республика Казахстан

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты здоровьесберегающей среды образования, определяется алгоритм ее создания. Выделены показатели, используемые при мониторинге здоровья обучающихся. Раскрываются этапы процесса создания здоровьесберегающей среды ВУЗа.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающая среда, мониторинг здоровья, физическое воспитание.

Актуальность исследования обусловлена тем обстоятельством, что инновационные процессы, которые происходят в настоящее время, детерминируют развитие системы образования. Вызовы современного мира заставляют педагогов обращать внимание на развитии творческих и интеллектуальных способностей обучающихся. Традиционное обучение сменяется новой парадигмой образования, предусматривающей использование активных методов, имеющих направленность на активизацию познавательного развития обучающегося. Модернизация образования в общеобразовательном учреждении выдвигает на первый план проблему сохранения здоровья обучающегося. Медицинские работники свидетельствуют о проблеме ухудшения здоровья обучающихся, следовательно, актуализируется вопрос о превенции, предполагающей формирование осознанного отношения к своему здоровью.

Здоровье определяется как основополагающая ценность современного общества. Забота о здоровье обучающихся является преобладающим направлением государственной политики в сфере сохранения здоровья населения в Казахстане. Нормативно-правовым основанием обеспечения сохранности здоровья подрастающего поколения являются Закон «Об образовании» РК [1], Государственный общеобязательный стандарт образования Республики Казахстан» [2].

В динамично меняющихся условиях жизни с социальной точки зрения для современных общеобразовательных учреждений актуальна не просто развивающая образовательная среда, но еще и среда здоровьесберегающая, обеспечивающая успешное развитие и обучающегося, и педагога, помогая проявиться и раскрыться внутреннему потенциалу. Поэтому в современное время здоровьесберегающие технологии активным образом включаются в практику работы общеобразовательных учреждений.

Условия образовательной среды рассматриваются как факторы, которые влияют на состояние здоровья обучающихся. В динамично меняющихся условиях жизни с социальной точки зрения для современных общеобразовательных учреждений актуальна не просто развивающая образовательная среда, но еще и здоровьесберегающая среда. Именно эта среда

обеспечивает успешное развитие и обучающегося, и педагога, помогая проявиться и раскрыться внутреннему потенциалу.

По мнению Л.И. Жуматаевой, здоровьесберегающая образовательная среда характеризуется применением методов, способствующих разрешению задач сохранности здоровья, обучающихся [3, с. 11].

Анализируя имеющиеся научные исследования в области формирования здоровьесберегающей среды образования, мы считаем, что все имеющиеся технологии, как правило, направлены на решение достаточно узких задач в сфере сохранения здоровья обучающихся.

На современном этапе проведено большое количество исследований, посвященных особенностям здоровьесберегающей среды образования, работ, выявляющих специфику организации здоровьесберегающей среды в ВУЗах недостаточно.

Цель нашего исследования заключается в теоретическом обосновании и апробировании условий формирования здоровьесберегающей среды ВУЗа посредством физического воспитания.

Как отмечает Ж.В. Шарафуллина, понятие «здоровьесберегающая среда» можно определять неоднозначно: с целью определения условий здоровьесбережения или комплекса мероприятий здоровьесберегающего плана, или некоторых итогов здоровьесберегающей деятельности [4, с. 34].

В основе здоровьесберегающей среды располагается создание здоровьесберегающих ситуаций, так как в них осуществляется триединая природа здоровья в его индивидуальной реальности.

Соглашаясь с мнением Г.А. Мысиной, можно утверждать, что формирование здоровьесберегающей образовательной среды предполагает обеспечение таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного влияния на здоровье студентов. Педагогика здоровья реализует приоритет благополучия студентов в образовательном процессе наряду с гуманистической педагогикой, педагогикой сотрудничества, лично ориентированной педагогикой и другими педагогическими системами [5, с. 50]

Здоровьесберегающая среда ВУЗа понимается как общность факторов материального плана организации процесса образования, включая предметы мебели, и как общность межличностных взаимодействий между субъектами, актуализирующих и активизирующих среду образования, оказывающих на нее регулярное влияние, а она, в свою очередь, воздействует на всех как в общем, так и отдельными компонентами.

По нашему мнению, процесс создания здоровьесберегающей образовательной среды ВУЗа осуществляется согласно следующему алгоритму:

- выявление целей и задач здоровьесберегающего образовательного процесса;
- определение содержания здоровьесберегающего образовательного процесса, технологий достижения поставленных целей;
- определение критериев и показателей для определения эффективности созданной здоровьесберегающей образовательной среды.

Формирование здоровьесберегающей среды проходит поэтапно. Несмотря на множество мнений о том, как должна создаваться здоровьесберегающая среда образования, исследователи сходны в обязательном начальном и контрольном диагностировании всех участников процесса, создании методологического и дидактического инструментария, выбора форм, методов и средств ее реализации.

Этапами процесса создания здоровьесберегающей среды являются:

- теоретическое обоснование здоровьесберегающей технологии,
- разработывание методологии процесса и создание диагностического инструментария.

Создание здоровьесберегающей среды в ВУЗе обеспечивается специально проводимыми

организационными мерами, которые представлены разработанными программами планами, структурными изменениями и мониторинга процесса.

Для мониторинга здоровья студентов выделены следующие показатели:

- оценивание физического состояния, включающее изучение физической подготовленности и уровень функционального состояния;
- оценивание психологического здоровья, рассматривающего различные характеристики личности и характера и готовности вести здоровый образ жизни [6, с. 64].

Показатели физического состояния студентов проводятся медицинскими работниками ВУЗа и преподавателями физической культуры. На начало учебного года студенты проходят медицинское освидетельствование, чтобы определить группу здоровья. Также на начало учебного года преподаватели физической культуры проводят тестирование студентов для того, чтобы оценить, насколько они подготовлены физически и возникают ли нарушения в их организме при нагрузке.

Преподаватели физической культуры в ВУЗе используют тесты, которые направлены на определение уровня физической подготовленности. Результаты тестирования важны для коррекционного воздействия на физическое и психическое развития обучающихся, оценивания эффективности проводимых мероприятий. В контексте физического воспитания обучающихся тестирование способствует решению важных задач:

- оценивание уровня развития двигательных навыков,
- проводить физическое развитие согласно возрастной специфике и половым отличиям,
- определение уровня развития физической подготовленности.

Получаемые в процессе мониторинга результаты способствуют наблюдению за положительной динамикой показателей физического развития. На пропаганду здорового образа жизни, формирование физической культуры, улучшение физического здоровья студентов направлены мероприятия, проводимые в колледже по разным спортивным направлениям: спартакиады, олимпиады, первенства. Ежедневная работа со студентами предполагает мобильность педагогов, поэтому преподаватели должны понимать необходимость повышения теоретического и методического уровня владения здоровьесберегающими технологиями. Задачей педагогов является создание условий по реализации потребности студентов в здоровом образе жизни. При неуспешности возможны болезни, невротические реакции или уход в криминал.

Важнейшим критерием для оценивания процесса развития единства педагогов ВУЗа и студентов при создании здоровьесберегающей среды становится увеличение числа обучающихся, стремящихся к ведению активной жизни, ведущих здоровый образ жизни, развивающих всесторонне свои личностные качества.

Таким образом, актуальность проблемы исследования определяется социальным заказом, поскольку формирование здоровьесберегающей среды стало главной проблемой образования в современных рыночных условиях развивающегося общества. В качестве педагогических условий создания здоровьесберегающей среды в ВУЗе рассматриваются мониторинг здоровья обучающихся, параметры, по которым строится здоровьесберегающая среда; должна быть развита здоровьесберегающая компетентность у педагогов, а также определены формы, методы и средства формирования здоровьесберегающей среды.

Литература

1. Закон «Об образовании» Республики Казахстан от 09.04.16 г. № 501-V.
2. «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов образования всех уровней образования» Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 604. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 1 ноября 2018 года № 17669.

3. Жуматаева Л.Л. Особенности использования здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры в школе // Вестник КАСу. 2018. №1. С. 45-49.
4. Шарафуллина Ж.В. Формирование здоровьесберегающей образовательной среды в школах Крайнего Севера на основе деятельностного подхода. Спб.: Питер, 2014. 156 с.
5. Мысина Г. А Здоровьесберегающая образовательно-воспитательная среда вуза (опыт МГТУ им. Н. Э. Баумана) // Известия Уральского государственного университета. 2020. № 6 (85). С. 68-76.
6. Маджуга А.Г. Здоровьесберегающее образование: монография. Уфа: Ленина, 2018. 178 с.

УДК 796

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕОБЕСПЕЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Червишник Н.Н.¹, Ерохина Н.А.¹, Шумейко Э.А.³

¹*Саратовский государственный технический университет
им. Гагарина Ю.А., г. Саратов, Россия*

²*Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы спортивного воспитания детей и молодежи в России. Дается определение такому понятию, как здоровье. Обсуждаются субъективные факторы формирования здорового образа жизни: наследственность, режим питания, спортивная деятельность, отсутствие вредных привычек.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, студенческая молодежь.

В наше время – время высоких технологий и прогресса - мир окутан паутиной интернета. Сейчас уже сложно представить себе жизнь без различных гаджетов, которые совершенствуются и упрощаются с каждым днем. Планшеты, телефоны, компьютеры и другая техника заполонила весь мир. Даже у маленьких детей чаще можно увидеть в руках механизированную машину, нежели плюшевого медведя.

С появлением техники вся жизнь и деятельность человека роботизирована. Казалось бы, вот он – прогресс, о котором мечтали наши предки, хотели сделать мир проще и лучше. Однако наряду с развитием технологии падает уровень здоровья человека. Излучение от аппаратов плохо воздействуют на нервную систему, головной мозг. Сидячий образ жизни и работа за компьютером чреваты потерей зрения и обострением заболеваний спины [1].

Актуальность вопросов спортивного воспитания детей и молодежи нельзя недооценивать. Несмотря на технологическое развитие робототехники – человек остается человеком, имеющим постоянные проблемы со здоровьем в виду проведения большей части времени на работе. Конечно, это сказывается на здоровье. В большей мере любая работа связана с техникой. Даже если это не работа бухгалтера или экономиста, а простого штатного сотрудника, так или иначе работу на компьютере никак не избежать.

Каждый желает быть сильным и здоровым, поддерживать бодрость, энергию, сохранить подвижность суставов, и жить полноценной жизнью. Для этого и необходимо заниматься спортом, вести здоровый образ жизни и правильно питаться.

В последние годы фитнес-клубы переполнены клиентами, мечтающими о здоровом теле. Также наблюдается рост на рестораны с «правильным» питанием и «здоровой едой». Конечно, это благоприятная тенденция, ведь люди стали задумываться о своем здоровье и занимаются собой [3]. Во многом это также связано с ростом влияния социальных сетей, где пользователи делятся «секретами успешной фигуры», своего долголетия, здоровья и красоты. Но с другой, это влечет собой интернет-зависимость и пользователь уже не представляет возможным свою жизнь без советов популярного интернет-издания или блога.

Очень часто человек излишне подвержен внешнему воздействию. Зачастую в журналах (которые со временем уйдут в небытие), на интернет-сайтах публикуют статьи профессиональные психологи, занимающиеся продажами. Задачами подобных статей является внушение, что «так правильно», «повторяйте за мной» «приобретайте мой интернет-курс для более углубленного изучения».

Нельзя недооценивать и возможное мошенничество, когда человек, выдает себя за сертифицированного специалиста на самом деле является самоучкой, не имеет профессионального образования и сам до конца не понимает, что продает и какие услуги предлагает. Очень часто предлагается одна программа, универсальная для всех. Но это далеко неправильно.

Следует предположить, что в работе над собой у каждого разные исходные данные, силы, возможности и ограничения по физической нагрузке. А главное, какие последствия это за собой ведет. Именно поэтому нужно искать «живое общение» с инструктором для подбора индивидуальной программы обучения, что позволит сделать его более качественным, эффективным, достигнуть результата без ущерба здоровью. К сожалению, наиболее уязвимыми в данном вопросе являются именно студенты, которые часами могут не выпускать из рук свои гаджеты. Человек уже настолько привык к своему смартфону, что ищет возможности общаться, учиться, одеваться, заниматься спортом через соцсети.

А ведь именно со студенческой скамьи необходимо помнить, что здоровье – главная ценность жизни человека. Необходимо формировать правильные привычки наяву, а не в интернете, заниматься с реальными тренером, будь то спорт, танцы или уроки рисования.

Наше здоровье на 1/4 зависит от наследственности, возрастной перестройки в организме по мере развития человека. Возможность организма сопротивляться влиянию вредных факторов формируется генетическими возможностями адаптивных механизмов и характером их преобразования. Подтверждено, что в условиях благоприятных повреждённый ген, возможно, не проявит своей агрессивности.

Еще один, на наш взгляд, существенный недостаток развития технологий – развитие транспорта. Если раньше машина была предметом роскоши, то сейчас можно выбрать транспорт на любой уровень дохода. Это влечет за собой, что человек стал более пассивным в вопросах передвижения. Люди все больше передвигаются на транспорте, чем пешком. Конечно, если расстояние довольно-таки большое – без машины не обойтись. Но когда речь идет о прогулке до ближайшего магазина, находящегося в квартале от дома/работы/учебы, то все же стоит пройти пешком. Это позволит держать мышцы ног в тонусе, дать возможность подышать свежим воздухом с пользой для здоровья.

Не маловажная составляющая здорового образа жизни – правильное питание. Перекусы на бегу – это проблема современной молодежи и студентов. Булочки, еда быстрого приготовления, газировки, фастфуд – вот именно то, чем питается современный человек. А ведь это очень вредно. Но довольно-таки часто без такого перекуса просто не обойтись, и если нельзя исключить эти позиции из своего рациона, то хотя бы снизить их потребление.

Нехватка полезных веществ в организме способствует снижению работоспособности, умственной активности.

Нельзя не отметить экологическую обстановку – технологии развиваются, проблемы загрязненного воздуха и окружающей среды в целом так и не решаются, человек дышит выхлопными газами от технологического прорыва и губит свою бронхолегочную систему и дыхательные пути.

Конечно, вместе со всеми негативными факторами, в последнее время интерес к здоровому образу жизни все же растет, а это значит, что ситуация меняется. Но вместе с тем всегда необходимо помнить, что здоровье – это самая важная составляющая полноценной жизни человека, ни один гаджет и технология не смогут заменить этот невосполнимый и важный ресурс активной жизнедеятельности.

Однако, без хорошей физической подготовки падает качество жизни. Физическая деятельность имеет важнейшую функцию для укрепления здоровья, в том числе повышение качества состояния дыхательных органов, мышечной, сердечно-сосудистой систем, сохранения здоровой массы тела.

Конечно, необходимо создавать условия для активного образа жизни. Летом – плавание, бег, езда на велосипеде и роликовых коньках, зимой – лыжи и каток. Конечно, это травмоопасно, но, если все верно освоить – проблем с повышением физической активности не будет.

Молодое поколение нужно приобщать к спорту с раннего возраста. Различные секции, участие в спортивных мероприятиях, посещение мероприятий, направленных на развитие спортивной грамотности населения и пропаганды активного образа жизни – все это позволит привить полезные привычки, от которых человек уже не сможет отказаться в будущем.

Не всегда есть возможность заниматься спортом профессионально ввиду наличия ограничений по здоровью. Конечно, есть ряд ограничений для отдельных лиц в выполнении определенных упражнений и не всегда возможности совпадают с желанием стать профессиональным спортсменом. Но всегда можно заниматься на любительском уровне, для здоровья, повышения качества жизни.

Нельзя не отметить, что в нашей стране спорт занимает не последнее место. Наши спортсмены – молодые люди – являются во многом эталоном для подрастающего поколения и студентов в том числе, давая возможность поверить в себя и самореализовываться. В последние 5-7 лет была введена сдача норм ГТО в школах. Принимая в гости спортсменов из других стран во время Олимпиады 2014 и Чемпионата мира по футболу 2018 в нашей стране, существенно повысился интерес к спорту и здоровому образу жизни. Именно федеральные программы должны развивать это направление в глобальном значении.

Конечно, необходимо показывать больше передач по телевизору, создавать полезные платформы в соцсетях и другие социальные программ (раз от гаджетов нельзя отказаться), что позволит развивать интерес у общественности к спортивным мероприятиям и саморазвитию.

Спорт должен сопровождать молодежь повсюду и стать частью жизни. Именно спортивное воспитание является важным условием полноценной жизнедеятельности и обеспечения долголетия. Необходимо создание еще больше специализированных секций по спортивному оздоровлению общества, чтобы спорт был общедоступным и не дорогостоящим удовольствием. В последние годы развиваются частные спортивные школы и фитнес-клубы, что не всегда отвечает нормам и стандартам, и влечет за собой некачественное и притом дорогостоящее обучение и вложения.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов его психического и физиологического потенциалов. Все стороны человеческой жизни личности – и в духовном, и в бытовом, и в оздоровительном определяются уровнем здоровья.

К определению понятия «здоровье», существует много различных подходов.

Здоровье – это отсутствие болезней, «здоровье» и «норма» - понятия тождественные, здоровье как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант [2].

Общее для всех вышеперечисленных определений данного понятия является то, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни, нормой.

Таким образом, здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (в соответствии с Всемирной организацией здравоохранения).

Основа здорового образа жизни состоит в выборе полезного, в закреплении привычки полезное сделать приятным, в умении отказаться от «хотения» во имя нужного. В этом-то и заключается вся трудность: здоровый образ жизни стоит за ограничения, нагрузки, за обязательность целенаправленной деятельности.

Охрана и укрепление здоровья современной студенческой молодежи в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, отказ от вредных привычек.

Практические занятия физической культурой в вузе, не обеспечивают стопроцентное сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Этому способствует многие составляющие здорового образа жизни, в числе которых не последнее место занимает регулярные занятия физическими упражнениями, спортом.

Литература

1. Кадушина В.А., Гарина О.Г., Ерохина Н.А., Черевик Н.Н. Цифровые трансформации в организации эффективных занятий физической культурой в дистанционном формате // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 184-187.

2. Онищенко А.Н., Шитов Д.Г., Ермолова О.С., Борисов А.В. Вариант дистанционного обучения на кафедре физической культуры и спорта в период covid-ограничений // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 3. С. 34-42.

3. Фролова Л.В., Куземко Ю.В., Трошин В.А. Компьютерные технологии на занятиях по физической культуре в вузе // Заметки ученого. 2022. № 1-1. С. 171-175.

УДК 612.176.4

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У СТУДЕНТОВ-ГАНДБОЛИСТОВ

Шайхутдинов Н.М., Хайруллин Р.Р.

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» г. Казань, Россия

Аннотация. В исследованиях приняли участие студенты-гандболисты Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в количестве 13 человек, 7 парней и 6 девушек, в возрасте от 18 до 21 года, которые имеют квалификацию от 1 взрослого разряда до мастера спорта. В работе рассматривали показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений. В качестве упражнений для развития быстроты применяли челночный бег 4x10, а в качестве развития силовой выносливости – выпрыгивания из положения полуприседа в количестве 20 раз. При выполнении упражнения на скоростно-силовую подготовку достоверные различия отмечаются во всех трех показателях. При сравнении между собой эти два упражнения достоверных различий не наблюдается.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, физические упражнения, артериальное давление.

Введение. Развитие физических качеств является основным звеном подготовки спортсменов. Освоение техники, тактики и технико-тактических действий возможно с учетом физического развития обучающихся [5].

Под быстротой понимают возможности человека, которые обеспечивают выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени. Представление о скорости в спорте содержит в себе: непосредственно темп перемещений, частоту, ускорение и быстроту двигательной реакции. Быстрота определяет успех не только в волейболе, прыжках, спринте, хоккее, баскетболе, футболе, гандболе, но и в других видах спорта [1].

Силовая выносливость – это физическая способность, благодаря которой организм может противостоять утомлению во время работы. Силовая выносливость является одной из ключевых физических качеств во многих видах спорта. Существует два типа силовой выносливости: статическая и динамическая. Статическая выносливость характеризуется сильным сокращением мышц без изменения длины, а динамическая выносливость характеризуется укорачиванием и удлинением мышечных волокон во время упражнения [2].

Частота сердечных сокращений (ЧСС) – это скорость ударов сердца в минуту. А артериальное давление (АД) – это давление крови, уровень которого зависит от количества крови, поступающей в артерии [3; 4].

Целью работы явилось выявить изменения артериального давления и частоты сердечных сокращений у гандболистов при различных физических нагрузках и сравнить полученные результаты.

Методы исследования. В исследованиях приняли участие студенты-гандболисты Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в количестве 13 человек, 7 парней и 6 девушек, в возрасте от 18 до 21 года, которые имеют

квалификацию от 1 взрослого разряда до мастера спорта. Показатели артериального давления (АД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС) снимались перед выполнением упражнений, после выполнения и в период восстановления (1 минута, 2 минуты, 3 минуты). В качестве упражнений для развития быстроты применяли челночный бег 4x10, а в качестве развития силовой выносливости – выпрыгивания из положения полуприседа в количестве 20 раз.

Результаты и их осуждение. Полученные результаты после выполнения челночного бега 4x10 представлены в таблице 1 и в таблице 2. Из нее мы видим, что показатели систолического и диастолического давления как у парней, так и у девушек не претерпевают достоверных различий. А вот показатели ЧСС после выполнения упражнения увеличились на достоверную величину и составили $120 \pm 5,9$ уд/мин у парней и $125 \pm 6,7$ у девушек. К 3 минуте восстановления ЧСС практически пришел к своему предрабочему состоянию.

Таблица 1.

Показатели АД и ЧСС у гандболистов при выполнении челночного бега 4x10

Показатели	До нагрузки	После нагрузки	Восстановление		
			1 мин.	2 мин.	3 мин.
Систолическое давление (мм рт.ст.)	$118 \pm 2,7$	$122 \pm 6,99$	$126 \pm 4,5$	$122 \pm 4,0$	$114 \pm 4,1$
Диастолическое давление (мм рт.ст.)	$78 \pm 3,04$	$86 \pm 5,5$	$82 \pm 3,4$	$78 \pm 3,7$	$77 \pm 2,1$
ЧСС (уд/мин)	$78 \pm 1,7$	$120 \pm 5,9^*$	$91 \pm 3,2$	$85 \pm 3,1$	$82 \pm 1,6$

*- достоверность различий между показателями до нагрузки и после выполнения упражнения. В других таблицах аналогично.

Таблица 2.

Показатели АД и ЧСС у гандболисток при выполнении челночного бега 4x10

Показатели	До нагрузки	После нагрузки	Восстановление		
			1 мин.	2 мин.	3 мин.
Систолическое давление (мм рт.ст.)	$117 \pm 2,3$	$125 \pm 5,9$	$128 \pm 4,2$	$126 \pm 4,0$	$115 \pm 4,3$
Диастолическое давление (мм рт.ст.)	$76 \pm 3,1$	$86 \pm 4,8$	$83 \pm 3,5$	$80 \pm 3,4$	$78 \pm 2,0$
ЧСС (уд/мин)	$80 \pm 1,5$	$125 \pm 6,7^*$	$93 \pm 3,6$	$87 \pm 2,9$	$83 \pm 1,9$

Результаты, полученные после выполнения прыжков из полуприседа в количестве 20 раз, представлены в таблице 3 и в таблице 4. Анализируя показатели, мы можем сказать, что систолическое давление после выполнения упражнения увеличилось у парней и у девушек на достоверную величину по сравнению с показателями до нагрузки. В период восстановления наблюдается постепенное понижение систолического давления. Показатели диастолического давления так же увеличиваются на достоверную величину после выполнения упражнения. К 3 минуте восстановления наблюдается постепенное уменьшение этого показателя. Частота сердечных сокращений составило $118 \pm 7,3$ уд/мин у парней и $123 \pm 6,9$ у девушек, что на достоверную величину больше чем в состоянии до нагрузки. В восстановительный период наблюдается постепенное снижение показателя к исходному состоянию.

Таблица 3.

Показатели АД и ЧСС у гандболистов при выполнении прыжков из полуприседа
 в количестве 20 раз

Показатели	До нагрузки	После нагрузки	Восстановление		
			1 мин.	2 мин.	3 мин.
Систолическое давление (мм рт.ст.)	114±2,1	134±5,2*	132±2,1	130±4,3	123±4,7
Диастолическое давление (мм рт.ст.)	75±1,6	86±3,0*	83±1,9	82±4,0	81±2,9
ЧСС (уд/мин)	76±1,5	118±7,3*	96±4,2	86±2,6	83±2,3

Таблица 4.

Показатели АД и ЧСС у гандболисток при выполнении прыжков из полуприседа
 в количестве 20 раз

Показатели	До нагрузки	После нагрузки	Восстановление		
			1 мин.	2 мин.	3 мин.
Систолическое давление (мм рт.ст.)	113±2,3	136±5,0*	134±2,0	129±3,9	124±4,9
Диастолическое давление (мм рт.ст.)	73±1,8	85±2,9*	82±1,7	81±3,7	80±2,5
ЧСС (уд/мин)	78±1,5	122±6,8*	99±3,6	89±2,8	82±2,8

Сравнивая показатели двух упражнений, мы можем сказать, что показатели диастолического и систолического давления, а также показателей частоты сердечных сокращений, в них не наблюдаются достоверных различий, что говорит об одинаковом влиянии этих упражнений на сердечно-сосудистую систему как у парней, так и у девушек.

Выводы. У студентов-гандболистов после выполнения упражнений на быстроту наблюдаются достоверные различия в показателях ЧСС. При выполнении упражнения на скоростно-силовую подготовку достоверные различия отмечаются во всех трех показателях. При сравнении эти два упражнения достоверных различий не обнаруживают. Эти упражнения одинаково влияют на сердечно-сосудистую систему студентов-гандболистов Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Литература

1. Бишаева, А.А. Физическая культура. / А.А. Бишаева, Малков А.А. // Учеб. М.: КноРус, 2020. 312 с
2. Виленский, М. Я. Физическая культура. /М. Я. Виленский, А. Г. Горшков // Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. / В.Б.Рубанович //Учеб. пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
4. Большев, А. С. «Частота сердечных сокращений. Физиологические аспекты» / А.С.Большев, Д.Г.Сидоров, С.А. Овчинников // Учеб. пособие. 2017. 76 с.
5. Хайруллин Р.Р. Развитие качества силы в зависимости от функциональных особенностей организма // Физическая культура и спорт в вузах: актуальные вопросы теории и практики. Сб. ст. по м-лам нац. научно-практ. конф., посв. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 439-443.

УДК 613.2

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Шурухина К.С., Двойникова Е.С.

*Майкопский государственный технологический университет,
г. Майкоп, Россия*

Аннотация. В данной статье поднята проблема неправильного питания людей, его последствия и различные способы избавиться не только от лишнего веса, но и также привести свое здоровье в порядок.

Ключевые слова: правильное питание, питательные вещества, заболевания, режим, здоровый образ жизни, человек, рацион, вода.

Введение. Правильное питание обеспечивает наилучший жизненный процесс организма, поэтому хорошее усваивание полезных питательных веществ, регулярная работа всего организма и также быстрое протекание процессов обмена веществ в системе пищеварения, гарантируют крепкое здоровье и высокий иммунитет.

К сожалению, на сегодняшний день правильному питанию с каждым днем уделяется все меньше и меньше внимания. Еда быстрого приготовления, различные искусственные добавки заняли рассудок современного человека. Люди до такой степени привыкли к продуктам небιологического происхождения, что употребление здоровой пищи начало расцениваться подвигом, но несмотря на то, что общество прекратило следить за своим образом жизни, уровень влияния правильного питания на организм никак не уменьшился. И в конечном итоге проблемы здоровых диет будут актуальны в любое время.

Методы и организация исследования. Правильное питание - питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие организма, а также жизненный процесс человека, который способствует укреплению его самочувствия и профилактики болезней.

Правильным питанием считается диета не на неделю, месяц или год, а система, которой нужно придерживаться постоянно. Она помогает похудеть, избежать развития тяжелых заболеваний, способствует восстановлению физической энергии.

Абсолютно всем известно, что еда является главным источником жизнедеятельности человека. Следовательно, качество пищевых продуктов, которые потребляет человек, напрямую влияют на все процессы обмена веществ. Многие заболевания, которые на сегодняшний день фиксируются у нынешнего народа, напрямую связаны с неправильным питанием, к примеру, такие болезни как: гипертония, сахарный диабет, язва желудка и рак.

Есть такая фраза: «Ты – то, что ты ешь», и наверняка вам приходилось ее слышать и не один раз. Режим питания определяет наше самочувствие, внешний вид. Регулярно в организм в нужном количестве поступают многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, витамины. Нехватка или превышение каких-либо питательных элементов станут причинами сперва, мимолетного дискомфорта, а затем и опасностью развития различных заболеваний, таких как остеопороз (хрупкость костей), аритмии, анемии.

Наиболее часто правильное питание начинают применять с целью снижения веса. В России на сегодня около 60% имеют избыточную массу тела. Это объясняется чрезмерным

употреблением неограниченного количества жирных, сладких, мучных продуктов, кроме того, несоблюдением распорядка дня, а также малой физической активностью.

Но какое питание можно назвать правильным? Существует много предположений и каждый день они пополняются. Есть такие люди, которые полностью отказываются от мяса, а кто-то вообще разрабатывает такие сочетания продуктов, якобы являющимися средством от всех бед и болезней. На самом деле, различные ограничения в питании неуместно считать правильными и подходящими для всех. Для нормальной работы организма, человеку нужна как мясная, так и растительная пища, все, потому что человеческий организм очень сложная система. Подбор рациона является одной из главных задач в правильном питании, кроме того, немаловажно изо дня в день придерживаться его. Если вы будете регулярно следовать основным правилам правильного питания, то в последующем вам не потребуется беспокоиться о проблемах с кожей, волосами, излишним весом, а также здоровьем.

С чего же начать правильное питание? В первую очередь, до человека должно прийти то, что с правильным питанием его здоровье станет лучше, а потом уже от него самого зависит нужно ему это или нет.

1. Нужно навсегда забыть фастфуд, ограничить количество сладкой и мучной продукции и питаться только здоровой пищей;

2. Стараться есть сезонные фрукты и овощи, так как в них содержится огромное количество витаминов.

3. Организму требуется много жидкости. В одинаковой мере вредно как недостаточное, так и избыточное питье.

4. Также следует включить в свой рацион белковую пищу, которая богата аминокислотами. Белки важны для организма, поскольку они участвуют в создании мышц, сухожилий, кожи, а также нужны для производства ферментов и гормонов.

Результаты исследования и их обсуждение. Для того чтобы восполнить энергетические затраты организма и возвести его клеточные структуры в дневное меню, обязательно должно поступать конкретное количество растительных и животных жиров. С целью сохранения здоровья и трудоспособности, еда, которую потребляет человек, в полном объеме должна восстанавливать то количество энергии, которое было затрачено в течение суток. И, конечно же, при составлении рациона во внимание принимают необходимость организма абсолютно во всех питательных веществах.

Особое внимание необходимо обратить на питьевой режим. При внезапном сокращении вводимой жидкости возникает жажда, уменьшается работоспособность и насыщенность процессов пищеварения.

На основе вышесказанного, можно выразить правила рационального питания:

1. необходимо употреблять такое количество калорий, какое Вы расходуете за сутки;

2. с пищей организм должен приобретать конкретное количество углеводов, жиров, белков, витаминов и множество иных значимых полезных веществ.

3. выпивать воды ничуть не меньше, нежели лишается Ваш организм (для взрослого человека приблизительно 2-2,5 литра в день).

Если вы станете соблюдать все вышеперечисленные правила, то помимо избавления от лишних килограммов, вы также приведете состояние здоровья в полный порядок. Существенно улучшится ваше самочувствие, и вы станете смотреть на общество другими глазами.

Выводы. Человеческий организм приобретает все нужные вещества непосредственно через пищу и воду. Большое влияние на состояние здоровья, физическое развитие, трудоспособность, качество и продолжительность жизни оказывает состав продуктов питания и их качество. Итак, правильное питание – есть гарантия здорового образа жизни.

Литература

1. Смолянский Б. Л. Лечебное питание / В. Г. Лифляндский. 4-е изд., испр. М.: Эксмо, 2010. 678 с.
2. Кулакова В.О., Двойникова Е.С./ Актуальные проблемы совершенствования системы физкультурного образования. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. С. 232-235
3. Свечкарёв В.Г., Двойникова Е.С. / Здоровье человека – экономическо-медицинский аспект / Материалы XIX Недели науки МГТУ 2009. С. 78-79.
4. Рахматов, А.А. Научные основы здорового образа жизни // Образование и воспитание. 2016. №2. С. 5-7.
5. Двойникова Е.С., Свечкарёв В.Г., Иващенко Т.А. / Здоровый образ жизни / Майкоп, 2018 г.

Направление 6.
**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ.
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.**

УДК 376.3

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ
ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

Ангелина С.В., Сетяева Н.Н., Таранова А.Р.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты применения комплекса средств и методов, направленных на развитие у детей с детским церебральным параличом одного из важных физических качеств – гибкости. Актуальность темы заключается в том, что у данной категории детей наблюдаются нарушения мышечного тонуса и развитие стойких контрактур, приводящих к снижению способности к выполнения двигательных действий.

Ключевые слова: гибкость, средства и методы развития гибкости, детский церебральный паралич, адаптивная физическая культура, гониометрия.

Актуальность исследования. В последнее время в научно-методической литературе, в интернет-источниках, в методических рекомендациях говорится о том, что количество детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата значительно возросло. Данное заболевание во многих странах мира занимает ведущее место в структуре хронических заболеваний детей. Проведенный анализ актуальности исследования позволил сформулировать противоречие между требованиями к уровню развития гибкости обучающихся с детским церебральным параличом и недостаточной разработанностью теоретического и содержательного аспектов развития данного качества средствами и методами гимнастики в процессе адаптивной физической культуры. Обозначенное противоречие позволило актуализировать проблему исследования, которая заключается в определении уровня развития гибкости детей школьного возраста с детским церебральным параличом и проектирование применения средств и методов развития гибкости в процессе адаптивного физического воспитания.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность средств и методов развития гибкости детей школьного возраста с детским церебральным параличом в процессе адаптивного физического воспитания.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что разработанный комплекс средств и методов позволит повысить показатели гибкости обучающихся с детским церебральным параличом, если выявлены характерные особенности гибкости данной категории детей, подобраны методы и оригинальные комплексы физических

упражнений для обучающихся среднего школьного возраста с ДЦП, оказывающих комплексное воздействие на развитие физических качеств, особенно гибкости.

Задачи исследования: дать характеристику гибкости как одного из физических качеств в теории и методике адаптивного физического воспитания детей среднего школьного возраста с детским церебральным параличом; выявить уровень развития гибкости детей среднего школьного возраста с детским церебральным параличом; разработать, теоретически и практически обосновать средства и методы развития гибкости детей среднего школьного возраста с детским церебральным параличом в процессе адаптивного физического воспитания.

Проанализировав литературные источники, мы пришли к выводу, что гибкость как физическое качество является одним из важнейших. В таблице 1 представлены чувствительные периоды развития гибкости для нормотипичных детей и детей с ДЦП, которые были нами учтены при проведении нашего исследования.

Таблица 1.

Чувствительные периоды развития гибкости

Нормотипичные дети	
Пассивная гибкость	9-10 лет
Активная гибкость	10-14 лет
У девочек	14-15 и 16-17 лет
У мальчиков	9-10, 13-14 и 15-16 лет
Подвижность в суставах	13-15 лет
Подвижность тазобедренного сустава	7-11 лет
Максимальное значение	к 15 годам, после – снижение
Дети с детским церебральным параличом	
Пассивная гибкость	11-13 лет
Активная гибкость	11-14 лет
У девочек	с 7 до 12 лет
У мальчиков	с 7 до 14 лет
Активная гибкость значительно возрастает у мальчиков 7-10 лет, а пассивная в 11-13 лет	
Активная гибкость преобладает у девочек от 5 до 11 лет, а в 11-14 лет преобладает больше пассивная гибкость	

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился нами на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 26 г. Сургута. В исследовании приняли участие обучающиеся 7 класса, количество которых составило 5 человек: 3 мальчика и 2 девочки. Форма ДЦП, представленная в исследовании - спастическая диплегия.

Осуществлялась оценка уровня развития гибкости в начале и в конце исследования. Использовались следующие тесты, по оценке развития гибкости: показатели углов к горизонту при наклоне вперед в положении сидя на полу с прямыми ногами (см); показатели углов отведение тазобедренного сустава (левая и правая нога); выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см); поднятие рук вверх из положения лежа на животе (см); гониометрия. Протокол исследования составлялся на основе рекомендаций У. П. Битхем, Г. Ф. Паллей, Ч. Х. Слакамб, У. Ф. Уивер [1970] и включал в себя 5 оцениваемых параметров: углов отведение тазобедренного сустава (левая и правая нога), в градусах; угол при сгибании в лучезапястном суставе; локтевой угол; угол при сгибании в голеностопном суставе; угол в плечевом суставе. Оценку амплитуды движений проводили с помощью гониометра, состоящего из двух бранш,

соединенных со шкалой, градуированной от 0° до 180°. При оценке подвижности суставах измеряли амплитуду активного движения.

Образовательный процесс в группе исследуемых детей осуществлялся по предложенному комплексу средств и методов непосредственно нами и учителем по физической культуре в соответствии с разделами учебного плана и адаптированной основной образовательной программой. Проанализировав специальную литературу по теме исследования, мы выяснили, что детям с ДЦП необходимо уделять больше времени на развитие гибкости, на применение гимнастических упражнений. Связано это с тем, что у данной категории детей чаще встречаются нарушения в подвижности суставов (контрактуры, анкилозы), эластичности связочно-мышечного аппарата.

На занятиях с детьми с ДЦП должны учитываться их двигательные способности и возможности. Все упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, используются в качестве средств развития гибкости, их называют упражнениями на растягивание. Среди упражнений на растягивание нами использовались: активные, пассивные, активно-пассивные, пассивно-активные, идеомоторные, изометрические.

С каждым годом появляются новые эффективные методы развития гибкости, например метод хатха-йоги: метод контракции, релаксации и растяжения. Суть этого метода заключается в том, что после растягивания мышцы не только сильнее сокращаются, но и становятся более эластичными. После предварительного пассивного растяжения мышц с последующим их активным статическим напряжением следует расслабление и растягивание.

Так же активно в работе с детьми с ДЦП используют метод Фелпса (потряхивание), который преследует ряд первичных целей, среди которых выделяют следующие: снижение активности лабиринтных, а также тонических патологических рефлексов; улучшение функциональных особенностей и возможностей детей с ДЦП; снятие спастичности; устранение патологических синергий.

Групповые занятия имеют цель не только нормализацию двигательной деятельности, но и ускорение социальной реабилитации детей, поддержание уверенности в том, что они являются полезными членами общества. Обычно группы формируются без учёта возраста, степени тяжести и однородности двигательных нарушений. Таким образом, мы предполагаем, что представленный нами комплекс средств и методов для развития гибкости в адаптивной физической культуры будет способствовать повышению уровня развития гибкости у детей с ДЦП, а также повышать диапазон их движений.

Результаты исследования и их обсуждение. Первоначальные результаты эксперимента были получены в начале 2021-2022 учебного года в ноябре. Конечные результаты были получены в апреле-мае 2022 года. Проведенный нами анализ экспериментальных данных позволил оценить уровень развития гибкости у детей с детским церебральным параличом среднего школьного возраста на уроках адаптивной физической культуры. Ссылаясь на тесты, подготовленные для проверки уровня развития гибкости, мы получили результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2.

Показатели развития гибкости девочек и мальчиков с ДЦП в начале и конце эксперимента

№	Показатели	Этапы	\bar{X}	σ	m	t _{факт}	t _{крит}	P
Девочки (n=2)								
1.	Показатели углов к горизонту при наклоне вперед в положении сидя на полу с прямыми ногами (см)	Начало учебного года	-1,5	0,88	0,88	2,97		< 0,05
		Конец	3	1,77	1,77			

		учебного года					2,92 6,96	
2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями), см	Начало учебного года	25	3,54	3,4	3,01	22,3	< 0,05
		Конец учебного года	35	3,54	2,25			
3.	Поднимание рук вверх из положения лежа на животе, см	Начало учебного года	10	3,04	0,85	1,34		> 0,05
		Конец учебного года	15	2,27	1,27			
Мальчики (n=3)								
1.	Показатели углов к горизонту при наклоне вперед в положении сидя на полу с прямыми ногами (см)	Начало учебного года	-4,5	1,12	0,79	6,85	2,13 3,74	< 0,01
		Конец учебного года	4,5	1,47	1,05			
2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями), см	Начало учебного года	55	4,14	2,93	0,23	7,17	> 0,05
		Конец учебного года	55,7	1,30	13,39			
3.	Поднимание рук вверх из положения лежа на животе, см	Начало учебного года	10	2,36	1,67	2,22		< 0,05
		Конец учебного года	15,7	3,49	2,47			

По результатам таблиц мы видим, что в процессе реализации разработанного нами комплекса средств и методов уровень развития гибкости достоверно значительно увеличился у девочек в показателях углов к горизонту при наклоне вперед в положении сидя на полу с прямыми ногами ($P < 0,05$) и выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) ($P < 0,05$). У мальчиков значимые изменения, как и у девочек, выявлены в показателях углов к горизонту при наклоне вперед в положении сидя на полу с прямыми ногами ($P < 0,01$), а также в показателях поднимания рук вверх из положения лежа на животе ($P < 0,05$). Не изменными остались показатели у девочек поднимания рук вверх из положения лежа на животе, а у мальчиков выкрут в плечевых суставах ($P > 0,05$).

Далее мы оценили изменения в показателях гониометрии, результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Показатели углов гониометрии девочек и мальчиков с ДЦП
 в начале и конце эксперимента, градусы

№	Показатели	Этапы	\bar{X}	σ	m	$t_{\text{факт}}$	$t_{\text{крит}}$	P
Девочки (n=2)								
1.	Показатели углов в плечевом суставе	Начало учебного года	162,5	5,31	3,97	2,60	2,13 3,74 7,17	< 0,05
		Конец учебного года	184,0	7,08	6,02			
2.	Показатели углов отведение тазобедренного сустава (левая и правая нога)	Начало учебного года	21,0	2,65	2,03	0,39		> 0,05
		Конец учебного года	23,5	4,42	3,7			
3.	Показатели углов в локтевом суставе	Начало учебного года	132,5	3,54	3,07	1,39		> 0,05
		Конец учебного года	137,5	1,77	1,22			
4.	Показатели углов в кистевом суставе	Начало учебного года	23	3,98	2,8	0,89		> 0,05
		Конец учебного года	27,5	2,65	1,59			
5.	Показатели углов в голеностопе	Начало учебного года	110,0	6,19	6,19	0,37		> 0,05
		Конец учебного года	105,0	10,6	10,08			
Мальчики (n=3)								
1.	Показатели углов в плечевом суставе	Начало учебного года	148,3	5,32	3,77	0,66	2,13 3,74 7,17	> 0,05
		Конец учебного года	154,3	10,05	7,11			
2.	Показатели углов отведение тазобедренного сустава (левая и правая нога)	Начало учебного года	23,67	3,83	2,9	0,40		> 0,05
		Конец учебного года	24,67	1,77	1,59			
3.	Показатели углов в локтевом суставе	Начало учебного года	145,0	5,91	4,18	0,27		> 0,05
		Конец учебного года	143,0	6,50	4,6			
4.	Показатели углов в кистевом суставе	Начало учебного года	42,6	4,42	3,0	0,80		> 0,05
		Конец учебного года	47,67	4,69	3,4			
5.	Показатели углов в голеностопе	Начало учебного года	141,7	2,36	1,67	0,57		> 0,05
		Конец учебного года	139,3	7,10	5,02			

По результатам таблицы мы видим, что показатели углов остались не изменены ($P > 0,05$), лишь один показатель углов в плечевом суставе у девочек изменился адекватно поставленным задачам ($P < 0,05$).

Выводы. Таким образом, после проведения данного исследования, мы делаем вывод, что группа мальчиков имеет более высокий уровень развития гибкости, чем девочки. Также по результатам исследования видно, что за время реализации предложенного нами комплекса средств и методов, показатели гибкости изменились частично, так как данный процесс является самым длительным процессом, который может развивать всю жизнь, тем более у детей с детским церебральным параличом.

Литература

1. Битхем У.П., Паллей Г.Ф., Слакамб Ч.Х., Уивер У.Ф. // Клиническое исследование суставов; Пер. с англ. Р. И. Калменс ; Под ред. и с предисл. д-ра мед. наук, проф. И.А. Мовшовича. Москва : Медицина, 1970. 187 с.
2. Степин К.Н. Гибкость. Основы развития. Днепропетровск, 2016. 176 с.

УДК 376.2

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

Анохина И.А., Е.А. Ермолова Е.А., Кораблина А.М.

*Воронежской государственной технической университет,
г. Воронеж, Россия*

Аннотация: на сегодняшний день значение адаптивного спорта, в особенности людей с ограниченными возможностями, приобрело свою актуальность, так как физические упражнения не только повышают общий тонус, но и активируют защитные силы организма. Снижение физической активности представляет собой одну из первоочередных проблем, стоящих перед обществом, которые должны найти своего обсуждения и дальнейшего разрешения. Адаптивная физическая культура может помочь инвалидам, в большей степени, приспособиться к жизни, а постоянный контакт со спортсменами будет мотивировать их на готовность удачно решать поставленные перед ними задачи. В данной статье будет рассмотрена адаптивная физическая культура, а также будут рассмотрены проблемы развития АФК и адаптивного спорта.

Ключевые слова: адаптация, адаптационный спорт, двигательная активность, физическое развитие, физическая культура.

Люди с ограниченными возможностями – это самая уязвимая социальная группа нашего общества. Они тяжело переживают факт того, что не похожи на обычных людей, испытывают неуверенность в себе. В связи с чем, спортивное воспитание представляется важной составляющей для данной категории людей [2]. Адаптивная физкультура ставит перед собой цель устранить барьеры и сделать жизнь людей с ограниченными возможностями полноценной.

В литературе можно встретить разные определения к понятию «адаптация».

Так, по определению Хрипковой А. Г.: «Адаптация – это совокупность физиологических функций, лежащих в основе привыкания человеческого организма к изменению окружающей среды» [2].

По мнению Рыжкина Ю.Е.: «Адаптация представляет собой процесс приспособления индивида к условиям социальной среды» [3].

Таким образом, «адаптация – есть приспособление к новым условиям и дальнейшему развитию человека. Адаптивная физическая культура (далее по тексту АФК) – это проект физиологического обучения, созданный с целью удовлетворения двигательных трудностей, сопряженных с инвалидностью.

Адаптационная физическая культура включает в себя как физиологические навыки, так и психологическую деятельность для нуждающихся в этом людей. Адаптивный спорт для людей с ограниченными способностями берет свое начало ещё с 1888 г. Однако, своё становление и развитие адаптивный спорт получил только в 1995 г. в Государственном муниципальном институте имени П.Ф. Лесгафта. На сегодняшний день АФК регулируется статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1]. АФК ориентирована на формирование у людей с ограниченными способностями навыков, которые необходимы для существования в обществе, на

увеличение трудоспособности лиц с ограниченными возможностями и на формирование физических качеств. Главной целью физиологического восстановления является обеспечение эмоционального и физического удобства людей с ограниченными возможностями.

Главными задачами АФК считаются:

- восстановление мышечной деятельности;
- предоставление эмоционального удобства;
- сохранение физических качеств.

АФК представляет высокую значимость в развитии способностей, позволяет формировать тренировочные движения. В период восстановления инвалида адаптивная физическая культура считается одним из наиболее стремительно развивающихся направлений. Исследования свидетельствуют о первостепенной роли физических движений в становлении положительного эмоционального фона личностей с ограниченными возможностями, а также тесной связи между показателями физических и психических качеств.

Если обратиться к статистике, то согласно Всемирной организации здравоохранения десять процентов населения планеты – это люди с ограниченными возможностями по здоровью. По России статистические сведения показывают данные в 14,5 млн. человек с ограниченными возможностями. Несмотря на факт того, что система здравоохранения набирает темпы своего развития, количество людей с инвалидностью становится все больше. Анализ статистики показывает, что категория людей с ограниченными возможностями преобладает среди людей подросткового и детского возраста. Приблизительно 85 % от общего количества рождённых детей приходится на детей с разным рода отклонениями, как в психологическом, так и в физическом развитии [4].

Проблемы развития адаптивной физической культуры очевидны и заключаются в следующем:

- дефицит квалифицированных специалистов;
- дефицит финансирования адаптивного спорта;
- слабая инфраструктура адаптивного спорта;
- слабая разработанность методики адаптивного спорта;
- отсутствие стратегии развития адаптивного спорта.

Что касается адаптивного спорта, то это, прежде всего, соревновательный или развлекательный вид спорта для людей с ограниченными возможностями, который проходит параллельно с традиционными спортивными мероприятиями и олимпиадами, но с определёнными изменениями в качестве необходимости из-за состояния здоровья спортсменов. Адаптивный спорт, в отличие от адаптивной физической культуры, направлен не только на реабилитацию и приспособление людей с ОВЗ к полноценной жизни, но и на достижения и максимально высоких результатов в соревнованиях. Стоит отметить, что инвалиды нуждаются в помощи, которая предоставляет им возможность жить полноценной жизнью. В связи с чем, государству необходимо создавать комфортные условия, которые будут способствовать получению удовлетворения людям с ограниченными возможностями от занятий физической культурой и спортом.

На основании вышеизложенного стоит сделать вывод, что правильный выбор развития физических качеств у людей с ограниченными возможностями представляется необходимой составляющей повышения качества жизни. Физическое воспитание людей с ограниченными возможностями – это неотъемлемая часть развития, которое обуславливает успешную адаптацию и всесторонне развивает человека как личность.

Литература

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон Рос. Федерации от 4 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ // Рос. Газ. 2007. № 4539.
2. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / под ред. А.Г. Хрипковой. М., 1982. С.78.
3. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: Учеб. пособие к спецкурсу. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 1997. С. 36.
4. Халажева С.Р. Современное состояние развития адаптивного спорта в России и за рубежом. – М.: КноРус, 2019. С. 232.

УДК 796

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Бардаков А.А., Снигур М.Е.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования, полученные в ходе учебно-тренировочного процесса лыжников-гонщиков с поражением опорно-двигательного аппарата. В результате проведенного исследования и полученные статистические данные позволили выявить уровни развития скоростно-силовой выносливости, что свидетельствует о необходимости корректировки средств и методов тренировочного процесса у данной категории занимающихся.

Ключевые слова: скоростно-силовая выносливость, лыжники-гонщики, поражение опорно-двигательного аппарата

Введение. В настоящее время в связи с усложнением профилей лыжных трасс по мнению многих авторов [3] скоростно-силовая подготовка приобретает все большее значение в лыжных гонках. Скорость движения лыжников при передвижении по дистанции зависит от мощности усилий, развиваемых при отталкивании лыжами и палками, то есть от скоростно-силовой выносливости спортсмена.

В лыжном спорте используются множество средств и методов для развития того или иного качества [1], но необходима разработка наиболее эффективных подходов развития скоростно-силовой выносливости у лыжников-гонщиков с поражением опорно-двигательного аппарата которые бы позволили добиться высокого результата за наименьший промежуток времени

Поиск наиболее эффективных средств и методов развития скоростно-силовых и специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков рассматривали многие авторы [4]

Определенная значимость и недостаточная научная разработанность проблемы развития такого качества как скоростно-силовая выносливость в лыжном спорте для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата недостаточно изучена.

Цель исследования: выявить уровни развития скоростно-силовой выносливости у лыжников-гонщиков с поражением опорно-двигательного аппарата.

Результаты исследования: Исследование проводилось на базе Центр адаптивного спорта и включало в себя три этапа:

-на первом этапе изучалась научно-методическая литература, что позволило нам выявить актуальность существующей проблемы, определить название работы.

-в ходе второго этапа на базе Центра адаптивного спорта Югры проводилась организация и проведение исследования. Нами была выделена группа лыжников с нарушением опорно двигательного аппарата (6 спортсменов) проведено тестирование скоростно-силовой выносливости включающий в себя следующие тесты:

- сгибание, разгибание рук в упоре лежа (за 1 мин.);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.);

- имитация одновременного бесшажного хода на тренажере «ERGOLINA» (за 1 мин.);
- бег 1000 м на лыжах или лыжероллерах, стиль свободный (с).

В ходе педагогического наблюдения нами рассматривался учебно-тренировочный процесс лыжников с поражением опорно-двигательного аппарата. Для объективной оценки развития скоростно-силовой выносливости данные виды тестирования осуществлялись в начале и по окончании эксперимента.

В ходе полученных результатов развития скоростно-силовой выносливости лыжников с нарушением опорно-двигательного аппарата нами выявлено что, в ходе учебно-тренировочного процесса по окончании эксперимента значительных изменений в тестовых показателях не произошло за исключением теста «Бег 1000 метров» и «Имитация одновременно бесшажного шага» т.к. данные средства использовались повседневно на тренировках (рис. 1).

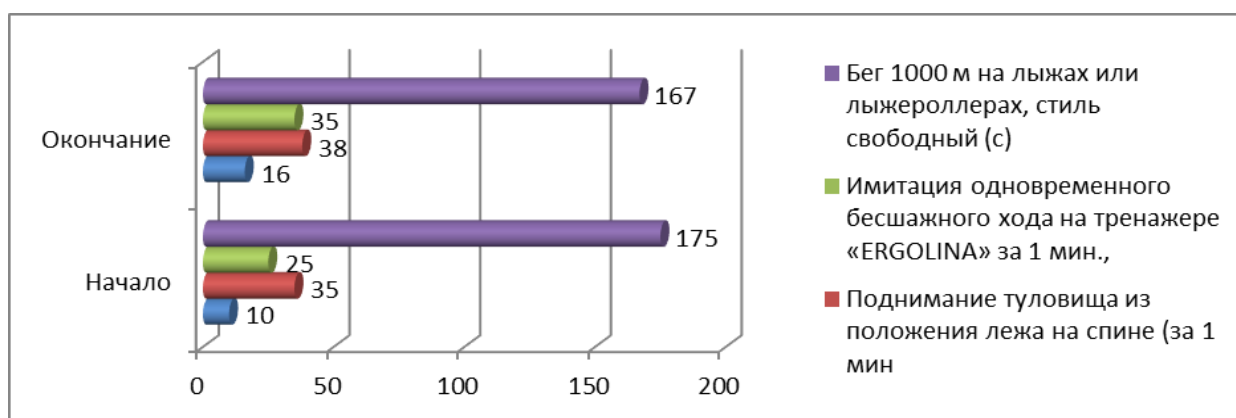


Рис. 1. Количественные показатели развития скоростно-силовой выносливости лыжников с поражением опорно-двигательного аппарата.

Рассматривая сравнительные показатели развития скоростно-силовой выносливости лыжников с поражением опорно-двигательного аппарата нами выявлено (табл. 4) что, результаты тестирования: в тесте «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (за 1 мин)» в начале эксперимента среднее значение получилось - $10,9 \pm 1,6$ по окончании эксперимента среднее значение получилось - $16,9 \pm 2,1$.

Таблица.

Сравнительные показатели тестирования скоростно-силовой выносливости лыжников с поражением опорно-двигательного аппарата

Тесты	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Значимость разницы	
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (за 1 мин.)	$10,9 \pm 1,6$	$16,9 \pm 2,1$	2,3	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	$35,9 \pm 1,6$	$38,5 \pm 2,4$	0,8	>0,05
Имитация одновременного бесшажного хода на тренажере «ERGOLINA» (за 1 мин.)	$25,4 \pm 0,3$	$35,8 \pm 0,2$	2,4	<0,05
Бег 1000 м на лыжах или лыжероллерах, стиль свободный (с)	$175 \pm 0,03$	$167 \pm 0,03$	1,2	>0,05

В следующем тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)» в начале эксперимента среднее значение получилось - $35,9 \pm 1,6$ по окончании эксперимента среднее значение получилось - $38,5 \pm 2,4$. В тесте «Имитация одновременного бесшажного хода на тренажере «ERGOLINA» (за 1 мин.)» в начале эксперимента среднее значение получилось $25,4 \pm 0,3$ по окончании эксперимента среднее значение получилось $35,8 \pm 0,2$.

В тесте «Бег 1000 м на лыжах или лыжероллерах, стиль свободный (с)» в начале эксперимента среднее значение получилось $175 \pm 0,03$ по окончании эксперимента среднее значение получилось $167 \pm 0,03$.

Таким образом, проведенная нами оценка определения уровня скоростно-силовой выносливости показала, что показатели тестов в начале и в конце обще-подготовительного этапа подготовки лыжников с поражением опорно-двигательного аппарата мало изменились, значительный прирост скоростно-силовой выносливости не выявлен. Это свидетельствует о том, что в учебно-тренировочном процессе лыжников-гонщиков с поражением опорно-двигательного аппарата мало использовались специальные упражнения, конкретно направленные на развитие скоростно-силовой выносливости.

Литература

1. Высоцкая Д.С. Оптимизация развития общей и специальной выносливости у лыжников-гонщиков на этапе спортивного совершенствования // Молодость. Интеллект. Инициатива. Материалы V Международной научно-практической конференции студентов и магистрантов. 2017. С. 413-414.

2. Сезина А.П., Рубцова И.В. Оценка влияния функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата на развитие скоростно-силовых качеств лыжниц-гонщиц // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта // сборник статей III Международной научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Воронеж, 2022. С. 323-328.

3. Сидоренко Д.И. Д.И., Дунаев К.С., Багин Н.А. Подготовка лыжников-гонщиков юниоров 18-19 лет в годичном цикле // Актуальные вопросы теории и методики физической культуры и спорта. Сборник материалов I научно-практической конференции. Министерство спорта Российской Федерации, Московская государственная академия физической культуры, Факультет магистерской подготовки. 2020. С. 126-128.

4. Снигур М.Е., Фролова А.А. Особенности подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации в летний обще-подготовительный период // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под редакцией С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. 2017. С. 469-472.

5. Снигур М.Е., Фролова В.А. Повышение уровня скоростно-силовой выносливости лыжников гонщиков 13-14 лет на подготовительном этапе подготовки // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под редакцией С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. 2017. С. 472-477.

УДК 796.012.65

СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Безотечество К.И.¹, Терентьева Е.И.²

¹Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

²Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены компоненты методики занятий адаптивным плаванием с детьми младшего школьного возраста (6-7 лет) с лёгкой степенью умственной отсталости, включающие: её содержание, средства и их дозирование, методы обучения и организации на занятиях.

Ключевые слова: дети с интеллектуальными нарушениями, адаптивное плавание, средства и методы занятий.

Введение. Количество детей с интеллектуальными нарушениями ежегодно увеличивается. В практической работе с данным контингентом, с целью коррекции его психофизического состояния, используются различные средств адаптивной физической культуры (Евсеев С. П., Брискин Ю. А., 2010). Но именно плавание позволяет развивать у этих детей физические качества, формировать знания и формировать двигательные умения и навыки, необходимые им в повседневной жизни и для интеграции в общество. На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью умения и навыки, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими в зале во время занятий адаптивной физической культурой (Мосунов Д. Ф. 1999; Безотечество К. И. 2016; Казаков Д. Ю. 2005).

Умственная отсталость (УО), или олигофрения — это состояние, характеризующееся нарушениями психического развития в интеллектуальной, познавательной, эмоциональной и других сферах психики и приводящее к социальной дезадаптации.

К лицам с нарушением интеллектуального развития относят лиц с необратимым нарушением преимущественно познавательной сферы, возникающее в следствие органического поражения коры головного мозга. Характерная особенность – нарушение высших психических функций, это выражается в нарушении познавательных процессов, эмоционально волевой сферы, моторики [2].

Цель исследования – разработка модифицированной методики занятий плаванием с детьми младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями в условиях нестандартного бассейна.

Для умственно отсталых школьников характерна меньшая выносливость организма и более быстрая утомляемость нервной системы под воздействием физических нагрузок, особенно при монотонной работе, характерной для плавания. Это приводит к нарастающему утомлению и снижению у них общей работоспособности. У многих

учащихся встречаются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, внутренних органов, зрения, слуха, врожденные структурные аномалии зубов и прикуса, готическое небо, врожденный вывих бедра, а также множественные сочетанные дефекты.

В системе учебно-воспитательной работы с умственно отсталыми детьми физическое воспитание и, в частности, плавание, имеет большое значение и решает образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи (Козленко Н. А., 1962; Н. Meusel, 1976; Черник Е. С., 1997).

Разработанные в настоящее время программы дополнительного физкультурного образования направлены на спортивную подготовку умственно отсталых учащихся, преимущественно, среднего и старшего школьного возраста (Астафьев Н. В. с соавт., 1997; Литош Н. Л. с соавт., 1997). В тоже время на практике отсутствуют программы для детей младшего школьного возраста.

Занятия коррекционным плаванием (КП) направлены на совершенствование процесса адаптивного физического воспитания детей с умственной отсталостью и достижение ими необходимого уровня интеллектуального и физического развития для социальной интеграции и адаптации в современном обществе [2, 3].

Благодаря занятиям плаванием, у детей улучшаются показатели физического развития: жизненной емкости легких (ЖЕЛ), жизненного индекса, окружности и экскурсии грудной клетки, кистевой динамометрия. Они также способствует улучшению осанки и профилактике её нарушений, повышению уровня общей физической работоспособности, улучшению функционального состояния ЦНС и развитию всех физических качеств, особенно общей выносливости и гибкости.

При низких показателях функционального состояния ЦНС и развития психомоторики затрудняется процесс формирования плавательных навыков [4].

Методика и организация исследования. Занятия и контрольные испытания (педагогические тестирования), проводились на базе бассейна (12,5 м) Физкультурно-оздоровительного комплекса «Развитие без барьеров» в пос. Корабсельки Ленинградской области с марта по апрель 2022 г., в рамках университетской педагогической практики. В исследовании принимали участие 6 мальчиков в возрасте 6-7 лет с легкой степенью умственной отсталости.

Занятия по плаванию проводились в течении 8 недель, по 3 раза в неделю по 30 мин., на которых были применены все нижеперечисленные средства и методы. С детьми проводилась работа по адаптации стандартных упражнений к условиям их выполнения детьми младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями.

Суть модифицированной методики отражают ей компоненты: содержание методики, средства, использованные в методике, их дозировка, методы обучения и методы организации проведения занятий. В процессе занятий используются классические дидактические *методы обучения*: наглядный, словесный и практический, а также методы развития физических качеств, допустимые для детей с УО в этом возрасте: непрерывный, переменный и интервальный, а также игровой с акцентом на использование коррекционно-развивающих игр, в которые включались упражнения, направленные на коррекцию нарушений осанки и развитие когнитивных способности детей с умственной отсталостью.

Занятия по плаванию включали в себя следующие *средства*: общеразвивающие, специальные, имитационные и дыхательные упражнения на суше. Упражнения, направленные на преодоление водобоязни и освоение с водой этапа начального обучения плаванию, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания – кроль на груди и на спине, а также подвижные коррекционно-развивающие игры и развлечения в воде.

Эти средства использовались на занятиях по плаванию в течении 8 недель, 3 раза в неделю по 30 мин., на которых были применены все вышеперечисленные средства и методы. Проводилась работа по адаптации стандартных упражнений к условиям их выполнения детьми младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями.

Дозировка физических нагрузок на занятиях. Упражнения для изучения техники плавания и развитие физических качеств выполнялись, в основном, интервальным методом, т. е. дети проплавали короткие отрезки, равные длине бассейна – 12,5 м. и в паузах активного отдыха тренер давал методические указания об ошибках в технике плавания и указывал пути их устранения.

Для развития выносливости использовалось непрерывное плавание – до 100 м. Для развития быстроты – плавание в высоком темпе коротких отрезков сериями: 4-8 x 12,5 м с интервалами отдыха до 20-30 с.

Второй группой средств, использованной в экспериментальной методике, были подвижные игры. Во время занятий с детьми с интеллектуальными нарушениями применялся игровой метод. Используемые игры и игровые задания были систематизированы, по преимущественной направленности на упражнения в игровой форме для освоения техники передвижения в воде, игры в воде для совершенствования физических качеств и коррекционно-развивающие игры для развития интеллектуальных способностей в зависимости задач занятия:

1. Игры для преодоления водобоязни (в связи с частой патологией вестибулярного аппарата и, как следствие, ухудшением равновесия - использование этой группы игр начинается с первых занятий в воде, например, "Зеркало", "Что увидел?", "Удержи предмет под водой", "Кто быстрее!"). Упражнения выполнялись поточным методом с обязательной страховкой.

Для того, чтобы обучать детей различным способам плавания в воде, использовались подвижные игры, включающие образные сравнения (например, "лягушка", "дельфин", "тюлень") и игры, типа "салки", «дельфины» в различных вариантах и др.

2. Игры для обучения выдохам в воду (игры, стимулирующие развитие дыхательных мышц, использовались на всех этапах обучения: "Резвый мяч", "Пузырьки", "Водолазы", "Волна" и др. Игры, направленные на адаптацию к воде, обучению погружению под воду – например, "Охотники и утки"

3. Игры для ознакомления со свойствами воды: "Водолазы", "Утки-нырки", "Удержи предмет под водой", "Подводная лодка".

Кроме того, для освоения со свойствами воды предлагались игровые упражнения, с образными сравнениями: "медуза", "поплавок", "звезда", «ракета», «стрела», «крест», «лук» и т. д., а также игры-эстафеты, например, "Буксиры" или «С».

4. Игры для изучения техники спортивных способов плавания.

Результаты исследования и обсуждение

Во время проведения контрольных испытаний, в ходе педагогического эксперимента, были использованы тесты, результаты которых представлены в таблице.

1. Длина скольжение на груди после отталкивания ногами от бортика. Определялась длина скольжения.

2. Лежание на воде в положении «Звездочка». Ребёнок выполнял вдох, ложился грудью на воду и выполняя упражнение. Фиксировалось время лежания на поверхности воды на задержке дыхания.

3. Глубина погружения под воду. Занимающийся делает вдох, с открытыми глазами садится под воду и достает игрушку. Измеряется глубина, на которую опустился занимающийся.

Таблица 1.

Динамика плавательной подготовленности детей 6-7 лет с легкой степенью умственной отсталости, участников педагогического эксперимента

п/п	Тест Имя ребенка	Лежание на воде «Звездочка», с		Длина скольжения, см		Глубина погружения под воду, см	
		Начало эксперта	Окончание эксперта	Начало эксперта	Окончание эксперта	Начало эксперта	Окончание эксперта
1.	Константин	10,5	14,1	260	300	30	34
2.	Михаил	19,6	22,9	520	600	60	62
3.	Дмитрий	12,8	14,1	350	400	40	45
4.	Иван	13,2	15,9	400	440	45	49
5.	Григорий	14,0	16,0	460	500	45	50
6.	Илья	16,5	20,5	500	560	50	58
Х		14,4	17,3	415	467	45	49,6
Прирост - 6,4 с, или 20,1%				51,0 см, или 12,5%		4,6 с или 10,2%	

Заключение.

1. Результаты педагогического эксперимента показали, что средства, использованные в модифицированной методике: подводные, подготовительные, специальные и дыхательные упражнения, а также коррекционно-развивающие игры способствовали первоначальному освоению двигательных умений передвижений в воде с опорой и в безопорном положении.

2. Наряду с плавательными упражнениями коррекционно-развивающие игры также способствовали развитию основных физических качеств, что положительно сказалось на повышении уровня плавательной подготовленности детей с лёгкой степенью умственной отсталости.

3. В ходе педагогического эксперимента было установлено, что в силу своих интеллектуальных и психофизических особенностей развития, у детей и легкой степенью умственной отсталости формирование плавательных двигательных умений и навыков происходит значительно медленнее, чем у здоровых детей.

Литература

1. Безотечество К.И. Гидрореабилитация: учеб. пособие модуля дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» / К.И. Безотечество. Москва: Флинта; Москва: Наука, 2016. 156 с.

2. Безотечество К. И. Плавание: Учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта пед. университетов / К.И. Безотечество; ФГБОУ ВО ТГПУ. Томск: ТГПУ, 2019. 380 с.

3. Безотечество К.И., Терентьева Е.И. Методика занятий коррекционным плаванием с детьми-аутистами школьного возраста // Актуальные проблемы физич. культ. и спорта. Сб. м-лов XI Междунар. научно-практ. конф. Чебоксары: ЧГПУ, 2021. С. 82-89.

4. Безотечество К.И., Терентьева Е.И. Средства и методы занятий коррекционным плаванием с детьми-аутистами младшего школьного возраста. // М-лы XXIII Всерос.

научно-практич. конф. с международ. участием, посвящённой памяти проф. Ю.Т. Ревякина. «Актуальные вопросы физич. культ. и спорта». Томск, 2021 С. 233-236

5. Безотечество К.И., Терентьева Е.И. Методика подготовки детей-аутистов 11-12 лет к сдаче норматива комплекса ГТО по плаванию. // Материалы XXIV Всерос. научно-практич. конф. с международ. участием, посвящённой памяти проф. Ю.Т. Ревякина. «Актуальные вопросы физич. культ. и спорта». Томск, 2022 С. 220-226

6. Бударин М.В. Особенности проведения тренировочных занятий по плаванию у детей с умственной отсталостью 11–12 лет / М.В. Бударин // Вестник Тамбовского университета. Тамбов, 2016. С. 58-62.

7. Терентьева Е.И., Ладыгина Е.Б. Занятия плаванием с детьми младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости. // Материалы XXIV Всерос. научно-практич. конф. с международ. участием, посвящённой памяти проф. Ю.Т. Ревякина. «Актуальные вопросы физич. культ. и спорта». Томск, 2022 С. 192-196.

УДК 796/799

ИНКЛЮЗИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Бородин М.А., Внукова З.М.

*Орловский государственный аграрный университет им. Н. В. Парахина,
г. Орёл, Россия*

Аннотация. Спорт - один из вариантов социальной и физической реабилитации для людей с ограниченными возможностями. Инклюзивный спорт – он для всех, когда спортсмены тренируются или участвуют в соревнованиях наравне с теми людьми, кто имеет физические отклонения.

Ключевые слова. Инклюзия, здоровье, спорт, общество, инвалидность, инклюзивное образование.

Инклюзия – это процесс увеличения степени участия всех людей в активной, полноценной общественной жизни, независимо от их особенностей — в первую очередь, ограничений в возможностях здоровья и особенностей развития.

Включение в жизнь общества людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): имеющих особенности физического развития, инвалидность или ментальные отличия называется инклюзивностью. То есть это включение кого-либо или чего-либо в общественный процесс. Само слово «инклюзия» происходит от латинского «Includo», и означает «включаю».

Если рассматривать инклюзию в спорте, то это очень важный коммуникационный момент взаимоотношений между людьми с ограниченными физическими возможностями и остальными.

Главной целью адаптивной физической культуры является социализация людей с ограниченными возможностями, а не только их лечение физическими упражнениями и процедурами. Такая физкультура направлена на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, а также повышение психологического комфорта.

Люди с ограниченными возможностями получают шанс заниматься спортом и участвовать в соревнованиях, несмотря на свои особенности, просто забывая о них. Все привыкли к тому, что могут без проблем записаться на любой вид спорта, ходить на тренировки, ездить на соревнования. Но это только для людей, у которых нет ограничений. К сожалению, некоторых девочек и мальчиков с ментальными или физическими отклонениями не принимают в общую секцию с другими детьми. Инклюзивный спорт убирает эти границы.

В Российской Федерации инклюзивное общество начало развиваться с конца 1980-х – нач. 1990-х годов. В 1991-м в Москве открылась первая школа инклюзивного образования. В 1992 году появились в 11 регионах страны специальные площадки для интегрированного обучения детей с инвалидностью. В 1996 года по инициативе Министерства образования и науки РФ в учебных планах педагогических вузов появились курсы по коррекционной педагогике и особенностям психологии детей с ограниченными возможностями.

В настоящее время инклюзивное образование в стране продолжает активно развиваться, это развитие регулируется Конституцией РФ, федеральными законами «Об образовании» и «О социальной защите инвалидов», а также положениями ратифицированных РФ Конвенции о правах ребенка и Европейской конвенции о защите прав человека и основных свобод.

Многие проблемы инклюзии на сегодняшний день остаются нерешенными:

– недостаточное развитие уличной среды в населенных пунктах – даже в таких больших городах, как Москва и Санкт-Петербург во многих местах пандусы, подъемники и лифты не работают, либо неправильно установлены;

– нет системы трудоустройства инвалидов – большинство живут на социальные пенсии (до 15 тыс. рублей в самом лучшем случае);

– не решен вопрос с необходимостью ежегодно подтверждать многие виды инвалидности, не создана единая электронная база пациентов, позволяющая отказаться от повторного сбора множества справок.

– сложности с получением ряда мер государственной помощи.

Мы все друг перед другом равны и должны уважать окружающих нас людей, помогать им вне зависимости от особенностей физического или интеллектуального развития. Чтобы искоренить обратное к этому отношение, необходима информационная и социальная деятельность на уровне государства, остальных ведомств и властей. Потому что очень часто возможности "особенных" людей практически не отличаются от потенциала профессиональных спортсменов, как общество привыкло думать.

Литература

1. Алехина С.В. Инклюзивное образование в Российской Федерации // Доклад Алехиной С.В., представленный 7.12.2010 года в рамках Международного симпозиума «Инвестиции в образование - вклад в будущее». С.102

2. Гуркина О.А. Зарубежный опыт социальной и образовательной инклюзии людей с ограниченными возможностями здоровья на примере исследований высшего образования // Современная зарубежная психология. 2014. Т. 3, № 1. С. 6–13.

3. Инклюзивное образование / отв. ред. Т. Н. Гусева. Москва: Школьная книга, 2010. Вып. 1. 272 с.

4. Сабельникова С.И. Развитие инклюзивного образования. Справочник руководителя образовательного учреждения. 2009. № 1. С.42-54.

5. Тюрин А.В. История появления и развития инклюзивного образования / А.В. Тюрин // Точки над Е. 2015. № 1 С. 94-134.

6. Хромина С.И. Проблемы и перспективы развития физического воспитания лиц с ограниченными функциональными возможностями /С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук, Л. Б. Дыхан // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика: м-лы 2-й Всероссийской научно-практической конференции.

7. Чеканушкина Е.Н., Михелькевич В.Н., Шинкаренко О.В. Рубрика: Спецвыпуск Опубликовано в Молодой учёный № 16 (120) август-2 2016 г. Дата публикации: 25.08.2016.

УДК 796.082

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ СТОРОН ПОДГОТОВКИ ЗДОРОВЫХ СПОРТСМЕНОВ И ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ

Вишневский В.А., Григорьев В.А., Беляков В.В.
*Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия*

Аннотация. В результате сравнительного анализа использования различных сторон подготовки в условиях соревновательной деятельности у здоровых борцов и спортсменов с нарушением слуха выявлено, что эти отличия минимальны и выражаются в том, что слабослышащие спортсмены несколько отстают в разносторонности технической и тактической подготовки. Наиболее значительные корреляционные связи с количеством набранных победителями баллов проявили такие стороны подготовки как подготовительные тактические действия ($r = 0,838, p < 0,01$), техническая подготовленность в целом ($r = 0,807, p < 0,05$), уровень специальной силы ($r = 0,797, p < 0,01$), эффективность технических действий ($r = 0,796, p < 0,05$), соревновательная смелость ($r = 0,795, p < 0,05$), умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях ($r = 0,623, p < 0,05$), специальная гибкость ($r = 0,560, p < 0,05$), эмоциональная устойчивость в экстремальной ситуации ($r = 0,548, p < 0,05$).

Ключевые слова: классическая борьба; здоровые и слабослышащие спортсмены; соревновательная деятельность; анализ сторон подготовки

Актуальность. Классическая борьба приобретает все большую популярность среди лиц с нарушением слуха. Причем, спортсмены с ограниченными возможностями здоровья, зачастую, тренируются и выступают на соревнованиях совместно со здоровыми спортсменами [4, 5]. Эффективность управления процессом подготовки спортсмена в адаптивной борьбе во многом определяется использованием комплексного контроля за тренировочной, соревновательной деятельностью и уровнем подготовленности спортсмена [1]. Особую актуальность приобретают такие формы контроля, которые могли бы осуществить как тренер, так и сам спортсмен в условиях соревновательной деятельности. Кроме выявления победителей, соревнования являются важнейшим средством подготовки спортсмена, что связано с особым физиологическим и эмоциональным фоном, который значительно усиливает и изменяет воздействие физических упражнений на организм. Невозможно в условиях лаборатории или даже тренировки смоделировать условия контроля в соответствии с соревновательной деятельностью. Поэтому именно соревновательная деятельность в полной мере отражает модель подготовки спортсмена [2, 3]. Целью данного исследования является сравнительная оценка различных сторон подготовки здоровых спортсменов и лиц с нарушением слуха в классической борьбе на основе анализа соревновательной деятельности.

Организация и методы исследования. В исследовании анализировались видеозаписи борцов классического стиля – участников крупных международных соревнований. Для того чтобы исключить влияние на результаты анализа принятых единиц

измерений, параметры вектора состояния (переменные), характеризующие различные стороны подготовки спортсмена, нормировались по максимальному значению, выраженному в процентах.

Оценка физической подготовки. Уровень специальной силы борца греко-римского стиля оценивается по количеству выполненных до конца приемов от количества приемов, которых спортсмен попытался провести. Уровень специальной выносливости определялся как отношение коэффициента эффективности во втором периоде к коэффициенту эффективности за весь поединок. Оценка специальной гибкости измерялась, как отношение выполненных бросков со стойки с высокой амплитудой к количеству всех бросков. Средняя арифметическая всех сторон физической подготовки характеризовала общий уровень физической подготовленности.

Оценка технической подготовки. Объем технических действий складывался из коэффициентов плотности выполненных действий (как отношение количества выполненных действий за поединок ко времени поединка), Разносторонность техники характеризуется отношением всех видов технических действий, продемонстрированных спортсменом на соревнованиях к количеству технических действий, которыми должен владеть спортсмен на данном этапе подготовки. Эффективность технических действий оценивалась как средняя арифметическая величина коэффициентов эффективности атакующих действий (как отношение числа бросков, выполненных спортсменом в стойке, к общему количеству бросков), защитных действий (как отношение количества контрприёма к общему количеству бросков), боевых действий (как средняя арифметическая суммы коэффициентов атакующих и защитных действий) и результативности (как отношение количества бросков, получивших оценку судей (или общее количество полученных баллов), к общему количеству действий, которые оценил судья). На основе показателей различных сторон технической подготовки рассчитывается показатель технической подготовки спортсмена.

Оценка тактической подготовки. Объем тактических действий определяется как отношение всех тактических действий, который спортсмен выполняет за весь поединок ко времени поединка. Разносторонность тактических действий рассматривается как отношение всех видов тактических действий в соревновательных поединках к количеству тактических действий, которыми должен владеть спортсмен на данном этапе подготовки). Коэффициент избранной соревновательной тактики равен отношению количества всех тактических действий, которые спортсмен выполнил в бою к количеству тактических действий, которые спортсмен должен был выполнить. Коэффициент перестройки спортивной тактики рассчитывается как отношение количества тактических действий, которые спортсмен перестроил в процессе поединка, к количеству тактических действий, которые спортсмен должен был перестроить. Коэффициент ситуативных тактических действий оценивается как отношение количества тактических действий, которые спортсмен использовал в поединке к количеству тактических действий, которые он должен был использовать. Коэффициент подготовительных тактических действий определяется как отношение подготовительных тактических действий, которые спортсмен выполнил в поединке к количеству подготовительных тактических действий, которые спортсмен должен был выполнить в бою. Общий уровень тактической подготовки спортсмена является средней арифметической ее отдельных показателей.

Оценка психологической подготовки. Оценка эмоциональной устойчивости в экстремальных ситуациях осуществляется как отношение адекватной оценки реагирования к количеству всех экстремальных соревновательных ситуаций в процессе поединка. Коэффициент соревновательной настойчивости определяется как отношение количества ситуаций, где спортсмен проявил настойчивость, к общему количеству ситуаций, требовавших ее проявления. Коэффициент соревновательной смелости рассматривается как

отношение количества ситуаций, где спортсмен проявил смелость к общему количеству ситуаций, требовавших проявления смелости. Общий уровень психологической подготовленности определяется как среднее арифметическое коэффициентов эмоциональной устойчивости в экстремальной ситуации, настойчивости и смелости.

Результаты исследования. Так как главной целью любого соревнования является победа, целесообразно проводить анализ соревновательной деятельности отдельно для победителей и проигравших. Именно такой подход позволяет выявить те стороны подготовки, которые оказались решающими в поединке. Наиболее общие результаты оценки спортивной подготовки на основе анализа соревновательной деятельности у здоровых победителей и проигравших представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Сравнительный анализ спортивной подготовки здоровых борцов классического стиля победителей и проигравших на основе анализа соревновательной деятельности

Показатели подготовки	Здоровые победители	Здоровые проигравшие
Количество баллов в поединке	7,4±3,4	1,8±0,8*
Уровень специальной силы	68,4±21,8	37,5±25,5*
Уровень специальной выносливости	37,2±30,2	28,0±23,1
Уровень специальной гибкости	26,6±18,2	5,97±4,2*
Общий уровень физической подготовки	43,8±18,5	23,6±17,3*
Объем технических действий	1,82±1,0	0,94±0,83*
Разносторонность техники	6,0±2,4	2,8±1,8*
Эффективность техники	68,4±21,8	37,5±25,5*
Общий уровень технической подготовки	25,5±7,4	14,9±12,7*
Объем тактических действий	1,82±1,0	0,94±0,83
Разносторонность тактических действий	5,98±2,47	2,84±1,86*
Коэф. избранной соревновательной тактики	100,0±0	0,1±0,01*
Коэф. перестройки спортивной тактики	41,2±30,6	41,2±30,1
Коэф. ситуативных тактических действий	16,4±8,8	8,4±6,8*
Коэф. подготовительных тактических действий	41,0±15,9	13,7±10,2*
Общий уровень тактической подготовки	37,5±9,9	13,5±10,8*
Эмоциональная устойчивость	46,7±39,4	31,1±21,5
Соревновательная настойчивость	27,2±12,9	17,7±13,6*
Соревновательная смелость	68,4±21,8	37,5±25,5*
Общий уровень психологической подготовки	47,1±14,9	28,3±15,95*
Переносимость высокой спортивной нагрузки	1,82±1,07	0,9±0,6*
Демонстрация лучших результатов в главных соревнованиях	78,4±14,8	54,6±19,8*
Средний уровень подготовки	791±97	402±230*

* - различия достоверны при $p < 0,05$

Как следует из данных, представленных в таблице 1, победители поединков по степени проявления различных сторон подготовки в условиях соревновательной деятельности значительно превосходят побежденных (791±97 против 402±230). Особенно значительно эта разница проявилась в уровнях специальной силы, гибкости, общем уровне физической подготовки, объеме, разносторонности и эффективности технических действий, общем уровне технической подготовки, объеме и разносторонности тактических действий, избранной соревновательной тактики, ситуативных тактических действиях, подготовительных

тактических действиях, общем уровне тактической подготовки, соревновательной настойчивости, смелости, общем уровне психологической подготовки, переносимости высоких спортивных нагрузок.

Что же касается сторон подготовки, которые оказали решающее влияние на спортивный результат, то для победителей это, прежде всего, подготовительные тактические действия, имеющие наиболее сильную связь с количеством набранных баллов ($r = 0,921, p < 0,01$). Среднюю связь со спортивным результатом имеют уровень специальной гибкости ($r = 0,535, p < 0,05$), объем технических действий ($r = 0,545, p < 0,05$), объем тактических действий ($r = 0,545, p < 0,05$), способность к перенесению высоких соревновательных нагрузок ($r = 0,546, p < 0,05$). Интересно, что связь с перестройкой спортивной тактики отрицательная ($r = -0,535, p < 0,05$). Получается, что победители, набравшие наибольшее количество баллов, не меняли выбранную тактику в процессе поединка. Обращает на себя внимание и отсутствие достоверной связи между набранной суммой баллов и средним уровнем подготовки ($r = -0,132, p > 0,05$).

У проигравших наиболее сильную связь с количеством набранных баллов также имеют подготовительные тактические действия ($r = 0,892, p < 0,05$), но появляется достаточно выраженная связь со средним уровнем подготовки ($r = 0,658, p < 0,05$). Средних, но достоверных связей достаточно много: уровень специальной силы ($r = 0,576, p < 0,05$); разносторонность техники ($r = 0,574, p < 0,05$); эффективность технических действий ($r = 0,576, p < 0,05$); общая техническая подготовленность ($r = 0,596, p < 0,05$); разносторонность тактических действий ($r = 0,574, p < 0,05$); способность реализовывать ситуативные тактические действия ($r = 0,527, p < 0,05$); соревновательная смелость ($r = 0,576, p < 0,05$); общий уровень психологической подготовки ($r = 0,575, p < 0,05$). Таким образом, проигравшие делали ставку в достижении результата на разносторонность и средний уровень подготовки, в то время как победители использовали сильные ("коронные") стороны подготовки.

Аналогичные общие результаты оценки спортивной подготовки на основе анализа соревновательной деятельности у слабослышащих борцов - победителей и проигравших представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Сравнительный анализ спортивной подготовки слабослышащих борцов классического стиля победителей и проигравших на основе анализа соревновательной деятельности

Показатели подготовки	Слабослышащие победители	Слабослышащие проигравшие
Количество баллов в поединке	5,9±4,0	1,7±0,8*
Уровень специальной силы	60,0±26,6	20,6±15,4*
Уровень специальной выносливости	32,8±29,9	15,5±7,5*
Уровень специальной гибкости	24,4±18,2	5,3±1,1*
Общий уровень физической подготовки	38,6±22,7	11,9±9,5*
Объем технических действий	1,88±1,0	1,84±1,55
Разносторонность техники	4,1±1,5	4,2±2,6
Эффективность техники	60,0±26,6	20,6±15,4*
Общий уровень технической подготовки	21,5±9,3	8,7±5,7*
Объем тактических действий	1,88±1,0	1,84±1,55
Разносторонность тактических действий	4,07±1,58	4,14±2,65
Коэф. избранной соревновательной тактики	100,0±0	0,1±0,01*
Коэф. перестройки спортивной тактики	61,6±50,5	46,2±41,5
Коэф. ситуативных тактических действий	12,7±4,8	15,2±10,0
Коэф. подготовительных тактических действий	32,5±18,1	12,3±7,3*
Общий уровень тактической подготовки	34,9±9,1	13,1±6,4*

Эмоциональная устойчивость	69,1±36,6	44,2±23,9*
Соревновательная настойчивость	17,8±15,5	22,9±14,7
Соревновательная смелость	60,0±26,6	20,6±15,4*
Общий уровень психологической подготовки	48,5±11,3	28,9±15,5*
Переносимость высокой спортивной нагрузки	1,87±1,03	1,85±1,54
Демонстрация лучших результатов в главных соревнованиях	74,1±25,8	25,9±16,1*
Средний уровень подготовки	762±130	320±200*

* - различия достоверны при $p < 0,05$

Анализ представленных в таблице 3 данных свидетельствует, что, также как и у здоровых борцов, победители у слабослышащих превосходят побежденных по большинству сторон подготовки (762±130 против 320±200). Однако это превосходство не столь масштабное. По ряду показателей (объем и разносторонность технических действий, объем и разносторонность тактических действий, ситуативные тактические действия, соревновательная настойчивость, переносимость высокой спортивной нагрузки) побежденные ничем не отличались от победителей. Наиболее значительное превосходство победителей проявилось в избранной соревновательной тактике, уровне специальной силы и гибкости, общем уровне физической подготовки, эффективности техники, подготовительных тактических действиях, общем уровне тактической подготовки, соревновательной смелости, демонстрации лучших результатов в главных соревнованиях.

Наиболее значительные корреляционные связи с количеством набранных баллов победителями поединков проявили такие стороны подготовки как подготовительные тактические действия ($r = 0,838$, $p < 0,01$), техническая подготовленность в целом ($r = 0,807$, $p < 0,05$), уровень специальной силы ($r = 0,797$, $p < 0,01$), эффективность технических действий ($r = 0,796$, $p < 0,05$), соревновательная смелость ($r = 0,795$, $p < 0,05$), умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях ($r = 0,623$, $p < 0,05$), специальная гибкость ($r = 0,560$, $p < 0,05$), эмоциональная устойчивость в экстремальной ситуации ($r = 0,548$, $p < 0,05$). Так же, как и у здоровых, у слабослышащих борцов связь среднего уровня подготовки с количеством набранных баллов недостоверная ($r = 0,310$, $p > 0,05$).

У побежденных первые пять связей практически те же, что и у победителей, но только несколько меньшие по силе. Достоверную связь с результатом имеют подготовительные тактические действия ($r = 0,896$, $p < 0,01$), техническая подготовленность в целом ($r = 0,723$, $p < 0,01$), уровень специальной силы ($r = 0,661$, $p < 0,01$), эффективность технических действий ($r = 0,662$, $p < 0,01$), соревновательная смелость ($r = 0,662$, $p < 0,01$), общий уровень тактической подготовки ($r = 0,651$, $p < 0,05$), разносторонность техники ($r = 0,647$, $p < 0,05$), разносторонность тактических действий ($r = 0,648$, $p < 0,05$), способность к перестройке спортивной тактики ($r = 0,574$, $p < 0,05$). И вновь, как у здоровых спортсменов, появляется достоверная связь со средним уровнем подготовки ($r = 0,637$, $p < 0,05$). Таким образом, и у слабослышащих победители делают ставку на "коронные" стороны подготовки.

Итоговый сравнительный анализ использования различных сторон подготовки в условиях соревновательной деятельности у здоровых борцов и спортсменов с нарушением слуха представлен в таблице 3. Ее анализ свидетельствует, что эти отличия минимальны и выражаются в том, что слабослышащие спортсмены несколько отстают в разносторонности технической и тактической подготовки.

Таблица 3.

Сравнительный анализ спортивной подготовки здоровых и слабослышащих борцов классического стиля - победителей на основе анализа соревновательной деятельности

Показатели подготовки	Здоровые победители	Слабослышащие победители
Количество баллов в поединке	7,4±3,4	5,9±4,0
Уровень специальной силы	68,4±21,8	60,0±26,6
Уровень специальной выносливости	37,2±40,2	32,8±29,9
Уровень специальной гибкости	26,6±28,2	24,4±18,2
Общий уровень физической подготовки	43,8±18,5	38,6±22,7
Объем технических действий	1,82±1,0	1,88±1,0
Разносторонность техники	6,0±2,4	4,1±1,5*
Эффективность техники	68,4±21,8	60,0±26,6
Общий уровень технической подготовки	25,5±7,4	21,5±9,3
Объем тактических действий	1,82±1,0	1,88±1,0
Разносторонность тактических действий	5,98±2,47	4,07±1,58*
Коэф. избранной соревновательной тактики	100,0±0	100,0±0
Коэф. перестройки спортивной тактики	41,2±50,6	61,6±50,5
Коэф. ситуативных тактических действий	16,4±8,8	12,7±4,8
Коэф. подготовительных тактических действий	41,0±15,9	32,5±18,1
Общий уровень тактической подготовки	37,5±9,9	34,9±9,1
Эмоциональная устойчивость	46,7±39,4	69,1±36,6
Соревновательная настойчивость	27,2±12,9	17,8±15,5
Соревновательная смелость	68,4±21,8	60,0±26,6
Общий уровень психологической подготовки	47,1±14,9	48,5±11,3
Переносимость высокой спортивной нагрузки	1,82±1,07	1,87±1,03
Демонстрация лучших результатов в главных соревнованиях	78,4±14,8	74,1±25,8
Средний уровень подготовки	791±97	762±130

* - различия достоверны при $p < 0,05$

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют, что представленный вариант анализа соревновательной деятельности является вполне информативным и доступным для тренера и спортсмена и открывает широкие перспективы совершенствования системы аналитического сопровождения подготовки в спортивных единоборствах.

Литература

1. Барташ В.А., Марищук Л.В. Направления совершенствования системы аналитического сопровождения соревновательной деятельности в единоборствах // 8 Междунар. конгресс «Спорт, Человек, Здоровье», 12-14 октября 2017 г., Санкт-Петербург, Россия: М-лы Конгресса / Под ред. В.А. Таймазова. СПб.: СПбГУ, 2017. Стр. 145- 147.
2. Вишневский В.А. Соревновательная деятельность в адаптивных единоборствах с позиций традиционного и синергетического подходов // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 87-89
3. Павлов С.В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев (на примере тхэквондо): Автореф. дисс...д-ра пед. наук. Тюмень, 2004. 48 с.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013 г. № 145.
5. Теория и методика спортивных единоборств и боевых искусств / Под ред. Б.А. Подливаева// СпортАкадемПресс, М.: 2001 356 с.

УДК 376.24-053.2

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА 8-10 ЛЕТ НА МАЛОМ БАССЕЙНЕ

Волкова Е.С., Токмакова Н.Ю.

*Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК,
г. Уфа, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются средства и методические рекомендации, которые используются при работе с детьми с синдромом Дауна для воспитания физических качеств. Предоставлены тесты, позволяющие оценить физические способности, а также результаты педагогического эксперимента пловцов с синдромом Дауна до и после педагогического эксперимента.

Ключевые слова: пловцы с синдромом Дауна, воспитание физических качеств, лица с отклонениями в состоянии здоровья

Введение. Проблема организации системы ранней психолого-медико-педагогической помощи детей с ограниченными возможностями здоровья в настоящее время является очень актуальной. Дети с синдромом Дауна уже с первых месяцев жизни получают специализированную помощь для стимулирования своего двигательного развития. В течение первых трех лет осваивают базовые навыки двигательных возможностей, однако показатели качества их двигательных навыков остаются сниженными.

В настоящее время адаптивный спорт является неотъемлемой частью социальной реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями. Он позволяет раскрыть лицам с ограниченными физическими возможностями свои способности и сравнить их со способностями других людей, имеющие схожие проблемы в состоянии здоровья. Поскольку у детей с синдромом Дауна из-за гипотонии нарушены мышечные рефлексы, очень важно постоянно тренировать неправильно работающие группы мышц, то есть, предлагать детям игры и задания, требующие умения правильно ставить ноги при ходьбе, вставать, садиться или ложиться, выстраивая последовательность движений правильным образом, а также осваивать более сложные, с точки зрения сохранения равновесия и координации, движения.

Для детей с синдромом Дауна типично отложенное реагирование, поэтому нужно помнить о темпе занятия и о времени, необходимом ребенку на реакцию. Верно поставленная работа по развитию двигательной активности у детей с синдромом Дауна предполагает не только работу на занятиях лечебной физической культуры, но и другие виды деятельности, такие как обучение плаванию.

Плавание и другие физические упражнения в водной среде оказывают не только общеукрепляющее, но и мощное лечебное воздействие на организм детей. Механизм этого воздействия обусловлен многими особенностями водной среды (плотность, теплоемкость). В частности, условия нахождения в воде похожи на условия невесомости: сила земного притяжения значительно уменьшается, и активное движение может быть выполнено при минимальном мышечном напряжении, что очень важно при развитии двигательных навыков при мышечной гипотонии. Кроме того, преодоление сопротивления воды напрямую связана с размеренной работой мышц, когда попеременно сменяются напряжение и расслабление

разных групп мышц, что, в итоге увеличивает их работоспособность и силу. В процессе занятий в воде с применением специальных упражнений у детей происходит развитие ряда двигательных навыков (равновесие, координация), что очень важно в развитии физических качеств у детей вообще, тем более у детей с синдромом Дауна. Как правило, положительный эмоционально-психологический фон при плавании имеет не маловажное значение, формируя мотивацию к таким занятиям [1, 2].

Таким образом, важность нашего исследования обусловлена тем, что для детей с синдромом Дауна плавание является не только средством укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, развития физических качеств, но и мощным фактором коррекции и компенсации нарушенных функций.

Установлено, порядок формирования двигательных навыков у детей с синдромом Дауна отличен от обычно развивающихся детей. Выделяют две основные проблемы в развитии двигательных функций:

– Нарушение адаптации к поддержанию положения тела, с использованием мышечной силы против силы тяжести. По отношению к контролю за положением туловища – это равновесие, ротация и активное разгибание.

– Недостаточность качественных составляющих движения, которая снижает функциональность приобретаемых двигательных навыков.

Все двигательные искажения по сути дела являются нарушениями в системе мышечной регуляции [3].

К сожалению, эффективные методы лечения этого заболевания находятся все еще в стадии разработки. Поэтому крайне важно таких детей, в последующем взрослых, адаптировать и социализировать к повседневной жизни, к трудовым навыкам. И именно физическое развитие играет не маловажную роль, через занятия физической культурой или адаптивным спортом.

Требования к результату освоения программы предъявляются в соответствии с индивидуальными возможностями и характеристиками ребёнка. Даже небольшие достижения в коррекционном процессе (научился опускать голову в воду и делать выдох, научился тянуться на воде и т.п.) для детей с синдромом Дауна являются важным позитивным сдвигом и оцениваются положительно. Но, несмотря на трудности, которыми являются особенности в развитии детей с синдромом Дауна, тренер старается достичь наилучшего результата (обучить плаванию, улучшить крупную моторику).

Организация исследования. Исследования проводились на базе ДЮСШ №1 в малом бассейне «Надежда», длина которого была 12,5 метров. В исследовании приняли участие 20 детей 8-10 лет синдромом Дауна в группах начальной подготовки.

Тесты для определения уровня развития физических качеств.

1. Для оценки *скоростных способностей* проводился бег на 30м. Ребенку было необходимо пробежать дистанцию 30 м с максимальной скоростью. Результат оценивался в секундах.

2. Для оценки уровня *выносливости* применялся бег на 1000м. Ребенку было необходимо пробежать дистанцию 1000 м с максимальной скоростью. Результат оценивался в минутах.

3. С помощью челночного бега оценивались *координационные способности*. Испытуемым было необходимо пробежать прямой отрезок длиной 10 метров 3 раза в обе стороны. Результат оценивался в секундах.

4. Для оценки *статического равновесия* испытуемому было необходимо из исходного положения стоя на одной ноге, вторую согнув в колене так, чтобы стопа касалась коленного сустава опорной ноги, сохранять равновесие максимальное количество времени. Результат оценивался в секундах.

5. Для оценки *гибкости* (подвижности позвоночного столба) проводился тест линейка.

Испытуемый с синдромом Дауна в положении сидя на полу, наклонялся вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивали с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (–), а если опускаются ниже нулевой отметки – знаком «плюс» (+). Результат оценивались в сантиметрах [4].

6. Для измерения *силы* проводилась динамометрия на обе руки. Испытуемые максимально сильно сжимали и разжимали на вытянутой руке динамометр. Результат оценивали в килограммах.

Методика. При разработке методики воспитания физических качеств пловцов с синдромом Дауна была сделана ориентация на то, чтобы она согласовывалась с логикой построения, основным содержанием и направленностью тренировочного процесса, прописанного в «Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта». Также учитывались возрастные и функциональные особенности лиц с синдромом Дауна и подобранные средства, и методы отвечали принципу доступности.

При обучении плаванию детей школьного возраста с синдромом Дауна используется поэтапное обучение каждому движению в воде. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям. Основные задачи на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперед. Далее дети должны освоить погружение под воду. При обучении плаванию детей школьного возраста с синдромом Дауна большое внимание уделяется одновременному воздействию на моторную и психическую сферу детей. На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, также, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох-выдох в воду. Для совершенствования навыков плавания упражнения усложняются, повышаются требования к самостоятельности детей, их социализации. Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек одинакова. С большинством упражнений («Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда») дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде.

Для улучшения эмоционально-волевой сферы и повышения интереса к плаванию детей школьного возраста часто используется приемы похвалы и поощрения. Проводятся соревнования и эстафеты, игры с элементами спорта

Для того что бы проследить динамику от внедрения в тренировочный процесс пловцов с синдромом Дауна разработанной методики, направленной на воспитание физических качеств на этапе начальной подготовки, был проведен сравнительный анализ показателей уровня их физической подготовленности до и после педагогического эксперимента.

Результаты и их обсуждение.

В таблице 1 представлены показатели физической подготовленности пловцов с синдромом Дауна на начальном этапе подготовки до и после педагогического эксперимента.

Таблица 1.

Показатели физической подготовленности пловцов с синдромом Дауна на начальном этапе подготовки до и после педагогического эксперимента, (M±m)

Показатели физической подготовленности	До эксперимента	После эксперимента	p
Бег на 1000м, (мин)	5,35±0,73	4,29±0,37	p>0,05
Оценка статистического равновесия, (с)	44,14±1,32	51,67±1,98	p<0,05
Линейка, (см)	12,28±2,23	14,51±1,24	p<0,05
Динамометрия на обе руки, (кг)	11,10±0,37	15,17±1,31	p<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий.

Анализ полученных данных показал, что в начале педагогического эксперимента среднее время пробегания отрезка 1000 м составило 5,35±0,73 мин, результаты крайнего замера составили 4,29±0,37 мин, не смотря на имеющуюся динамику и улучшение среднего времени пробегания на 19,81 % достоверных данных не было выявлено (p>0,05).

Рассматривая время удержания статического равновесия спортсменов с синдромом Дауна следует отметить что в начале педагогического эксперимента мы наблюдали в среднем время удержание равновесия в течение 44,14±1,32 с, к окончанию время удержания достоверно увеличилось до 51,67±1,98 с (p<0,05). Увеличение времени составило 14,57%.

По результатам теста «Линейка», говорящим об уровне гибкости мы наблюдали достоверное увеличение результата теста на 15,36% (p <0,05). Аналогичная картина наблюдалась и по проведенной динамометрии, так наблюдалось достоверное улучшение результатов на 26,82% (p <0,05).

На рисунке 1 представлены результаты выполнения теста бег на 30 м и челночного бега.

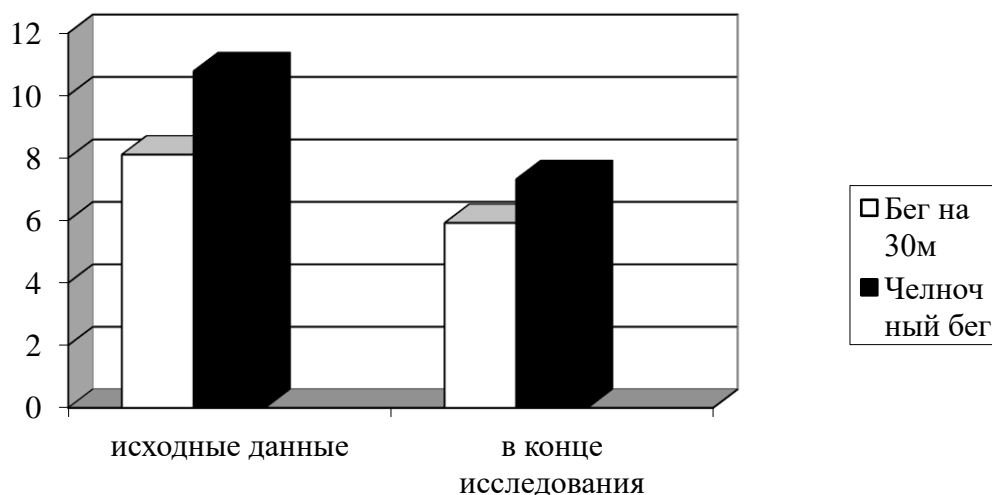


Рис.1. Изменение результатов тестов «бега на 30 м» и «челночного бега» до и после педагогического эксперимента

Анализ полученных данных показал что в начале педагогического эксперимента среднее время пробегания 30 м у пловцов с синдромом Дауна составляло 8,11±1,22 с, к окончанию время пробегания достоверно сократилось на 27,0 % (p<0,05) и составило 5,92±0,12 с.

Рассматривая результаты челночного бега, которые показывали уровень

координационных качеств пловцов с синдромом Дауна, мы наблюдаем самое выраженное улучшение результатов, так с $10,78 \pm 0,67$ с показатель уменьшился до $7,32 \pm 0,17$ с и достоверный прирост по данному показателю составил 32,9% ($p < 0,05$).

Вывод. Таким образом, внедрение разработанной нами методики, направленной на воспитание физических качеств у пловцов с синдромом Дауна, наблюдалась достоверная динамика улучшения координационных способностей, силовых, гибкости, скоростных способностей. По показателю выносливости положительная динамика также наблюдалась, но она не была статистически значимой.

Планируя работу с детьми с синдромом Дауна необходимо учитывать, что основной задачей при этом является совершенствование двигательных действий, обеспечивающие качественную компенсацию и коррекцию имеющихся нарушений в двигательной сфере. От этого будет зависеть освоение разнообразных двигательных навыков и проявление физических способностей, а также развитие функциональных систем организма. На этапе начальной подготовки по воспитанию физических качеств необходимо уделять большое внимание тому, что улучшает взаимодействие между процессами торможения и возбуждения в центральной нервной системе, определяющих гармоничность физического развития. В этом плане водная среда и обучение плаванию являются незаменимыми средствами достижения поставленной цели. Значимость заключается не только в положительном воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и сама водная среда благотворно влияет на нервную систему, уравнивая процесс возбуждения и торможения, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность почти всех физиологических систем, что очень необходимо для таких детей, имеющих множество сопутствующих заболеваний.

Литература

1. Кумин Л. Н. Книга о раннем развитии детей с синдромом Дауна / Л.Н. Кумин. М.: Аркти, 2010. 134 с.
2. Речицкая Е.Г. Развитие детей с нарушением интеллекта / Е.Г. Речицкая. М.: Владос, 2015. 296 с.
3. Токмакова Н.Ю. Возможности физической реабилитации детей с ограничениями интеллектуального развития / Н.Ю.Токмакова, Г.Н. Богданова // Известия ТулГУ. «Физическая культура. Спорт». 2016. № 3. С.7-15.
4. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. М.: Спорт, 2019. 656 с.

УДК 796: 005.591

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Гаврилова М.В., Соловьёва Е.А.

*Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
«Вологодский государственный университет» г. Вологда, Россия*

Аннотация: в публикации рассматривается важность физического воспитания, спорта для лиц с ограниченными физическими возможностями. Определены формы работы с инвалидами и проблемы, связанные с необходимостью повышения их интереса к физической активности. Проведенный опрос среди совершеннолетних инвалидов г. Вологда позволил разработать предложения по популяризации физкультуры и спорта среди лиц с ОВЗ.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спорт, лица с ОВЗ, инвалиды, Вологодская область.

Введение. Двигательная физическая нагрузка активизирует работу всех органов человеческого организма, тонизирует центральную нервную систему, улучшает эмоциональный фон. Особое значение физкультура и спорт имеет для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивная физическая культура, используя естественную потребность человека в движениях, играх, проявлениях эмоций, общении, имеет в своем распоряжении огромный потенциал для воздействия на сферы жизнедеятельности, предлагая условия воплощения в жизнь гуманного отношения к инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья. Однако спортивные занятия сопряжены с необходимостью учета возраста, интереса инвалида, его готовности к двигательной активности. Актуальность темы публикации заключается в необходимости не только в определении важности физической нагрузки для реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями, но и проведении системной работы в данном направлении с государственной поддержкой и во взаимодействии с социальными организациями. Особое внимание следует уделить работе с инвалидами, которые являются совершеннолетними и теряют многие льготы и формы поддержки по сравнению с детьми-инвалидами.

Цель исследования – актуализация физического воспитания, спорта для реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями. Для реализации цели важными задачами являются определение значения адаптивной физической культуры и спорта для реабилитации людей с ограниченными физическими возможностями здоровья, анализ способов привлечения инвалидов к физкультуре и спорту, изучение потребности совершеннолетних вологжан с инвалидностью к занятиям физической культурой и разработка предложений, направленных на укрепление их интереса к двигательной активности.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, материалов периодической печати по заявленной теме публикации, проведение опроса среди инвалидов г. Вологды и моделирование рекомендаций для привлечения интереса людей с ограниченными физическими возможностями к занятиям физической культурой и спортом.

Основная часть: адаптивная физическая культура (АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Занятия физической культурой и спортом позволяют решать задачу интеграции инвалида в общество, так как формируют способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни, вырабатывают компенсаторные навыки, то есть позволяют использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных [2].

На государственном уровне закреплено приоритетное значение реабилитации инвалидов средствами АФК. Так, в Федеральном законе от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте» указано, что для людей с ограниченными возможностями здоровья создаются особые условия доступности занятий в различных спортивных организациях с учетом их интереса, нозологической группы (ст. 31). С 1999 г. в России работает «Российский Союз инвалидов», одной из целей которого является создание особой спортивной среды для инвалидов. В нашей стране вот уже несколько десятилетий развивается паралимпийское движение, благодаря которому спортсмены с ограниченными возможностями здоровья не только получают возможность заниматься спортом, но и достигают успехов, побед на чемпионатах и турнирах. Это важно как для их двигательной активности, так и для психологического комфорта, выработки уверенности, целеустремленности.

Проходя процедуру медицинского освидетельствования, в ходе которой устанавливается группа инвалидности, оформляется индивидуальная программа реабилитации (ИПР), в которой фиксируются необходимые меры для реабилитации человека с ограниченными физическими возможностями, в том числе – средства АФК. Для практической реализации реабилитационных мероприятий выстраивается работа с инвалидом различными общественными организациями. В настоящий период физкультурно-спортивная деятельность ведется с 4-мя нозологическими группами инвалидов – людьми с дефектами слуха, зрения, нарушением функций опорно-двигательного аппарата и интеллекта. На данной основе существуют и регулярно раскрываются разнообразные компании, связывающие перечисленные выше категории людей с ОВЗ.

Важно подчеркнуть, что для работы с инвалидами требуется специальная подготовка специалистов. На базе академий и институтов физической культуры, медицинских и педагогических вузов различных регионов России открыты десятки кафедр адаптивного физического воспитания, что являлось частью государственной политики и потребностей общества в укреплении здоровья населения. Выпускники проводят активную работу по реабилитации инвалидов, организуют специальные тренировки, физкультурные занятия.

Нередко интерес человека с ограниченными возможностями здоровья к физической культуре приводит к тому, что он начинает не просто посещать занятия по АФК, а проявляет интерес к соревнованиям. Главной особенностью адаптивного спорта является система классификации спортсменов, распределение их на классы для участия в соревновательной деятельности. Такое распределение осуществляется по двум направлениям - медицинскому, основанному на определении у спортсменов «остаточного здоровья» (или степени имеющегося поражения функций), и по спортивно-функциональному, предполагающему разделение участников состязаний на классы с учетом спецификации двигательной деятельности в каждом конкретном виде спорта. В

Российской Федерации инвалиды больше всего выбирают следующие разновидности спорта: лёгкая атлетика, мини-футбол, шашки и шахматы, стрельбы из лука, плавание, биатлон, фехтование, дзюдо и др. Помимо этого, массово популярны танцы для инвалидов-колясочников, велоспорт, лыжный и верховой. Разнообразие услуг в центрах дает возможность абсолютно всем стремящимся подобрать более оптимальный для себя план и способы занятий [1].

Мониторинг доступности для инвалидов учреждений и организаций физической культуры, спорта и предоставляемых в них услуг, проведенный исследователями О.Е. Колюкой, Т.С. Чернякиной, Я.С. Рочева позволило выявить, что благодаря государственной поддержке, количество учреждений, осуществляющих физкультурно-оздоровительную работу с инвалидами, в период с 2016 по 2020 гг. увеличилось на 63,7 % (с 11467 до 18771 ед.); спортивных сооружений, приспособленных к занятиям инвалидов, - на 49,4 % (с 47949 до 71653 ед.); численности лиц, систематически занимающихся спортом, - на 151,8 % (с 458471 чел. до 1154418 чел.). При этом более высокие темпы роста были отмечены в сельской местности. Так, число спортивных сооружений, приспособленных к занятиям инвалидов, увеличилось в сельской местности на 94,8 %, а в городской – на 34,3 %. Численность лиц, систематически занимающихся спортом, увеличилась на селе на 205,0 %, в городской местности – на 140,4 %. Следует отметить, что интерес к занятиям физической культурой и спортом характерен для всех групп инвалидов вне зависимости от основания инвалидности [3].

Несмотря на государственную поддержку, работу специализированных организаций, интерес и внимание людей с ограниченными возможностями здоровья следует укреплять. В качестве проблемных моментов следует назвать недостаточную практическую работу специалистов по АФК со взрослыми инвалидами. В стране осуществляется активная социальная поддержка детей-инвалидов, тогда как становясь взрослым и достигая совершеннолетнего возраста, теряют не только ряд льгот, которые получали ранее, но и становятся вынужденными обращаться ко многим специалистам на общих основаниях с гражданами без заболеваний. Получение путевки на прохождение реабилитации растягивается на долгие месяцы, тогда как дети-инвалиды получают направления на лечение намного быстрее. Следующей проблемой является факт того, что разработанная ИПР так и остается «неработающим» документом, который инвалид не использует в силу отсутствия знаний об организациях, которые могут оказать необходимую поддержку в лечении или организации реабилитационных мероприятий. Еще одна проблема состоит в том, что бесплатные занятия проводятся несистемно и в небольшом количестве. Возникает необходимость посещения платных тренировок, которые затруднительны для инвалидов, получающих пенсию и вынужденных экономить материальные средства для жизни.

Следует констатировать, что популяризация физической культуры, спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья важна, но этот процесс следует организовывать с учетом множества факторов: возраста инвалидов, их интереса и мотивации к двигательной активности, возможности выбора способов и форм занятий и т.д. Это означает, что социальная работа по реабилитации инвалидов средствами физической активности должна развиваться и совершенствоваться как на уровне всей страны, так и в каждом отдельном субъекте.

По официальным данным Правительства Вологодской области в регионе систематически занимаются физкультурой и адаптивным спортом 11 198 вологжан, это 17,1% всех инвалидов Вологодской области [4]. Деятельность по развитию адаптивного спорта осуществляют 169 учреждений. В регионе активно развивается Вологодская областная общественная организация «Федерация физкультуры и спорта инвалидов»,

представители которой становятся участниками и победителями спортивных турниров. Занятия по АФК проводятся на базе Вологодского областного лечебно-реабилитационного центра и Социального центра «Забота». Но посещать их могут лишь те лица, которые получили путевку на лечение или оказались в числе тех, кому положена квота на тренировки. Число охвата физической культурой инвалидов в области крайне недостаточно.

В период с 3 по 10 октября 2022 г. нами в социальных сетях был проведен анонимный опрос лиц с ограниченными возможностями здоровья – жителей г. Вологда, целью которого являлось определение числа инвалидов, которые занимаются физкультурой и спортом, сложности для этих занятий и выбор возможных путей усиления внимания и интереса инвалидов к двигательной активности. В опросе приняли участие 120 человек – 65 мужчин и 55 женщин в возрасте от 18 до 65 лет.

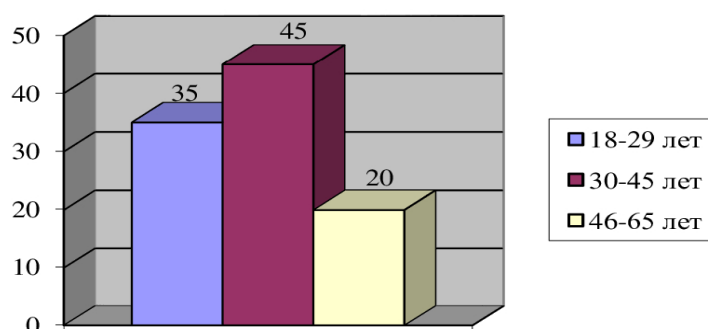


Рисунок 1. Возраст респондентов

На рисунке 1 представлены данные о возрасте респондентов: 45% (54 человека) – люди в возрасте 30-45 лет; 35% (42 человека) – 18-29 лет; 20% (24 человека) – 46-65 лет. В опросе приняли активное участие инвалиды молодежного и зрелого возраста, тогда как более возрастные участники опроса отказывались в нем принимать участие, сославшись на занятость или высказывали нежелание к общению.

На рисунке 2 представлены данные о характере заболевания участников опроса. Большинство – 40% (48 человек) – лица, перенесшие инсульт, инфаркт или имеющие пороки сердца. 20% (24 человека) имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, по 15% (по 18 человек) – лица с нарушениями зрения и интеллекта; 10% (12 человек) – дефекты слуха. Из числа опрошенных 85% респондентов не занимаются физической культурой или спортом, 15% - ведут активную двигательную активность, выполняя зарядку или совершают длительные прогулки.

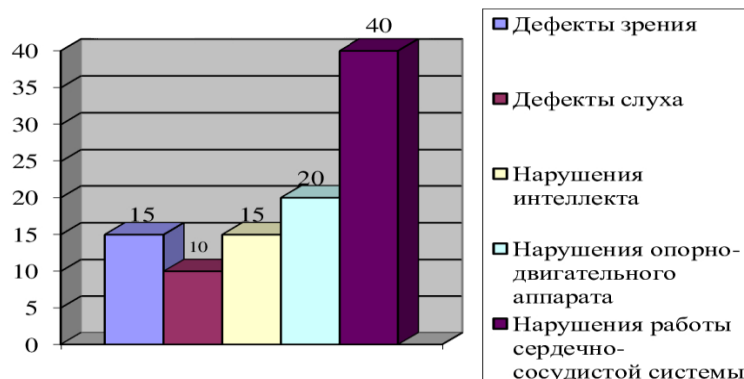


Рисунок 2. Причины инвалидности

Данные ответа на вопрос о том, что мешает заниматься физической культурой и спортом (рисунок 3), свидетельствуют о том, что 30% респондентов (36 человек) не могут посещать платные занятия; по 25% опрошенных (по 30 человек) не имеют интерес к занятиям или у них нет информации о возможности подобных спортивных занятий. 20% (24 человека) имеют тяжелое течение заболевания, приведшее их к инвалидности.

На рисунке 4 представлены данные ответов на вопрос о том, что может повысить интерес респондентов к физической культуре. Для 35% респондентов (88 человек в общей сложности) – это бесплатные занятия и возможная дополнительная информация об этом. 20% опрошенных (24 человека) – испытывают сложности в реализации положений ИПР. Категорию «другое» выбрали 10% респондентов (12 человек). Они указали, что работа с инвалидами должна быть систематической и проводится в течение всего года, а не эпизодично.

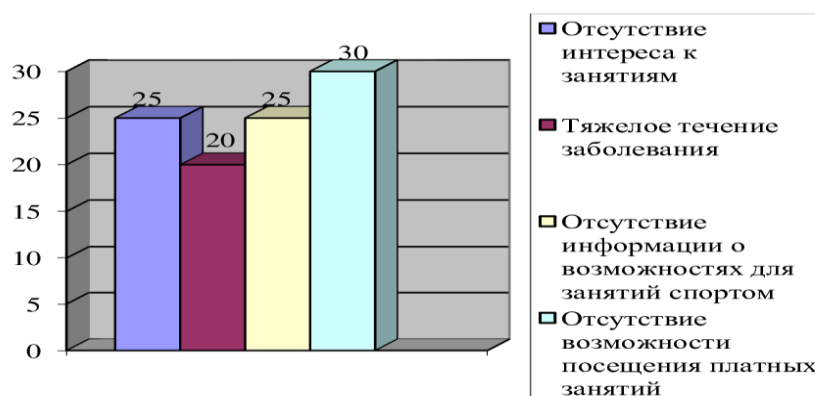


Рисунок 3. Причина отказа от занятий физической культурой

Проведенный опрос доказывает заинтересованность лиц с ограниченными физическими возможностями к физической активности, но недостаточную информативную работу по возможностям занятий АФК и неясным представлениям о положенных средствах реабилитации. Определим пути повышения заинтересованности инвалидов к физической культуре и спорту. Во-первых, следует более четко информировать лиц с ОВЗ о социальных программах и формах работы с ними. Положения ИПР должны быть понятны для лица, получившего его и быть подкрепленными реальными возможностями оказания социальной помощи. Во-вторых, немаловажно организовывать циклы бесплатных спортивных занятий, тренировок в течение года с четко определенным планированием и социальным охватом.

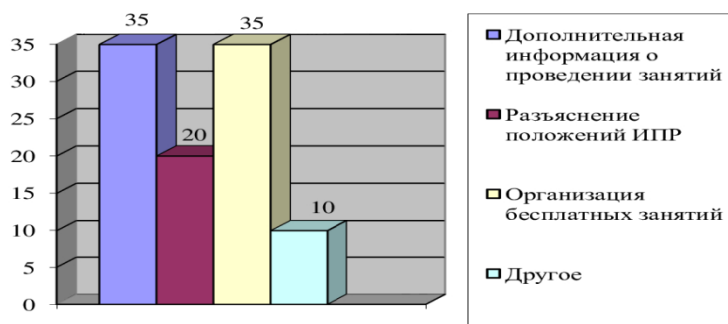


Рисунок 4. Условия для повышения интереса к физической культуре

В-третьих, следует разработать и осуществлять комплекс направлений спортивной работы с совершеннолетними инвалидами, для этого важна индивидуальная работа с

лицами с ОВЗ, их психологическая поддержка и использование метода убеждения в важности занятий физической культурой. К числу приоритетных направлений цифровизации отрасли физической культуры и спорта в Вологодской области, как и в целом – по стране - относится создание портала комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Это позволит создать единую базу данных учета планов и результатов выполнения мероприятий ИПР.

Заключение. Занятия физической культурой и спортом важны для лиц с ограниченными физическими возможностями здоровья, так как способствуют не только повышению качества жизни, но и направлены на улучшение психоэмоционального состояния граждан. Государственные программы, деятельность социальных служб, организаций должна предусматривать систематическую, комплексную работу с инвалидами всех возрастных категорий. Популяризация физической культуры должна проводиться с учетом интереса граждан, их финансовых возможностей и состояния здоровья. Данное направление работы с инвалидами – важное проявление социальной политики в России.

Литература

1. Бабурин Д. И., Попандопуло В. И. Создание доступной среды для инвалидов и маломобильных групп населения в сфере физической культуры и спорта // Вестник науки и образования. 2019. № 1-1 (55). С. 108-110.
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
3. Колюка О. Е., Чернякина Т. С., Рочева Я. С. Мониторинг доступности для инвалидов учреждений и организаций физической культуры, спорта и предоставляемых в них услуг // Общественное здоровье и формирование здорового образа жизни в России и Китае. Сборник статей XVII российско-китайской социологической конференции, к 20-летию подписания Российско-китайского договора о добрососедстве, дружбе и сотрудничестве. Санкт-Петербург, 2021. С. 117-128.
4. Развитие адаптивного спорта на Вологодчине обсудили на совете по делам инвалидов. URL: <https://vologda.mk.ru/social/2022/05/13/razvitie-adaptivnogo-sporta-na-vologodchine-obsudili-na-sovete-po-delam-invalidov.html> (дата обращения: 12.10.2022).

УДК 159.97 + 159.946.3

РАЗВИТИЕ СВЯЗНОЙ УСТНОЙ РЕЧИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗПР СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гукова Т.В

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация: в статье поднимается актуальная на сегодняшний день тема задержки психического развития у детей дошкольного возраста. С помощью анализа психолого-педагогической литературы рассмотрены разные подходы ученых-психологов к понятию «связная устная речь», а также подчеркивается связь между мышлением и речью ребенка в процессе онтогенеза. Автор обосновывает необходимость применения средств физического воспитания в качестве потенциальных ресурсов развития связной устной речи у детей дошкольного возраста с ЗПР.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста; связная устная речь; мышление; задержка психического развития; физическая культура.

Актуальность. В последние годы в России отмечается устойчивая тенденция роста количества детей с отклонениями в развитии, и наиболее многочисленной категорией из них являются дети с задержкой психического развития (ЗПР). Результаты статистических данных свидетельствуют, что в Российской Федерации 70–80 тысяч детей имеют заключение «задержка психического развития», поэтому проблема воспитания и обучения детей данной категории на сегодняшний день является одной из наиболее важных и актуальных проблем в области коррекционной педагогики и психологии. Большой вклад в направлении изучения данной проблемы внесли такие ученые, как О.В. Алмазова, Т.А. Власова, Т.Н. Князева, В.В. Коваль, В.И. Лубовский, М.С. Певзнер и многие другие. В работах указанных авторов отмечается, что у детей дошкольного возраста с ЗПР, в отличие от нормально развивающихся детей, нарушен процесс личностного развития, не в полной мере реализуются их возрастные возможности, а также затруднен процесс формирования высших психических функций, в том числе и развитие связной устной речи.

Явление «задержка психического развития», как объект научно-исследовательского интереса, в Российском научном сообществе стало изучаться в нашей стране относительно недавно – в 60-е гг., и привлекает к себе пристальное внимание ученых и общественности и в настоящее время. Несмотря на большое количество научных работ, диссертаций и исследований в данном направлении, проблемы детей этой особой категории остаются «белыми пятнами» на карте научного познания феномена ЗПР. В связи с этим ученые проводят дополнительные широкомасштабные исследования для более полного изучения и осмысления данного феномена и проводят детальный анализ практического опыта и наработок своих предшественников. Изучением этого вопроса занимались и продолжают заниматься на сегодняшний день такие представители психологии и нейрофизиологии, как О.В. Алмазова, Т.А. Власова, Т.В. Егорова, К.С. Лебединская, В.И. Лубовский, М.С. Певзнер и многие другие. Каждый из них сформулировал точное понятие определению «задержка психического развития». В результате своих исследований Т.П. Артемьева и Г.А. Карпова пришли к выводу,

что дети с неглубокими отклонениями в интеллектуальном и эмоционально-волевом развитии относятся к категории детей с ЗПР [3]. По мнению Т.А. Власовой и М.С. Певзнер, у детей дошкольного возраста с ЗПР недостаточный уровень развития внимания у детей затрудняет процесс обучения, снижает их познавательную активность [2]. В.А. Лапшин и Б.П. Пузанов относят детей с ЗПР к особой категории детей, которые не могут быть отнесены к умственно отсталым, потому что в пределах, имеющихся у них знаний они обнаруживают достаточную способность к обобщению, широкую «зону ближайшего развития» [3]. Исследователями Т.А. Власовой, Н.Ю. Боряковой отмечается своеобразие связной устной речи дошкольников с ЗПР в виде недостаточности процессов словообразования, использования слов в отсутствии понимания их смысла, избыточной вербализации, неполноценности отраженной и спонтанной речи, недостаточной сформированности грамматического речевого строя [1]. Таким образом, анализ источников психолого-педагогической литературы позволяет констатировать, что различные стороны и аспекты психической деятельности, в том числе и развитие связной устной речи, у детей дошкольного возраста с ЗПР пока еще не изучены в достаточной мере.

Под связной речью понимается развернутое, логическое, последовательное и образное изложение какого-либо содержания. Результаты научных исследований в области изучения состояния связной устной речи у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития Р.И. Лалаевой, Д.И. Бойкова, Н.Ю. Боряковой, Е.С. Слепович свидетельствуют о значительных нарушениях внутреннего программирования и языкового оформления связных высказываний этой категории детей [1]. Связное высказывание отражает уровень развития ребенка: умственного, речевого, эмоционального. Оно показывает, насколько ребенок владеет словарным богатством родного языка, его грамматическим строем, нормами языка и речи; умеет избирательно пользоваться наиболее уместными для данного монологического высказывания средствами, то есть умеет употреблять слово и словосочетание, которое бы полноценно, выразительно, и главное, грамотно отражало замысел говорящего [1].

Связная устная речь детей дошкольного возраста с ЗПР существенно отличается от связной устной речи детей с нормальным психическим развитием. Дети испытывают трудности в составлении рассказа по серии картин; допускают ошибки при выполнении задания на составление творческого рассказа или рассказа-описания. Пересказ произведений (особенно повествовательного характера) сложен для них [1].

Для связной устной речи детей дошкольного возраста с ЗПР характерны неосознанность и произвольность построения фразы как высказывания в целом. Дети не дают развернутого ответа на вопрос взрослого, часто в ответах основная мысль перебивается посторонними мыслями и суждениями [1]. Конструируя предложения, дети дошкольного возраста с ЗПР используют примитивные модели их построения, допускают много ошибок: нарушают порядок слов (Мальчик учится в школе умный), не согласуют определения с определяемым словом, в рассказе по картинке используют метод простого перечисления объектов (Дядя... нарисованный... и ведро и метелка) — по картинке «Маляр».

Результаты многочисленных психологических и психолингвистических исследований Л.С. Выготского, Н.И. Жинкина, С.Д. Кацнельсона, А.А. Леонтьева, А.Р. Лурия, Ж. Пиаже, Т.В. Рябовой подчеркивают, что в процессе онтогенеза между мышлением и речью существует тесная взаимосвязь.

Связная устная речь представляет собой сложную речемыслительную деятельность и является одним из показателей состояния мышления ребенка. Из этого следует, что при всех отклонениях в процессе интеллектуального и речевого развития связная устная речь, в той или иной степени будет нарушена.

Однако не все существующие в настоящее время теоретико-экспериментальные исследования, посвященные изучению связной устной речи дошкольного возраста с ЗПР, ссылаются на механизм взаимосвязи человеческого мышления и речи. Следовательно,

возникает необходимость совершенствования традиционных технологий логопедической работы, а также поиск новых, более эффективных, научно-обоснованных путей развития связной устной речи у детей дошкольного возраста с ЗПР. По мнению Н.Н. Малофеева смысл Концепции развития образования детей с ОВЗ и заключается в том, чтобы определить точки роста современного образования детей с ОВЗ, выделить и обосновать стратегические направления его развития и ожидаемые результаты.

Анализ литературных источников показал, что на сегодняшний день в логопедии при коррекции связной устной речи у дошкольников с ЗПР практически не используют средства физ. культуры. При этом в последнее десятилетие, в связи с открытием фундаментального положения о восстановлении у человека нервных клеток, крайне актуализировались исследования о влиянии физ. упражнений на мозг и его функционирование.

Доказанным нейробиологическим исследованием Дж.Рэйти и Э. Хагермана является тот факт, что регулярное выполнение физ. упражнений способствует росту нейронов, образованию нейронных цепочек и формированию биологических активных веществ - нейромедиаторов.

Все эти исследования позволяют глубже понять, почему двигательная активность очень важна для наших чувств и мышления, как физические упражнения направляют формирование блоков знаний в мозге; как они влияют на настроение, тревоги и внимание; как защищают от стрессов и приостанавливают неизбежные процессы старения мозг [6].

Важным в рамках рассматриваемой проблемы является тот факт, что у дошкольников с ЗПР выполнение элементарных двигательных умений сопровождается явлениями истощаемости: замедление темпа, некоторая нечеткость движений с последующей утратой двигательного стереотипа и другие признаки. Причем у дошкольников с ЗПР, имеющих более выраженную симптоматику органической поврежденности церебральных структур, характерно затруднение в создании двигательной программы в ее автоматизированном производстве. Следует обратиться к исследованиям В.В. Лебединского [5], который анализировал многочисленные особенности двигательной сферы детей с ЗПР разного рода генеза, в результате чего выявил следующие закономерности: ЗПР конституционального происхождения инфантильности психики часто соответствует инфантильный тип телосложения с детской пластичностью психики и моторики; при соматогенной задержке, обусловленной длительными заболеваниями, в психофизическом статусе детей наиболее значимую роль играет хроническая физическая и психическая астении [5].

На современном этапе развития науки нейрофизиологи относительно недавно начали изучать влияние физических упражнений на клетки головного мозга и гены. И уже в самой основе биологии человека обнаружили признаки этого влияния. Оказывается, активность тела стимулирует синтез белков, которые с кровотоком попадают в мозг, где выполняют важнейшую роль в механизмах высшей мыслительной деятельности [6].

Очевидно, что результаты такого рода исследований не должны быть игнорированы отечественной дефектологической наукой и позволяю использовать результаты современных междисциплинарных исследований как основу для принятия решений проблемы развития связной устной речи у детей дошкольного возраста с ЗПР.

Литература

1. Борякова Н.Ю. Психологические особенности дошкольников с задержкой психического развития // Воспит. и обуч. детей с наруш. в развитии. 2004. № 1. с. 10
2. Власова Т.А. О детях с отклонениями в развитии / Т.А. Власова, М.С. Певзнер. М.: Просвещение, 1973. 189 с.
3. Карпова Г.А. Педагогическая диагностика учащихся с ЗПР: учеб. пособие / Г.А. Карпова, Т.П. Артемьева. Екатеринбург: УрГПУ, 1995. 155 с.

4. Лапшин В.А. Основы дефектологии: учеб. пособие для студ. пед. институтов / В.А. Лапшин, Б.П. Пузанов. М.: Просвещение, 1991. 143 с.
5. Лебединский В.В. Нарушения психического развития у детей: учебное пособие / В.В. Лебединский. М., 1985. 167 с.
6. Рэйти Д. Зажги себя! Жизнь в движении. Революционное знание о влиянии физической активности на мозг / Д. Рэйти и Э. Хагерман; перевод с англ. М. Попова. Москва: Манн, Иванов и Фербер. 2017. 336 с.

УДК 796.323-056.266

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Жулепов В.И., Шумахер О.С.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Исследование посвящено изучению влияния занятий баскетболом на развитие физических качеств детей с ограниченными возможностями здоровья.

Проблема исследования состоит в необходимости разработки и внедрения элементов баскетбола для развития физических качеств детей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: силовая нагрузка, физические качества, дети с ограниченными возможностями здоровья, познавательная деятельность, педагогическое и физическое воздействие, физическое развитие, мышечная сила.

Актуальность. Проблемная ситуация в физическом воспитании умственно отсталых детей определяется ныне существующей определенной потребностью использования креативного потенциала физической культуры для создания новых возможностей полезного его включения в процесс физической и интеллектуальной реабилитации детей с ограниченными умственными способностями – с одной стороны, и отсутствием достаточно теоретически и экспериментально обоснованных подходов к педагогическому разрешению этой проблемы.

Ограниченный объем силовой нагрузки на уроках физической культуры в специальных школах привел к тому, что аномальные дети обладают крайне низким уровнем развития силы отдельных мышечных групп по сравнению с нормой.

Сниженная двигательная активность вызывает слабость мышц, задержку физического развития, слабость связок, костной системы, сбой функций нервной системы [12]. Баскетбол, как интенсивная спортивная игра может решить эту проблему. Систематические занятия баскетболом укрепляют здоровье, содействуют всестороннему физическому развитию. Он привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приёмов, эмоциональностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом, а также является самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

В основе баскетбола лежат естественные движения, такие как бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых [11]. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами — с двухлетнего возраста [3]. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Разнообразные условия занятий баскетболом способствуют всестороннему физическому развитию особенно таких двигательных качеств, как быстрота, выносливость,

ловкость, сила. Различные игровые ситуации, владение мячом, борьба с соперником вовлекают в работу большие группы мышц и оказывают положительное влияние на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, в первую очередь, на сердечно-сосудистую, дыхательную и вегетативную нервную системы [10].

Спортивная игра баскетбол создаёт неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей с умственной отсталостью. Глубочайший смысл игр заключается в том, что они функционально нагружают весь организм ребенка, все его ткани, органы и системы, структурно их формируют и совершенствуют. Целенаправленная эмоционально игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм детей, способствует удовлетворению их естественной потребности в движении [7].

Особая ценность спортивной игры в баскетбол для детей с умственной отсталостью заключается в возможности одновременного воздействия на двигательную и психическую сферу. Игра в баскетбол позволяет развивать и совершенствовать как двигательные качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, ловкость), так и личностные качества (находчивость, самостоятельность, инициативность и др.). Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. С помощью игры у детей с умственной отсталостью развивают восприятие, мышление, внимание, память, воображение, речь, а, следовательно, познавательную деятельность [8,10].

Актуальность нашего исследования заключается в установлении влияния упражнений с элементами баскетбола на развитие физических качеств подростков с нарушениями интеллекта.

Объект исследования: развитие физических качеств школьников подросткового возраста с нарушениями интеллекта.

Предмет исследования: влияние упражнений с элементами баскетбола на развитие физических качеств подростков с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры.

Цель работы: Оценка эффективности упражнений с элементами баскетбола на развитие физических качеств детей с нарушением интеллекта.

Цель работы и рабочая гипотеза определили **конкретные задачи** исследования:

1. Теоретически обосновать и изучить проблему развития физических качеств у детей с нарушением интеллекта.
2. Разработать упражнения с элементами баскетбола.
3. Провести экспериментальную проверку влияния физических упражнений с элементами баскетбола на развитие физических качеств детей с нарушениями интеллекта.

Рабочая гипотеза. Мы предположили, что применяемые физические упражнения с элементами баскетбола на уроках физической культуры будут способствовать развитию физических качеств подростков с нарушениями интеллекта.

Научная новизна разработаны и апробированы физические упражнения с элементами баскетбола направленные на развитие физических качеств детей с нарушениями интеллекта.

Практическая значимость разработаны практические рекомендации по использованию физических упражнений с элементами баскетбола при развитии физических качеств детей с нарушениями интеллекта.

Организация и методы исследования. Работа по формированию физических качеств школьников 12-13 лет проводилась на базе школы с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья г. Сургута. Педагогический эксперимент, состоящий из двух этапов - поискового и формирующего, был начат в 2019 году и закончен в 2022 г.

Поисковый эксперимент проводился с 2019 по 2022 гг. На данном этапе изучалась учебная документация, устанавливался объем и интенсивность нагрузки в процессе занятий; изучалось социальное окружение и его влияние на физическое состояние подростков. В исследовании приняло участие 50 школьников: 12-13 лет.

Основной формой проведения очных занятий являлся урок физической культуры. В экспериментальной группе применялись упражнения с элементами баскетбола. А контрольная группа занималась по принятой школьной программе. Занятия проводились учителями физической культуры школы с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья г. Сургута.

Тестирование проводилось дважды - в начале и конце эксперимента. Учитывая вариативность показателей жизнедеятельности организма в зависимости от времени года и суток, динамику умственной и физической работоспособности, все исследования проводились в первой половине дня, т.е. в одно и то же время суток. Полученные данные обрабатывались при помощи методов математической статистики.

В процессе работы были использованы следующие методы:

1. Изучение и анализ литературных источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Тестирование физической подготовленности.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Изучение и анализ литературных источников проводился с целью обобщения имеющихся данных, близких по тематике нашему исследованию.

Изучение школьной документации проводилось по следующим направлениям: успеваемость испытуемых в школе, их отношение к различным видам деятельности, педагогические характеристики.

Педагогические наблюдения. Основная задача заключалась в планомерном и систематическом изучении испытуемых, особенностей их поведения, отношения к учебной деятельности, физкультурно-спортивным мероприятиям, а также для осуществления оперативного контроля за эффективностью прохождения экспериментальной программы.

Определение уровня развития физических качеств осуществлялось с помощью тестов, представленных в комплексной программе физического воспитания для учащихся I-XII классов коррекционной школы [7]:

- прыжок в длину с места, см; (координационные качества)
- бег 30 м, с; (скоростно-силовые качества)
- челночный бег 3x10 м, с; (координационные качества, выносливость)
- 6-минутный бег, м; (выносливость)
- наклоны вперед из положения стоя, см; (гибкость)
- подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз. (сила).

Фактический материал, полученный в ходе педагогического исследования, обрабатывался общеизвестными методами математической статистики [5]. Вычислялись следующие показатели: среднее арифметическое \bar{X} , средне квадратичное отклонение σ . Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента при $p \leq 0,05$.

Результаты собственных исследований. Для изучения социально-бытовых условий, ближайшего окружения, физической подготовленности школьников был проведен констатирующий эксперимент. Предполагалось, что изучение возрастных особенностей физического состояния позволит установить критические периоды возрастного развития учащихся и осуществить подбор методов и средств физического воспитания.

С целью выявления интересов в занятиях физической культурой и спортом, нами было проведено анкетирование подростков 12-13 лет. Учащимся предлагалось указать

каким видом спорта они хотели бы заниматься в свободное от учебы время. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Виды физических упражнений	Возраст/потребности испытуемых
	ЭГ 12-13 лет, n=50
Игры (с/и, п,и)	66,25
Гимнастические упражнения	12,3
Легкая атлетика	6,25
ОФП	19,4
Лыжный спорт	4,5
Теннис	3,6

Из таблицы видно, что учащиеся 12-13 лет из всех видов двигательной активности предпочитают подвижные и спортивные игры (66,25%). Занятия играми оказывают влияние одновременно на двигательную и психическую сферу занимающихся. Выбор поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессы контроля и регуляции. В результате увеличивается сила и подвижность нервных процессов, совершенствуются функции регуляции всех систем организма корой головного мозга и центральной нервной системой [1,2 и др.].

Во-первых, требовалось осуществить формирование мировоззрения ребенка, ценностных ориентаций, развитие потребностей, мотивов, склонностей и интересов, активного отношения к деятельности в сфере физической культуры (задачи социо-психологического воздействия), что в совокупности детерминирует отбор педагогических средств формирования мотивационно-потребностной сферы и прогноз ее развития в виде стойких установок на систематические занятия физическими упражнениями.

Во-вторых, необходимо было способствовать полноценному физическому развитию детей, обеспечить тренировку двигательных функций в биологически оправданных и лично приемлемых видах физической активности (задачи природосообразного воспитания). Использование адекватного биологическому ритму становления моторики, содержания учебного материала, построение процесса обучения на методологических принципах связи внешнего воздействия с внутренними возможностями, конкретизирует собой дидактические условия духовного, чувственного и физического развития ребенка, установления физического и психического благополучия [4].

Необходимым условием нашей работы мы считали соблюдение принципа индивидуализации. Где стремились в индивидуальных особенностях ребенка видеть перспективу их развития, при проведении занятий опирались на сильные стороны ребенка.

При проведении педагогического эксперимента основное внимание уделяли соблюдению принципа последовательности при обучении движениям и дозировании нагрузки. Изучению сложного двигательного действия всегда предшествовало обучение подводящим и схожим по структуре специальным упражнениям. Переход к овладению двигательным действиям осуществлялся при достаточно полном усвоении предыдущего материала. При этом предусматривалось использование ранее сформированных двигательных навыков для овладения новыми.

Необходимым условием повышения работоспособности придерживались выполнения принципа повторения. Исходя из целесообразности его реализации, мы не

только стремились повторить отдельные упражнения в учебном занятии, но и повторять последовательность их выполнения.

В работе с испытуемыми в основном исходили из принципа постепенности обучения физическим упражнениям и повышения нагрузки. Решая образовательные задачи обучения уделяли внимание, совершенствованию двигательных качеств, которое необходимо было для формирования новых форм двигательной деятельности.

При проведении педагогического эксперимента решались следующие задачи:

- формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплины, ответственности, вовлечение подростков в активную жизнь школы, спортивного коллектива;
- формирование устойчивых нравственных привычек поведения.

Это достигалось упрощением и усложнением традиционных норм поведения путем неукоснительного и максимального педагогического требования со стороны преподавателя и постоянным приучением учащихся к их выполнению. При этом необходимо придерживаться следующих правил:

- требования необходимо повышать постепенно;
- стараться в конкретный промежуток времени отработать что-то одно;
- со временем следует прекратить выполнять регулярные упражнения, перейти на их использование в случайном, непредсказуемом порядке;
- вводить новые критерии, временно ослабляя старые;
- вести ученика за собой;
- заканчивать занятия с положительным подкреплением;
- заканчивать занятия необходимо на достигнутом успехе.

В содержание занятий по баскетболу мы включили:

- стойки;
- перемещения;
- остановки;
- повороты;
- ловля и передачи мяча;
- ведение мяча;
- броски;
- двусторонняя игра;
- игра 3х3;
- баскетбольные конкурсы.

Установлено, что до эксперимента достоверных различий между группами по изучаемым показателям не обнаружено (табл. 2).

Таблица 2.

Показатели физических качеств детей 12-13 лет с нарушениями интеллекта до эксперимента между группами ($\bar{X} \pm \sigma$)

Показатели	КГ n=25	ЭГ n=25
	До	До
1. Бег 30м, сек	6,0±2,0	5,58±3,0
2. Челночный бег м, сек	8,95±3,0	8,71±3,0
3. Подтягивание, раз	3,9±8,0	3,84±2,7
4. Наклоны вперед, см	16,7±16,0	16,3±16,0
5. Прыжок в длину, см	135±47,5	133±30,0
6. 6-минутный бег, метры	793,9±261,5	707,6±109,6

Условные обозначения: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, X – средняя арифметическая, σ – стандартное отклонение.

Таблица 3.

Показатели физических качеств детей 12-13 лет с нарушениями интеллекта до и после эксперимента в КГ ($X \pm \sigma$)

Показатели	КГ n=25	
	До	После
1. Бег 30м, сек	6,0 \pm 2,0	7,0 \pm 2,0
2. Челночный бег м, сек	8,95 \pm 3,0	11,6 \pm 3,0
3. Подтягивание, раз	3,9 \pm 8,0	2,9 \pm 6,5
4. Наклоны вперед, см	16,7 \pm 16,0	16,0 \pm 17,0
5. Прыжок в длину, см	135 \pm 47,5	133 \pm 30,0
6. 6-минутный бег, метры	793,9 \pm 261,5	1057 \pm 111,8*

Условные обозначения: КГ – контрольная группа, X – средняя арифметическая, σ – стандартное отклонение. Условное обозначение * - статистически значимое различие при $p \leq 0,05$ между изучаемыми показателями КГ до и по завершению учебного года.

В группе контроля между показателями до и по завершению учебного года (после) обнаружено достоверное улучшение по показателю 6-минутный бег (табл. 3).

В экспериментальной группе также обнаружены достоверные улучшения по показателям: челночный бег, прыжок в длину с места, 6-минутный бег (табл. 4). Также в экспериментальной группе обнаружена тенденция к улучшению по показателю в беге на 30 метров.

Таблица 4.

Показатели физических качеств детей 12-13 лет с нарушениями интеллекта до и после эксперимента в ЭГ ($X \pm \sigma$)

Показатели	ЭГ n=25	
	До	После
1. Бег 30м, сек	5,58 \pm 3,0	6,0 \pm 2,0
2. Челночный бег м, сек	8,71 \pm 3,0	10,4 \pm 3,5**
3. Подтягивание, раз	3,84 \pm 2,7	3,9 \pm 8,0
4. Наклоны вперед, см	16,3 \pm 16,0	16,7 \pm 16,0
5. Прыжок в длину, см	133 \pm 30,0	158 \pm 43,5**
6. 6-минутный бег, метры	707,6 \pm 109,6	1031,5 \pm 149,5**

Условные обозначения: ЭГ – экспериментальная группа, X – средняя арифметическая, σ – стандартное отклонение. Условное обозначение ** - статистически значимое различие при $p \leq 0,05$ между изучаемыми показателями ЭГ до и по завершению учебного года.

Между экспериментальной и контрольной группами по завершению эксперимента обнаружено достоверное различие по показателю прыжок в длину с места. Так, учащиеся в экспериментальной группе продемонстрировали достоверное улучшение по этому показателю (табл. 5).

Таблица 5.

Показатели физических качеств детей 12-13 лет с нарушениями интеллекта между группами после эксперимента ($X \pm \sigma$)

Показатели	КГ n=25	ЭГ n=25
	После	После
1. Бег 30м, сек	7,0±2,0	6,0±2,0
2. Челночный бег м, сек	11,6±3,0	10,4±3,5
3. Подтягивание, раз	2,9±6,5	3,9±8,0
4. Наклоны вперед, см	16,0±17,0	16,7±16,0
5. Прыжок в длину, см	133±30,0	158±43,5#
6. 6-минутный бег, метры	1057±111,8	1031,5±149,5

Условные обозначения: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, X – средняя арифметическая, σ – стандартное отклонение. Условное обозначение # – статистически значимое различие при $p \leq 0,05$ между изучаемыми показателями ЭГ и КГ после.

Занятия баскетболом направлены на улучшение скоростно-силовых качеств, так в экспериментальной группе мы обнаружили достоверные улучшения по показателям: челночный бег, прыжок в длину с места, 6-минутный бег. Также в экспериментальной группе обнаружена тенденция к улучшению по показателю в беге на 30 метров.

Подводя итог вышеизложенному необходимо отметить, что физическая культура и спорт может воздействовать на духовную сферу ребенка, т.к. двигательная деятельность развивается подчас в условиях соперничества, она наглядно показывает положительные и отрицательные стороны поведения учащихся. Поэтому в процессе учебной деятельности целесообразно знакомить учащихся с возможно более широким кругом двигательных действий и подходов к их реализации, а во внеурочное время предлагать широкий спектр физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающих проявление индивидуальных способностей и их развитие [1, 8].

Выводы:

1. Установлено, что недостаточное внимание на развитие физических качеств на уроках физической культуры детей с нарушениями интеллекта приводит к снижению силовых параметров, силы мышц, задержку физического развития, слабость связок, костной системы, сбой функций нервной системы. В связи с этим для гармоничного развития и коррекции физических качеств детей с нарушениями интеллекта мы использовали игровую деятельность и физические упражнения с элементами баскетбола, и баскетбол, как интенсивная спортивная игра может решить эту проблему.

2. Разработаны упражнения с элементами баскетбола. Выявлено, что подбор средств и методов физического воспитания должен осуществляться исходя из интересов и потребностей занимающихся, что позволит воспитать потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями.

3. Установлено, что в контрольной группе между показателями до и после завершения учебного года обнаружено достоверное улучшение показателя 6-минутный бег. В экспериментальной группе также обнаружены достоверные улучшения по показателям: челночный бег, прыжок в длину с места, 6-минутный бег. Также в экспериментальной группе обнаружена тенденция к улучшению по показателю в беге на 30 метров.

Между экспериментальной и контрольной группами по завершению эксперимента обнаружено достоверное различие по показателю прыжок в длину с места, т.е. учащиеся в экспериментальной группе демонстрировали улучшение результатов в данном тесте.

Литература

1. Адейеми, Д. П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-методическое пособие / Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова. - Электрон. текстовые данные. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. – 40 с.
2. Портнова, Ю. М. Баскетбол: учебник ИФК/Под. ред. Ю. М. Портнова. - М.: Физкультура и спорт, 1997. – 480с.
3. Бородай, С. А. История баскетбола // сборник научных статей преподавателей и аспирантов. Выпуск XIV- Чебоксары: Руссика, 2010. – 57 с.
4. Гомельский, А. Я. Как играть в баскетбол / А. Я. Гомельский. – М.: Эксмо, 2015. – 252 с.
5. Гомельский, А. Я. Техническая подготовка в баскетболе / А. Я. Гомельский. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 146с.
6. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. – Электрон. текстовые данные. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 616 с.
7. Лесгафт, П. Ф. Избранные труды / Сост. Н.Н.Решетень / П. Ф. Лесгафт – М.: ФиС, 1987. – 359с.
8. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие / Н. Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
9. Лях, В. И. Физическая культура: учебник. – М.: Просвещение, 2013. – 190с.
Мирошникова, Р. В., Потапова, Н. М., Кудряшов, В. А. Начальное обучение баскетболу. – Волгоград: ВГИФК, 1994. – С.42-50.
10. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития / Л. Н. Ростомашвили. – М.: Спорт, 2020. – 164 с.
11. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.Е. Фолин. - М.: Физиология и спорт, 2008. – 421 с.
12. Ханевская, Г. В. «Проблемы современного физического образования»/ в сборнике: Акмеология профессионального образования 2016. / Г. В. Ханевская. – С.165-171.

УДК 796

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-10 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Кветкин Д.А., Снигур М.Е.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты характеризующие уровни развития физических качеств младших школьников с умственной отсталостью в процессе применения подвижных игр на уроках физической культуры. В результате проведенного эксперимента выявлены отстающие качества.

Ключевые слова: обучающиеся 8-10 лет, физические качества, умственная отсталость.

Введение. На сегодняшний день умственная отсталость, по мнению многих авторов, считается самым распространенным нарушением в здоровье детей. Специалисты насчитывают более полтора миллиона рожденных с таким нарушением. По мнению Д.Д. Истраткин, А.С. Цымбал подвижные игры являются мощным стимулом к всестороннему развитию младших школьников с умственной отсталостью легкой степени. Подвижные игры положительно влияют на психическое развитие детей [2, С. - 55-56; 3, С. - 238-241]. Применение подвижных игр на уроках физической культуры, имеют большое значение т.к. используются знакомые и естественные движения для детей данной категорией детей, это: ходьба, бег, метание, прыжки и др. физические упражнения различным инвентарем [4, С. 773-776].

Цель исследования: изучить влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников с умственной отсталостью

Результаты исследования: исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №26 в три этапа:

Первый этап. На данном этапе было проведено исследование, в ходе которого проводилось тестирование обучающихся 8-10 лет с умственной отсталостью. Для определения уровня развития физических качеств нами использовались тесты (прыжок в длину с места (см), сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз), наклон вперед из положения стоя (\pm см)).

На втором этапе проводилось педагогическое наблюдение с целью выявления применяемых подвижных игр на уроках физической культуры обучающихся 8-10 лет с умственной отсталостью.

На третьем аналитическом этапе, осуществлялись статистическая обработка полученных результатов в ходе исследования.

Анализ результатов развития физических качеств до эксперимента (рис. 1) показал, что в начале года по тесту «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» - определяющий силовую способность мышц груди и рук силу сгибателей и разгибателей плеча, силовую выносливость выявлено: на выше среднем уровне находятся только 6% мальчиков, на ниже

среднем -17% мальчиков и 10% девочек, на низком уровне 45% девочек и 33% мальчиков. Высокий уровень не выявлен.

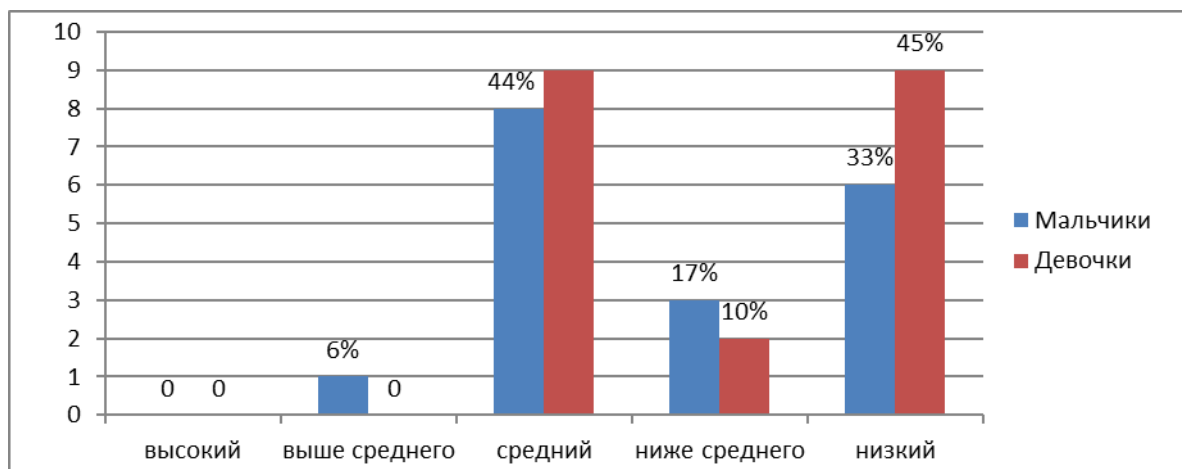


Рис. 1 Уровни развития физических качеств в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» в начале эксперимента

На формирующем этапе по окончании эксперимента выявлено, что 6% девочек и 11% мальчиков находятся на выше среднем уровне, 39% девочек и 28% мальчиков – на среднем уровне. Ниже средний уровень выявлен у 33% девочек и 44% мальчиков. Высокий уровень не выявлен (рис. 2).

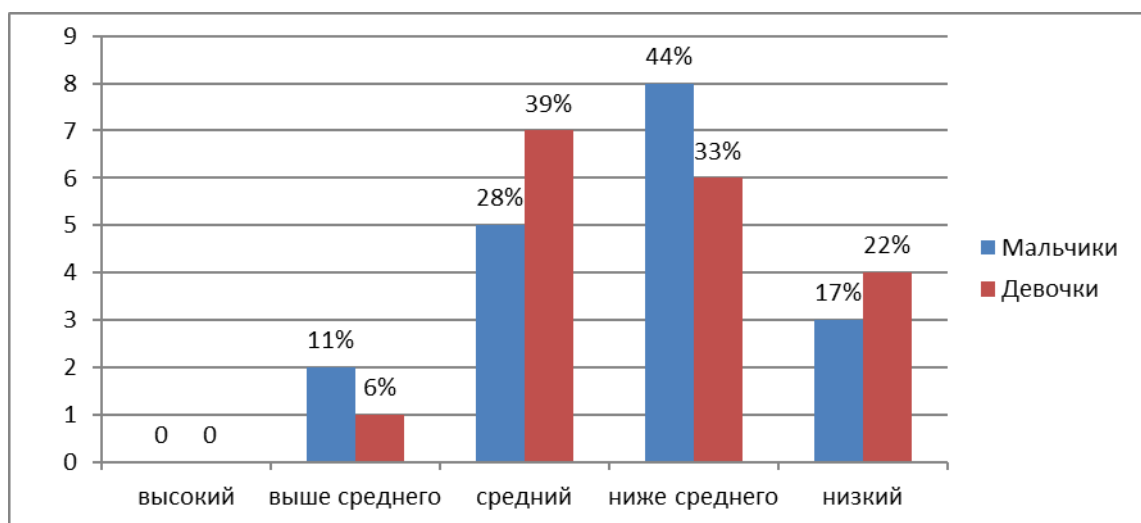


Рис. 2 Уровни развития физических качеств в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» в конце эксперимента

Результаты теста «Прыжок в длину с места», определяющий скоростно-силовые способности выявили, что (рис. 3) на низком уровне находятся – 21% девочек и 18% мальчиков. На выше-среднем уровне – 7% девочек и 10% мальчиков, на ниже среднем уровне – 50% девочек и 48% мальчиков, на среднем уровне - 22% девочек и 24% мальчиков. Высокий уровень не выявлен.

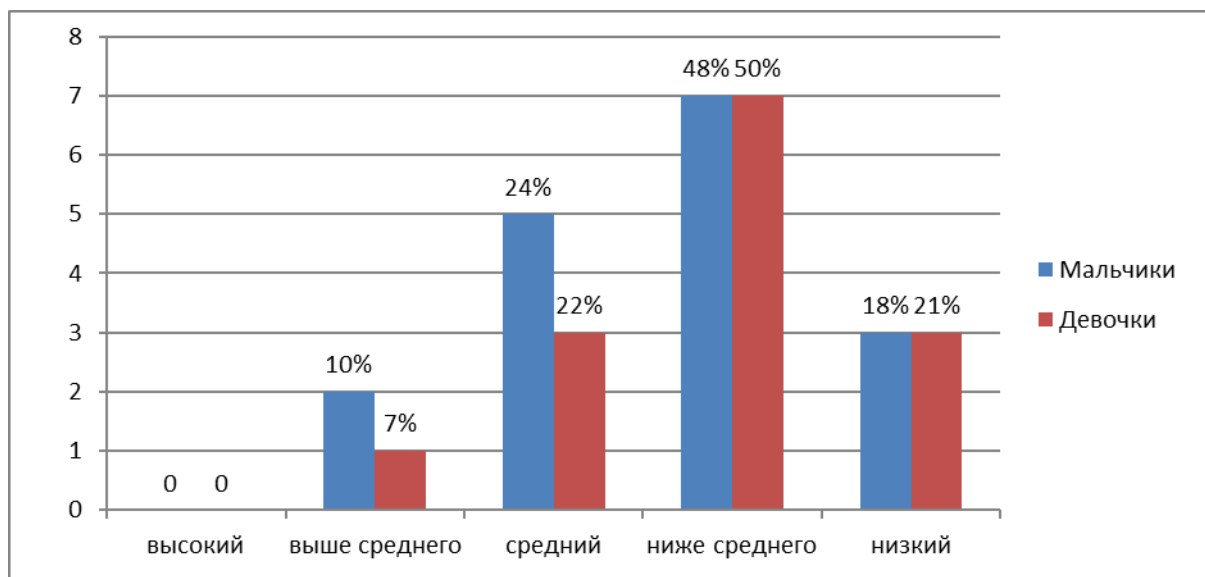


Рис. 3 Уровни развития физических качеств в тесте «Прыжок в длину с места» в начале эксперимента

В конце эксперимента 47% девочек и 34% мальчиков находятся на среднем уровне, на низком уровне – 11% мальчиков и 12% девочек. На ниже среднем уровне находятся – 23% девочек и 33% мальчиков. На высоком и выше среднего уровне составил – 11% девочек и мальчиков (рис. 4).

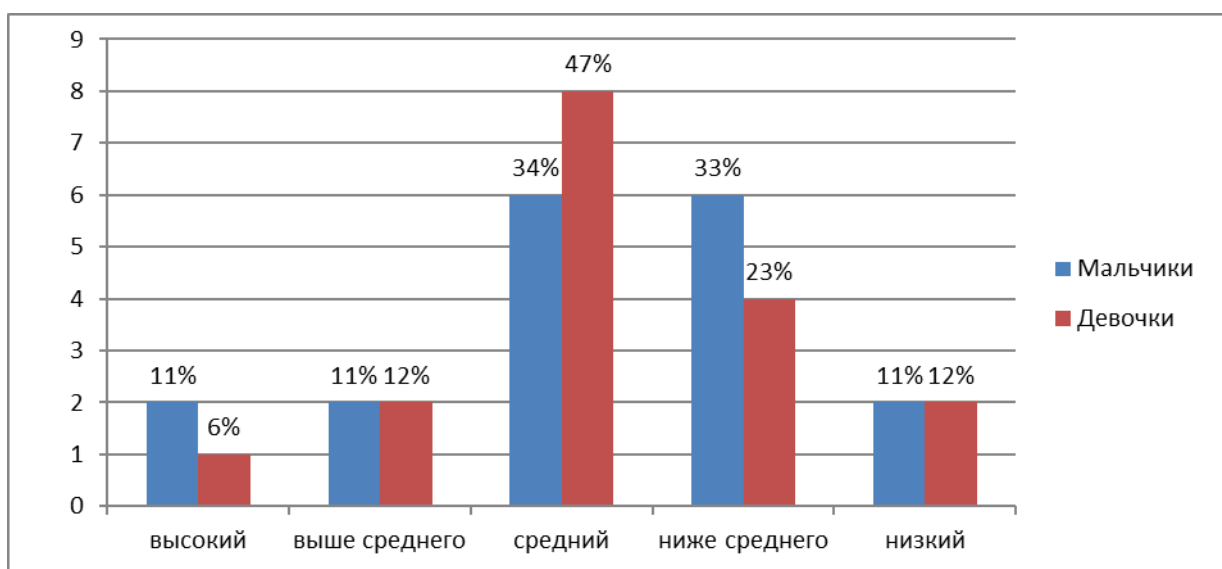


Рис. 4 Уровни развития физических качеств в тесте «Прыжок в длину с места» в конце эксперимента

Результаты теста «Наклон вперед из положения сидя», определяющего подвижность позвоночника, выявил в начале года (рис. 5): на низком уровне – 11% девочек, 22% мальчиков, на среднем уровне – 67% девочек и 57% мальчиков. На ниже среднем уровне – 22% девочек и 14% мальчиков. Высокий уровень не выявлен.

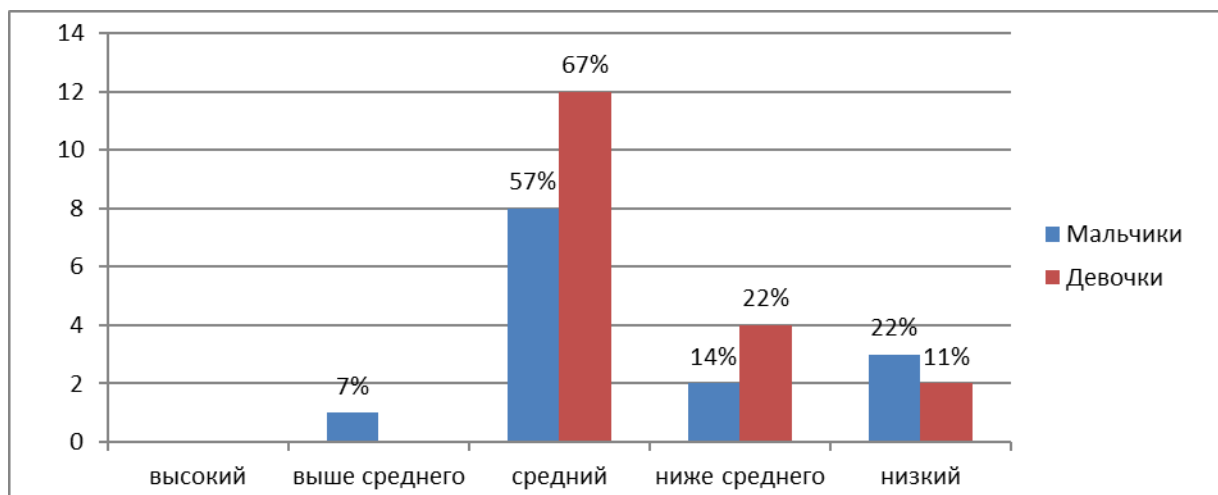


Рис. 5 Уровни развития физических качеств в тесте «Наклон вперед из положения сидя» в начале эксперимента

По окончании исследования выявлено что, 5% девочек и мальчиков находятся на высоком уровне, на низком уровне – 11% мальчиков и 6% девочек, на ниже среднего – 33% девочек и 28% мальчиков, 50% девочек и мальчиков - на среднем уровне и выше средний уровень составил – 6% мальчиков, у девочек.

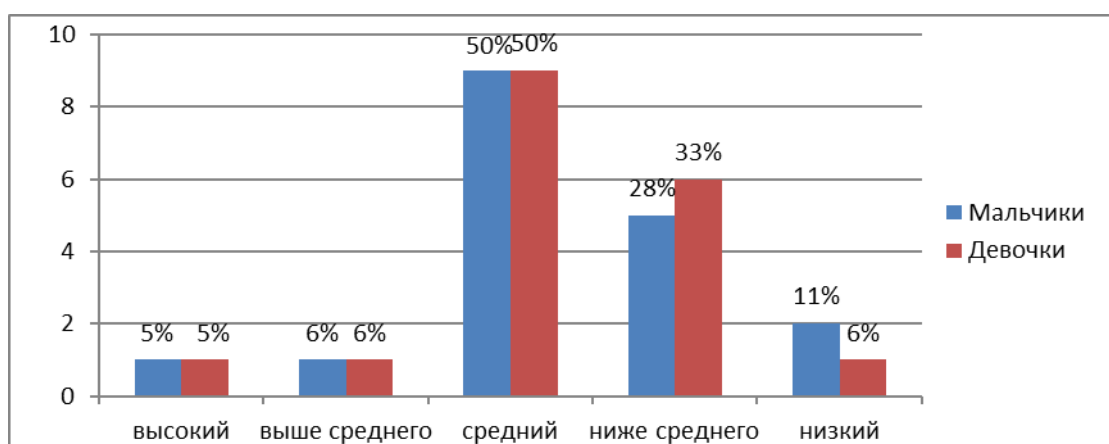


Рис. 6 Уровни развития физических качеств в тесте «Наклон вперед из положения сидя» в конце эксперимента

Анализируя сравнительные показатели из таблицы 1, необходимо отметить, что полученные результаты в начале и по окончании эксперимента имеют положительную динамику, однако процентное соотношение между результатами отсталостью недостаточно высоко (табл.1).

В ходе применения подвижных игр на уроках физической культуры у девочек и мальчиков выявлено, что в показателях силовой способности результаты у девочек от 4.3 ± 2.12 до 7.3 ± 2.12) и у мальчиков от 7.9 ± 2.30 до 10.6 ± 2.37 . Средний показатель улучшился в результатах, характеризующих скоростно-силовые качества «прыжок в длину с места», что составило от 109.7 ± 0.88 до 113.8 ± 1.59 (девочки), от 106 ± 3.69 до 115 ± 3.55 (мальчики).

Таблица 1.

Сравнительные показатели развития физических качеств у обучающихся 8-10 лет
с умственной отсталостью

Наименование тестов	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Разница результатов (%)
	M ±m	M ±m	
ДЕВОЧКИ			
Прыжок в длину с места (см)	109.7 ± 0.88	113.8 ± 1.59	3.74%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4.3 ± 2.12	7.3 ± 2.12	41.89%
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)(± см)	4.8±0.88	6.8±1,59	29.41%
МАЛЬЧИКИ			
Прыжок в длину с места (см)	106 ± 3.69	115 ± 3,55	8.49%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7.9 ± 2.30	10.6 ± 2.37	34.18%
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) (± см)	4.3 ± 1.25	6.3 ± 1,25	46.51%

В тестовом задании «Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами» получены следующие результаты у девочек от 4.8 ± 0.88 до $6.8 \pm 1,59$, у мальчиков от 4.3 ± 1.25 до $6.3 \pm 1,25$).

Ход педагогического наблюдения и результаты в начале и окончании эксперимента свидетельствует о малом количестве использования физических упражнений и игр на развитие физических качеств. При отборе содержания подвижных игр необходимо включение игр по развитию физических качеств.

Литература

1. Истраткин Д.Д. Роль подвижных игр для детей начальных классов с легкой умственной отсталостью // Вестник научных конференций. 2017. № 7-2 (23). С. 55-56.
2. Семенов Л.А. Коррекция отклонений в кондиционной физической подготовленности школьников на основе мониторинга Санкт-Петербург, 2019. Сер. // Учеб. для вузов. Спец. лит-ры (2-е изд.). URL <https://www.labyrinth.ru/books/717096> (Дата обращения 13.10.2022).
3. Снигур М.Е., Власов В.В., Власов Н.В. Коррекция развития физических качеств учащихся с нарушением интеллекта на основе игрового метода на уроках физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 234-238. URL: <https://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/11328> (Дата обращения 13.10.2022).
4. Цымбал А.С. Влияние коррекционно-развивающих подвижных игр на развитие координационных способностей у детей с умеренной умственной отсталостью // Вопросы физической культуры, спорта и здоровья. Сб. м-лов регион. студ. науч.-практ. конф.. Под ред. И.В. Молдовановой. 2019. С. 238-241.
5. Яланецкая И.И., Снигур М.Е. Оценка уровня координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения. Сб. м-лов XX Юбилейной междунар. науч.-практ. конф., 2022. С. 773-776. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48078834&ysclid=I9aklenbz6641335135> (Дата обращения 13.10.2022).

УДК 796.29

МЕТОД ПЛАНТОГРАФИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ СВОДА СТОП У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Керимов Г.Ф., Бойко Н.А.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты оценки свода стоп у обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения методом плантографии. Полученные данные могут быть использованы для обоснования средств, способствующие коррекции показателей свода стоп обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения в учебном процессе.

Ключевые слова: метода плантографии, показатели свода стоп, обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения.

Введение. Изучение структуры и функции стопы детей, как в норме, так и при патологии до настоящего времени является трудной задачей [3].

Стопа является основой опорно-двигательного аппарата ребенка, который осуществляет ежедневную двигательную активность, приводя в движение весь организм [2].

На сегодняшний день можно констатировать то, что учителя физической культуры недостаточно внимания обращают на средства, способствующие профилактике нарушений свода стопы.

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать возможности метода плантографии для оценки свода стоп у обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы и обосновать возможности метода плантографии для оценки свода стоп у обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения.
2. Провести оценку показателей свода стоп, обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения методом плантографии.
3. Обосновать средства, способствующие коррекции показателей свода стоп, обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; метод плантографии; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в апреле 2022 года. Участниками были обучающиеся младшего школьного возраста с нарушением зрения. Количество испытуемых 20, в возрасте от 8 до 11 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

В течение эксперимента у всех испытуемых проводили диагностику, с целью оценки показателей свода стоп, обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения методом плантографии. Результаты представлены в таблицах 1 - 4.

Таблица 1.

Показатели свода стоп, обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения по индексу Чижина (апрель 2022), мальчики

№	Ф.И.О.	Возраст	Пол	По индексу Чижина	
				Левая	Правая
1	О.А.Д.	8	м	норм.	норм.
2	С.А.В.	8	м	норм.	упл.
3	Ш.А.О.	8	м	плоск.	упл.
4	Т.А.К.	9	м	норм.	упл.
5	З.М.А.	9	м	норм.	норм.
6	С.М.А.	9	м	норм.	норм.
7	П.В.А.	9	м	упл.	упл.
8	М.М.В.	11	м	норм.	норм.
9	П.А.В.	11	м	норм.	норм.
10	К.З.Д.	11	м	упл.	упл.
	Итого			7/70%- норм. 2/20%- упл. 1/10%- плоск.	5/50%- норм. 5/50%- упл.

Условные обозначения: норм. – стопа нормальная; упл. – стопа уплощенная; плоск. – плоскостопие; н./св. – нормальный свод; в./св. – высокосводчатая стопа; п./св. – повышенный свод

У мальчиков по индексу Чижина на левой стопе из таблицы 5 видно, что у 70% (7 человек) обучающихся нормальный свод стопы. У 20% (2 человека) уплощенный свод стопы. Лишь у 10% (1 человек) плоскостопие.

На правой стопе у 50% (5 человек) нормальный свод стопы и у 50% (5 человек) уплощенный свод стопы.

Таблица 2.

Показатели свода стоп, обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения по индексу Чижина (апрель 2022), девочки

№	Ф.И.О.	Возраст	Пол	По индексу Чижина	
				Левая	Правая
1	Ф.А.А.	9	ж	упл.	упл.
2	Р.К.М.	9	ж	плоск.	плоск.
3	С.Э.Ф.	9	ж	упл.	упл.
4	М.О.О.	9	ж	норм.	норм.
5	М.Н.И.	10	ж	плоск.	упл.
6	И.Х.Э.	10	ж	упл.	упл.
7	Л.Е.М.	10	ж	упл.	упл.
8	П.К.Д.	10	ж	норм.	норм.
9	Б.А.А.	11	ж	плоск.	плоск.
10	В.В.Е.	11	ж	норм.	упл.
	Итого			4/40%- упл. 3/30%- плоск. 3/30%- норм.	6/60%- упл. 2/20%- плоск. 2/20%- норм.

У девочек по индексу Чижина на левой стопе у 40% (4 человека) уплощенный свод. По 30% (по 3 человека) обучающихся имеют нормальный свод стопы и плоскостопие.

На правой стопе уплощенный свод стопы у 60% (6 человек) девочек. По 20% (по 2 человека) имеют нормальный свод стопы и плоскостопие.

Таблица 3.

Показатели свода стоп, обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения по индексу Штритера (апрель 2022), мальчики

№	Ф.И.О.	Возраст	Пол	По индексу Штритера	
				Левая	Правая
1	О.А.Д.	8	м	в./св.	в./св.
2	С.А.В.	8	м	в./св.	плоск.
3	Ш.А.О.	8	м	плоск.	плоск.
4	Т.А.К.	9	м	н./св.	упл.
5	З.М.А.	9	м	в./св.	п./св.
6	С.М.А.	9	м	п./св.	п./св.
7	П.В.А.	9	м	упл.	упл.
8	М.М.В.	11	м	в./св.	н./св.
9	П.А.В.	11	м	н./св.	п./св.
10	К.З.Д.	11	м	упл.	плоск.
	Итого			4/40%- в./св. 2/20%- н./св. 2/20%- упл. 1/10%- п./св. 1/10%-плоск.	3/30%- плоск. 3/30%- п./св. 2/20%- упл. 1/10%- н./св. 1/10%- в./св.

По индексу Штритера, у 40% (4 чел.) мальчиков на левой стороне – высокосводчатая стопа. По 20% (по 2 чел.) – нормальный свод и уплощенный свод. По 10% (по 1 чел.) – повышенный свод и плоскостопие. На правой стопе у 30% (3 чел.) плоскостопие. Повышенный свод – 30% (3 чел.). Уплощенный свод стопы у 20% (2 чел.). Нормальный свод и высокосводчатая стопа – 10% (по 1 чел.) мальчиков.

Таблица 4.

Показатели свода стоп, обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения по индексу Штритера (апрель 2022), девочки

№	Ф.И.О.	Возраст	Пол	По индексу Штритера	
				Левая	Правая
1	Ф.А.А.	9	ж	упл.	упл.
2	Р.К.М.	9	ж	плоск.	плоск.
3	С.Э.Ф.	9	ж	упл.	плоск.
4	М.О.О.	9	ж	в./св.	в./св.
5	М.Н.И.	10	ж	плоск.	плоск.
6	И.Х.Э.	10	ж	упл.	упл.
7	Л.Е.М.	10	ж	плоск.	упл.
8	П.К.Д.	10	ж	в./св.	в./св.
9	Б.А.А.	11	ж	плоск.	плоск.
10	В.В.Е.	11	ж	н./св.	упл.
	Итого			4/40%- плоск. 3/30%- упл. 2/20%- в./св. 1/10%- н./св.	4/40%- плоск. 4/40%- упл. 2/20%- в./св.

По индексу Штритера у девочек на левой стопе у 40% (4 человека) плоскостопие. Уплощенная стопа у 30%. (3 человека). У 20% (2 человека) высокосводчатая стопа. Лишь у 10% (1 человек) нормальный свод стопы.

На правой стопе по 40 % (по 4 человека) обучающихся имеют плоскостопие и уплощенный свод стопы. Высокосводчатая стопа у 20% (2 человека) обучающихся.

По результатам диагностики были обоснованы средства, способствующие коррекции показателей свода стоп, обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения.

Мы согласны с мнением Лернер В. Л. и Хлыстова П. А. которые утверждают, что упражнения, в первую очередь, должны быть направлены на приближение переднего отдела стопы (носки) к заднему (пяточной области), то есть способствовать углублению свода стопы. В результате выполнения движения приведения стопы и сгибания пальцев постепенно укрепляются соответствующие мышцы, а также повышается их тонус [2].

Выводы: на основе полученных показателей свода стоп, нами были представлены средства для коррекции данных нарушений. Систематические занятия физической культурой вообще и специальными физическими упражнениями в частности способствуют укреплению и развитию мышц, связок, суставов, участвующих в образовании и нормальной деятельности свода стопы обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения.

Литература

1. Лернер В. Л., Хлыстов П. А. Методика коррекции плоскостопия младших школьников // Психолого-педагогический журнал гаудеамус, 2015. № 2 (26). С. 68-74.
2. Перепелкин А. И., Мандриков В. Б., Краюшкин А. И., Атрощенко Е. С. К вопросу о формировании продольного свода стопы у детей // Волгоградский научно-медицинский журнал, 2016. №1. С.32 – 36.
3. Перепелкин, А. И., Краюшкин А. И., Атрощенко Е. С. Исследование продольного свода стопы у детей методом компьютерной плантографии // БМИК. 2015. №7. С.1053-1057.

УДК 796.012-056.266(571.122)

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Мальков М.Н., Аверкович А.А., Попов М.А.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В работе дана оценка физической активности пожилых женщин с церебральным параличом в условиях повседневной жизни. Для женщин предложены мероприятия в виде занятий адаптивной физической культурой в сочетании с организацией методико-практических и самостоятельных занятий для повышения их грамотности в вопросах физической активности с учетом основного заболевания, психологических потребностей при выполнении физических упражнений.

Ключевые слова: Физическая активность, женщины, первый зрелый возраст, церебральный паралич, опросник IPAQ, психологические потребности.

Введение. В условиях урбанизации, повседневная физическая активность снижается повсеместно в разных регионах мира [2], в том числе, например, на Югорском Севере РФ. Наряду с урбанизацией, ситуация с недостаточной физической активностью усугубляется, например, низким социально-экономический статусом части населения, наличием у человека хронических заболеваний, инвалидности [1]. В свою очередь недостаточная физическая активность (ФА) является фактором риска возникновения неинфекционных заболеваний, среди которых сердечно-сосудистые и хронические респираторные заболевания, рак и диабет [2]. На долю этих болезней приходится 63% случаев смертей в мире [2]. Недостаточная физическая активность — это комплексная проблема, а менее активные категории населения в силу обстоятельств имеют ограниченные возможности, например, для пользования соответствующими объектами и программами, способствующими повышению физической активности [1]. Для коррекции физической активности человека с ограниченными возможностями жизнедеятельности и уменьшения проявления поведения, связанного с малоподвижным образом жизни необходим поиск путей, сочетающих различные организационные формы и действия.

Цель исследования. Оптимизировать физическую активность женщин с церебральным параличом при помощи сочетания практических и методико-практических занятий.

Исследования проводили на базе центра физической подготовки «Надежда», г. Сургут. Участниками стали женщины с церебральным параличом легкой степени без нарушения интеллекта в возрасте 21-35 лет. В рамках данной работы использовался «Международный опросник физической активности» [5]. Участникам было предложено ответить на вопросы, которые касались их физической активности за предыдущие семь дней, и подумать, какие физические нагрузки испытывали на работе, дома, на даче или на природе, а также каким способом они перемещались с места на место, отдыхали в свободное время, занимались физическими упражнениями и спортом, обо всех видах интенсивных и умеренных физических нагрузках.

Так, в исследовании на первом этапе исследования участниками стали 36 женщин (n=36) в возрасте 21-35 лет. В начале исследования участникам было предложено пройти

анкетирование при помощи международного опросника физической активности. Полученные данные обрабатывали на основе рекомендаций стандартного варианта опросника [6] с помощью компьютерной программы автоматизированного расчета уровня и структуры ФА по данным IPAQ [3].

Второй опросник предназначен для выявления психологических потребностей при выполнении физических упражнений: компетенция, автономность (самостоятельность) и связь с другими людьми [4]. Так, психологические потребности представляют собой основные условия, способствующие росту, целостности и благополучию. Под потребностью в компетентности понимается стремление быть эффективным, справляться с задачами оптимального уровня трудности, откликаясь на вызовы, предъявляемые окружающей индивида средой. Потребность в самостоятельности означает потребность в наличии выбора и самоопределении собственного поведения. Потребность в коммуникабельности с другими людьми означает желание иметь надежную связь со значимыми людьми и быть понятым и принятым ими [4].

На втором этапе исследования участники исследования стали женщины из числа участников первого этапа, которые случайным образом были распределены на две группы: контрольную (n=10) и экспериментальную (n=10). Участники контрольной (n=10) и экспериментальной (n=10) группы занимались в КСК "Геолог" по программе по плаванию спортивно-оздоровительных групп ФСК инвалидов "Мечта", центра физической подготовки "Надежда", которая разрабатывается на 5 лет. Программа определяет количество человек в группе, возраст занимающихся, количество часов в неделю. Продолжительность занятий по программе составляла 3 раза в неделю по 45 минут за раз в течении 12 недель. Во время занятий занимающие выполняли упражнения на суше, такие как: общеразвивающие упражнения, имитационные упражнения для изучения техники плавания. Разучивали технику плавания способом кроль на спине и совершенствование техники кроль на груди.

Участникам контрольной группы дополнительно было предложено самостоятельно изучить вопросы по оценке и коррекции физической активности населения. Контроль, относительно выполнения заданий проводился каждую недели.

Участникам экспериментальной группы были предложены методико-практические занятия два раза в неделю по 30-40 минут в течении 12 недель по теме «Физическая активность: проблемы, оценка и коррекция»; часть материала была дискуссионной.

Содержание материала самостоятельной работы в контрольной группе и методико-практических занятий в экспериментальной группе включало рассмотрение вопросов: проблема недостаточной физической активности населения РФ и зарубежных стран; физическая активность и здоровье человека; глобальные факторы риска для здоровья (смертность и бремя болезней, обусловленные некоторыми основными факторами риска); глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг.; методические рекомендации «Обеспечение физической активности граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья»; рекомендации относительно физической активности, связанной со здоровьем по данным различных авторов и учреждений России и США; глобальные рекомендации физической активности здоровья; врачебное консультирование по вопросам физической активности (рекомендации для врачей первичного здравоохранения).

До начала воздействия и через 12 недель воздействия обеим группам было предложено пройти тестирование с использованием опросников IPAQ и выявления психологических потребностей при выполнении физических упражнений. С учетом выявленных психологических потребностей при выполнении физических упражнений для женщин экспериментальной группы проводились занятия, в том числе с применением дистанционных технологий.

Описательную статистику проводили при помощи статистической программы Statistica v.6.0. Определяли медиану и 0,95% доверительные интервалы. Статистически значимыми считали различия при $p \leq 0,05$ в соответствии с критерием Манна-Уитни, Вилкоксона.

Анализ структуры физической активности женщин представлен в табл. 1.

Таблица 1.

Показатели энергозатрат и времени на разные виды деятельности женщин с церебральным параличом (n=36)

Показатели	Me (0,95% ДИ)
Возраст, годы	31,0 (21,5; 35,2)
ФА на работе, МЕТ/мин в неделю	0,0 (284,8; 826,2)
ФА при передвижении (ходьба), МЕТ/мин в неделю	346,5 (384,3; 909,1)
ФА при передвижении (велосипед), МЕТ/мин в неделю	0,0 (10,1; 96,1)
Энергозатраты при передвижении на автомобиле, МЕТ/мин в неделю	275,0 (223,4; 483,1)
ФА дома (общая), МЕТ/мин в неделю	787,5 (678,2; 1126)
ФА на досуге (ходьба), МЕТ/мин в неделю	297,0 (288,2; 679,8)
ФА на досуге (умеренная), МЕТ/мин в неделю	0,0 (115,7; 370,7)
ФА на досуге (высокая), МЕТ/мин в неделю	0,0 (257,4; 680,3)
ФА на досуге (общая), МЕТ/мин в неделю	972,0 (868,6; 1524)
Время, проведенное сидя (будние дни), минуты в неделю	1800 (1698; 2387)
Время, проведенное сидя (выходные дни), минуты в неделю	720,0 (640,1; 948,6)
ФА (общая), МЕТ/мин в неделю	3221 (2769; 4052)

Условные обозначения: ФА – физическая активность, Me – медиана, ДИ – доверительные интервалы, МЕТ – метаболический эквивалент.

Анализ показал, что женщины представленной выборочной совокупности (n=36) в большинстве проявляют все компоненты физической активности (работа, передвижения, дом, досуг), представленные в опроснике. Наибольшую активность женщины проявляют дома и на досуге. На досуге доминирует проявление умеренной физической активности. Однако проявление физической активности дома и на досуге в группе женщин не одинаково, что подтверждается большими доверительными интервалами. Это может говорить о том, что в выборочной совокупности есть женщины с недостаточным проявлением физической активности, которые на наш взгляд представляют интерес с позиции участия их в мероприятиях по коррекции их физической активности. Привлечение их к участию в таких мероприятиях возможно и с позиции такого показателя как время, проведенного сидя на виды деятельности: работа за компьютером, просмотр телевизионных программ, чтение книг и др. Так, в среднем по группе в будние дни, женщины проводят не менее 5 часов за такими видами деятельности. Установлено, что в выборке (n=36) преобладает умеренный уровень физической активности 38,9% в группе женщин с последствиями диагноза детского церебрального паралича. Однако присутствует женщины с низко активным поведением 13,9% и проявлением высокой активности 47,2%. Хотелось бы отметить, что треть женщин, отнесенных в категорию высокой активности, находились на нижней границе этого показателя и являются потенциально переходящими в категорию умеренно активных. Такая же ситуация наблюдается у женщин с проявлением умеренно активного поведения, но с разницей, что они могут перейти в категорию низко активных. С учетом данных первого этапа исследования был реализован второй этап работы. Так, анализ проведенного опроса показал, что у женщин контрольной и экспериментальной групп преобладают профессии рабочего персонала – 55,0%, второе место домохозяйки – 25,0%, затем сфера образования – 15,0%, торговля – 5%.

Среди женщин активные виды хобби имели 55,0%, пассивные виды хобби – 25,0% и отсутствовали увлечения – 20,0% (рис. 1). Стоит заметить, что активное хобби не означает высокую физическую активность, так как зависит от продолжительности и интенсивности участия в этом виде деятельности.

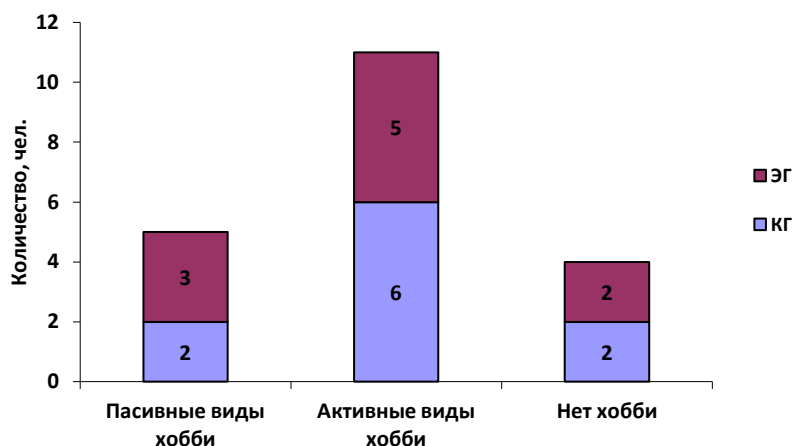


Рис. 1. Хобби участников исследования (n=20). Условные обозначения:
КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа

Установлено, что психологические потребности при выполнении физических упражнений женщин контрольной группы (КГ) до воздействия распределились в следующем порядке (n=10): потребность в компетенции в среднем 73% (выше среднего); связь с другими людьми (потребность в общении) в среднем 67 % (выше среднего); потребность в автономности (самостоятельности) в среднем 53% (средняя). В экспериментальной группе (ЭГ) до воздействия та же последовательность и уровни (n=10): 72%, 70% и 45%.

На основании результатов определения психологических потребностей женщин в физических упражнениях была наполнена содержательная сторона воздействия.

До начала воздействия между группами достоверных различий не обнаружено (табл. 2). В выборках до воздействия зафиксирован умеренный уровень физической активности. Через 12 недель воздействия установлено, что у женщин контрольной группы достоверно меньше стали энергозатраты на передвижения (автомобиль) и время, проведенное сидя (общее). Наблюдалась тенденция к увеличению энергозатрат на физическую активность на досуге и общих энергозатрат (табл. 2). Такая ситуация возможна в результате участия женщин в обязательных занятиях адаптивной физической культурой умеренной интенсивности. В экспериментальной группе через 12 недель воздействия обнаружены статистически значимые различия по ряду показателей (табл. 2). Так, женщины повысили энергозатраты на работу, при передвижениях на работу, по дому, на досуге, на умеренную физическую активность в целом. Уменьшилось время, проведенное сидя в выходные и в целом (общее). Такая ситуация прежде всего на наш взгляд связана с реализованными мероприятиями. При сопоставлении групп через 12 недель воздействия установлено, что у женщин экспериментальной группы больше были энергозатраты на досуге (ходьба), на досуге (общая) и общие энергозатраты на физическую активность при снижении величин времени, проведенного за сидячими видами деятельности, чем у женщин группы контроля (табл. 2). Через 12 недель воздействия в ЭГ психологические потребности при выполнении физических упражнений распределились так: потребность в общении в среднем 75% (выше среднего), в компетенции в среднем 61% (выше среднего), в автономности (самостоятельности) в среднем 60% (средний).

Таблица 2.

Показатели энергозатрат и времени на разные виды деятельности женщин с церебральным параличом до и через 12 недель воздействия, Ме (0,95% ДИ)

Показатели	КГ (n=10)		ЭГ (n=10)	
	До	Через 12 нед.	До	Через 12 нед.
Возраст, годы	31,5 (25,7; 35,95)	31,5 (25,7; 36,0)	30,0 (26,19;35,61)	30,2 (26,19; 35,9)
Энергозатраты на ФА(общая) на работе, МЕТ/мин в неделю	1126,5 (563,45; 1388)	1302 (562,6; 1501)	1225,5 (465,7; 1485)	1864 (661,6; 2341)**
Энергозатраты передвижения (ходьба), МЕТ/мин в неделю	313,5 (182,3;467,8)	396,0 (234,5; 498,1)	297,0 (147,3; 399,5)	445,5 (325,6; 502,7) **
Энергозатраты передвижения (велосипед), МЕТ/мин в неделю	0,0 (29,18;229,1)	0,0 (36,58; 180,6)	0,0 (24,39; 120,4)	0,0 (23,53; 313,5)
Энергозатраты при передвижении на автомобиле/транспорте, МЕТ/мин в неделю	255,0 (162,8; 93,2)	165,0 (122,0; 214,0) *	250,0 (154,3; 311,7)	157,5 (113,5; 217,4)**
Энергозатраты при передвижении (общая) МЕТ/мин в неделю	493,5 (235,8;594,3)	495,0 (264,4; 612,2)	363,0 (171,2; 472,6)	470,3 (330,4; 785,9)**
Энергозатраты на ФА дома(общая), МЕТ/мин в неделю	240,0 (162,7; 350,2)	337,5 (199,8; 391,2)	270,0 (166,7; 391,3)	315,0 (264,7; 428,3)**
Энергозатраты на ФА досуг(ходьба), МЕТ/мин в неделю	313,5 (71,59; 443,2)	363,0 (99,14; 485,0)	264,0 (136,7; 368,2)	899,3 (416,5; 1247)** #
Энергозатраты на ФА досуг(умеренная), МЕТ/мин в неделю	510,0 (230,0; 590,0)	480,0 (310,6; 605,4)	280,0 (127,2; 668,8)	570,0 (483,6; 836,4)**
Энергозатраты на ФА досуг(высокая), МЕТ/мин в неделю	80,0 (9,82; 254,2)	80,0 (22,06; 282,0)	0,0 (9,07; 390,1)	160,0 (5,16; 458,8)
Энергозатраты на ФА досуг (общая), МЕТ/мин в неделю	708,0 (524,8; 1074)	788,0 (639,7; 1164)	641,8 (350,6; 1246)	1797 (1212; 2235)** #
Время, проведенное сидя (будние дни), минуты в неделю	2250,0 (1842; 2658)	2250 (1186; 2494)	2400 (1811,7; 2928)	2100 (1689; 2331)
Время, проведенное сидя (выходные дни), минуты в неделю	960,0 (814,1; 1106)	960,0 (830,1; 1042)	960,0 (811,6; 1348)	960,0 (718,6; 961,4)**
Время, проведенное сидя (общее), минуты в неделю	3322 (3025; 3851)	3240 (3012; 3576)*	3540 (3048; 4318)	3190 (2628; 3403)**
Энергозатраты на ФА (общая), МЕТ/мин в неделю	2757 (2549; 3390)	3232 (2641; 3864)	3301 (2113; 3659)	5259 (3549; 6480)** #

Условные обозначения: ФА – физическая активность, Ме – медиана, ДИ – доверительные интервалы, МЕТ – метаболический эквивалент, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа. * - статистически значимые различия ($p \leq 0,05$) между изучаемыми показателями КГ до и через 12 недель, ** - статистически значимые различия ($p \leq 0,05$) между изучаемыми показателями ЭГ до и через 12 недель, # - статистически значимые различия ($p \leq 0,05$) между изучаемыми показателями КГ и ЭГ через 12 недель воздействия.

В контрольной группе: потребность в компетенции в среднем 75% (выше среднего), связь с другими людьми (потребность в общении) в среднем 70% (выше среднего), потребность в автономности (самостоятельности) в среднем 55% (средний). В экспериментальной группе наблюдается некоторая тенденция к удовлетворению потребности в компетентности при занятиях физическими упражнениями, а также увеличения потребности в самостоятельности, что может являться результатом реализованного воздействия. В контрольной группе практически без изменений. Через 12 недель воздействия у женщин в КГ умеренный уровень физической активности был у 70% и 30% высокий, в то время как в ЭГ у 30% женщин – «умеренный» и 70% женщин – «высокий». Полученные результаты показывают целесообразность использования реализованного воздействия. Однако в перспективе неясно, будет ли эффект устойчивым.

Рекомендуется наряду с групповыми практическими занятиями адаптивной физической культурой проведение работы с женщинами в виде методико-практических занятий и индивидуальных консультаций, включающих изучение и рассмотрение вопросов о физической активности женщин с учетом основного заболевания.

Литература

1. Активный: пакет технической документации по повышению уровня физической активности [ACTIVE: a technical package for increasing physical activity]. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2019.
2. Всемирная организация здравоохранения: Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013-2020 гг. [Электронный ресурс]. – URL: <https://who.int/ncd>
3. Логинов С.И., Девицын И.Н., Николаев А.Ю. Расчет и оценка уровня и структуры физической активности по данным международного опросника IPAQ. – Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ. – Москва, 2015.
4. Deci E.L., Ryan R.M. Handbook of self-determination research // Rochester: University of Rochester Press. 2002. Vol. 55. P. 68 – 78.
5. International Physical Activity Questionnaire [Электронный ресурс]. – URL: <https://sites.google.com/site/theipaq>
6. International Physical Activity Questionnaire [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.google.com/a/surgu.ru/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbm90aGVpcGFxfGd4OjE0NDgxMDk3NDU1YWZlZTM>

УДК 376.2

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАБОТЫ ОТДЕЛОВ РЕАБИЛИТАЦИИ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ ОБОСОБЛЕННОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА» В СУРГУТЕ В 2020 И 2021 ГОДАХ

Марданян С.М.¹, Винс А.Е.², Марковская А.В.³

¹Ассоциация центр физического развития «Атлет», г. Краснодар, Россия

²Региональный центр адаптивного спорта, г. Сургут, Россия

³Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Рассмотренные в статье новые данные расширяют представление о возможностях формирования условий для всестороннего развития и личностного роста людей с особенностями физического развития по средствам адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Представленные количественные данные позволяют объективно оценить уровень развития адаптивного спорта на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация, адаптация, центр адаптивного спорта.

Физическая культура и спорт оказывают влияние на состояние здоровья человека и напрямую связаны с общей культурой и воспитанием личности. Работа с лицами, имеющими ограничения в состоянии здоровья и инвалидами, на наш взгляд должна осуществляться в контексте комплексного подхода. Всеобщая распространенность и доступность адаптивной физической культуры и спорта возможна только при организованной работе субъектов РФ основываясь на комплексном принципе [4].

Создание доступных условий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, обеспечение высоким качеством спортивной реабилитацией, а также занятиями физической культурой и спортом является одной из поставленных задач в Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». Важно помнить, что существует необходимость в формировании сознательной потребности систематических посещений таких занятий [5].

Цель исследования – Оценить опыт организации развития адаптивной физической культуры на базе ОП «Региональный центр адаптивного спорта» в г. Сургуте.

Исследование проводилось на базе ОП «Региональный центр адаптивного спорта» в г. Сургуте в период с 1 сентября 2021 г. по 31 января 2022 г.

В нашей работе были использованы отчетные данные о деятельности обособленного подразделения «Региональный центр адаптивного спорта» в г. Сургуте за 2020 год. На основании существующего отчета, был проведен анализ 5-и программ по реабилитации инвалидов средствами адаптивной физической культуры.

Мы принимали участие в сборе и анализе данных, а также учета занимающихся отдела адаптивной физической культуры и спортивно массового отдела, которые в дальнейшем составили основу отчета о деятельности центра за 2021 год. Был проведен

анализ 5-и программ по реабилитации инвалидов средствами адаптивной физической культуры [1, 2].

Определенно общее количество занимающихся по программам за 2020 и 2021 гг, в том числе количество лиц с нарушением интеллекта, зрения, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. Нами был проведен количественный учет занимающихся отдела спортивной реабилитации и физкультурно-массового отдела.

Учет занимающихся отдела адаптивной физической культуры и физкультурно-массового отдела проводился при использовании Microsoft Excel. Прирост или уменьшение числа занимающихся описаны при помощи процентов [3, 6, 7].

Реабилитация инвалидов ОП «Региональный центр адаптивного спорта» в г. Сургуте средствами адаптивной физической культуры в 2020 г. и 2021 г. осуществляется на основании разработанных на базе центра рабочих программ.

В 2020 и 2021 гг. реализовывались следующие программы:

Программа физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры (далее по тексту Программа 1) [2];

Программа физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры для детей-инвалидов по плаванию «Мама + ребёнок» (далее по тексту Программа 2) [1];

Программа по лёгкой атлетике физкультурно-оздоровительной направленности (далее по тексту Программа 3);

Программа «Наши сани едут сами» физкультурно-оздоровительной направленности посредством хоккея-следж (далее по тексту Программа 4);

Программа физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры для детей-инвалидов и инвалидов старше 18 лет с поражением опорно-двигательного аппарата «Реабилитационные шаги» (далее по тексту Программа 5).

Программа 1 направлена на массовое привлечение занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья и инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и интеллектуальными нарушениями.

Программа 2 реализуется для детей, возраст которых 3-10 лет. Она также направлена на массовое привлечение детей с ограничениями в состоянии здоровья и инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и интеллектуальными нарушениями и их родителей для совместных занятий плаванием.

Программа 3 направлена на массовое привлечение занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья и инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и интеллектуальными нарушениями к регулярным занятиям лёгкой атлетикой.

Программа 4 направлена на массовое привлечение детей, имеющих поражение опорно-двигательного аппарата и диагноз детский церебральный паралич, и их родителей к регулярным занятиям следж-хоккеем.

Программа 5 реализуется для детей инвалидов и инвалидов старше 18 лет имеющих поражение опорно-двигательного аппарата, диагноз детский церебральный паралич, ампутацию нижних конечностей и последствия травмы позвоночника. Программа 5 направлена на обучение технике ходьбы на протезе, укрепление мышц туловища и таза, вертикализации и улучшению координации и равновесия занимающихся.

Вышеописанная Программа 5 была разработана совместно РОО ХМАО – Югры «Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» и БУ «Центр адаптивного спорта Югры» в рамках проекта «Шаг по-новому».

По программам физкультурно-оздоровительной направленности общая численность занимающихся увеличилось со 164 до 185 человек в 2020 и 2021 годах соответственно, что составляет 12,8% прироста. Количество занимающихся в возрасте до 18 лет увеличилось со 121 человека в 2020 году, до 131 человека в 2021 году, что составило 8,26% прироста. Сравнительный анализ людей, занимающихся по Программа 1-5 представлен в таблице 1.

Таблица 1.

Численность занимающихся отделов реабилитации и спортивно-массовой работы ОП «РЦАС» в г. Сургуте в 2020 и 2021 годах

	Лица с интеллектуальными нарушениями	Лица с нарушением зрения	Лица с нарушением слуха	Лица с ПОДА	Общее количество занимающихся
2020 г.	62	10	14	78	164
2021 г.	71	17	17	79	185
%	14,5%	70%	21,4%	1,3%	12,8%

Количество лиц с интеллектуальными нарушениями в 2020 г. составило 62 человека, и увеличилось до 71 занимающегося в 2021 г. В 2020 г. на программах занимались 10 человек с нарушением зрения. В 2021 г. их число выросло до 17 человек. С нарушением слуха в 2020 г. на программах центра числилось 14 человек и, уже в 2021 г. – 17 человек. Количество занимающихся по программам физкультурно-оздоровительной направленности в центре с поражением опорно-двигательного аппарата 2020 г. и 2021 г. составило 78 и 79 человек, соответственно.

Таким образом, при сравнительном анализе количества занимающихся за прошедшие два года, произошел прирост на 14,5% у лиц с интеллектуальными нарушениями, на 70% у лиц с нарушением зрения, на 21,4% у лиц с нарушением слуха, и на 1,3% у лиц с ПОДА. Общее количество занимающихся в 2021 году увеличилось на 12,8%, по сравнению с 2020 годом.

Нами сделано заключение, о том, что адаптивная физическая культура на ряду с адаптивным спортом являются частью общей культуры в целом. На примере обособленного подразделения «Региональный центр адаптивного спорта» в г. Сургуте по средствам адаптивной физической культуры и спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов решаются коррекционные, оздоровительные и рекреационные задачи, объединенные целью создания условий для всестороннего развития и роста личности с особенностями физического развития.

Литература:

1. Апокин В.В. Программа физкультурно-оздоровительной направленности по плаванию для детей с инвалидностью «мама+ребенок» / В.В. Апокин [и др.]. Ханты-Мансийск: БУ «Центр адаптивного спорта Югры», 2019. – 120 с.
2. Апокин В.В. Программа физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры / В.В. Апокин [и др.]. Ханты-Мансийск: Принт-Класс, 2020. 256 с.
3. Долгова Е.К. Научно-методические проблемы физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры / Е.К. Долгова, В.В. Зотин // Теория и практика современной науки. 2017. № 4 (22). С. 310-314.
4. Осьмук Л.А. Адаптивная физическая культура и спорт для лиц с нарушением слуха: практика физкультурно-спортивной деятельности Центра адаптивного спорта Югры: учебно-методическое пособие / Л.А. Осьмук. Ханты-Мансийск, 2019. 123 с.

5. Соловьева Н.А. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры / Н.А. Соловьева, О.Н. Назаркина // Адаптивная физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы развития: мат. 1 междунар. науч.-практ. конф. Нур-Султан, 2019. С. 60–65.

6. Субботина А.В. Описательная статистика и проверка нормальности распределения количественных данных / А.В. Субботина, А.М. Гржибовский // Экология человека. 2014. №2. С. 51–57.

7. Шалумова С.Я. Основные направления современных статистических исследований / С.Я. Шалумова // Научные записки молодых исследователей. 2014. №4. С. 67–71.

УДК 376.42

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В НОВУС

Озол Д.Э., Евсеев С.П., Заходякина К.Ю.

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация: в статье рассматривается вопрос включения в процесс занятий по адаптивной физической культуре комплекса упражнений с элементами игры в новус для развития координационных способностей у лиц с нарушением интеллекта трудоспособного возраста.

Ключевые слова: координационные способности, нарушение интеллектуального развития, игра в новус.

Введение. Нарушение интеллектуального развития представляет собой нарушение познавательной деятельности стойкого характера. Для данной категории лиц помимо нарушения высших психических функций, силы и подвижности нервных процессов, отклонений в эмоционально-волевой сфере свойственны и дисфункции со стороны двигательной сферы в виде нарушений координационных способностей. Согласованные, координированные движения и возможность управлять ими зависят непосредственно от свойств нервной системы, от уровня развития восприятия, внимания, памяти, от способности человека регулировать свое эмоциональное состояние (Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Спорт. 2016. 616 с.). У взрослых людей с интеллектуальными нарушениями имеются врожденные или приобретенные органические нарушения коры головного мозга в результате травмирующих воздействий. Развивая двигательную сферу и координационные способности у людей с интеллектуальной недостаточностью, можно оказывать воздействие на процессы центральной нервной системы и одновременно корректировать двигательную систему взрослого человека. Однако в практике работы со взрослыми инвалидами с нарушением интеллекта все еще остро стоит вопрос выбора доступных и эффективных средств и методов коррекции нарушений двигательной сферы, что подтверждает актуальность настоящего исследования (Уфимцева Л. П., Сафонова Л.М., Полежаева Е.Б. Коррекция и развитие двигательной сферы подростков с тяжелыми нарушениями интеллектуального развития // Коррекционная педагогика. 2006. № 6 (18). С. 67–75.).

Одним из действенных средств коррекции физического развития людей трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями является игра новус. Обучение игре в новус способствует повышению двигательной и интеллектуальной активности занимающегося, а также развитию координационных способностей.

Новус (морской бильярд) – это увлекательная и захватывающая игра для всех возрастов. Она развивает глазомер, координацию, ловкость, комбинационное мышление.

Играть можно в зале и на улице. Новус легок в освоении и ему присущи все положительные качества классического бильярда. Он относится к группе киевых игр.

Цель - обосновать эффективность занятий новусом для развития координационных способностей у людей трудоспособного возраста с умеренным нарушением интеллектуального развития.

Методика и организация исследования.

Педагогический эксперимент проводился в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении социального обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Центрального района Санкт-Петербурга» в период с февраля 2022 г. по апрель 2022 г. К участию в исследовании были привлечены 8 человек в возрасте 30-40 лет с нарушением интеллектуального развития.

В течение трех месяцев участники эксперимента занимались адаптивной физической (АФК) и осваивали технику игры в новус. В содержание занятий по АФК были включены упражнения, позволяющие более эффективно осваивать технику игры в новус и развивать координационные способности у занимающихся.

Разработанный комплекс упражнений с элементами игры в новус был разделен на четыре блока (упражнения для развития способности к сохранению равновесия, ориентировки в пространстве, быстроты реагирования и развития согласованности движений). Ниже приводится содержание одного занятия по АФК с включением экспериментального комплекса. Представленные упражнения, пронумерованы таким образом, что первое упражнение включается в подготовительную часть занятия, второе - в основную часть, третье - в заключительную часть.

1 блок. Равновесие

1) Поза «дерева» (Встаньте прямо, поднимите одну ногу и поставьте стопу на внутреннюю часть бедра другой ноги. Колено опорной ноги выпрямлено, другое колени смотрит в сторону. Не заваливайтесь на бедро, старайтесь вытянуть тело вверх. Сложите руки над головой или перед собой. Удерживайте позу в течение 30 секунд);

2) Партия игры в новус на одной ноге (Встать на опорную ногу и вторую ногу поднять во время игры можно менять ногу);

3) Подъём руки и ноги в исходном положении стоя с опорой на ладони и колени (Встаньте в исходное положение. Вытяните правую руку и правую ногу. Удерживайте позу в течение 30 секунд и повторите, с другой стороны).

2 блок. Ориентировка в пространстве

1) Ходьба изменение направления (диагональ, змейка, противоход);

2) Рикошетный удар в новусе (Удар, при котором бита, после контакта с кием, либо сначала ударяется о борт стола, а затем попадает в пешку, либо сначала ударяется об одну пешку, а затем попадает в другую, либо сначала ударяется об одну пешку, а затем эта пешка ударяется в другую пешку);

3) Игра найди предмет (В зале прячется предмет. Один из занимающихся должен найти его, ориентируясь на команды инструктора (ведущий говорит: «сделай два шага вперед, один направо...» и т. п.).

3 блок. Быстрота реагирования

1) Броски правой и левой рукой теннисного мяча на дальность и в цель;

2) Партия в нову. На время большее количество забитых пешек;

3) Прыжки через скакалку, которую вращают два человека. Прыгать постоянно ускоряться.

4 блок. Согласованность движений

1) Вращение предплечьями? (Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Разведите руки в стороны параллельно полу. Одну руку согните в локте так, чтобы кисть находилась возле

груди и была направлена в сторону второй руки. Начинайте вращать руки в локтевом суставе. Кисти должны описывать круги, а плечи оставаться параллельными полу. Сначала вращение выполняйте обеими руками выполняйте в одну сторону, скажем, вправо, потом влево, потом в противоположные стороны);

2) Прокрутка кия в одной руке (Положите кий перпендикулярно ладони между указательным и средним пальцами. Медленно начните прокручивать кий в удобном для вас направлении, затем в другую сторону);

3) Подъем разноименных рук и ног лежа на фитболе. (Сохраняя равновесие, выпрямите спину и одновременно медленно поднимите левую ногу и правую руку, чтобы они оказались параллельны полу. Сделайте паузу, медленно вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону).

Занятия по АФК с применением экспериментального комплекса упражнений проводились три раза в неделю по 45 минут. Для оценки эффективности проведенных занятий были применены следующие контрольные испытания:

1. Проба Ромберга (с);
2. Челночный бег 3x10 (с);
3. Проба Озерецкого (балл);
4. Тест «Ловля линейки» по методике С.А. Думанина (см).

Контрольные обследования с использованием выбранных методик проводились непосредственно перед началом и после окончания занятий по АФК.

Статистическая обработка полученных данных выполнена с использованием парогаммы «STATTECH». Значимость различий оценена по критерию Вилкоксона для связанных выборок. Критическим принимался уровень значимости $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнение результатов предварительного и повторного тестирования показало, в целом, положительную динамику и в развитии координационных способностей, и в освоении техники игры в новус.

Показатель, характеризующий способность к сохранения статического равновесия (проба Ромберга) в исходном состоянии, составлял 5,25 с. Несмотря на то, что по окончанию занятий в среднем по группе показатель увеличился лишь до 5,88 с., можно констатировать положительную тенденцию в развитии равновесия. Результаты при выполнении челночного бега до занятий с применением экспериментального комплекса варьировались в группе участников от 8,8 с до 16,5 с, а среднегрупповое значение равнялось 12,19 с. В конце педагогического эксперимента все занимающиеся улучшили индивидуальные показатели, а среднее значение составило 10,33 с. Небольшая динамика по пробе Озерецкого (2,88 балла в начале и 3,25 балла в конце) и по тесту «Ловля линейки», характеризующему реагирующую способность (исходный уровень - 25,38 см, 24,25 см – при повторной диагностике) подтверждает, что у лиц с нарушением интеллектуального развития в значительной степени снижены координационные способности, однако наличие положительных сдвигов по данным тестам также позволяет судить о позитивной тенденции в развитии этих компонентов координационных способностей.

В ходе обработки полученных результатов не выявлено значимых различий между этапами сравнения ($p > 0,5$), тем не менее можно утверждать, что включение в занятия по АФК экспериментального комплекса упражнений с элементами игры в новус способствовало положительным сдвигам в развитии координационных способностей. Кроме того, все участники эксперимента улучшили свои результаты в игре в новус, удары стали более целенаправленными и точными, перемещения у игрового стола более уверенными, в целом занимающиеся стали более ловкими, что также подтверждает эффективность проведенных занятий.

Заключение. Таким образом полученные данные позволяют сделать вывод о том, что включение в процесс занятий по АФК экспериментального комплекса упражнений способствует улучшению координационных способностей у лиц с нарушением интеллектуального развития трудоспособного возраста и позволяет оптимизировать освоение техники игры в новус, следовательно, данный комплекс может быть рекомендован в практику работы реабилитационных центров для людей с интеллектуальными нарушениями.

Литература

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. М.: Спорт. 2016. 616 с.
2. Уфимцева Л. П. Коррекция и развитие двигательной сферы подростков с тяжелыми нарушениями интеллектуального развития / Л.П. Уфимцева, Л.М. Сафонова, Е.Б. Полежаева // Коррекционная педагогика. 2006. № 6 (18). С. 67–75.

УДК 796.01

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Пешкова Н.В.¹, Пешков А.А.¹, Калтушкина Н.А.²

¹Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

²МБОУ СОШ №19, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты лонгитюдного исследования численности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и инвалидов, а также предпочтений в посещении учебных занятий в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту в вузе.

Ключевые слова: студенты с отклонениями в состоянии здоровья, студенты-инвалиды, физическое воспитание, элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Введение. Проблема организации физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов является значимой на протяжении длительного времени. Особо актуальна она стала в связи с повышающейся учебной нагрузкой в общеобразовательных школах и вузах с одной стороны, и ухудшающимся состоянием здоровья студенческой молодежи с другой [1-4].

ФГОС ВО 3++ определяет, что вуз для «инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должен установить особый порядок освоения дисциплин (модулей по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья» (<http://fgosvo.ru/>). В Сургутском государственном университете обучающиеся, зачисленные в группу адаптивного физического воспитания, в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту могут посещать курсы по шахматам, бильярду, оздоровительной гимнастике. Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются настольным теннисом, оздоровительной гимнастикой, скандинавской ходьбой.

Цель исследования – в процессе лонгитюдного исследования выявить тенденции изменения численности студентов с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в Сургутском государственном университете, а также предпочтения обучающихся в посещении элективных курсов по физической культуре и спорту.

Методы и организация исследования. Исследования проводилось на кафедре физической культуры Сургутского госуниверситета (далее – СурГУ) в 2021-2022 учеб. году. Проведен статический анализ численности студентов за 2019-2022 учеб. года (по рекомендации медработников), зачисленных для занятий по физической культуре в группы – специальную медицинскую и адаптивного физического воспитания. Студенты также были опрошены на предмет удовлетворенности проведением учебных занятий.

Обсуждение результатов исследования. В Сургутском государственном университете для занятий в рамках дисциплин блока по физической культуре и спорте студенты 1-3 курсов могут быть на основании медицинского заключения зачислены в группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую и группу адаптивного

физического воспитания. На рисунках обозначены результаты лонгитюдного исследования численности студентов, зачисленных в специальную медицинскую группу.

Представленные на рисунке 1 результаты свидетельствуют, что количество юношей-первокурсников лишь незначительно изменилось за трехлетний период, в то время как девушек 1 курса в 2021 году, зачисленных в группу СМГ, меньше по сравнению с 2019 годом на 6,1%.

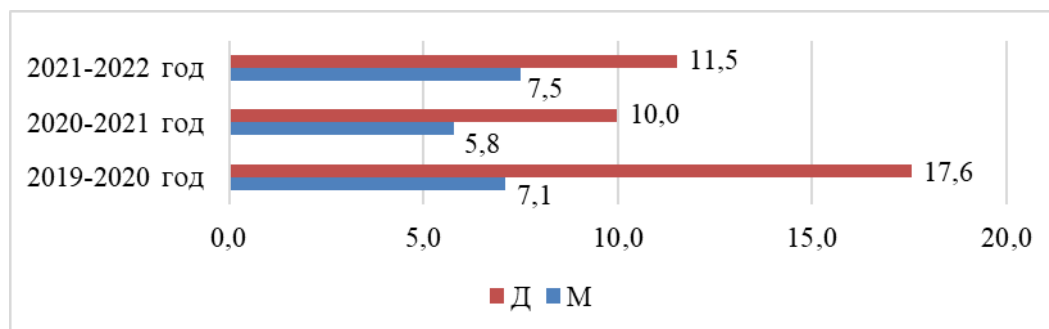


Рис. 1. Процентное соотношение численности студентов 1 курса, зачисленных в группу СМГ к общему количеству обучающихся на этих курсах

Результаты, обозначенные на рисунке 2, свидетельствуют о том, что в 2019-2020 году показатели численности студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу АФВ значительно выше, чем в последующие годы.

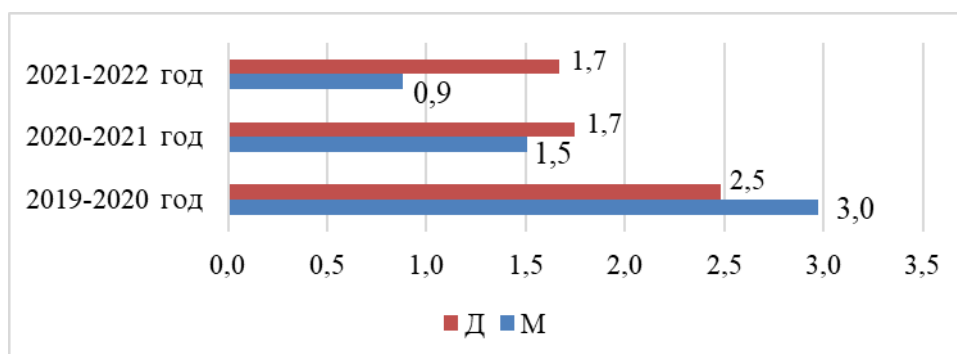


Рис. 2. Процентное соотношение численности студентов 1 курса, зачисленных в группу АФВ к общему количеству обучающихся на этих курсах

Анализируя динамику общей численности студентов, относящихся к группам СМГ и АФВ, можно сделать вывод, что часть обучающихся улучшила свое состояние здоровья, вследствие чего перешли в подготовительную, либо основную группу (рисунок 3).

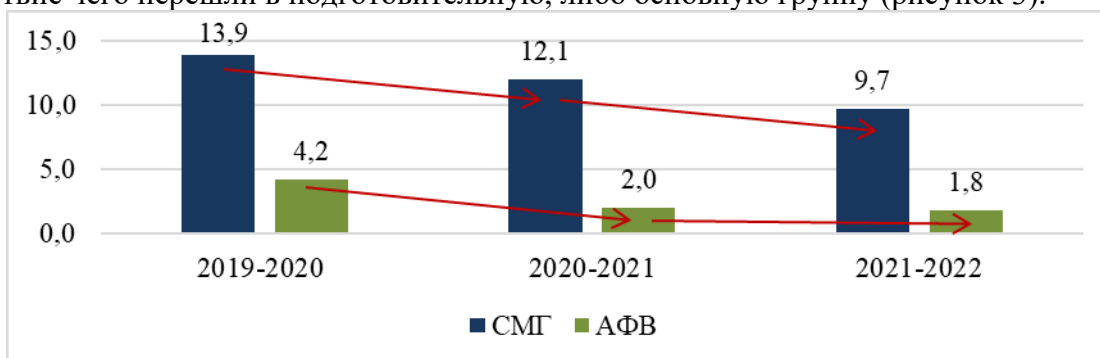


Рис. 3. Процентное соотношение численности студентов 1-3 курс относящихся к группам СМГ и АФВ за 2019-2022 год к общему количеству обучающихся на этих курсах

На рисунке 4 обозначено распределение студентов-инвалидов по функциональным группам для занятий физическими упражнениями в соответствии с группой инвалидности.

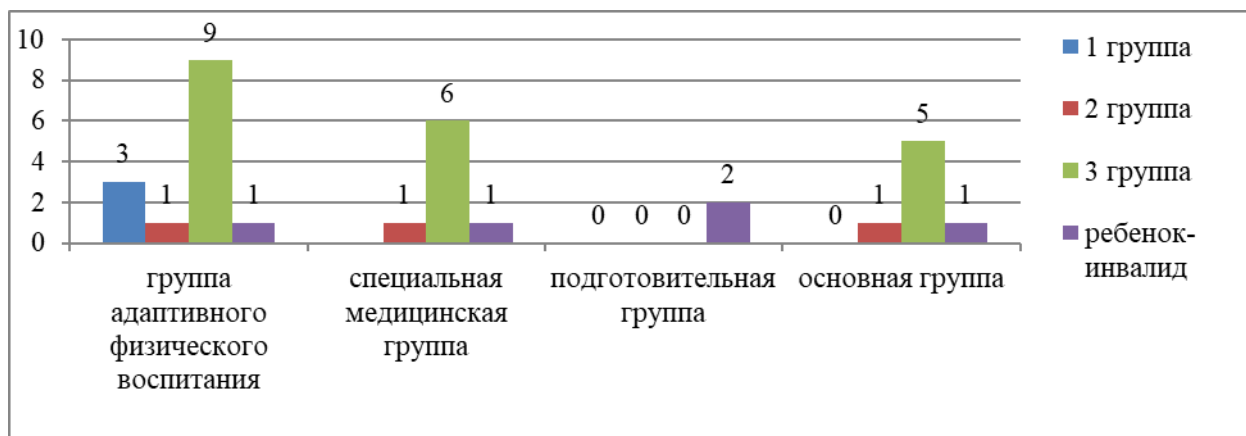


Рис. 4. Распределение студентов-инвалидов, обучающихся в СурГУ на сентябрь, 2021-2022 уч. год (кол-во человек) по функциональным группам для занятий физическими упражнениями

Данные рисунка 4 свидетельствуют о том, что все студенты с 1 группой инвалидности занимаются только в АФВ, соответственно выбирают занятия по бильярду, шахматам или оздоровительной гимнастике, тогда как обучающиеся 2-3 группы посещают занятия как в СМГ, так и в основной группе.

Данные опроса, ориентированного на выявление удовлетворенности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и инвалидов проведением учебных занятий по физической культуре в университете, показали в целом высокий уровень удовлетворенности. Однако студенты отметили, что хотели бы иметь возможность большего выбора видов двигательной активности, в том числе плавания, настольного тенниса, дартса.

Заключение. Проведенное лонгитюдное исследование численности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и инвалидов показало, что от первого курса к третьему наблюдается положительная динамика в уменьшении количества обучающихся, обусловленное рядом объективных и субъективных факторов. В настоящее время продолжается поиск путей удовлетворения особых потребностей данной категории молодых людей, формирования у них мотивации активной жизнедеятельности.

Литература

1. Вишневикий В.А., Пешкова Н.В. Проектирование образовательного процесса по физической культуре и спорту для студентов с ограниченными возможностями здоровья // Теория и практика физической культуры. 2021. № 3. С. 91–93.
2. Мамонова О.В., Глазкова Г.Б., Лубышев Е.А., Бакулина Е.Д. Физическое воспитание студентов СМГ в условиях современных вузов // Теория и практика физической культуры. 2022. №5. С. 71–73.
3. Назаренко Е.А. Модель использования физических упражнений со студентами специальных медицинских групп // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4(194). С. 330–333.

4. Пешкова Н.В., Пешков А.А. К вопросу об организации физического воспитания студентов, освобожденных от практических занятий // Теория и практика физической культуры. 2015. № 10. С. 92.

УДК 796.012.65

ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА С ЭЛЕМЕНТАМИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Сарычева Е.Г., Ковалева Ю.А.

*Национальный государственный университет физической культуры спорта и
здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В данной статье представлены контрольные испытания для оценки уровня координационных способностей для детей среднего школьного возраста с последствиями детского церебрального паралича, после результатов первичного тестирования, был разработан комплекс упражнений для улучшения двигательной координации обучающихся.

Ключевые слова: координационные способности, детский церебральный паралич.

Введение. По официальной статистике, в России сейчас насчитывается около 14 миллионов инвалидов, из них порядка 85 тысяч — это дети, имеющие диагноз детский церебральный паралич (далее ДЦП). На сегодняшний день данная проблема считается актуальной. Это связано с тем, что количество детей с инвалидностью, а именно с заболеванием ДЦП с каждым годом возрастает.

Данный контингент детей остро нуждается в физическом развитии и социализации, именно поэтому очень важно внедрять на занятиях различные, средства и методы адаптивной физической культуры и спорта. Так одним из наиболее доступных является такой вид, как настольный теннис. При проведении занятий с элементами настольного тенниса дети удовлетворяют не только, потребность в движении, но и учатся взаимодействовать с коллективом [1,2].

Настольный теннис в силу своей доступности, зрелищности и оздоровительно-развивающей направленности популярен категорий лиц с ПОДА. Этот вид спорта часто включается в оздоровительно-реабилитационные программы и в физкультурно-спортивные мероприятия для детей с ДЦП. Специфическими особенностями данной игры является высокая точность и быстрота выполнения технико-тактических приемов, быстрая и точная пространственная ориентация.

Именно поэтому мы решили, что разработанный комплекс физических упражнений с элементами настольного тенниса, будет актуальным для развития координационных способностей детей с ДЦП.

Важно отметить, что настольный теннис не только способен развить координационные способности, но также он способен повышать эмоциональную устойчивость, развивать мелкую моторику и согласованность двигательных действий. Поэтому его так важно применять в работе с детьми с ДЦП [3,4].

Объект – процесс адаптивного физического воспитания лиц с последствиями детского церебрального паралича.

Предмет – развитие координационных способностей детей с последствиями детского церебрального паралича посредством настольного тенниса.

Методы исследования:

Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Тестирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математико-статистической обработки данных.

Организация исследования

I этап - проводился в феврале 2022 года. Целью этого этапа было проведение анализа и обобщение педагогической, научно-методической и специальной литературы по теме исследования. Определить необходимые методы исследования, познакомиться с контингентом занимающихся, выбрать обучающихся для эксперимента.

II этап – проводился в период с марта по апрель 2022 года. Цель этого этапа – проведение первичного тестирования и анализ полученных результатов. Разработка, апробация и внедрение комплекса физических упражнений с элементами настольного тенниса для развития координационных способностей детей с ДЦП. Разработанный комплекс проводился на уроках адаптивной физической культуры в течение месяца, 3 раза в неделю, в течение 15 минут в конце основной части. Далее было проведено повторное тестирование. Исследование проводилось на базе ГБОУ школа № 584 «Озерки» В исследовании принимали участие два ученика 12 и 13 лет с последствиями ДЦП (спастическая деплигия, легкая степень), с задержкой психического развития.

III этап – экспериментально – обобщающий: заключался в анализе, сравнении и обобщении результатов исследования, написании выводов.

Результаты исследования. В нашем педагогическом эксперименте, были использованы следующие контрольные испытания:

- 1) Модифицированная проба Ромберга (Приказ Минспорта России от 12.02.2019 №90 «об утверждении ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ОВЗ»);
- 2) Метание теннисного мяча в цель (Приказ Минспорта России от 12.02.2019 №90 «об утверждении ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ОВЗ»);
- 3) Челночный бег с препятствиями 3 по 10 (Приказ Минспорта России от 12.02.2019 №90 «об утверждении ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ОВЗ»).

1) Модифицированная проба Ромберга. Стандартный норматив был адаптирован для детей с поражением опорно-двигательного аппарата. Тестирование проходило следующим образом. Дети ставили сначала правую, ногу на платформу, высота которой составляла 10 сантиметров и удерживали равновесие, затем происходила смена ног. Адаптированным данный норматив считается в том, что он выполнялся без закрытия глаз, так, как это могло оказать на детей психологическое напряжение и вызвать панику. Детям давалась 1 попытка для выполнения теста.

2) Метание теннисного мяча в цель. Дети находились на расстоянии двух метров от мишени, в которую необходимо было бросить теннисный мяч. Диаметр мишени составлял 50 сантиметров. Детям разрешалось выполнить 5 бросков теннисного мяча, засчитывались те попытки, которые попали непосредственно в круг, фиксировалось количество попаданий.

3) Челночный бег с препятствиями 3 по 10. Отсчитывалось расстояние от старта до финиша 10 метров, дети должны были пробежать 3 раза. На отрезке, который необходимо было пройти, располагались 2 мяча для игры в бочка. Пробегая дистанцию, учащимся необходимо было коснуться каждого мяча и продолжать движение. Детям давалось 2 попытки для выполнения данного норматива, учитывался лучший результат. По команде «Марш!» дети бежали с ускорением до лежащих мячей, дотрагивались их и бежали дальше, так пробежав 3 раза до линии финиша, фиксировалась время.

В таблице 1 представлены первичные данные.

Таблица 1.

Первичное тестирование

Имя	Норматив				
	Модифицированная проба Ромберга		Метание теннисного мяча в цель		Челночный бег с препятствиями 3 по 10
	Правая нога	Левая нога	Попадания	Промахи	
Анжелика	10,81 сек	23,31 сек	3 раза	2 раза	17,01 сек
Женя	59,36 сек	42,84 сек	3 раза	2 раза	17,09 сек

После проведения первичного тестирования, был разработан комплекс физических упражнений с элементами настольного тенниса, который был направлен на улучшение и развитие координационных способностей у детей с ДЦП (рис. 1).

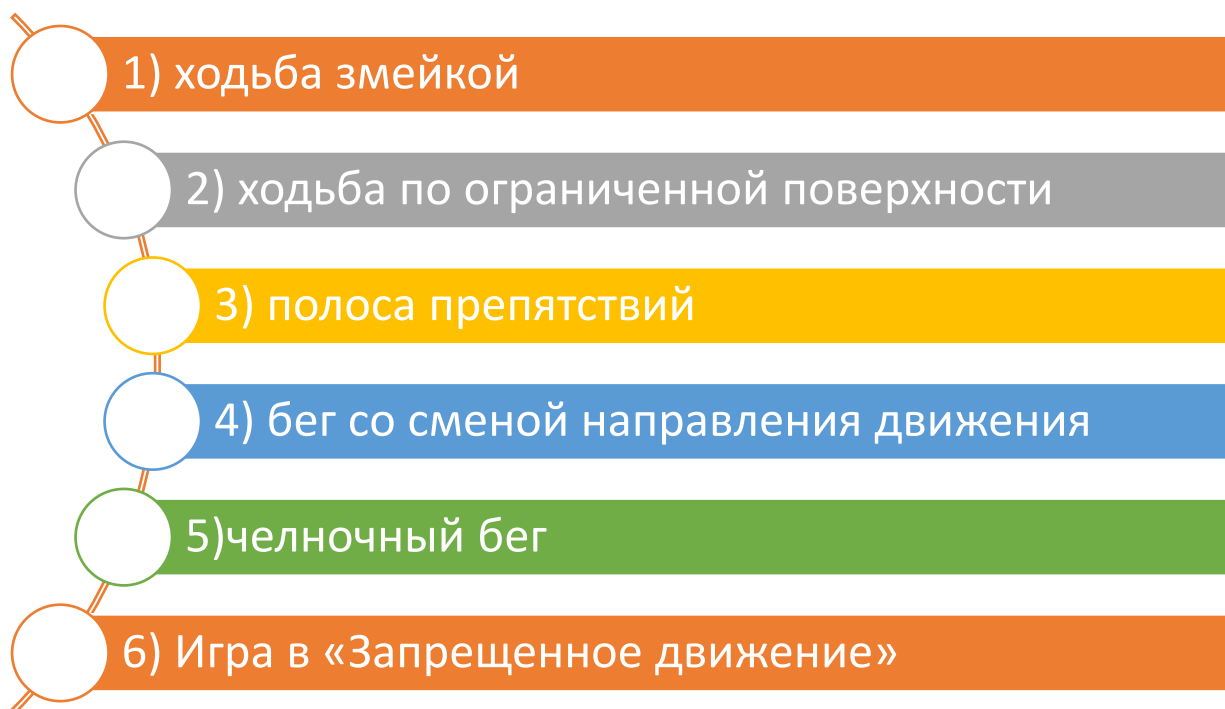


Рис. 1. Комплекс упражнений

После применения представленного комплекса физических упражнений с элементами настольного тенниса проводилось повторное тестирование, данные представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Повторное тестирование

Имя	Норматив				Челночный бег с препятствиями 3 по 10
	Модифицированная проба Ромберга		Метание теннисного мяча в цель		
	Правая нога	Левая нога	Попадания	Прوماхи	
Анжелика	45,47 сек	10,08 сек	4 раза	1 раз	13,89 сек
Женя	1мин, 19сек	25,84 сек	5 раз	0 раз	14,47 сек

Сравнивая результаты первичного и повторного тестирований, можно отметить, что после внедрения в учебный процесс комплекса физических упражнений с элементами настольного тенниса, направленного на развитие координационных способностей, произошел прирост физических показателей занимающихся. Данные для подтверждения представлены ниже на рисунках 1, 2, 3.

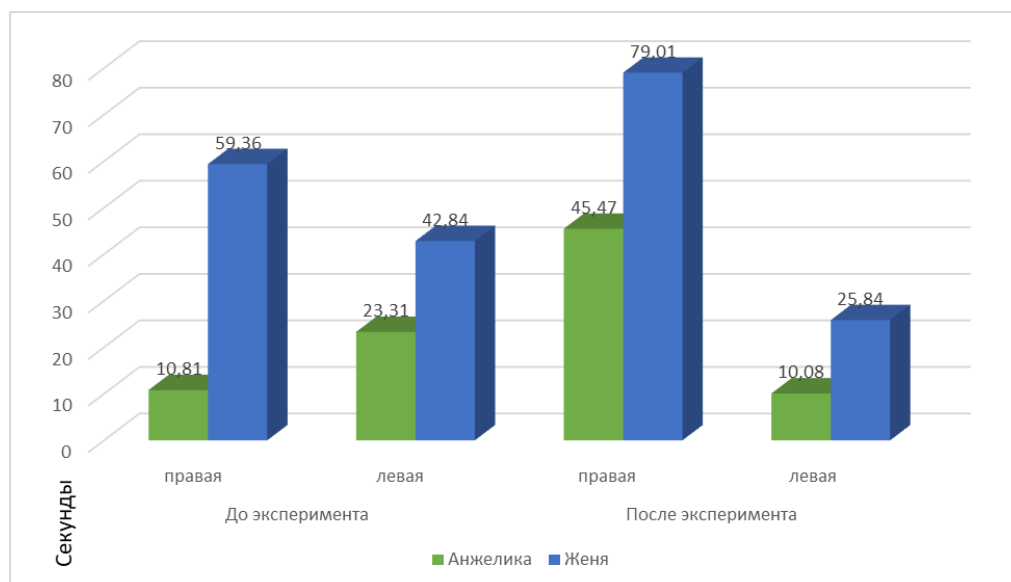


Рис. 2. Модифицированная проба Ромберга

Из рисунка 2 - модифицированная проба Ромберга, можно увидеть, что при первичном тестировании Анжелика простояла на правой ноге 10,81 секунду, а на левой 23,31 секунды. Женя показал более высокий результат, чем Анжелика, и простоял на правой ноге 59,36 секунд, а на левой 42,84. После выполнения разработанного комплекса физических упражнений с элементами настольного тенниса было проведено повторное тестирование, в котором показатели улучшились. Анжелика улучшила свой результат простояв на правой ноге дольше на 34,66 секунд, так ее норматив стал 45,47 секунд. Но, к сожалению, данные показывают, что результат на левой ноге ухудшился и стал 10,08 секунд. У Жени также на правой ноге произошел прирост по времени, а на левой результат ухудшился на 17 секунд. Мы думаем, что ухудшение результатов могло быть вызвано усталостью и рассеянностью внимания.

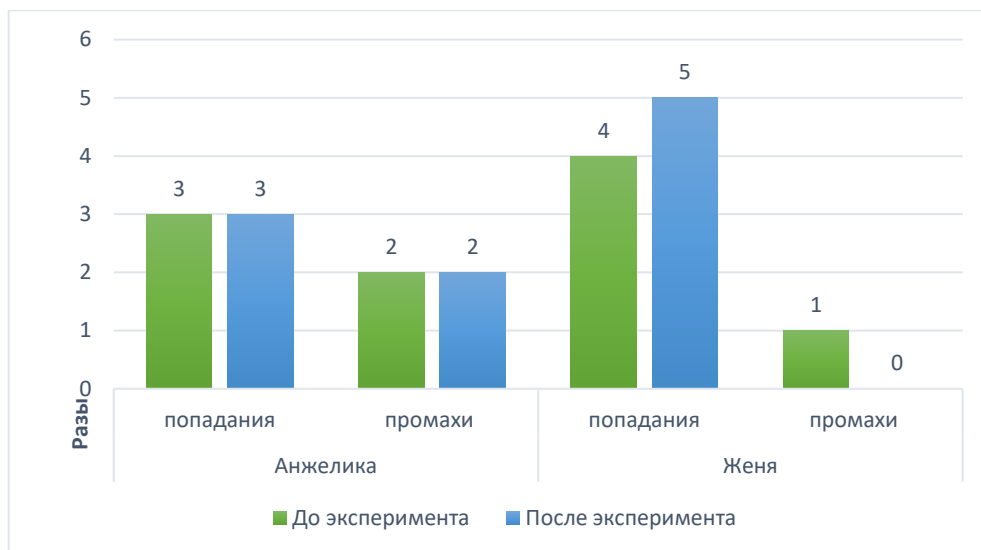


Рис. 3. Метание теннисного мяча в цель

На рисунке 3 представлены результаты до и после проведения педагогического эксперимента – метание теннисного мяча в цель. При первичном тестировании, при бросании мяча в цель оба сделали по 3 попадания и 2 промаха. Проведя повторное тестирование результаты, значительно улучшились Женя попал все 5 раз, а Анжелика выполнила 4 попадания и 1 промах. Это свидетельствует о том, что разработанный комплекс физических упражнений с элементами настольного тенниса имеет положительный эффект на развитие координационных способностей.

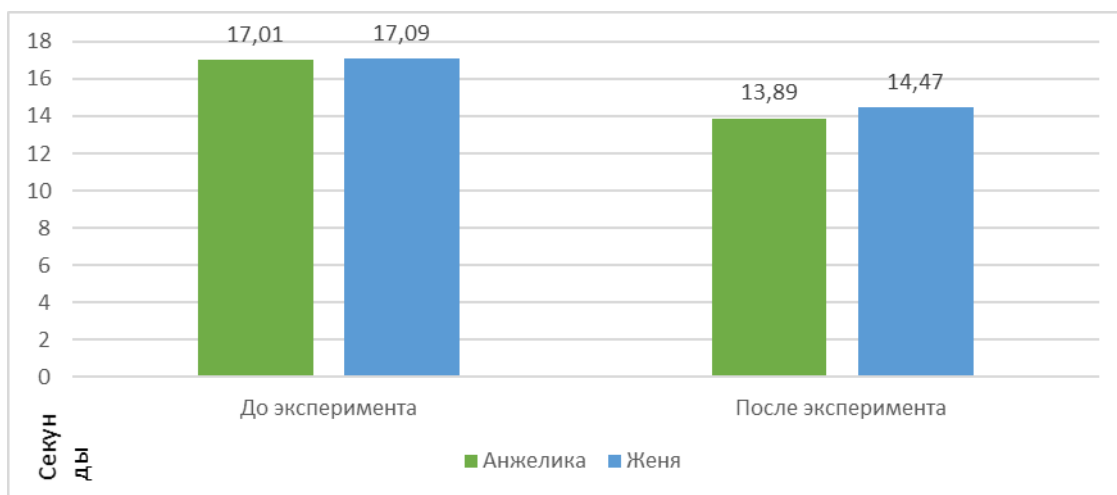


Рис. 4. Челночный бег с препятствиями 3 по 10.

На рис. 4 представлены результаты до и после педагогического исследования – челночный бег с препятствиями 3 по 10. Анжелика выполнила данный тест в начале эксперимента за 17,01 секунду, а после за 13,89. Женя выполнил в начале за 14,09, а после за 14,47. Улучшение – 3 секунды, а это очень весомый показатель для данного норматива.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что данная методика имеет положительную динамику, которая отражается при повторном тестировании. Конечно, в будущем методика требует внесения коррективов и доработки включения большей базы упражнений или заданий, которые не только помогут детям улучшить их координационные способности, но и повысят уровень внимания, что тоже немаловажно для детей с ДЦП.

Литература

1. Барчукова Г.В. Анализ проявления координационных способностей в настольном теннисе/ Г.В.Барчукова, Л.М.Костеневич, Е.Д.Мишутин // Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: материалы Всероссийской заочной научной конференции 6 февраля – 10 апреля 2018 г / Под.ред. Г.В. Барчуковой, Е.Е. Жигун. М., РГУФКСМиТ, 2018. С. 80-83.
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. 2-е изд., испр. и доп. Москва, 2019.
3. Вострикова М.И. Особенности методики подготовки спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата / М.И. Вострикова, В.Н. Беленов // Поволжский педагогический вестник. 2016. № 4. С. 46-48.
4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова // М.: Советский спорт, 2000. 240 с.
5. Приказ Минспорта России от 12.02.2019 N 90 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.03.2019 N 54013) [Электронный ресурс] URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/

УДК 371.7

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

Темнова К.А., Дейкова Т.Н.

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Работа посвящена изучению процесса физической подготовки обучающихся, имеющих ментальные нарушения здоровья. Определен уровень физической подготовленности детей. Предложены рекомендации по физическому воспитанию

Ключевые слова. Физическая подготовка детей с ОВЗ, физическая подготовленность детей с ОВЗ, определение уровня физических кондиций.

Введение. Уровень физической подготовленности детей с ОВЗ играет важную роль в их социальной адаптации и не только. Для целесообразной и эффективной организации физического воспитания необходимо иметь истинную информацию об уровне физической подготовленности школьников с отклонениями в состоянии здоровья на каждом этапе их обучения. Наличие этой информации, особенно на этапе формирования двигательных функций, имеет большое практическое значение. Поэтому оценка эффективности физического воспитания в школе должна производиться с одной стороны, по состоянию здоровья учащихся, а с другой – по уровню развития основных физических качеств, то есть по уровню физической подготовленности учащихся.

Физическое состояние и работоспособность детей с ОВЗ изменяются под влиянием индивидуального заболевания, внешней среды, учебных занятий по физическому воспитанию, в связи с этим, своевременный контроль и оценка подготовленности обучающегося позволяют рационально строить учебный процесс и определить его эффективность [1].

Целью нашего исследования является определение уровня физической подготовленности обучающихся 13-15 лет с ментальными нарушениями здоровья.

Организация и методы исследования.

Исследование проводилось на базе ООЦ «Уралочка», пгт. Верх – Нейвинский, с обучающимися ГОУ «Буланашская школа – интернат для детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей», г. Буланаш в количестве 30 человек, из них: 16 девочек, 15 мальчиков. Возраст группы обучающихся 13 – 15 лет. Все испытуемые отнесены к специальной медицинской группе, имея интеллектуальные нарушения легкой и средней тяжести.

Пребывая в филиале ГБУ центра «Юность Урала» ООЦ «Уралочка», дети получают необходимое им оздоровление и профилактику, посредством различных гидропроцедур, массажа, процедур с применением электрического тока (гальванизация, электрофорез и т.д.), лазерной терапии и прочего. Находясь в окружении своих ровесников, происходит снятие психологического напряжения. Помимо всего прочего, занятия физической культурой, спортивные праздники, соревнования и турниры, проводимые на территории

оздоровительного лагеря, благоприятно воздействуют на гармоничное развитие всех систем подрастающего организма.

Для определения уровня физической подготовленности были взяты испытания (тесты) Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, а именно для лиц с интеллектуальными нарушениями. Степень испытаний – четвертая (13 – 15 лет). Для определения знака отличия, в данной возрастной группе необходимо выполнить 6 испытаний из 16 предложенных, исходя из этого, были выбраны следующие двигательные тесты, обеспечивающие оценку шести физических качеств [2]:

- Бег на 30 метров – для определения скоростных возможностей.
- Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) – для определения выносливости.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – для определения силы.
- Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами – для определения гибкости.
- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров – для определения координационных способностей.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – для определения скоростно – силовых возможностей.

Результаты исследования. Результаты тестирования представлены в виде таблицы 1.

Таблица 1.

Распределение результатов испытаний

Соответствие знаку отличия	Бег 30 м	Кросс	Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед	Метание теннисного мяча в цель	Прыжок в длину
Золотой знак	20 %	20 %	33 %	23 %	23 %	20 %
Серебряный знак	40 %	50 %	54 %	54 %	54 %	43 %
Бронзовый знак	40 %	27 %	10 %	23 %	23 %	37 %
Без знака	0 %	3 %	3 %	0 %	0 %	0 %

Результаты определения физической подготовленности посредством Всероссийского тестирования «ГТО» представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Распределение знаков отличия ГТО

Соответствие знаку отличия	Доля обучающихся с ОВЗ, чел	Доля обучающихся с ОВЗ, %
Золотой знак	5	17 %
Серебряный знак	12	40 %
Бронзовый знак	11	37 %
Без знака	2	6 %

Таким образом, исходя из результатов исследования, подавляющему большинству обучающихся (40%) можно присвоить серебряный знак отличия «ГТО».

Бронзовый знак отличия «ГТО» может быть присвоен 37% обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Высший уровень сложности соответствует золотому знаку отличия «ГТО», который может быть присвоен 17% обучающихся обследуемой группы.

Несмотря на имеющиеся интеллектуальные нарушения, исследуемые показали отличный уровень физической подготовленности, получив как золотой, так серебряный и бронзовый знаки отличия «ГТО».

Не получилось сдать некоторые нормативы на один из знаков у меньшей части (6%) обследуемой группы. У каждого испытуемого данной подгруппы есть по одному двигательному тесту, с нормативами которого, согласно Всероссийскому тестированию, они не справились. Но это не говорит о том, что уровень их физической подготовленности низкий, ведь что один обучающийся, что второй, справились как минимум с пятью другими двигательными тестами на уровне серебряного и бронзового знака отличия.

Литература

1. Алмазова С.Л. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом / С.Л. Алмазова, И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. 2015. №8. С.52-57. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.

2. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Электронный ресурс: <https://www.gto.ru/files/uploads/stages/629f47165af68.pdf>.

УДК-796.012.268

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТОМ ПО ПРОГРАММЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Шипилова К.Г., Жирнова А.Д.

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

Аннотация. Художественная гимнастика для лиц с интеллектуальными нарушениями по программе Специальной Олимпиады. Развитие координационных способностей в процессе спортивной подготовки у лиц с нарушениями интеллекта. Работа с гимнастическим предметом в художественной гимнастике.

Ключевые слова: лица с интеллектуальными нарушениями, художественная гимнастика, Специальная Олимпиада, развитие координации.

Введение. Давно доказано, что в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с интеллектуальными нарушениями эффективное влияние оказывает спортивная подготовка. Художественная гимнастика – один из самых красивых и зрелищных, но в тоже время и сложнокоординационный вид спорта, который включен как в программу Олимпийских видов спорта, так и в рамках программы Специальной Олимпиады. Однако в процессе спортивной подготовке лиц с интеллектуальными нарушениями возникает ряд трудностей, преодолев которые возможно воздействовать не только на процесс реабилитации, но и на повышение спортивного результата. [1]

Для формирования наиболее эффективного способа тренировочного процесса необходимо разобрать нарушения данного контингента. Необходимо помнить, что на тренировочный процесс, как и на овладение двигательными действиями, обучаемость и физическое развитие, влияют такие факторы: вторичные нарушения, степень тяжести нарушения, особенности психической и эмоциональной-волевой сферы. Что касается физиологического развития лиц, которые нужно учитывать в процессе подготовки к соревновательной деятельности, то заметно выражены нарушения осанки, в развитии стоп, формировании грудной клетки; отставание в массе тела, в показателях жизненной емкости легких.

Что касается нарушений в двигательной сфере развития, то их можно разделить на две группы: 1) координационные способности; 2) физические качества (отставание от развития здоровых сверстников). К основной группе относятся следующие нарушения: точность движений в пространстве, координации движений, ритм движений, отсутствие плавности и точности двигательных действий, чрезмерная скованность и напряженность, способность сохранять равновесие, точности и согласованности движений, дифференцировки мышечных усилий. [2]

Главной идеей художественной гимнастики, в отличие от схожих видов спорта, является искусство владения своим телом, как считает Е.В. Бирюк: «Художественная гимнастика – это искусство выразительного движения». Из этого можно сделать вывод, что важной задачей в структуре выполнения двигательного действия в данном виде спорта

является точность воспроизведения движений, четкость и умение мгновенно скоординировать свои движения.

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать комплекс физических упражнений, с элементами средств художественной гимнастики, направленный на развитие координационных способностей у лиц с интеллектуальными нарушениями дошкольного возраста.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по теме развития координационных способностей у лиц с интеллектуальными нарушениями.

2. Выявить эффективные средства развития координации в процессе спортивной подготовки.

3. Подобрать физические упражнения с гимнастическим предметом, направленные на совершенствование координации у лиц с интеллектуальными нарушениями в процессе спортивной подготовки.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели использовались теоретический анализ, обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Для эффективного совершенствования координационных способностей в процессе спортивной подготовки мы разработали комплекс физических упражнений, особенность которого заключается использовании специального инвентаря (мячи, скакалки, обручи).

На подготовительном этапе тренировочного процесса можно использовать гимнастический инвентарь практически со всеми общеразвивающими упражнениями. Можно использовать различные вращения предметом, удержания, отбивы и т. д. Данные упражнения будут способствовать концентрации внимания на работе мышц рук и тела, согласованности двигательных действий в единое целое, что в дальнейшем будет способствовать точному выполнению двигательных действий с предметом в процессе выполнения программы. В процессе подготовки организма к тренировочной деятельности можно использовать общеразвивающие упражнения, но с использованием гимнастического инвентаря. Пример упражнений:

1) Прыжки на скакалке с поочередной сменой ног (беговые прыжки) вперед, назад.

2) Упражнение «Ветерок» со скакалкой во время ходьбы. Упражнение «Ветерок» выполняется следующим образом: скакалка складывается пополам, оба конца находятся в ладонях, выполняются круговые движения вперед.

3) Упражнение «Складочка» с мячом в руках.

В процессе основной части занятия также можно использовать гимнастические предметы в рамках совершенствования техники элементов, включенных в программу спортсменов, и в процессе специально физической подготовки. Примеры упражнений:

1) Лежа на спине, мяч между стоп, ноги поднимается на 45 градусов, затем ноги разводим в стороны, мяч ударяется об пол, далее ловится ногами.

2) Сед, выполняется работа стоп (круговые движения), в это время выполняется перебрасывание мяча с одной руки на другую.

3) Выполняется бросок мяча, за время полета выполняется присед, затем ловля мяча в исходном положении.

Также по мере совершенствования координационных способностей и подготовленности спортсменов можно усложнять упражнения. Можно брать сразу несколько предметов и выполнять упражнения как с однородными, так и нет, например, обруч с мячом, скакалка с лентой. Но стоит обратить внимание, что необходимо начинать работу с двумя одинаковыми предметами и выполнять простые действия. По мере освоения двигательного

действия, можно усложнить задачу броском сразу двух предметов двумя руками. Также можно использовать и другие технические средства.

Примеры упражнений с двумя предметами:

- 1) Стоя на носках, два мяча в руках, выполняется сначала небольшой бросок правой рукой, затем сразу левой.
- 2) Правая рука делает отбив теннисного мяча об пол, левая рука делает отбив гимнастического мяча об пол.
- 3) Выполняется бросок обруча, за время его полета выполняется передача скакалки под ногой, далее ловля обруча.

Работу с двумя предметами необходимо включать в тренировочный процесс, когда спортсмены уже обучены базовым двигательным действиям в художественной гимнастике и могут технически точно и правильно их выполнять.

Заключение. В художественной гимнастике важной задачей является слитное и разнокоординированное выполнение двигательных действий с предметом. Поэтому необходимо в тренировочном процессе уделять большое внимание не только отдельной работе с предметом, но и совмещению раннее изученными двигательными действиями.

Для получения окончательных выводов, подтвержденными эффективностью данной методики, будут проводиться исследования на базе практики.

Литература

1. Горелик В.В. Адаптивная физическая культура (АФК) и спорт для лиц с нарушениями интеллекта [Электронный ресурс]. URL: <https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/111/1/Горелик%201-17-09.pdf>. (дата обращения: 27.09.2022).
2. Гора В.В. Влияние техники упражнений с предметами в художественной гимнастике на развития координации и гибкости гимнасток [Электронный ресурс]. URL: http://dush10anapa.ucoz.ru/1/pdf/metod-rabota_gora_v.v..pdf. (дата обращения: 27.09.2022).

Направление 7.

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

УДК [615.8:616.7]:796.07

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ
ПОСЛЕ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА**

Асташова Е.Н., Лимонченко А.С.

*Государственное образовательное учреждение высшего образования «Луганский
государственный педагогический университет»,
г. Луганск, Луганская Народная Республика, Россия*

Аннотация. Статья посвящена одной из основных проблем физической реабилитации спортсменов игровых и сложно – координационных видов спорта после травм коленного сустава.

Ключевые слова: реабилитация, коленный сустав, ЛФК, подвижность, разгибания, экспериментальная и контрольная группы.

Как известно, травмы опорно – двигательного аппарата встречаются довольно часто, особенно у спортсменов. До 50 – 70% всех травм опорно-двигательного аппарата составляют травмы коленного сустава [3]. Чаще всего этот вид повреждений встречается у спортсменов по игровым видам спорта, представителей сложно – координационных видов спорта и единоборств. Частые повреждения коленного сустава обусловлены тем, что сустав размещается поверхностно; кроме того, при фиксированной стопе и резком повороте туловища связки коленного сустава в результате очень большой нагрузки разрываются [2].

Проведен анализ существующих программ реабилитации после реконструкции передней крестообразной связки коленного сустава. На их основе разработан углубленный комплекс ЛФК для полноамплитудных движений коленного сустава. Приведены результаты влияния авторского комплекса ЛФК на восстановление подвижности коленного сустава после артроскопической пластики передней крестообразной связки. Установлено, что предложенная методика, по сравнению с существующими, позволяет более эффективно и за короткий период реабилитационных мероприятий восстановить подвижность коленного сустава.

Цель исследования – разработка и оценка влияния действия программы физической реабилитации на пациентов, которым была проведена пластика передней крестообразной связки. Комплекс включает в себя ЛФК, массаж и физиотерапию.

Анализ существующих комплексов физической реабилитации, научной литературы по данной проблеме.

После оперативного вмешательства остается проблема восстановления полной подвижности в суставе и возвращение силы атрофированным мышцам бедра и голени.

Важную роль в возвращении человека к активному образу жизни имеет физическая реабилитация [4].

Своевременное и индивидуализированное назначения средств физической реабилитации может способствовать компенсации нарушенных функций пораженного сустава и предотвращению дистрофических осложнений в остром периоде заболевания [1]. В период выздоровления путем постепенного (адекватного для организма больного) увеличения интенсивности и продолжительности физической активности восстанавливается функция и структура морфофункционального комплекса пораженной системы. То есть актуальна разработка комплексов физической реабилитации для восстановления полного функционирования поврежденного коленного сустава.

Существующие комплексы физической реабилитации в основном ориентируются на длительный срок полного восстановления [5].

Так, стандартный «Протокол реабилитации после реконструкции передней крестообразной связки коленного сустава», который используется в травматологических отделениях больниц, рассчитанный на длительный период реабилитации – 12 месяцев. Для спортсменов этот период является слишком большим перерывом, после которого возврат в профессиональный спорт становится проблематичным. Спортсменам нужна эффективная краткосрочная программа восстановления спортивной работоспособности.

В Запорожском медицинском университете разработан комплекс физической реабилитации спортсменов после травм коленных суставов, рассчитанный на короткий срок реабилитации – 3 недели, что является положительным для спортсменов, но упражнения этого комплекса выполняются под действием обезболивающего. В связи с этим ни сам пациент, ни специалист по физической реабилитации не может проконтролировать уровень нагрузки по субъективным показателям, что может привести к повторной травме.

После анализа существующих комплексов физической реабилитации на базе стандартного «Протокола реабилитации после реконструкции передней крестообразной связки коленного сустава» был разработан комплекс физической реабилитации спортсменов после травм коленных суставов.

В исследовании принимали участие 30 человек, которым была проведена артроскопическая пластика передней крестообразной связки. Контрольную группу (15 человек) составили пациенты, которые отказались выполнять предложенный комплекс физической реабилитации. Экспериментальная группа сформирована из пациентов, которые со следующего дня после операции выполняли физические упражнения для полного восстановления подвижности в суставах и предотвращения атрофии мышц. Под четким наблюдением врачей были проведены комплексы ЛФК, массажа и физиотерапии каждый день в течение 8 недель 2 раза в день, а еще 2 раза в день пациенты выполняли упражнения из предложенного комплекса самостоятельно.

Учитывая функциональное состояние спортсмена, уровень его тренированности, можно значительно раньше, чем по стандартной схеме, применять дозированную физическую нагрузку. Если операция после травмы проведена вовремя, то мышцы не успели атрофироваться, а потому спортсменам целесообразно раньше, чем людям, не занимающимся спортом, выполнять такие упражнения как ходьба на месте, ходьба по лестнице, легкие прыжки, мини приседания, растяжение мышц и связок и т.д. В разработанном нами комплексе спортсмены раньше начинали ходить без помощи костылей и палки. Уже с 4 дня после операции пациенты медленно ходили без ортопедических костылей, а также учились ходьбе по лестнице. С третьей недели после оперативного вмешательства добавлялись упражнения на растягивание связок коленного сустава.

Измерения амплитуды движений в суставах проводилось методом гониометрии, разработанным в 1974 году студентами Бостонского университета. Такие данные

используются для определения наличия дисфункции опорно – двигательного аппарата и выбора соответствующих реабилитационных методов [4].

У обследуемых пациентов с помощью угломера (гониометра) определялись следующие показатели:

1. Угол активных разгибаний: пациент (без посторонней помощи) разгибает коленный сустав до максимально возможного положения;
2. Угол пассивных разгибаний: специалист по реабилитации разгибает коленный сустав до максимально возможного положения, до появления легкой боли;
3. Угол активных сгибаний: пациент сгибает ногу в коленном суставе до максимально возможного положения;
4. Угол пассивных сгибаний: специалист по реабилитации сгибает ногу в коленном суставе до ощущения легкой боли.

В обеих группах первые показатели снимались через неделю после операции, а все последующие в конце каждого из 8 недель.

Результаты обследования показали, что в контрольной и в экспериментальной группах, подвижность в коленном суставе постепенно восстанавливалась.

Так, если показатели пассивных разгибаний через неделю после операции в контрольной группе составляли $8 - 13^\circ$, то у 3 пациентов экспериментальной группы уже в конце 4 недели после операции произошло полное восстановление подвижности коленного сустава. В конце седьмой недели у всех участников группы произошло полное восстановление подвижности коленного сустава.

Следует отметить, что в контрольной группе, как и в экспериментальной, показатели пассивных разгибаний со временем улучшаются. Но, ни у одного человека полное восстановление подвижности в суставе за исследуемый период не произошло. Показатели улучшились с $10 - 15^\circ$ до $2 - 5^\circ$.

Показатели активных разгибаний имеют четкую динамику к постепенному увеличению амплитуды движений. Если через неделю после операции в экспериментальной группе они колебались в пределах $29 - 35^\circ$, то через 7 недель у 5 травмированных восстановились до нормы. Через 8 недель после операции практически во всей группе показатель восстановился до нормы и только у одного человека составил 1° .

В контрольной группе наблюдалось постепенное уменьшение угла от $30-35^\circ$ через неделю после операции до $4 - 13^\circ$ через 8 недель после операции. Но, ни у одного человека полное восстановление подвижности в суставе за исследуемый период не произошло.

В отличие от разгибаний, сгибание считается тем лучше, чем больше его величина. Через неделю после операции подвижность коленного сустава в экспериментальной группе была ограничена $58 - 63^\circ$. За исследуемый период она постепенно восстановилась до $125 - 135^\circ$.

В контрольной группе через неделю после операции величина амплитуды сгибаний была почти такой же, как и в экспериментальной – $55 - 60^\circ$. Постепенно она улучшилась до $120 - 130^\circ$, что все-таки меньше, чем в экспериментальной.

По литературным данным общий объем сгибания и разгибания в коленном суставе составляет $130 - 135$ [4]. Поэтому можно считать, что в экспериментальной группе подвижность сустава восстановилась до нормы. В контрольной группе за это время наблюдалось постепенное увеличение угла от $65 - 70^\circ$ до $125 - 130^\circ$. Как видим, подвижность коленного сустава в контрольной группе за период реабилитации значительно улучшилась, но не достигла уровня экспериментальной группы.

Такие значения показателя пассивных сгибаний в коленном суставе через 8 недель (в экспериментальной группе среднее значение показателя $134,7^\circ$, в контрольной группе –

128,9°) показывают, что если не работать над травмированным суставом, то он сам не восстановится полностью.

Сравнение динамики изменений в обеих группах свидетельствует о том, что позитивных изменения ранее состоялись у представителей экспериментальной группы. Так, значительное улучшение активных разгибаний в экспериментальной группе наблюдалось с самого начала реабилитации, тогда которую контрольной – только с 4 – й недели. Еще более резкие различия пассивных разгибаний: в экспериментальной группе восстановление происходило динамично, начиная с 1 – ой по 6 – ю недели, когда показатели пришли в норму, тогда как в контрольной группе в течение 1 – го месяца изменения были маленькими и незначительными и только с 5 – й недели темпы улучшения подвижности несколько увеличились. Динамика сгибаний в обеих группах более разнообразна, чем разгибаний, но и при активном, и при пассивном сгибании положительные изменения раньше начинаются и приводят к лучшему результату в экспериментальной группе, чем в контрольной.

Таким образом, использование реабилитационного комплекса приводит к более раннему восстановлению подвижности коленного сустава.

Для восстановления подвижности и предотвращения атрофии мышц травмированного коленного сустава есть необходимость применять специальную программу реабилитации, разработанную специалистами по физической реабилитации адекватно повреждений при конкретной травме. Полное восстановление без применения реабилитационных мероприятий невозможно. Предложенная схема проведения ЛФК с травмированными суставами хорошо зарекомендовала себя в системе реабилитации спортсменов после артроскопии коленного сустава и может быть рекомендована для широкого использования в спортивной медицине.

Дальнейшие исследования предполагают разработку программ физической реабилитации спортсменов при травмах нижних конечностей.

Литература

1. Никкол А.А. Лечение нестабильности коленного сустава / А.А. Никкол, Л. А. Гарновская. // Ортопедия, травматология и протезирование. 1989. №8. С. 9 – 12.
2. Гиршин С. Коленный сустав (повреждения и болевые синдромы) / С. Гиршин, Д. Лазишвили. М.: НЦССХ им. А.М. Бакулева РАМН, 2007. 352с.
3. Готовцев П.И. Лечебная физическая культура и массаж. / П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов. – М.: Медицина, 1987. 304 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. / В.И. Дубровский. М.: ВЛАДОС, 1998. 445 с.
5. Кобелев С.Ю. Физическая реабилитация лиц с травмой грудного и поясничного отделов позвоночника и спинного мозга. / С. Ю. Кобелев. Львов: Методическое пособие, 2005. 90 с.

УДК 612.8

СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ РАССТРОЙСТВ У ДЕТЕЙ

Благодурова А.С.

*ФГБОУ ВО Смоленский государственный медицинский университет,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. Статья нацелена на необходимость пристального изучения сенсорных расстройств у детей, предлагая физические упражнения в игровой форме как метод по профилактике и коррекции таких нарушений.

Ключевые слова: сенсорная интеграция, дисфункция, методы коррекции.

Введение. Дисфункция сенсорной интеграции является проблемой, с которой встречаются разные специалисты – психологи, нейропсихологи, дефектологи, неврологи и педагоги. Кроме того, диагностика и коррекция расстройств интеграции сенсорных сигналов окончательно не изучены. Так в МКБ-10 диагноз «дисфункция сенсорной интеграции» не рассматривается, но определена одна из форм дисфункции сенсорной интеграции – диспраксия (F82 – специфические расстройства развития моторной функции). Современные исследования при помощи МРТ зафиксировали изменения в сенсорных каналах головного мозга (задний ассоциативный комплекс), благодаря чему была определена биологическая основа дисфункции сенсорной интеграции, а вот комплексного подхода к изучению сенсорной интеграции до сих пор нет. Причиной тому является слишком широкий клинический спектр дисфункции, что усложняет выработку единственного подхода к критериям диагностики и последующей коррекционной работы.

Цель исследования – изучить сенсорную интеграцию как метод коррекции расстройств у детей.

Организация и методы исследования. Сенсорная интеграция - это правильная организация стимулов, возникающих в рецепторах [4]. Стимулы — это сенсорные ощущения, на основе которых мозг получает определенную информацию от всех чувств, распознает и интерпретирует их, а затем в зависимости от типа стимула и потребностей реагирует на них. Такая реакция (ответ) может быть мысленной или двигательной. Сенсорная интеграция-это также обучение мозга правильному поведению на основе сенсорных данных, координации чувств.

С другой стороны, сенсорная интеграция-это неврологический процесс, при котором мозг получает информацию от всех органов чувств, распознает, интерпретирует, разделяет ее и связывает с собой и предыдущим опытом для того, чтобы использовать его для создания адекватной реакции организма с учетом изменяющихся условий окружающей среды. В этом случае, такую организацию ощущений можно правильно использовать для целенаправленной, эффективной работы мозга [1].

Сенсорная интеграция является важным методом профилактики и лечения нарушений у детей. Ее создателем, как терапевтического метода детей, считается доктор Жан Айрес (1920- 1988 гг.) американская терапевт, психолог и преподаватель.

Таким образом, сенсорная интеграция:

- является бессознательным процессом, происходящим в головном мозге (мы не думаем о ней, как не думаем, как дышать);
- организует информацию, полученную с помощью органов чувств (вкус, вид, запах, осязание, звуки, движения, воздействие силы тяжести, положения в пространстве и т. п.);
- наделяет значением ощущения, фильтруя информацию и отбирая то, на чем следует сконцентрироваться (не обращая внимание на сторонний шум);
- позволяет осмысленно действовать и реагировать на ситуацию, в которой мы находимся (адаптивный ответ);
- формирует базу для теоретического обучения и социального поведения [1].

Ступени сенсорной интеграции:

- 1) самовосприятие, включающее проприоцепцию, вибрационные ощущения, вестибулярные ощущения;
- 2) контактные ощущения (осязание, тактильные ощущения), вкус, зрение, слух;
- 3) речь, счет, самооценка, внимание, регуляция, поведение, творчество.

Сенсорная обработка включает в себя непосредственно обработку, интеграцию и модуляцию информации от органов чувств и сенсорных систем (анализаторов), поступающей информации из окружающей среды и собственного тела. Сенсорная интеграция – это способность ребенка и взрослого человека организовать полученные ощущения для совершения действий, движений, обучение и организация адекватного поведения [2]. Изучение сенсорного профиля ребенка в американских и европейских клиниках сегодня включено в программу нейропсихологического и психологического обследования. Нарушение сенсорной обработки информации считается комплексным расстройством работы головного мозга, в процессе которого ребенок воспринимает и интерпретирует полученную информацию из повседневной жизни неправильно, что впоследствии приводит к проблемам с обучением, координацией движений, поведением [3].

Этап предварительной диагностики при коррекционной работе включает в себя изучение начального диагноза ребенка, сбор медицинского анамнеза. Специалист по сенсорной интеграции изучает медицинские выводы врачей, диагнозы невропатолога, логопеда-дефектолога, психиатра и т.д.

Результаты исследования. Учитывая результаты обследования и основные направления работы ученых и специалистов по сенсорной интеграции, определены некоторые упражнения, рекомендуемые для коррекционной и профилактической работы с детьми с дисфункцией сенсорной интеграции, а именно упражнения для улучшения зрительных функций. Заметим, что работа с детьми должна проходить преимущественно в игровой форме. Также при применении упражнений важную роль играет мотивация. Счастливый ребенок лучше учится и пытается больше сделать, поэтому следует необходимо использовать в сочетании с упражнениями различные поощрения: сюрпризы, любимые игрушки, кукольный театр, средства для развития вкусовой и обонятельной чувствительности и т.д. [5].

Упражнения, связанные с развитием движений глаз

Для правильного развития движений глаз и особенно компенсаторных движений необходима правильная обработка импульсов, исходящих из вестибулярной системы. Лучшее сотрудничество глазных мышц приводит к лучшему коконтракту мышц, в основном мышц шейного отдела. Коконтракция этих мышц обусловлена лучшей стабилизацией головы во время движения тела, будь то замедление или ускорение. На корковые механизмы контроля глаз при сенсорной интеграции осуществляются благодаря развитию постуральных рефлексов ствола мозга.

Реализация терапии сенсорной интеграции в области движений глаз происходит из развития компенсаторных движений. Независимость движений глаз от движения головы начинается у ребенка около 4-го месяца жизни и приводит к умению наблюдать за тем или иным предметом одним глазом, не двигая головой. Следующим этапом после терапии развития компенсаторных движений является развитие отслеживающих движений и каскадных движений.

В терапии развития компенсаторных движений применяются упражнения, которые:

- снижают тоническую рефлекторную активность;
- развивают двустороннюю координацию движений;
- изолируют движения глаз относительно движений головы.

Ниже приведены примеры упражнений для улучшения зрительной функции:

- использование пальца ребенка в качестве указателя для отображения определенных предметов на картинках;
 - сопоставление предмета с рамкой;
 - бросание в коробку с определенными отверстиями фигур различной формы;
 - прикосновение ребенка указательным пальцем к отдельным элементам предметов, идентифицированных терапевтом;
 - установка небольших контейнеров в большие;
 - нанизывание на нитку макаронных трубок;
 - наблюдение за сыпучим песком в песочных часах;
 - наблюдение за движением мобильных игрушек;
 - отслеживание предметов в движении;
 - подбор предметов и изображений;
 - классификация предметов по различным критериям (цвет, форм, функциональных возможностей);
 - укладка из различных элементов моделей персонажей и лиц;
 - укладка в одну линию последовательность предметов;
 - обнаружение различий в расположении предметов;
 - переворачивание шариков из рук в руки;
 - вставка монет в копилку;
 - построение башни из блоков;
 - устранение предметов, не соответствующих заданному шаблону;
 - имитировать движения тела и рук;
 - играть с элементами геометрических фигур;
 - находить скрытый объект под одной из нескольких чашек;
 - подчинять объекты определенному коду, например, мяч-круг, авто – прямоугольник, печенье – треугольник;
 - упражнения с пространственной восьмеркой;
 - наблюдение за трехмерными изображениями, изменяющимися в результате изменения расположения;
 - рисование толстым фломастером прямых, параллельных, диагональных, волнистых линий, спирали, восьмерки разного размера в вертикальном положении и в различном положении;
 - рисование двумя руками;
 - описание деталей слайдов;
 - складывание больших деревянных головоломок из множества элементов,
 - ловля шарика в пластиковый стаканчик или на картонные контейнеры для яиц.
- Для работы с группой детей, можно использовать следующие упражнения для улучшения зрительных функций:

а) в области стимуляции вестибулярной системы:

- кивающие движения головы;
- медленные плавные движения вправо и влево опущенной головой;
- марш на месте в сочетании с взмахами рук;
- прыжки на месте;
- бег и прыжки на месте.

б) в области стимуляции бинокулярного зрения (координация полушарий головного мозга):

- синхронное рисование (обеими руками) различных геометрических фигур;
- чередование счета до десяти и напев знакомой мелодии;
- рисование геометрических фигур не доминирующей рукой;
- имитация выполнения простых действий: распиливание, рисование и т.д.;
- перелистывание мяча из руки в руку;
- похлопывание правой рукой левой стороны тела в последовательности: плечо, локоть, ладонь, бедро, колено и наоборот (левая рука в обратном порядке);
- упражнения односторонних чередующихся движений с пересечением линий среднего тела.

в) упражнения для движения глаз:

- наблюдение за световыми точками, фигурами, нанесенными лазерным фонариком с неподвижной головой;
- взгляд как можно дальше через левое и правое плечо;
- плавное скручивание тела стоя влево и вправо;
- рисование в воздухе восьмерок или других геометрических фигур доминирующей рукой;
- сосредоточиваться на мобильных игрушках.

г) упражнения для улучшения перцептивно-двигательных функций, поддерживающих формирование правильных особенностей органа зрения:

- касание одной частью тела другой;
- сворачивание и раскатывание тела в клубок;
- перемещение мелких предметов между ногами в положении лежа на спине;
- катание мяча ногами по стене в положении лежа на спине;
- толкание головой мяча в положении на коленях;
- прыжки с ноги на ногу в разных темпах;
- игра в семафор;
- синхронное рисование;
- катание мяча на соединенных ногах в сидячем положении с опорой на руках,
- отскок мяча от стены и его ловля;
- отскок мяча локтями (необычным образом);
- прыжки в мешке;
- ловля мяча;
- имитация плавательных движений лежа на животе на подставке для ног;
- переплетение веревки через ступеньки лестницы;
- ловля мяча после выполнения определенной последовательности движений, например: выброс мяча, два хлопка и ловля мяча;
- ходьба вокруг: одна нога поставлена на табурет, другая на пол и последовательно двигаясь влево и вправо;
- ходьба по толстой веревке,
- кручение на руке и ноге с небольшого обруча.

е) упражнения для стимуляции цветового зрения:

- разделение фигур для игры по цветам;
- игра в настольные игры с использованием кубиков с цветами вместо чисел;
- подсчет количества предметов, имеющих один и тот же цвет, например, в

комнате;

- подсчет оттенков отдельных цветов;
- окраска разными оттенками цветов и их наблюдение;
- смешивание основных цветов (например, красного с желтым);
- сочетание нескольких цветов пластилина.

Таким образом, *основными задачами сенсорной интеграции являются:*

- 1) обогащение сенсорного опыта путем воздействия на органы чувств;
- 2) развитие зрительного, слухового, тактильного, кинестетического восприятия;
- 3) преодоление проблем сенсорного восприятия (дискомфорта, вызываемого

конкретным стимулом).

Заключение. Сегодня жизнь многих детей обделена сенсорными ощущениями, поэтому необходимо стараться максимально заполнять эти пробелы. Для этого используются нестандартные и различные способы, чтобы помочь каждому ребенку. Для занятий по сенсорной интеграции включаются упражнения на развитие физических качеств и скорости реакций, игры с водой, светом, запахами и звуками. Систематическая целенаправленная работа по сенсорной интеграции детей имеет значимое положительное влияние на развитие всех его высших психических функций, тем самым развивает ребенка, делает его успешным.

Данная статья свидетельствует о том, что теория и практика специалистов по сенсорной интеграции. Данная работа не исчерпывает всех аспектов указанной проблемы, но надеемся, что поможет понять, объяснить и составлять дальнейшую коррекционную программу для детей с нарушениями и дисфункцией сенсорной интеграции одновременно.

В дальнейшем автор планирует проводить исследования с диагностикой детей до и после коррекционной программы с использованием методов сенсорной терапии.

Литература

1. Айрес Э. Ребёнок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. М.: Теревинф, 2017. 260 с.
2. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность. Москва: Наука, 1990. 496 с.
3. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. Москва: Академия, 2009. 384 с.
4. Садовская Ю.Е. Нарушение сенсорной обработки и диспраксии у детей дошкольного возраста: дис ... д-р. мед. наук. ФГУ «Федеральный научно-клинический центр детской гематологии, онкологии и иммунологии», 2011. 279 с.
5. Fisher A.F., Murray E.A. (1991). Introduction to sensory integration theory, pp. 3-24.

УДК 612.75

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ БОЛИ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ (КРАТКИЙ ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР)

Блинова Н.М.

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет», г. Уфа, Россия

Аннотация. Колоссальные физические и психоэмоциональные нагрузки в спорте высших достижений способствуют развитию заболеваний позвоночника, развитию которого способствуют статодинамические перегрузки. В комплекс восстановительного лечения необходимо включать, наряду с медикаментозной терапией, мануальную терапию, физио- и бальнеотерапию.

Ключевые слова: спорт высших достижений, боль в нижней части спины, мануальная терапия, физиотерапия

Улучшение спортивных результатов напрямую связано с объемом и интенсификацией тренировочных и соревновательных нагрузок. Несмотря на прогрессивный рост физической подготовки в спорте высших достижений, частой причиной обращения спортсменов к врачу являются различные заболевания позвоночника, что напрямую связано с повышенными статодинамическими перегрузками. Наиболее частыми провоцирующими факторами, приводящим к боли в нижней части спины (БНЧС) является переразгибание в пояснично-крестцовой области, перенапряжение мышечно-связочного аппарата, повторяющиеся толчковые удары перегружают задние структуры поясничного отдела позвоночника [1; 2]. Также выделяют влияние вида спорта на формирование БНЧС, если среди всего контингента сборных олимпийских команд встречаемость болевого синдрома встречается у 34,4 – 38,2 % [3], то у борцов уже достигает 48,4% [4]. Нарастающая физическая нагрузка спортсменов, а также увеличение роста БНЧС и клиническая манифестация заболевания обуславливает поиски новых методов восстановительного лечения.

Бесспорно, что изучение этиологии и патогенеза БНЧС, обогатило специалистов по восстановительной и спортивной медицине новыми знаниями оптимизации тактики лечения данной патологии у спортсменов. На совещании, состоявшемся по инициативе Российского общества по изучению боли, Ассоциации ревматологов и Ассоциации травматологов-ортопедов России был разработан единый принцип диагностического и терапевтического подхода к лечению патологии. В патогенезе БНЧС ведущее значение придается формированию тонусных нарушений, приводящих к формированию саногенетического мышечного каркаса. А статодинамические нарушения приводят к функциональным нарушениям подвижности в позвоночнике, что клинически оформляется в виде нейрорефлекторных, нейротрофических изменений с возникновением в дерматоме гипералгических зон, а в миотоме миофасциальных триггерных точек. Выделяют три основных типа боли: ноцицептивный, нейропатический и дисфункциональный. В большинстве случаев в формировании боли принимают участие разные механизмы и отмечают смешанный тип боли. В патогенезе БНЧС, наряду с поражениями структур

передних отделов позвоночника, большое значение придается дистрофическому процессу в дугоотростчатых суставах, стенозу позвоночного канала, спондилолистез [6]. В процессе восстановительного лечения БНЧС у спортсменов высокой квалификации весьма важно учитывать все многообразие патогенетических ситуаций с использованием всего арсенала лечебных факторов. Основными принципами лечения должны быть своевременность, комплексность и индивидуализированный подход. Медикаментозная терапия должна быть направлена на основные звенья патогенеза БНЧС – неспецифическое воспаление, гипертонус мышц, наличие центральной сенситизации. Для быстрого купирования острого болевого синдрома хорошо себя зарекомендовали нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), локальные же формы НПВП в виде мазей, гелей, пластырей лучше применять при слабой или умеренной боли, а также при наличии коморбидной патологии, ограничивающей системное назначение НПВП, для устранения мышечного гипертонуса целесообразно использование миорелаксантов, а комплексные препараты нейротропных витаминов – мильгамма, комбилипен, нейробион, в состав которых входит В1, В6, В12 в высоких дозах усиливают антиноцицептивную активность и метаболизм нервной ткани [5; 6]. Нередко используют локальную инъекционную терапию, однако необходимо учитывать, что, согласно профессиональному стандарту, выполнение инъекционных лекарственных блокад является исключительной прерогативой врача-нейрохирурга [7].

Мануальная медицина при лечении БНЧС является эффективным методом в общем комплексе лечебно-реабилитационных мероприятий и направлена на устранение характерных биомеханических нарушений, на развитие компенсаторных саногенетических механизмов и коррекцию неоптимального двигательного стереотипа. При лечении функциональных нарушений локомоторной системы широко применяются различные методики мануальной терапии, начиная с ударных и, заканчивая, мягкими «Soft Tissue Treating Techniques», к которым относится миофасциальный релиз (Myofascial Release), метод растяжения-противорастяжения (Strain-Counterstrain), постизометрическая релаксация мышц (Postisometric Muscle Relaxation) и др.

Сегментарный расслабляющий массаж - направлен на расслабление мышц и общую подготовку нашего организма к дальнейшим действиям мануального терапевта. Врач разогревает мышцы путем воздействия на уплотненные участки, давя на них и разминая. В комплексе применяется так же растяжение мышц: поперечное и продольное. Необходимо отметить, что кожа в этом процессе практически не задействована, все внимание уделяется именно мышцам пациента.

Мобилизация – повторяющиеся пассивные движения в суставах в пределах физиологической нормы, используются для лечения хронических заболеваний, выраженном болевом синдроме, значительных дистрофических изменениях суставов. Сюда же можно отнести и пассивное вытяжения позвоночника и периферических суставов, главная цель такого воздействия – увеличение расстояния между поверхностями суставов. Необходимо достичь максимальной амплитуды движения, сохраняя при этом минимальную скорость для того, чтобы избежать травмирования тканей и мышц. Рекомендуется использование наклонов и ротации позвонков. Осторожные, пассивные смещения суставов выполняются врачом до своего физиологического предела. Это позволяет увеличить общую подвижность сустава, нормализовать кровообращение и устранить, снять отечность в мягких тканях пораженного участка.

Манипуляция - высокоскоростная, низкоамплитудная техника, которая выполняется, чуть превышая физиологический предел движения в суставе. Эта техника проводится с особой осторожностью, поскольку каждое неправильное движение врача может привести к серьезным травмам и осложнениям. Данная техника позволяет уменьшить остроту боли, восстановить движение в суставе.

Метод постизометрической релаксации мышц (ПИР) основан на способности к расслаблению после предварительного статического неинтенсивного напряжения мышцы с последующим ее пассивным растяжением. После нескольких повторений активного и пассивного напряжения мышцы возникает устойчивое расслабление и выраженный анальгетический эффект. Клиническим критерием успешности релаксации является исчезновение гипертонуса и локальной болезненности. В основе мышечной релаксации лежит полная или частичная редукция гипертонуса за счет деятельности соседних участков и нормализации проприоцептивной импульсации в зоне бывшего миофасциального триггерного пункта. Очень часто ПИР приводит к спонтанному деблокированию суставов. Таким образом, ПИР можно расценивать как альтернативу манипуляции. При удавшейся процедуре исчезает дополнительный очаг ирритации, что обычно приводит к полной и стойкой нормализации мышечного стереотипа.

Миофасциальный релиз основан на вязко-эластических свойствах тканей, а также соматических и висцеральных рефлекторных механизмах мышц, фасций и других соединительнотканых структур совместно с суставной биомеханикой. Принципы миофасциального релиза строятся на диагностике «точки входа» и выполнении трех последовательных действий: давления (Tensio), растяжения (Tractio) и скручивания (Torsio) тканей. «Точка входа» (Point of Entry) определяется как зона или участок наибольшего ограничения подвижности тканей.

Мышечно-энергетическая техника (Muscle Energy Techniques) является диагностическим и лечебным методом для устранения соматической дисфункции и базируется на суставной биомеханике и нейромышечных рефлекторных механизмах. Нейромышечные механизмы включают изометрическое напряжение и постизометрическую релаксацию, реципрокное торможение, миотатический и антимиотатический рефлексы. Целью проведения мышечно-энергетической техники является мобилизация гипомобильных суставов, растяжение укороченных и гипертоничных мышц, усиление слабых мышц и улучшение местной микроциркуляции.

Непрямые функциональные техники (Functional Indirect Technique) и метод противорастяжения (Strain-Counterstrain). Непрямые функциональные техники основаны на механизмах биомеханики системного уровня и нейромышечного контроля суставов и тканей. Непрямая техника – метод легкого сдвигания кости или сегмента в направлении, обратном направлению коррекции, до тех пор, пока сопротивление удерживающих тканей не будет преодолено и напряжение билатерально уравнивается, позволяя расслабленным связкам и мышцам самим достичь нормального положения. Метод противорастяжения основан на выведении сегмента дисфункции в положение максимально возможного сближения мест прикрепления миофасциальных структур, что вызывает изменения в проприоцептивной системе и способствует расслаблению мышц и связок [8; 9].

При реабилитации спортсменов применяется физио- и бальнеотерапия, снижающие патологическую импульсацию, улучшающие микроциркуляцию и репаративно-регенеративные процессы, укрепляющие мышечный корсет позвоночника [10].

Заключение. Подводя итог критическому обзору литературы, необходимо отметить, что (БНЧС) в спорте высших достижений достаточно частая патология, которая встречается практически у половины спортсменов. Консервативное лечение БНЧС не всегда эффективно, что обуславливает необходимость единого мультидисциплинарного подхода специалистам, занимающимся данной патологией с более широким привлечением в комплекс реабилитационных мероприятий мануальной терапии и физиотерапии, что повысит результативность проводимой терапии, уменьшит побочные реакции, а также удлинит период ремиссии и будет способствовать прогрессивному росту физической подготовки.

Литература

1. Влияние вида спорта и возраста спортсменов на особенности патологических изменений опорно-двигательного аппарата / Ачкасов Е. Е. [и др.] // Вестник Российской академии медицинских наук. 2014. Т. 69. №. 11-12. С. 80-83
2. Медицинская реабилитация пловцов с профессиональными поражениями опорно-двигательного аппарата / Шаяхметов А. Р. [и др.] // Российский остеопатический журнал. 2019. №. 3-4. С. 128-134
3. Челноков В. А. Посттренировочное восстановление функционального состояния позвоночника у спортсменов высокой квалификации в олимпийских видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2009. №. 1. С. 64-67
4. Бобомуродов Н. Ш. Средства физической реабилитации, применяемые при заболеваниях отделов позвоночника у борцов // Scientific progress. 2022. Т. 3. №. 1. С. 542-548
5. Шейные болевые синдромы / Ю. О. Новиков [и др.]. Уфа: Верас, 2020. 224 с.
6. Новиков Ю. О. Роль неблагоприятных производственных факторов в формировании дорсалгий // Здоровоохранение Башкортостана. 2000. №. S4. С. 139-140.
7. Юридические аспекты использования интервенционных методов лечения боли в неврологии / Алексеева Я.В. [и др.] // Российский журнал боли. 2019. Т.18. №.2. С. 38–45.
8. Иваничев Г. А. Мануальная медицина PDF // Монография. М. Издательство: МЕДпресс. – 2005.
9. Неспецифическая боль в нижней части спины: обзор литературы / Новиков А. Ю. [и др.] // Мануальная терапия. 2020. № 1-2. С. 57-67.
10. Новиков А. Ю., Шаяхметов А. Р., Новиков Ю. О. Применение физио-и бальнеотерапии у пациентов с неспецифической болью в нижней части спины (обзор литературы) // Российский остеопатический журнал. 2020. №. 3. С. 130-136.

УДК 796.01:316

СОЦИАЛИЗАЦИЯ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЁЖИ И АКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ СПОРТ

Германов А.В.

Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению вопроса социализации молодёжи через спорт. Автором была комплексно рассмотрена деятельность спортивных секций и клубов, как социальных институтов, а также раскрыт вопрос о влиянии спорта и физической культуры на психофизиологические характеристики спортсмена и их роли в процессе интеграции в общество.

Ключевые слова: спорт, молодёжь, помощь, здоровье, тренер, спортсмен.

Введение. В настоящее время спорт играет особую роль в системе социализации современного общества как инструмент распространения и развития двигательной культуры среди людей всех возрастов. Ещё со времён основания спортивных дисциплин их отличительными характеристиками были состязательность и соперничество. Однако кроме них важнейшими атрибутами спорта как социального института являются оздоровительный, эстетический и экономический факторы, оказывающие разностороннее влияние на различные отрасли общества.

Наиболее благотворно спорт влияет на молодёжь, помогая не только в развитии и укреплении организма, но и благоволит формированию высокоморальных нравственных качеств, жизненных ориентиров, здоровых амбиций и установок, и тем самым выполняет роль социальной интеграции и социализации личности [6].

Будучи членом какой-либо спортивной секции, молодой человек, посещая тренировки вовлекается в систему социальных отношений. Роль же тренера, как агента социализации, заключается в ответственности за воспитание молодого человека и обучении его спортивному поведению.

Спорт вносит корректировки в повседневную жизнь молодого человека. Они проявляются в изменении распорядка дня, установке ценностей и модели поведения, присущих спортсмену. Кроме этого, расширяется круг знакомств, появляются новые друзья, соперничество, взаимопомощь [1].

Качества, прививаемые спортом, востребованы в сферах никак к нему не относящихся [4; 5]. Спортивные секции и клубы показали востребованность обществом качеств характера, прививаемых спортсмену при обучении физическим дисциплинам и их состоятельность как социальных институтов, практику внедрения подобных методик стали перенимать другие организации, цель которых является воспитание и обучение молодёжи.

Спорт как инструмент социализации способен решать следующие задачи:

- Укрепление здоровья;
- Предотвращение пагубных привычек молодежи;
- Удовлетворение потребности в предоставлении услуг зрелищного досуга;
- Развитие патриотизма:

Как и в случае любой другой деятельности, очень важно развивать в людях заинтересованность приобщать себя к спорту, тратить на него свои временные и физические ресурсы. Среди мотивационных причин следует выделить следующие:

1. Совершенствование функциональных возможностей организма.
2. Улучшение здоровья в целом или коррекция оно, связанная с наличием каких-либо физических отклонений.
3. Развитие благодаря спорту психологических характеристик, необходимых человеку для успешной интеграции в современное общество.
4. Спорт несёт в том числе функцию активного отдыха.
5. Повышение самооценки, а также самореализация личности посредством успехов на спортивном поприще.

Этапы социализации молодого спортсмена, выделенные Л.И. Лубышевой [2]:

Первый этап является началом спортивной деятельности с характерными ей чертами, включающих в себя возникновение искры интереса к спорту с последующим её возгоранием, или же, наоборот - затуханием.

Второй этап напрямую связан с соревновательной карьерой спортсмена и установления отношений с его тренером.

Этап третий - пик спортивной карьеры. Обеспечением высоких достижений спортсмена занимается его клуб. Первый же в свою очередь должен оправдывать ресурсы, положенные на его развитие.

Этап четвёртый - закат карьеры спортсмена. Смена его профессиональной деятельности по тем или иным причинам. Фаза связана с сильным психологическим кризисом, который спортсмен преодолевает с помощью поддержки близких людей.

За последнее десятилетие заинтересованность молодёжи в занятии спортом значительно возросла, в связи с чем Россия ставит перед собой его развитие одной из первоочередных задач, направленных на улучшение благосостояния страны в целом.

Для благополучного выполнения данной задачи Россия уделяет огромное внимание модернизации, а также постройке новых учреждений, задачей которых является подготовка профессиональных спортсменов разных профилей и возрастов [3].

Исходя из всего вышеуказанного можно сделать **вывод**, что спорт имеет огромное значение в социализации современной молодёжи, а его развитие и популяризация способны благотворно повлиять на устоявшиеся общественно-социальные отношения в целом.

Литература

1. Ломакина Е.Д., Свечкарёв В.Г. Результаты исследования образа жизни студентов начальных курсов некоторых вузов города Майкопа // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2002. № 8. С. 86-91.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта // Москва: Академия, 2016. - 269 с.
3. Свечкарёв, В.Г. Современные приоритеты развития государственной политики в области физической культуры и спорта // Научные известия. 2020. № 18. С. 57-61.
4. Свечкарёв, В.Г. Управление в сфере физической культуры и спорта // Междунар. электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2 (26). С. 316-320.
5. Свечкарёв В.Г., Цеева И.А. Альтернативная стратегия совершенствования двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления // В сборнике: XXI неделя науки МГТУ. 2010. С. 89-93.
6. Шхалахова Ж.Н., Свечкарёв В.Г. Физическая культура студента в вопросах и ответах // Учебное пособие - Майкоп, 2008.

УДК 612.766

HUBER-360 В ПРАКТИКЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ МУЖЧИН С ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА

Голенец П.С., Солодилов Р.О.

БУ ВО «Сургутский государственный университет», г. Сургут, Россия

Аннотация. Разработаны программы рекреации людей с ишемической болезнью сердца, основанные на контроле факторов риска и обучении правильного выполнения физических упражнений. Определены методы оценки антропометрических показателей и состава тела испытуемых. Для оценки качества жизни и качества сна будут использованы опросники SF-36 и Питтсбургский опросник (PSQI) соответственно. Определены статистические методы оценки.

Ключевые слова: HUBER 360, рекреация, мужчины, ишемическая болезнь сердца.

Введение. Сердечно-сосудистые заболевания, на протяжении многих лет остаются серьезной проблемой здравоохранения. По уровню смертности Россия существенно опережает большинство европейских стран, особенно среди лиц трудоспособного возраста. За последние годы отмечается снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, но темпы значительно ниже, чем в странах Западной Европы. По данным Всемирной организации здравоохранения ишемическая болезнь сердца является одной из причин преждевременной смерти в мире. На долю ишемической болезни сердца за 2020 год приходится 126 миллионов человек по всему миру, это 16 % от всех смертей [7].

Современные взгляды на профилактику ишемической болезни сердца основаны на необходимости обеспечения максимального снижения риска развития сердечно-сосудистых осложнений и смертности. Физическая активность считается одним из наиболее эффективных немедикаментозных средств как для первичной, так и для вторичной профилактики ишемической болезни сердца. За последние 30 лет физические упражнения, выполняемые при помощи специальных средств, стали неотъемлемой частью основных рекомендаций по профилактике заболеваний и в настоящее время рассматриваются как неотъемлемая часть программ двигательной рекреации и реабилитации [1, 2]. Однако, одной из главных проблем в области здравоохранения является недостаточное финансирование государством. Современная тенденция российского здравоохранения связана с усилением механизмов государственного регулирования, направленного, в основном, на более рациональное использование ограниченных ресурсов и сдерживание материальных затрат [6]. В связи с востребованностью развития менее затратных форм профилактики сердечно-сосудистых заболеваний актуальность приобретает разработка новых методик двигательной рекреации. В нашей работе в качестве средства адаптивной двигательной рекреации мы использовали новый подход, основанный на экзергейм-методике при помощи тренажера HUBER 360.

Цель исследования. Научное обоснование применения тренажера HUBER 360 в практике адаптивной двигательной рекреации.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 20 мужчин среднего возраста с ИБС (табл.). Средний возраст испытуемых составил $52,8 \pm 2,5$ лет и

длительностью заболевания $2,1 \pm 0,7$ лет. Достоверных статистических различий между группами не обнаружено $p \geq 0,05$.

Все испытуемые дали письменное информированное согласие на участие в исследовании. Все стадии исследования соответствуют законодательству и нормативным документам. основополагающим принципом исследования было отсутствие риска для здоровья людей и соблюдение этических норм согласно Хельсинкской декларации.

Все испытуемые без исключения были включены в амбулаторную программу реабилитации. Во время первого визита проведена антропометрическая оценка следующих показателей: длина тела, масса тела, биоимпедансный анализ состава тела, индекс массы тела. Испытуемые были распределены случайным образом в контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы.

Таблица.

Исходные данные испытуемых контрольной и экспериментальной групп ($m \pm SD$, $n=20$)

Показатель	Всего $n=20$	Контрольная группа $n=10$	Экспериментальная группа $n=10$
Возраст, лет	$52,8 \pm 2,5$	$53,1 \pm 2,9$	$51,9 \pm 3,1$
Длина тела, м	$1,74 \pm 0,09$	$1,75 \pm 0,07$	$1,73 \pm 0,08$
Масса тела, кг	$82,6 \pm 11,3$	$84,3 \pm 10,3$	$81,9 \pm 12,5$
Артериальная гипертензия, %	80	70	90
Курение, %	65	80	50
Ангиопластика, %	100	100	100

Примечание: различия между группами считали достоверными при $p \leq 0,05$

Оценку антропометрических параметров будем проводить при помощи следующих методов: расчет индекса массы тела (ИМТ), формула представляет собой вес в килограммах (кг), деленный на рост в метрах (м) в квадрате ($ИМТ = m/h^2$, где: m — масса тела в килограммах, h — рост в метрах). Окружность талии планируется измерять в соответствии с протоколом сбора данных по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Измерение проводится в средней точке между нижним краем последнего прощупываемого ребра и верхней частью гребня подвздошной кости [4]. Состав тела будем оценивать методом биоэлектрического импеданса, с помощью прибора BODYSTAT 1500 (Bodystat Ltd., Великобритания).

Качество жизни, будем оценивать при помощи российской версии опросника SF-36 (краткая форма) [8]. SF-36 состоит из 36 вопросов, сгруппированных в восемь шкал: физическое функционирование, ролевое функционирование (обусловленное физическим состоянием), телесная боль, общее здоровье, жизнеспособность, социальное функционирование, эмоциональное состояние и психическое здоровье. Показатели каждой шкалы составлены таким образом, что чем выше значение показателя (от 0 до 100), тем лучше оценка по избранной шкале. Из них формируют два параметра: психологический и физический компоненты здоровья [9].

Для определения индекса качества сна планируется использовать Питтсбургский опросник (PSQI) [3]. Качество сна — сложное явление, которое включает в себя несколько параметров, каждый из которых анализируется с помощью данного опросника. Опросник состоит из 19 вопросов для самооценки и 5 вопросов, для вашего партнера. Вопросы соответствуют 7 компонентам: субъективное качество сна, латентность сна, продолжительность сна, привычная эффективность сна, нарушения сна, использование снотворных и дневная дисфункция. В итоговую оценку включаются только вопросы для

самооценки. Баллы по 7 компонентам складываются в итоговую общую оценку от 0 до 21 балла, 0 баллов означает отсутствие проблем со сном и 21 серьезное затруднение. Общий балл PSQI >5 свидетельствует о значительных нарушениях сна.

Оценку ключевых показателей будет производиться дважды: за день до начала исследования и на следующий день после его окончания.

Для проверки нормальности распределения и равенства дисперсии будем использовать критерии Шапиро-Уилка и Бартлетта соответственно. Для сравнения данных между группами будем использовать критерий хи-квадрат или t-критерий Стьюдента, при $p \leq 0,05$. Дисперсионный анализ (ANOVA) будем использовать для повторных измерений показателей (до и после) между исследуемыми группами. Весь статистический анализ будет проводиться при помощи пакета программ SPSS 22.0 (SPSS, Inc., Чикаго, Иллинойс, США).

Заключение. Несмотря на большие успехи в развитии физической реабилитации и рекреации, сердечно-сосудистые заболевания продолжают занимать лидирующие позиции в структуре смертности населения во всем мире. В настоящее время в научной литературе недостаточно сведений об использовании тренажера HUBER 360 в практике адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации. В связи с этим изучение его влияния на качество жизни людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, является актуальным.

Литература

1. Логинов С.И., Кинтюхин А.С., Солодилов Р.О. Влияние реабилитационных игр с помощью стабилметрической платформы с обратной связью на параметры вертикального равновесия женщин // В сборнике: Состояние, опыт и перспективы развития физкультурного движения Якутии. Сборник региональной научно-практической конференции, посвященной 90-летию физкультурного движения в Российской Федерации. под редакцией М.Д. Гуляева. 2014. С. 755-760.
2. Солодилов Р.О. Влияние реабилитации на кинематические характеристики коленного сустава у лиц с пателлофemorальным остеоартрозом // В сборнике: Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Материалы XV Юбилейной Всероссийской с международным участием научной конференции. 2016. С. 275-279.
3. Buysse D.J., Reynolds 3rd C.F., Monk T.H., Berman S.R., Kupfer D.J. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research // *Psychiatry Res.* 1989. Vol. 28(2). P. 193–213.
4. Duarte Freitas P., Haida A., Bousquet M., Richard L., Mauriege P., Guiraud T. Short-term impact of a 4-week intensive cardiac rehabilitation program on quality of life and anxiety-depression // *Ann. Phys. Rehab. Med.* 2011. Vol. 54(3). P. 132–43.
5. Solodilov R.O. Age peculiarities of knee functionality and physical performance in elderly women // *Human. Sport. Medicine.* 2019. Vol. 19. № 4. P. 133-141.
6. World Health Organization. Quality of life group. What is it Quality of life? // *Wld. Hth. Forum.* 1996. V.1. P.29
7. World Health Organization. Measurement of level of health: Report of study group // *WHO Technical Report Series.* 1957. P.137
8. Ware Jr J.E., Gandek B. Overview of the SF-36 Health Survey and the International Quality of Life Assessment (IQOLA) Project // *J. Clin. Epidemiol.* 1998;51(11):903–12.
9. Ware J.E., Kosinski M. Interpreting SF-36 summary health measures: a response // *Quality Life Res.* 2001. Vol. 10(5). P. 405–13.

УДК 612.769

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Гусейнов А., Унгуриян М.Р., Солодилов Р.О.,
Сургутский государственный университет», г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены данные о влиянии возраста на функциональный статус пожилых женщин разного возраста с дегенеративными нарушениями коленных суставов. Установлено, что возраст является одним из ключевых факторов оказывающий влияние не только на функциональные возможности человека, но и является модифицирующим фактором, влияющий на прогрессирование функционально-дегенеративных изменений в коленных суставах при их нарушении.

Ключевые слова: функциональный статус, физическая работоспособность, гонартроз, пожилые женщины, функциональный индекс WOMAC

Введение. Дегенеративные нарушения коленных суставов являются одним из наиболее распространенных скелетно-мышечных расстройств. Данная проблема затрагивает до 10% людей в мире старше 60 лет [5]. Как известно, женщины наиболее подвержены воздействию негативных факторов, влияющих на развитие дегенеративных изменений в коленных суставах, чем мужчины [6], особенно в условиях Югры, отличающейся неблагоприятными природно-климатическими условиями [1]. Нарушения коленных суставов проявляются не только в виде клинических изменений (боль и тугоподвижность в суставе), но и оказывают существенное влияние на функциональное состояние и качество жизни человека в целом. На сегодняшний день в рамках адаптивной физической культуры существует огромная база данных позволяющая решить данную проблему при помощи средств физической коррекции [3, 4]. Однако, при составлении программ коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, специалисты учитывают лишь небольшой спектр антропометрических и физиологических особенностей человека, редко принимая во внимание индивидуальный уровень функциональной подготовленности. Любая гиперкоррекция не только вызовет перенапряжение организма, но и может стать толчком к развитию новых и прогрессированию старых дегенеративных изменений в структурах опорно-двигательного аппарата и организма в целом. Учитывая вышеизложенное, целесообразным представляется изучение функционального статуса и уровня функциональной подготовленности пожилых женщин в зависимости от их возраста, что позволит более объективно подходить к созданию и реализации программ физической реабилитации.

Цель исследования. Изучить влияние возраста на функциональный статус пожилых женщин разного возраста с двигательными нарушениями коленных суставов.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 56 пожилых женщин в возрасте от 55 до 65 лет с двигательными нарушениями коленных суставов, основной процент которых составили женщины с начальными стадиями развития гонартроза (1-я и 2-я стадии). Все испытуемые заполнили информированное

согласие на добровольное участие в исследовании, прошли учет на соответствие критериям включения и исключения. Критерии включения в исследование были следующие: диапазон сгибания колена 120 гр.; способность самостоятельно передвигаться на расстояние более 15 метров без использования вспомогательных средств; способность самостоятельно вставать со стула не менее 5 раз; наличие болевых ощущений в коленях на протяжении более одного года; билатеральная боль в коленях. Критерии исключения – неврологические заболевания или заболевания опорно-двигательного аппарата, которые могут повлиять на результаты тестирования; применение обезболивающих инъекции или препаратов за последние три месяца. После учета критериев включения и исключения количество участников исследования составило 46 человек. Испытуемые в зависимости от возраста были разделены на следующие подгруппы – Г1 (n=26, 55-60 лет), Г2 (n=20, 61-65 лет). Для оценки уровня функциональной активности все испытуемые заполнили анкету функционального индекса – WOMAC [7]. Индекс состоит из 24 критериев, поделённых на три модуля – боль, тугоподвижность в суставе и физическая функциональность. Каждый критерий соотнесен со 100 мм шкалой выраженности нарушения. Низкие значения критериев означают меньшую боль, скованность движений в суставе и больший уровень физической функциональности. Для определения уровня функциональной подготовленности проведено два теста. Тест «встать и идти» (ВИИ) – определение уровня функциональной мобильности человека (встать со стула, пройти 3 метра, повернуться на 180 градусов, вернуться к стулу и сесть обратно). Тест «6-ти минутная ходьба» (6МХ) – определение уровня функциональной работоспособности (за отведенное время пройти максимальное расстояние). Статистическую обработку данных проводили при помощи пакета программ Statistica 10 (StatSoft, США). При помощи критериев Шапиро-Уилка W и Колмогорова-Смирнова предварительно оценена нормальность распределения. Описательная статистика включала в себя среднее значение <M>, 95% доверительный интервал <95% ДИ> и стандартное отклонение <σ>. Статистически значимые различия между группами определялась при помощи критерия Mann-Whitney U. Статистически значимые различия показателей внутри групп определялись при помощи t-критерий Стьюдента для зависимых переменных. Проводили корреляционный и регрессионный анализы. Уровень статистической значимости различий установлен на $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. При сравнительном анализе результатов исследования по функциональному индексу WOMAC между испытуемыми Г1 (от 55 до 60 лет) и Г2 (от 61 до 65 лет) существенные статистические различия зафиксированы в показателях боли и тугоподвижности в коленных суставах (таблица).

Таблица.

Результаты по функциональному индексу WOMAC, мм (M±95%ДИ)

Значение	M	95% ДИ
Группа 1 (55-60 лет), n=26		
Боль, мм	135,1	122,3-147,8
Тугоподвижность, мм	69,3	53,9-84,7
Физическая функциональность, мм	513,1	474,5-551,6
Группа 2 (61-65 лет), n=20		
Боль, мм	151,2*	138,4-163,9
Тугоподвижность, мм	91,6*	76,7-106,5
Физическая функциональность, мм	526,2	489,5-562,8

Примечание: Данные представлены в миллиметрах. М – среднее значение; 95% ДИ – 95% доверительный интервал; Боль – возможное значение 0-500 мм; Тугоподвижность – возможное значение 0-200 мм; Физическая функциональность – возможное значение 0-1700 мм; * – достоверные статистические различия между группами, $p < 0,05$

Установлено, что женщины в возрасте от 61 до 65 лет страдают от большей тугоподвижности (на 32%) ($p < 0,001$) и боли (на 12%) ($p = 0,013$) в коленных суставах по сравнению с женщинами в возрасте от 55 до 60 лет. По шкале физической функциональности достоверных статистических различий между группами зафиксировано не было ($p = 0,087$). Возраст достоверно коррелировал со всеми показателями функционального индекса (рис. 1).

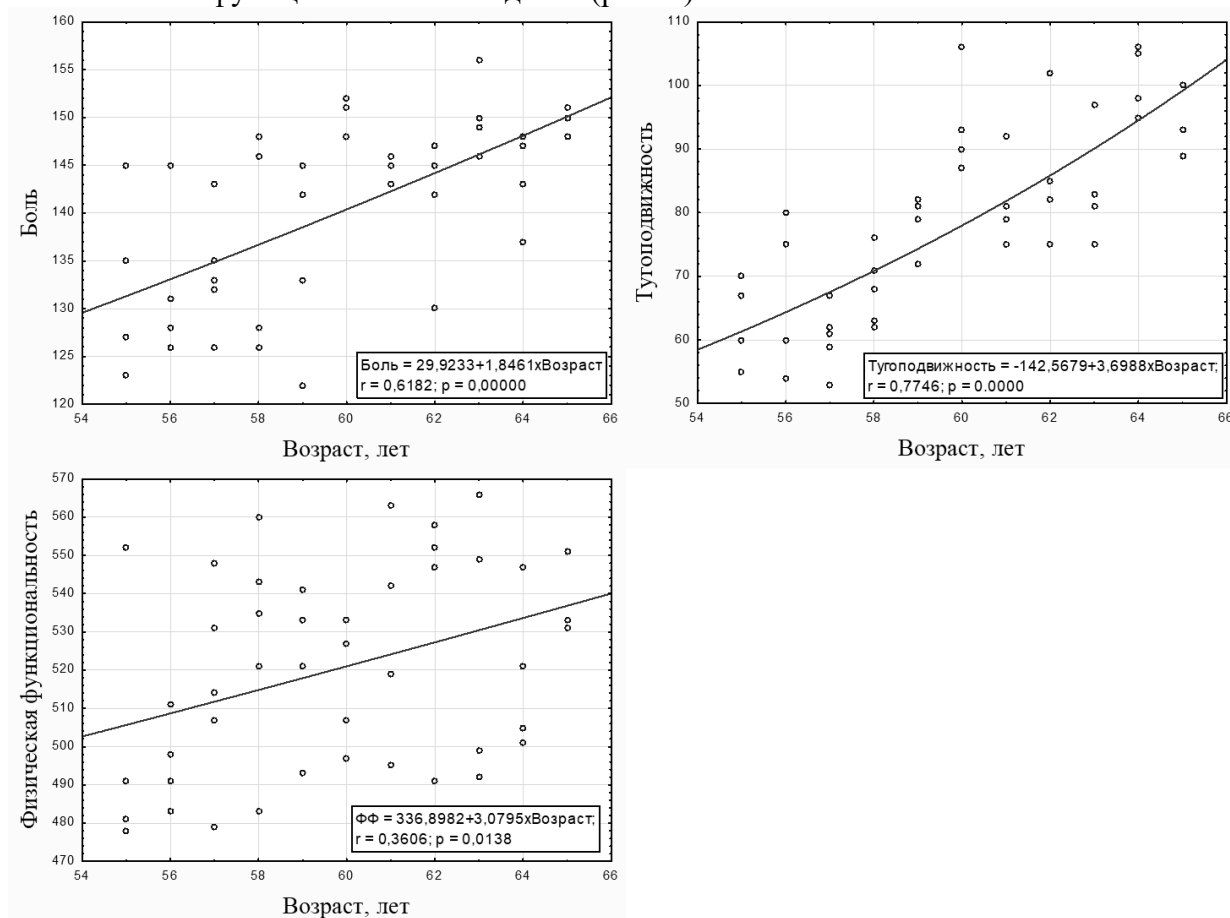


Рис. 1. Сила и характер корреляционных зависимостей между возрастом и подшкалами функционального индекса WOMAC (мм) у пожилых женщин

Наиболее выраженная корреляционная зависимость зафиксирована между возрастом и тугоподвижностью в коленных суставах ($r = 0,774$, $p < 0,001$) и между возрастом и болью ($r = 0,618$, $p < 0,001$). Корреляция между возрастом и физической функциональностью ($r = 0,360$, $p = 0,014$) имел менее выраженный характер. При сравнительной оценке уровня функциональной работоспособности, достоверные статистические различия между группами были зафиксированы при выполнении обоих тестов. Среднее время выполнения теста ВИИ у испытуемых Г1 составило $11,9 \pm 0,8$ сек, в Г2 – $13,4 \pm 1,1$ ($p = 0,001$). При выполнении теста 6МХ среднее пройденное расстояние в Г1 составило 521 ± 38 м, что на 13% больше расстояния, пройденного испытуемыми в Г2

– 462 ± 41 м ($p < 0,001$). Показатели функциональных тестов также достоверно коррелировали с возрастом ($p < 0,001$). Сила корреляционной зависимости между возрастом и тестом ВИИ была зафиксирована на уровне $r = 0,736$ ($p < 0,001$). Зависимость между возрастом и пройденным расстоянием имел обратный характер связи, и находился на уровне $r = -0,651$ ($p < 0,001$) (рис. 2).

Полученные данные подтверждают тот факт, что возраст является одним из ключевых факторов, оказывающий влияние на функциональные возможности человека [8], а также является модифицирующим фактором, влияющий на прогрессирование дегенеративных и функциональных изменений в коленных суставах при их нарушении. Функционально-дегенеративные нарушения коленных суставов у пожилых женщин с возрастом не только увеличивают болевой синдром и тугоподвижность в нарушенных суставах, но и оказывают существенное влияние на уровень функциональной мобильности и работоспособности. Коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у лиц пожилого возраста является неотъемлемой частью стратегии сохранения здоровья и сбалансированного уровня функциональной и двигательной независимости. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата и других систем не позволяют лицам старшего поколения выполнять многие физические упражнения, поскольку они могут не только вызвать перенапряжение организма [2], но и стать причиной прогрессирования уже имеющихся дегенеративных изменений. С целью получения стойкого положительного эффекта от реабилитации, средствами адаптивной физической культуры, при составлении программ необходимо учитывать не только нозологическую форму заболевания, но и функциональный статус и уровень функциональной работоспособности человека.

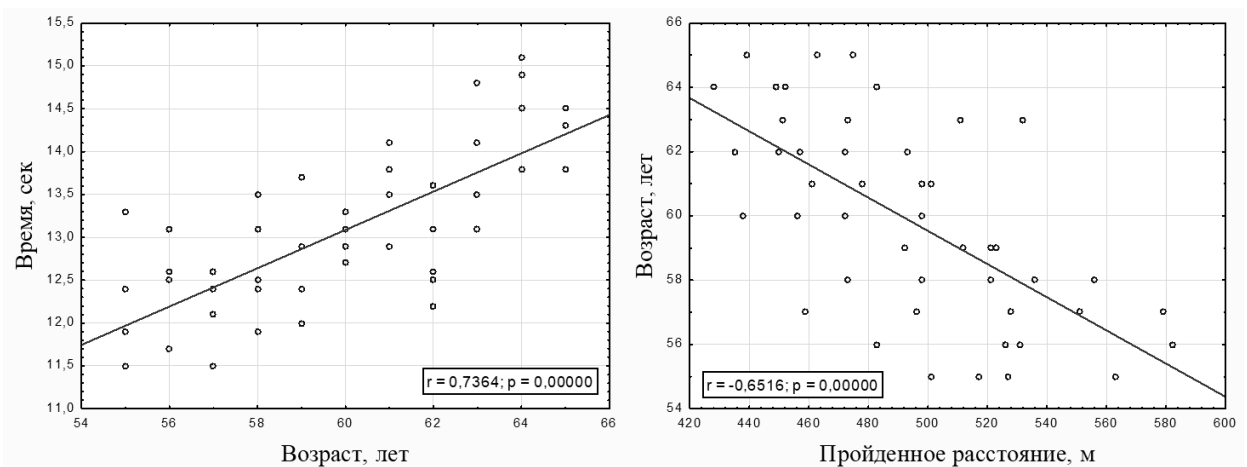


Рис. 2. Сила и характер корреляционных зависимостей между возрастом и физической работоспособностью у пожилых женщин. А – тест «встать и идти» (сек),
Б – тест «6-ти минутная ходьба» (м)

Заключение. При сравнительном анализе результатов исследования установлено, что женщины в возрасте от 61 до 65 лет страдают не только от существенно большей тугоподвижности (на 32%) и боли (на 12%) в коленных суставах, но и имеют более низкий уровень функциональной работоспособности по сравнению с женщинами в возрасте от 55 до 60 лет. Полученные данные свидетельствуют о том, что у пожилых женщин с нарушениями коленных суставов возраст оказывает влияние не только на функциональные возможности, но и является ключевым фактором прогрессирования

функционально-дегенеративных изменений в структуре функционального комплекса коленного сустава и опорно-двигательного аппарата в целом.

Литература

1. Еськов В.М., Логинов С.И., Мальков М.Н., Снигирев А.С. Влияние физических упражнений на параметры функциональных систем организма человека в условиях Севера РФ: синергетический подход // Теория и практика физической культуры. 2009. № 12. С. 32-35.
2. Кривиня Е.Н., Мосунов Д.Ф. Старение и задачи физической культуры в пожилом возрасте // Адаптивная физическая культура. 2015. № 1 (61). С. 46-49.
3. Солодилов Р.О. Физиолого-биомеханический анализ и коррекция функционального состояния коленного сустава у женщин пожилого возраста с гонартрозом // Журнал медико-биологических исследований. 2017. Т. 5. № 2. С. 74-81.
4. Солодилов Р.О., Логинов С.И. Сравнительный анализ двух программ физической реабилитации при остеоартрозе коленного сустава // Адаптивная физическая культура. 2016. № 3 (67). С. 22-26.
5. Corti M.C., Rigon C. Epidemiology of osteoarthritis: prevalence, risk factors and functional impact // Aging. Clin. Exp. Res. 2003. Vol. 15(5). P. 359-363.
6. Jawahar R., Yang S., Eaton C.B., McAlindon T., Lapane K.L. Gender-specific correlates of complementary and alternative medicine use for knee osteoarthritis // J. Womens Health. 2012. Vol. 21(10). P. 1091-1099.
7. Theiler R., Bischoff-Ferrari H.A., Good M., Bellamy N. Responsiveness of the electronic touch screen WOMAC 3.1 OA Index in a short-term clinical trial with rofecoxib // Osteoarthritis Cartilage. 2004. Vol. 12(11). P. 912-916.
8. Thomas S.G., Pagura S.M.C., Kennedy D. Physical activity and its relationship to physical performance in patients with end stage knee osteoarthritis // J. Orthop. Sports Phys. Ther. 2003. Vol. 33. P. 745-754.

УДК 7967012.68

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Житникова Н.Е., Мальгина Е.А.

*Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина,
г. Нижний Новгород, Россия*

Аннотация. В данной статье автор рассматривает развитие спортивной медицины в физической культуре и спорте. При изучении материала был сделан упор на новое оборудование, которое появилось в современной медицине для тренировки спортсменов, а также их восстановления после них. Также рассмотрено влияние новых технологий на здоровье спортсменов.

Ключевые слова: восстановительная медицина, физическая культура, спортивное оборудование, технологии.

На сегодняшний день идёт быстрое развитие современных технологий, которые позволяют человечеству жить более комфортно в различных обстоятельствах. Технологии появляются везде, в каждой сфере деятельности человека.

Всевозможные новшества появились и в спорте. Оборудование, которое мы можем найти в залах, очень разнообразно. Но каждому человеку помимо занятий спортом, нужно и правильно расслабиться, восстановиться после того, как прошла тренировка. Для этого нужна восстановительная медицина. Поэтому в данной статье мы разобрали, что такое восстановительная медицина, проследили развитие спортивной медицины, изучили оборудование, которое позволяет спортсменам восстановить свои силы после тяжёлых тренировок, а также изучили влияние спортивной медицины на здоровье человека.

Актуальность исследования состоит в том, что современные технологии каждый день внедряются в нашу жизнь, облегчая, тем самым, жизнь человеку. Внедряясь в спорт, они позволяют спортсменам легче перенести спортивные тренировки, быстрее восстановиться для того, чтобы не получать лишних травм. Поэтому технологии пришли и в восстановительную медицину.

Цель исследования состоит в том, чтобы изучить какие технологии были внедрены в спортивную медицину, а также изучить влияние современной восстановительной медицины на здоровье человека.

При исследовании были использованы следующие методы: описательный, метод синтеза и анализа, метод обобщения и др.

Для начала нашей задачей было выяснить, что же такое восстановительная медицина. Для этого мы обратились к определению Разумова Александра Николаевича. Он говорит, что восстановительная медицина – «это раздел клинической медицины и медицинской науки, изучающий теорию и практику применения различных видов физических факторов в лечебно-оздоровительных целях» [1]. Определение довольно простое, но если более подробно изучать, что входит в восстановительную медицину, то тогда вопрос становится более трудным. Рассмотрим оборудование, которое может быть применено сегодня для восстановления спортсменов.

Сегодня врачами используется огромное количество современного оборудования для восстановления спортсменов после тренировок. Одним из таких средств можно назвать подводно-беговую дорожку, обеспечивающую восстановление центральной нервной системы [2]. На фотографии (рис.1) ниже можно будет увидеть её.



Рис. 1. Подводно-беговая дорожка

Также во многих странах мира сегодня для восстановления спортсменов применяют криотерапию, которая заключается в том, что людей после тренировок помещают в специальную криокамеру, в которой они становятся более адаптивными к нагрузкам [3,4].

Также для восстановительной медицины используют современные комплексы Контрекс и Кентавр (рис. 2), которые позволяют людям улучшить свои показатели в физическом здоровье, например, восстановлении опорно-двигательной системы, различных групп мышц. Данные комплексы позволяют работать спортсменам в тот момент, когда у них появляются зачатки травм или же после восстановления от них.



Рис. 2. Комплекс БОС Кентавр

Конечно же, остановиться на всех комплексах будет невозможно, так как их сегодня просто огромное количество. Они оказывают большое влияние на здоровье человека, позволяют ему адаптироваться к тренировочному процессу, нагрузкам, а также отдохнуть после того, как провёл тренировку.

Развитие новых технологий позволяет применять представленные нами комплексы в восстановительной спортивной медицине без опасности для здоровья человека. Восстановительная медицина играет огромную роль сегодня в развитии спортсменов, в их

отдыхе. Она позволяет им, практически не получая лишних травм, проводить спортивные тренировки, так как они не будут беспокоиться за своё здоровье, потому что современные аппараты смогут поставить их на ноги.

Изучив данную проблему, были сделаны выводы о том, что сегодня технологии дошли до того уровня, которые позволяют создавать мощнейшие аппараты по восстановлению спортсменов. Велика роль восстановительной медицины. Так же были изучены несколько аппаратов, которые позволяют помочь человеку в восстановлении.

Самый главный вывод, заключается в том, что нужно продолжать развивать спортивную медицину, чтобы позволить как можно быстрее восстанавливаться спортсменам.

Литература

1. Разумов, А. Н. Санаторно-курортное лечение: национальное руководство / под ред. А. Н. Разумова, В. И. Стародубова, Г. Н. Пономаренко. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. 752 с. (Серия "Национальные руководства") ISBN 978-5-9704-6022-1. Текст: электронный // URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970460221.html> (дата обращения: 30.09.2022). Режим доступа: по подписке.
2. Михалюк Е.Л. Современные медико-биологические средства реабилитации спортсменов / Е.Л. Михалюк, С.Н. Малахова, А.А. Черепок. Запорожье: ЗГМУ, 2014. 68 с.
3. Апрелева А. В. Общая криотерапия как новый метод интенсификации тренировочного процесса / А. В. Апрелева, А. Ю. Баранов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. №. 8. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=10121088>.
4. Poppendieck W. Cooling and performance recovery of trained athletes: a metaanalytical review. Poppendieck W., Faude O., Wegmann M., Meyer T. International Journal of Sports Physiology and Performance, 2013, 8, <https://doi.org/10.1123/ijsp.8.3.227>.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Зотин В.В., Мельничук А.А.

*Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия*

Аннотация. Возрастающий темп жизни в современном обществе делает более актуальным вопрос поддержания хорошего уровня здоровья. Всем известно, что занятия физическими упражнениями благоприятно воздействует на общее состояние организма. Научно доказано и положительное влияние физических упражнений на органы зрения. Процесс занятия физическими упражнениями при нарушении зрения следует осуществлять при строгом соблюдении норм и правил, которые зависят от вида отклонения зрения и степени его выраженности.

Ключевые слова: физическая культура, профилактика заболеваний органов зрения, двигательная активность, физическое воспитание.

Актуальность данной работы заключается в том, что профилактика заболеваний органов зрения заключается в применении комплексов упражнений, которые мы рассматриваем как действенное и доступное средство профилактики нарушений и улучшения состояния органов зрения, а также профилактики эмоционального напряжения в процессе повседневной деятельности, как учащихся средних и высших учебных заведений, так и работающей категории людей.

Заболеванием органов зрения является хроническая патология или приобретенное поражение зрительного анализатора, последствием которого является снижение уровня зрения. Статистически отмечено, что с каждым годом увеличивается процент людей, страдающих нарушением зрения [1].

Наиболее распространенными патологиями органов зрения являются:

- миопия;
- гиперметропия;
- катаракта;
- страбизм;
- глауком.

Лечебная физическая культура (ЛФК) при патологии органов зрения должна акцентировать внимание на укрепление и расслабление мышц глаз. Кроме этого, следует обратить внимание на то, что лечебную физическую культуру необходимо комбинировать с общеукрепляющими физическими упражнениями, а также элементами здорового образа жизни, в целях достижения наибольшего положительного эффекта [1].

Ухудшение зрения, в большинстве случаев развивается тогда, когда человек ведет малоподвижный образ жизни, следствием которого является замедление кровообращения в организме. Учитывая данный фактор можно отметить, что для данной категории людей будут полезны физические нагрузки умеренного типа, которые не могут отрицательно повлиять на уровень зрения, а наоборот несут в себе лишь положительный эффект и рекомендуются многими специалистами как средство, которое направлено на

профилактику заболевания. Занятия физической культурой и спортом положительно воздействуют на уровень работоспособности всех органов и систем. Исключением не является цилиарная мышца, которая отвечает за укрепление кровеносных сосудов глаза. При низкой двигательной активности в течении дня кровеносные сосуды глаза становятся более слабыми, осложнения может вызывать даже смена фокусного расстояния [5].

При близорукости и дальнозоркости, наибольшим положительным эффектом обладают нагрузки среднего уровня интенсивности. К данной категории нагрузок можно отнести бег, лыжный спорт, катание на коньках и плавание. Рекомендуемым уровнем ЧСС является показатель 100-140 ударов в минуту. Быстрое увеличение уровня ЧСС может спровоцировать ишемию органов зрения, вследствие этого интенсивные нагрузки могут вызвать отрицательные последствия и их необходимо проводить под наблюдением врача.

Для людей, которые страдают близорукостью или дальнозоркостью слабой степени, наибольший положительный эффект несут спортивные игры. К данным играм относятся волейбол, теннис, баскетбол, футбол. Данные виды спорта, как правило, характеризуются быстрым переключением фокуса с близких расстояний на дальние. Это благоприятно воздействует на состояние мышц глаз и служит профилактикой заболевания [4].

Таковыми авторами как Ю.Н. Курпан, С.И. Евсеев было установлено, что подростки в возрасте 15-17 лет, которые имеют близорукость средней степени, уступают в показателях физической подготовленности сверстникам без похожих патологий. Главным отличием является снижение кровотоков в сосудах глаза. Комплекс циклических физических упражнений средней интенсивности (100-140 уд. мин.) оказывает положительный эффект на гемодинамику глаза, вызывая усиление кровотока и увеличение уровня работоспособности мышц глаза [3].

Следует отметить, что развитию близорукости может способствовать длительное снижение двигательной активности. Лечебная физическая культура, в сочетании с общеразвивающими упражнениями оказывает положительное влияние на все функции глаза. Главной особенностью в составлении программ тренировок для лиц, страдающих от патологии органов зрения является сочетание общеразвивающих и специальных упражнений, которые улучшают кровоснабжение в тканях глаза и повышают работоспособность глазных мышц [1].

В настоящее время ЛФК чаще всего применяется при миопии и глаукоме. Следует отметить, что при глаукоме в основном используют массаж, а комплекс физических упражнений схож с комплексом при гипертонии [6].

Лечебная физическая культура при миопии требует, прежде всего, индивидуального подхода. Рекомендуются умеренные нагрузки, такие как туристические походы, элементы командных видов спорта. При выявлении миопии высокой степени количество ограничений возрастает. Не рекомендуются упражнения, которые вызывают повышение уровня артериального давления. Рекомендован комплекс утренней зарядки, а также закаливание. Перед использованием любого комплекса физических упражнений рекомендуется консультация офтальмолога [3].

Основным требованием к проведению тренировок служит расположение спортивной площадки на свежем воздухе или проветриваемое помещение. В солнечную погоду, из аз высокой температуры занятия рекомендуется проводить в тени. Правильная дозировка нагрузок и отдыха является основным требованием при организации занятий. В ходе занятий важно делать паузы, комбинировать физические упражнения с упражнениями для глаз [5].

Показателями эффективности лечебной физической культуры служит изменение параметров основных функций глаза.

К занятиям физической культурой и спортом, при нарушениях функций глаз следует подходить серьезно. При выполнении комплекса ЛФК следует придерживаться основных принципов:

- принцип «от простого к сложному»;
- принцип систематичности;
- моргать после каждого упражнения;
- выполнять упражнения без очков [6].

Данные комплексы упражнений, которые направлены на профилактику заболеваний органа зрения повышают уровень кровообращения в тканях глаз, положительно влияют на тонус мышц глаз, благоприятно влияют на общее состояние организма. Необходимо систематически заниматься упражнениями для глаз с в периоды 2-3 часа трудовой или учебной деятельности, продолжительность комплекса может варьироваться от 10 до 15 минут. Данная систематичность позволит одинаково задействовать все мышцы глаз, что снимет напряжение с наиболее задействованных в течении дня. В целях профилактики основных заболеваний органа зрения нами предлагается включить данные комплексы в распорядок дня студентов, что при систематическом выполнении позволит достичь положительного результата.

Наше исследование осуществлялось в течении семестра в 2021–2022 учебном году в контрольной и экспериментальной группах со студентами 1 курса института лесных технологий СибГУ им. М.Ф. Решетнева. В контрольной группе студенты занимались согласно стандартной программе занятий физической культурой в вузе. В экспериментальной группе учебный процесс также осуществлялся согласно стандартной программе, однако в структуру учебных занятий нами был включен комплекс гимнастики для глаз. Данный комплекс проводился в течении семестра.

В целях выявления уровня воздействия комплекса профилактической гимнастики для глаз, который был включен в структура занятий в течении семестра, применялся метод определения остроты зрения с помощью таблицы Сивцева-Головина.

Таблица.

Сводная таблица изменения остроты зрения в течении семестра в контрольной и экспериментальной группах

Студенты	Острота зрения %	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
	начало семестра/ конец семестра	начало семестра/ конец семестра
1	95/ 90	100/100
2	100/100	90/ 95
3	100/ 95	85/ 90
4	90/ 85	100/100
5	100/100	95/95
6	95/ 90	100/100
7	100/ 95	80/ 85
8	80/80	90/90
9	85/ 80	80/80
10	95/95	90/95

В таблице 1 отражены результаты проведенного нами исследования. Изменения показателей остроты зрения в конце весеннего семестра у студентов выделены в таблице жирным шрифтом. Анализ полученных результатов показал, что в контрольной группе

наблюдается ухудшение остроты зрения у шести студентов. В экспериментальной группе ухудшения зрения не выявлено, но отмечается повышения уровня остроты зрения у троих студентов, которые в начале семестра имели отклонения в зрении.

Таким образом, анализ результатов проведенного нами исследования позволил отметить то, что включение в процесс физического воспитания дополнительных средств, которые направлены на профилактику заболеваний органа зрения, а именно различных комплексов упражнений для глаз сохраняют и укрепляют зрение студентов. Данные комплексы могут применяться как в ходе учебного процесса в общеобразовательных школах, так и осуществляться в процессе осуществления профессиональной деятельности работающей части населения.

Необходимо учитывать, что в процессе разработки данных комплексов физических упражнений необходимо обращать внимание на общее состояние организма, уровень функциональной подготовленности, а также наличие хронических заболеваний. Так же систематических характер должны носить консультации офтальмолога, для мониторинга влияния нагрузок на органы зрения.

Литература

1. Барчуков И. С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. М.: ИЦ Академия, 2016. 528 с.
2. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. Физическая культура и спорт трудящихся. М.: Советский спорт, 2017. 372 с.
3. Евсеев С. П., [и др.]. Адаптивная физическая культура в практике работы/ с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2015. 298 с.
4. Зотин В.В., Мельничук А.А. Валеологический практикум для студентов специальной медицинской группы //сборник трудов VII Региональной науч-практ. конф. студентов и молодых ученых. под общ. науч. ред. Р.Р. Магомедова. "Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры". - Ставрополь, 2018. - С.228-231.
5. Зотин В.В., Алехина С.В. Особенности организации занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы в высших учебных заведениях //сборник трудов XVII Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием: "Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения". - Сургут, 2018. - С.3-6
6. Мартиросова Т.А. Модель физического воспитания в СИБГУ имени академика М. Ф. Решетнева. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции / Уфимск. Гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2018. . – С. 143- 147.
7. Спирина М. П., В. Н. Гуляева. Методы самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий студенток специальной медицинской группы: метод. указания. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. 2003. 25 с.

УДК 612.766

ВОЗРАСТ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ КОЛЕННОГО СУСТАВА У ЖЕНЩИН 60-74 ЛЕТ

Коньков А.Р.¹, Солодилов Р.О.¹, Кошевой О.А.²

¹БУ ВО «Сургутский государственный университет», г. Сургут, Россия

²ООО «Медицина и реабилитация», г. Сургут, Россия

Аннотация. *Цель исследования:* изучить возрастную динамику развития функциональных и дегенеративных нарушений коленного сустава и уровня физической работоспособности женщин пожилого возраста. *Материалы и методы исследования.* В исследовании приняли участие три группы относительно здоровых женщин пожилого возраста (Г1 – 60-64 лет (n=34), Г2 – 65-69 лет (n=31) и Г3 – 70-74 лет (n=18). С помощью индекса WOMAC оценили функциональное состояние коленного сустава (боль, ограничение подвижности, физическую функциональность). *Результаты исследования.* Показатели интенсивности боли и тугоподвижности в коленном суставе у пожилых женщин с возрастом достоверно увеличивались, в то время как уровень физической функциональности падал ($p < 0,01$). Установлены корреляционные зависимости между показателями «возраст-боль» ($r=0,581$), «возраст-тугоподвижность» ($r=0,565$) и «возраст-физическая функциональность» ($r=0,666$), $p < 0,01$. *Заключение.* Полученные данные свидетельствуют, что возраст у пожилых женщин является одним из факторов, влияющий на прогрессирование функционально-дегенеративных нарушений в коленном суставе. Подтвержден факт того, что возраст оказывает непосредственное влияние на функциональные возможности пожилых женщин.

Ключевые слова: пожилые женщины, коленный сустав, физическая работоспособность.

Актуальность темы исследования. Функциональные нарушения коленного сустава оказывают большое влияние на уровень физической активности и работоспособности пожилых людей [6]. От функциональной целостности коленного сустава и его сложных конструктивных элементов зависит не только уровень физической работоспособности и физической активности, но и качество жизни человека в целом. Одним из ключевых факторов благополучия людей пожилого возраста является способность вести здоровый образ жизни. Большинство специалистов сходятся во мнении, что ключевой составляющей здорового образа жизни является поддержание оптимального уровня физической активности во всех формах ее проявления [3]. С возрастом, способность человека поддерживать необходимый уровень функциональной независимости снижается [1] – вследствие существенно меньшего кровоснабжения и оксигенации скелетных мышц, снижения силы и скорости сокращения, увеличения хрупкости костей, нарушения суставной подвижности и рационального стереотипа движения. Как следствие, нарушение и закрепление измененного двигательного стереотипа становится причиной не только замедления поступательного развития физических качеств, но и восстановления сложных форм движений [2].

Известно, что пожилые люди в состоянии бодрствования проводят до 86% времени в сидячем положении, а около 57% пожилых не могут вернуться к прежнему уровню физической активности [9]. Функциональные и дегенеративные нарушения коленного сустава затрагивают до 10% людей старше 60 лет [7]. Как известно, женщины более подвержены риску развития функционально-дегенеративных нарушений в коленном суставе, чем мужчины [4, 5]. Функциональная коррекция опорно-двигательной системы пожилых людей остается сложной и многогранной проблемой. Ее решение невозможно без тщательного изучения функциональных особенностей отдельных ее сегментов, особенно на фоне увеличения количества пожилых людей [10] и большого количества случаев их инвалидизации [8].

Цель исследования. Изучить возрастную динамику развития функциональных и дегенеративных нарушений коленного сустава и уровня физической работоспособности женщин пожилого возраста.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие относительно здоровые женщины в возрасте от 60 до 74 лет. Все участницы прошли отбор согласно критериям включения и исключения (табл. 1).

Таблица 1.

Критерии включения в исследование и исключения из него

Критерии включения	Критерии исключения
1. Возрастной диапазон 60-74 лет 2. Передвижение без использования вспомогательных приспособлений 4. Способность самостоятельно вставать со стула не менее 3-х раз, без помощи рук	1. Заболевания опорно-двигательного аппарата, которые могут повлиять на результаты исследования 2. Использование обезболивающих препаратов

После учета данных критериев, участницы были разделены на три исследуемые группы: Г1 – 60-64 лет (n=34), Г2 – 65-69 лет (n=31) и Г3 – 70-74 лет (n=18) (табл. 2). Все участницы (n=83) на момент исследования не имели противопоказаний к физическим нагрузкам и добровольно подписали информированное согласие на участие, одобренное Комитетом по этике БУ ВО «Сургутский государственный университет».

Таблица 2.

Характеристика выборочной совокупности пожилых женщин разного возраста (M±σ)

Значение	Группа 1, n=34	Группа 2, n=31	Группа 3, n=18
Возрастной диапазон, лет	60-64	65-69	70-74
Средний возраст, лет	62,1±1,4	66,3±1,2	71,7±1,3
Длина тела, см	166,4±1,7	165,3±1,4	163,5±1,3
Масса тела, кг	63,7±1,5	69,1±1,7	68,2±1,7
Индекс массы тела, кг/м ²	23,1±0,2	25,8±0,3	25,6±0,3

Для оценки функций коленного сустава использовался индекс WOMAC [14] (Nicholas Bellamy, Квинсленд, Австралия). Индекс представлен тремя модуля – боль в суставе (5 критериев), тугоподвижность в суставе (2 критерия) и функциональные ограничения (17 критериев). Низкие значения критериев характеризуют меньшую интенсивность болевых ощущений и скованности движений в суставе при выполнении физической нагрузки, и больший уровень функциональной работоспособности.

Для обработки статистических данных использовали пакеты программ Statistica 10 (StatSoft Инк, США) и IBM SPSS 22 (IBM, США). Нормальность распределения оценивали при помощи критериев Шапиро-Уилка и Колмогорова-Смирнова. При помощи критерия Левене, устанавливали, что выборки исследуемых групп принадлежат одной генеральной

совокупности. Для оценки степени достоверности наблюдаемых различий между группами использовали непараметрический W-критерий Уилкоксона, а в случае нормального распределения – двухсторонний t-критерий Стьюдента при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Результаты исследования. Анализ результатов исследования влияния возраста на функциональные показатели коленного сустава пожилых женщин представлены в табл. 3.

Таблица 3.

Влияние возраста на функциональное состояние коленного сустава пожилых женщин, WOMAC, баллы (M, 95% ДИ)

Критерий*	Г1 60-64 лет (n=34)	p Г1-Г2	Г2 65-69 лет (n=31)	p Г2-Г3	Г3 70-74 лет (n=18)	p Г1-Г3
WOMAC – Б	8,1 (7,1; 9,1)	0,0010	11,2 (9,7; 12,6)	0,0011	16,4 (13,2; 19,7)	0,0000
WOMAC – Т	6,1 (4,9; 7,1)	0,0833	7,2 (6,4; 8,0)	0,0001	10,4 (8,8; 12,1)	0,0000
WOMAC – ФФ	51,2 (45,5; 56,9)	0,0000	83,8 (79,4; 88,3)	0,9940	84,2 (72,5; 95,2)	0,0000

Примечание: * – Боль (Б) – возможное значение 0–500; Тугоподвижность (Т) – возможное значение 0–200; Физическая функциональность (ФФ) – возможное значение 0–1700; p – статистические различия между группами участниц.

Установлено, что показатели интенсивности боли и тугоподвижности в коленном суставе у пожилых женщин с возрастом существенно увеличиваются, в то время как уровень физической функциональности падает ($p < 0,01$). Наиболее сильная корреляционная зависимость установлена между возрастом и показателем физической функциональности женщин ($r=0,666$; $p < 0,01$) (рис. 1).

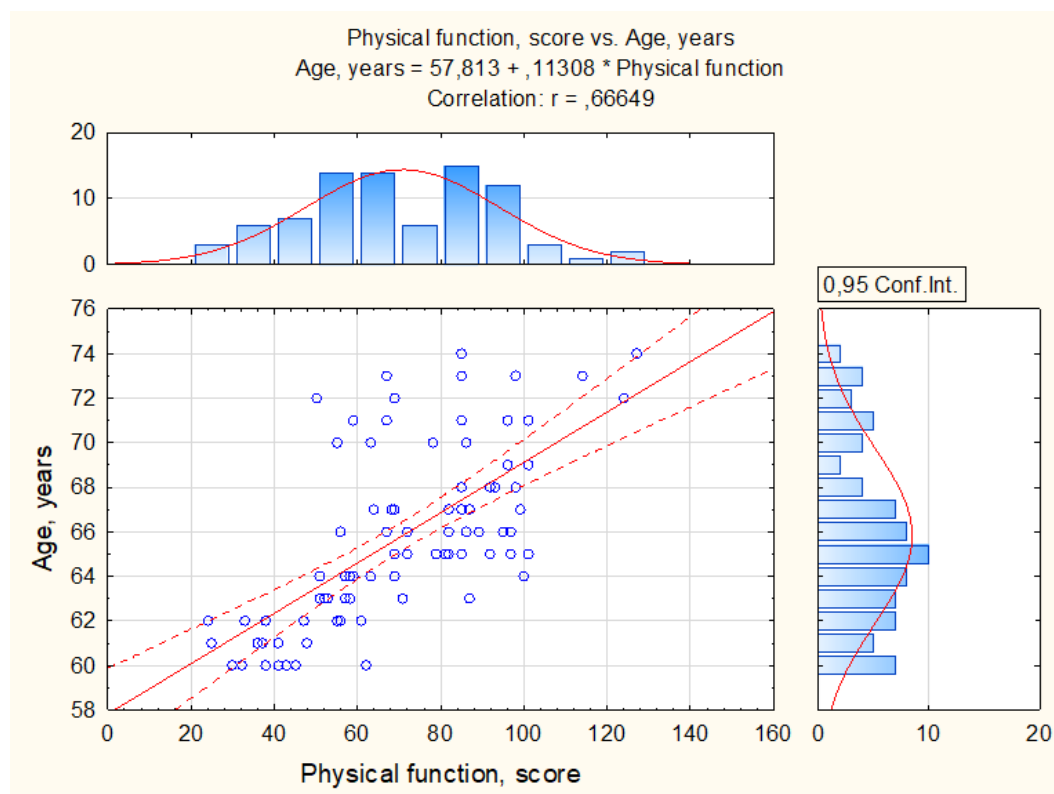


Рис. 1. Сила и характер корреляционной зависимости между возрастом и физической функциональностью, (M, 95% ДИ)

Корреляционная зависимость между показателями «возраст-боль» (рис. 2) и «возраст-тугоподвижность» (рис. 3) имела менее выраженный характер связи, $r=0,581$ и $r=0,565$ соответственно ($p < 0,01$), однако уровень зависимости данных параметров, также указывает на существенное влияние возраста на функциональное состояние коленного сустава пожилых женщин. Таким образом, полученные данные убедительно свидетельствуют о том, что у пожилых женщин возраст является одним из ключевых факторов, влияющих на прогрессирование функциональных нарушений в коленном суставе.

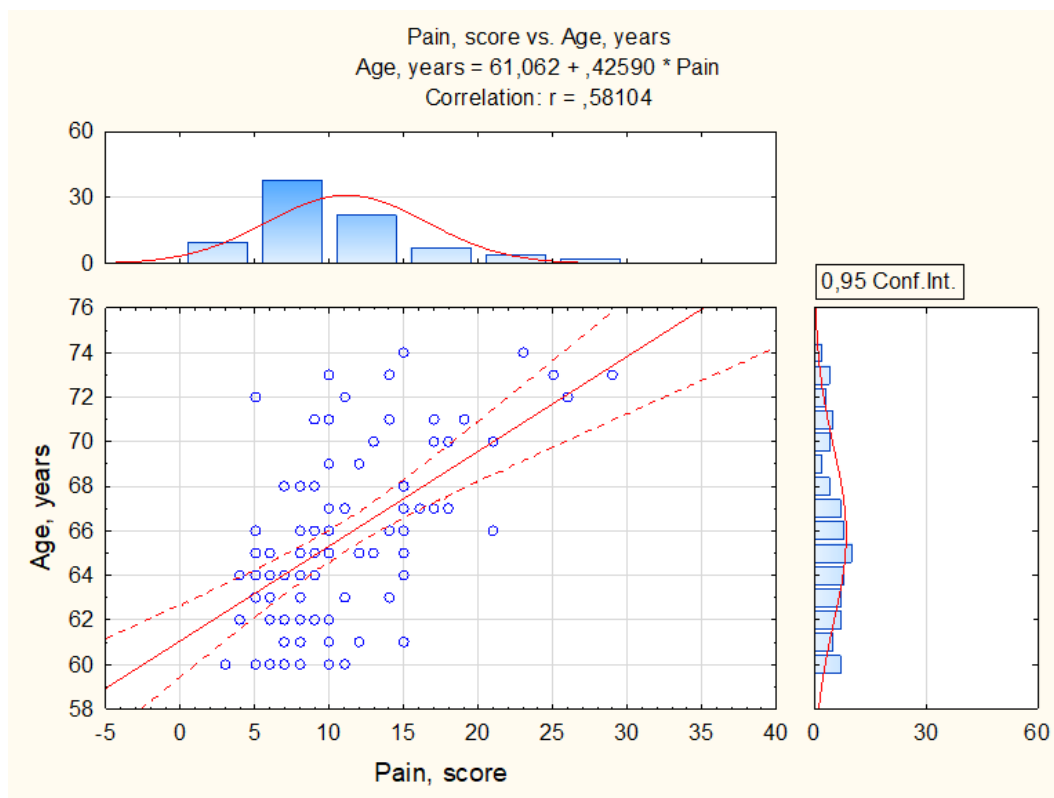


Рис. 2. Сила и характер корреляционной зависимости между возрастом и болью в коленном суставе, (М, 95% ДИ)

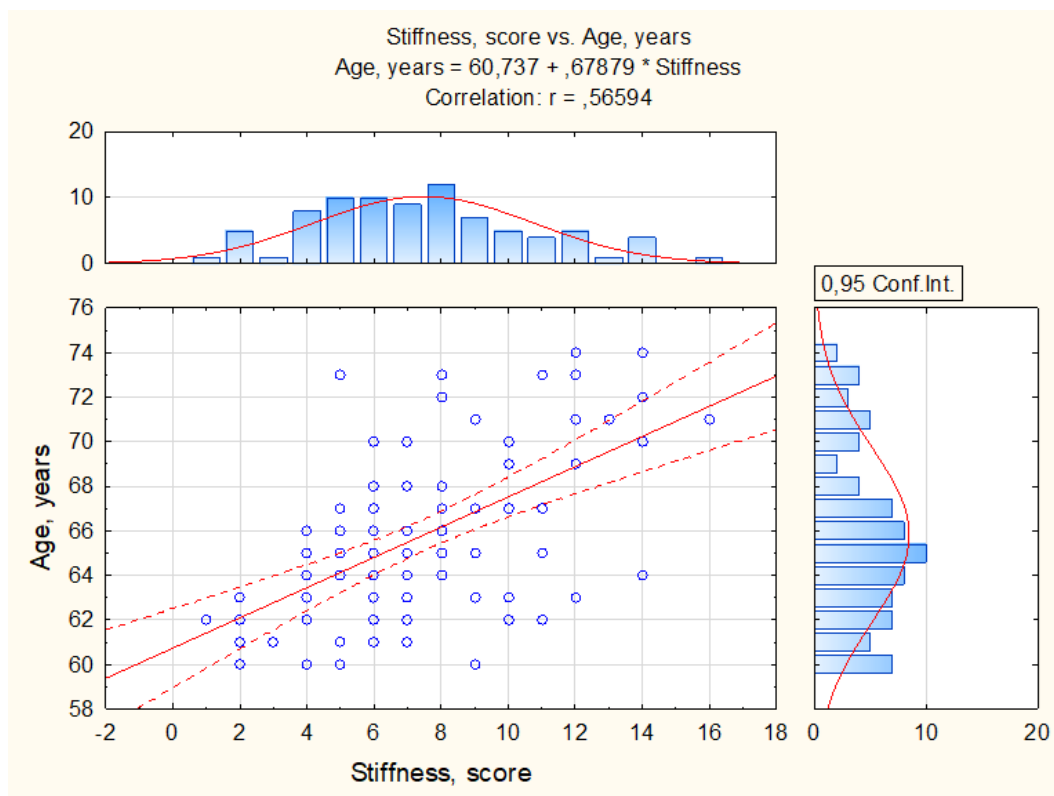


Рис. 3. Сила и характер корреляционной зависимости между возрастом и тугоподвижностью в коленном суставе, (М, 95% ДИ)

Заключение. Полученные результаты наглядно демонстрируют, что «возрастной» фактор оказывает существенное влияние на развитие дегенеративных изменений в коленном суставе у женщин в возрасте 60-74 лет. Нарушения функций коленного сустава в основном представлены изменениями, проявляющиеся в начале минимальными признаками, но со временем прогрессирующие в более сложные патологические состояния. К основным функционально-дегенеративным нарушениям относятся – боль в суставе, ограничение его подвижности, снижение трофики мягких околоуставных тканей и их заболевания.

Литература

1. Борисов Д.Б. Эндопротезирование тазобедренного и коленного суставов: эпидемиологические аспекты и влияние на качество жизни / Д.Б. Борисов, М.Ю. Киров // Экология человека. 2013. №8. С. 52-57.
2. Крывиня Е.Н. Старение и задачи физической культуры в пожилом возрасте / Е.Н. Крывиня, Д.Ф. Мосунов // Адаптивная физическая культура. 2015. № 1 (61). С. 46-49.
3. Логинов, С.И. Физическая активность пожилых на Югорском севере / С.И. Логинов // Профилактическая медицина. 2018. Т. 21. № 2-2. С. 86.
4. Солодилов Р.О. Влияние возраста на развитие двигательных нарушений в коленных суставах у пожилых женщин с пателлофemorальным болевым синдромом / Р.О. Солодилов // Журнал медико-биологических исследований. 2017. Т. 5. № 4. С. 75-82.
5. Солодилов Р.О. Влияние возраста на функциональный статус пожилых женщин с двигательными нарушениями коленных суставов / Р.О. Солодилов // Адаптивная физическая культура. 2017. № 2 (70). С. 32-33.
6. Солодилов, Р. О. Физиолого-биомеханический анализ и коррекция функционального состояния коленного сустава у женщин пожилого возраста с гонартрозом / Р. О. Солодилов //

Журнал медико-биологических исследований. 2017. Т. 5, № 2. С. 74–81. DOI: 10.17238/issn2542-1298.2017.5.2.74.

7. Логинов С.И., Солодилов Р.О. Влияние гонартроза на кинематику коленного сустава / С.И. Логинов, Р.О. Солодилов // Бюллетень сибирской медицины. 2016. Т. 15. № 3. С. 70-78.

8. Шургая, М.А. Инвалидность граждан пожилого возраста в Российской Федерации / М.А. Шургая // Здоровоохранение Российской Федерации. 2017. № 61(6). С. 292-299. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0044-197X-2017-61-6-292-299>.

9. Duration and frequency of everyday activities in total hip patients / M. Morlock, E. Schneider, A. Bluhm, M. Vollmer, G. Bergmann, V. Muller, M. Honl // J. Biomech. 2011. Vol. 34. P. 873-881.

10. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2017). World Population Prospects: The 2017 Revision, Key Findings and Advance Tables. Working Paper No. ESA/P/WP/248.

УДК 617-089

РЕГЕНЕРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ

Москвина И.В.

*Владимирский государственный университет
им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ), г. Владимир, Россия*

Аннотация. Рассматривается проблема внедрения регенеративной медицины и практики при спортивных травмах. Исследуется степень продуктивности и безопасности данной области медицины.

Ключевые слова: регенеративная медицина, спортивные травмы, терапия, лечение.

Когда спортивная травма не заживает с помощью традиционных нехирургических методов лечения, таких как отдых и физиотерапия, врач может порекомендовать лечение регенеративной медициной. В эту широкую категорию входят такие методы лечения, как терапия стволовыми клетками, обогащенная тромбоцитами плазмы, пролотерапия, некоторые процедуры регенерации хряща и многое другое.

Национальный институт здравоохранения определяет регенеративную медицину как «процесс создания живых, функциональных тканей для восстановления или замены функции ткани или органа, утраченной из-за возраста, болезни, повреждения или врожденных дефектов» [1, с. 22]. Надежда состоит в том, чтобы восстановить поврежденную ткань, которая не заживет должным образом сама по себе.

Методы лечения регенеративной медициной можно разделить на три категории:

1. Клеточная терапия способствует заживлению путем введения пациенту живых клеток. Примеры клеточной терапии включают терапию стволовыми клетками, которые можно использовать для лечения тендинопатии и других спортивных травм. Клеточную терапию иногда называют цитотерапией.

2. Тканевая инженерия заменяет или восстанавливает поврежденную ткань натуральной тканью, искусственной тканью или их комбинацией. В спортивной медицине для лечения повреждений хряща могут использоваться методы тканевой инженерии.

3. Другие методы лечения, которые пытаются активировать естественную способность организма к заживлению тканей без введения новых клеток или тканей. Пролотерапия является примером такого типа терапии [2, с. 101].

В спортивной медицине методы регенеративной медицины обычно используются для восстановления или замены поврежденных тканей хряща, сухожилия и связок.

Врачи, которые рекомендуют лечение спортивных травм с помощью регенеративной медицины, надеются:

- Усилить естественные лечебные способности организма.
- Стимулировать рост новых сухожилий, связок или хрящевой ткани.
- Цель состоит в том, чтобы уменьшить боль и улучшить функцию регенерации.
- Отдых, физиотерапия, укрепление и наложение лент.

Регенеративная медицина не может заменить традиционные нехирургические методы лечения, такие как отдых, фиксация, тейпирование и / или физиотерапия для улучшения

гибкости и силы. Регенеративная медицина и традиционные методы лечения могут использоваться вместе для оптимизации заживления.

Регенеративная медицина не ограничивается лечением спортивных травм. Например, тканевая инженерия позволяет создавать ткани кожи для пострадавших от ожогов. Изучаются другие области применения, такие как разработка искусственных органов.

Клинические исследования методов лечения регенеративной медициной показали неоднозначные результаты, но в целом обнадеживающие [3, с. 97]. Большинство исследований были относительно небольшими. Необходимы более масштабные, высококачественные клинические исследования, прежде чем ученые смогут точно узнать, помогают ли и как методы регенеративной медицины излечивать спортивные травмы, такие как тендинопатия.

Интерес к регенеративной медицине возрос, особенно в связи с тем, что некоторые врачи и исследователи ищут способ лечения пациентов без кортизона. С течением времени отдельные врачи учатся и обмениваются информацией, совершенствуя применение этих методов лечения. Пока не будет известно больше, лечение регенеративной медициной не считается стандартной практикой, и страховые планы обычно их не покрывают.

Инъекции стволовых клеток, обогащенная тромбоцитами плазма, пролотерапия и методы регенерации хряща являются примерами методов регенеративной медицины, которые врачи используют для лечения спортивных травм.

Виды лечения регенеративной медициной:

1. Лечение стволовыми клетками. Стволовая клетка не выполняет определенную функцию организма, но она может развиться в клетку, которая выполняет эту функцию, например, в клетку хряща или сухожилия [4, с. 197]. Врачи, использующие терапию стволовыми клетками, считают, что при помещении в определенную среду стволовые клетки могут трансформироваться для удовлетворения определенной потребности. Например, предполагается, что стволовые клетки, которые помещают рядом с поврежденным ахилловым сухожилием, развиваются в здоровые клетки ахиллова сухожилия.

Врачи обычно собирают стволовые клетки, используемые для лечения, из жира, крови или костного мозга пациента. Некоторые компании продают врачам стволовые клетки из амниотической жидкости, плаценты или ткани пуповины, но без тщательного контроля эти клетки обычно погибают во время хранения и транспортировки, что делает продукт неэффективным.

2. Обогащенная тромбоцитами плазма. Многие эксперты считают, что природные целебные свойства, обнаруженные в тромбоцитах и плазме крови, могут быть использованы для облегчения заживления и восстановления спортивных травм. Плазму можно вводить или наносить на поврежденную область во время операции. Для ее получения у пациента берут кровь, а затем обрабатывают — часто с использованием центрифуги — для получения концентрированного раствора тромбоцитов и плазмы.

3. Пролотерапия. Воспаление увеличивает приток крови и привлекает клетки — гранулоциты, моноциты, макрофаги и фибробласты, — которые могут восстанавливать и заживлять поврежденные ткани [5, с. 246]. Спортивные травмы обычно вызывают воспаление, но в некоторых случаях воспаление проходит до заживления травмы. Во время пролотерапии врач вводит раздражающее вещество в поврежденную область, что временно усиливает воспаление. Есть надежда, что дополнительное воспаление будет способствовать дальнейшему заживлению.

4. Операции по регенерации хряща. Поскольку хрящ не содержит кровеносных сосудов, он не имеет надежного кровоснабжения, что препятствует естественному заживлению поврежденного хряща. Для восстановления хряща могут быть использованы различные методы:

– Нанесение небольших порезов или ссадин на кости непосредственно под повреждением хряща. Цель состоит в том, чтобы кровь из поврежденной кости способствовала росту новых клеток хряща.

– Пересадка хряща из другой части тела пациента, донора или животного.

– Имплантация искусственной ткани, изготовленной из стволовых клеток и искусственного каркаса — своего рода микроскопической сетки, которая удерживает клетки, пока они не созреют и не вырастут.

При рассмотрении вопроса о лечении спортивной травмы регенеративной медициной у людей есть большой выбор в отношении видов лечения и где его получить. Обилие вариантов, наряду с неопределенностью в отношении эффективности и отсутствием официальных профессиональных медицинских рекомендаций, может быть ошеломляющим.

Литература

1. Кузин В.В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности. М.: РГАФК, 1999. 31 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991. 286 с.

3. Петрова Е.И. Физическая реабилитация после травм как условие повышения качества жизни спортсменов. М.: Наука, 2007. 204 с.

4. Поляев Б.А. О необходимости использования восстановительных средств на ранних этапах спортивной специализации // Сборник XVI Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва». 1999, С. 197—198.

5. Чесноков Н.Н. Современные технологии и средства восстановления после травм в лёгкой атлетике // Известия ТГУ. 2014. N 4-2. С. 245-248.

УДК 379.815

ЗАНЯТИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ ЖАНРОМ «K-POP COVER DANCE» КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

Неверова Д.А., Журавлев А.В.

*ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет
им. М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия*

Аннотация. В современном мире появляется движение “Корейская волна”, которое начинает активно распространяться. Целью данной статьи является изучение одной из сфер Корейской волны - K-pop Cover Dance, а также проведение исследования, которое раскрывает особенности влияния данного танцевального жанра на физическое состояние организма и возможность занятий данным танцевальным жанром для улучшения своего физического здоровья. Актуальность статьи заключается в том, что K-pop Cover Dance - молодое движение, поэтому его исследованию уделено меньшее внимание.

Ключевые слова: к-поп кавер дэнс, танцевальный жанр, влияние, улучшение состояния

В современном обществе остро стоит проблема физического здоровья человека. Здоровый образ жизни, правильное питание, отсутствие стрессов — всё это является непосредственными составляющими для улучшения физического состояния. В интернете, социальных сетях движение заботы о своем организме с каждым годом популяризируется, в связи с чем люди задумываются о своем физическом состоянии. Всё больше людей начинают заниматься различными видами спорта, ходят в зал или выбирают альтернативные пути поддержания здоровья.

Одним из набирающих популярность движений в России и за рубежом становится движение – «K-pop Cover Dance» (cover - повторять, dance - танец). Это танцевальное течение зародилось от одноименного музыкального жанра K-pop (Корейская поп-музыка). Целью данного исследования является изучение танцевального течения «K-pop Cover Dance», его черт и особенностей его влияния на организм человека. Особо важным аспектом данной работы является выявление положительных форм влияния кавердэнса на физическое здоровье и возможность улучшения своего состояния через занятия данным видом активности.

Для того, чтобы полно разобраться в аспектах данного танцевального жанра необходимо обозначить одну из основных составляющих данной работы - понятие корейской поп музыки. Главной особенностью, которой является создание музыкальных групп. Агентства проводят кастинги, где выбирают молодых и талантливых артистов, которые могли бы и петь, и танцевать, и выглядеть, как идеалы красоты. Такие молодые люди становятся сначала стажёрами (трейни) и после прохождения стажировки становятся настоящими артистами (айдолами) .[1]. Такие группы славятся большим количеством участников, в среднем от 4 до 9 человек. Как уже было описано такие артисты - мастера на все руки. Они уделяют много времени занятиям танцами, вокалом, актерскому мастерству и моделингу, многие артисты самостоятельно пишут музыку, слова и создают аранжировки. На сцене они поражают зрителей своими “идеальными” навыками. Такие группы собирают

огромные фанбазы (фанатов), которые особенно трепетно поддерживают своих любимых исполнителей.

Движение «K-Pop Cover Dance» - танцевальный жанр, который появляется среди фанатов кейпопа. Состоит он в том, что человек повторяет хореографию песни или из клипа. Так же, как и у любимых артистов среди участников данного течения появляются команды, в которых есть деление по позициям (лидер, главный танцор, ведущий танцор). Одной из особенностей является то, что танцоры пытаются наиболее качественно и полно скопировать не только сам танец, но и образ (Рисунок 1). Так как «K-pop Cover Dance» - танцевальный жанр, то стоит говорить о его влиянии на организм человека. Несмотря на то, что данное движение популяризируется по всему миру, его исследованию уделено не такое большое внимание.

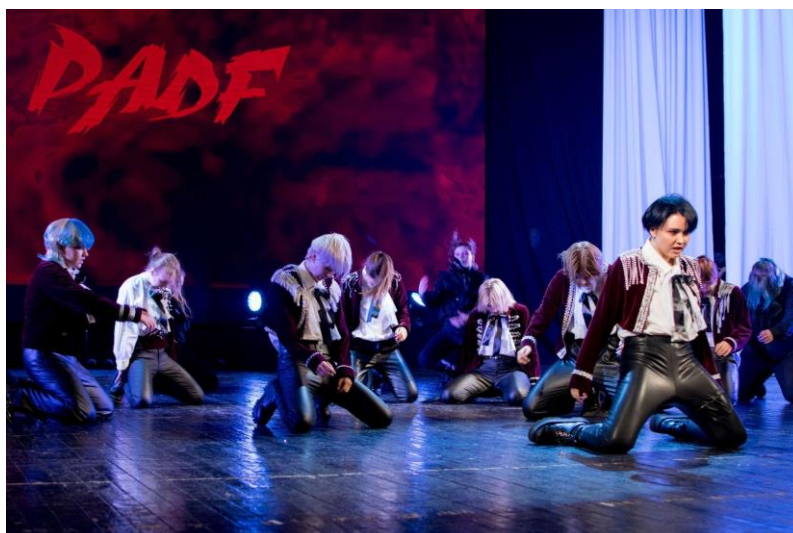


Рис. 1. Выступление cover dance team «P.A.D.F.» с кавером на «STRAY KIDS» «SIDE EFFECTS» Vampire version.

Для понимания, какова зависимость занятиями кавердэнсом и физического здоровья, было проведено анкетирование с помощью Google Forms. В данном виде форм были представлены вопросы разного типа и различной направленности. В нём приняли участие 50 респондентов, которые занимаются данным видом активности уже продолжительное время (от 1 года до 8 лет). Основной причиной начала занятиями кавердэнсом выделяют необходимость в новых ощущениях, в общении. Некоторые респонденты решили, что их увлечение корейской культурой должно выйти на новый уровень, а также многие решили продолжить занятия танцами в другом направлении. Отдельная группа респондентов отметила, что они начали заниматься данным танцевальным течением, так как хотели улучшить свое физическое состояние или же им было необходимо восстановление после травмы. Стоит заметить, что респонденты сделали свой выбор осознанно, в том числе, заботясь о своем здоровье. Одним из важных аспектов, непосредственно влияющим на состояние участников, является место проведения танцевальных практик. Респонденты отмечают, что наиболее комфортно проводить занятия в специально оборудованном для танцев помещении. Некоторые также отмечали о том, что их танцевальные практики проходят в спортивном зале и дома, однако данные места проведения не отличаются особой популярностью. Непосредственным фактором, влияющим на нагрузку и интенсивность танцевальной практики, является время проведения одного занятия. В среднем за одну танцевальную тренировку в 30 минут

сжигается 360 калорий. Больше 75 процентов респондентов отмечают, что среднее время проведения их тренировки составляет 2 часа и более. При таком расчете за одну такую танцевальную практику можно сжечь 1400 калорий, что является довольно энергозатратным для танцевальной активности показателем. Одним из следующих аспектов является собственная оценка физического состояния. 14 процентов респондентов отмечают, что их физическое здоровье колеблется от 1 до 2-х баллов из 5 возможных. 36 процентов опрошенных, на 3 балла. 40 процентов респондентов оценивают свое физическое здоровье на 4 балла из 5. 10 процентов оценивают на 5 баллов из 5. Такая статистика говорит о том, что респонденты понимают и рационально оценивают свое здоровье, что позволяет сделать выводы о том, что больше половины опрошенных отмечают умеренное состояние организма.

На данном этапе отмечается уровень влияния спорта и танцев на физическое здоровье. Респонденты отмечают основные ухудшения после начала занятиями кавердэнсом. Среди них наиболее популярны боль в суставах, мышцах, повреждения связок, костей, появление стресса в жизни, ухудшение питания, нарушение режима сна, переутомления, проблемы с коленями. Стоит отметить, что 8% опрошенных не выделяют ухудшения после занятий, считая, что такая активность приносит только положительные результаты.

Необходимо рассмотреть и улучшения, замеченные респондентами. 82% респондентов отмечают повышение выносливости, развитие силы, быстроты и ловкости. 60% из опрошенных выявляют снятие стресса посредством танцевальных практик. 50% - улучшение внимания. Также респонденты отмечают нормализацию веса и приход к комфортной весовой категории (30%). 18% респондентов заметили улучшение работы органов дыхания, а 14% - общее укрепление организма. 10% опрошенных сделали акцент на том, что у них нормализовался сон и улучшилось питание. Наименее популярными ответами среди респондентов стали улучшение обмена веществ (8%), поднятие настроения, самооценки (4%). Ни один из опрошенных не отметил, что улучшений от занятий кавердэнсом не произошло. Из этого можно сделать вывод, что такие занятия в любом случае дают положительный эффект.

Так как такой вид активности влияет на здоровье человека в позитивном ключе, стоит говорить о возможности занятиями кпп кавердэнсом, как способом улучшения своего физического здоровья. Для того чтобы минимизировать отрицательное влияние танцевальных практик на состояние организма стоит задуматься о формировании эффективного комплекса, который будет способствовать улучшению физического состояния. Одним из способов формирования такого комплекса может стать создание индивидуального плана занятий, построенного на основе особенностей здоровья конкретного человека.

Для составления такого плана необходимо понимать, что он должен строиться на некоторых основных принципах:

- принцип постепенности и систематичности
- принцип соответствия физическому уровню здоровья
- принцип смены вида активности
- принцип периодизации нагрузок [3].

Данные принципы помогут не только составить грамотный план занятий, который будет соответствовать индивидуальным особенностям человека, но и поможет продуктивно организовать свою активную деятельность для повышения уровня физического здоровья, улучшения состояния и т.д.

Исходя из проведенного исследования, формирования основных принципов составления индивидуального плана занятиями кавердэнсом, можно сделать вывод, что танцевальный жанр К-поп Cover Dance влияет на физическое здоровье человека как положительно, так и отрицательно. Для того чтобы повысить положительное влияние данного танцевального жанра необходимо создание специального индивидуального плана занятий, который направлен на улучшение общего физического состояния. Это приводит к тому, что занятие к-поп кавер дэнсом становится одним из эффективных способов укрепления организма. Из этого можно сделать вывод, влияние данного танцевального жанра высоко, разнообразно и способствует развитию организма - улучшения физического состояния.

Литература

1. Фатони М.А. Явление Халлю и как видно коерйскую волну в Индонезии // Корееведение в России: направление и развитие. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yavlenie-hallyu-i-kak-vidno-koreyskuyu-volnu-v-indonezii> (дата обращения: 11.10.2022).
2. Хуббиева Ш.З., Намозовой С.Ш., Незнамовой Т.Л. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту: учебное пособие/ СПб: Изд-во С. Петерб. ун-та, 2014.
3. Шлыков В.П., Спирина М.П. Индивидуальная оздоровительная программа: алгоритм составления: учеб. пособие / [науч. ред. А.В. Чудиновских]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. 123 с.

УДК 612.766

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ГОНАРТРОЗОМ

Ряполова Е.В., Зобачева Л.В., Солодилов Р.О.

БУ ВО «Сургутский государственный университет», г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье изучаются наиболее информативные и безопасные методы оценки уровня физической работоспособности женщин пожилого возраста с гонартрозом. Анализ литературных источников показал, что несмотря на существенный прогресс в развитии методов оценки уровня физической работоспособности у людей пожилого возраста, данная тема не теряет своей актуальности. Для оценки уровня функциональной работоспособности у лиц пожилого возраста специалисты часто прибегают к использованию различных опросников и индексов самотестирования. Благодаря совокупности данных методов мы сможем обеспечить существенно лучшую оценку дееспособности человека с тем или иным заболеванием. Полученная информация будет крайне полезна при описании компенсаторных физиологических реакций и оценки результатов проведения корректирующих воздействий.

Ключевые слова: физическая работоспособность, женщины, пожилой возраст, гонартроз.

Введение. Остеоартроз является наиболее распространенным заболеванием суставов, при этом коленный сустав оказывается больше других подвержен дегенеративным воздействиям. Боль, является физиологической реакцией организма, которая информирует человека о повреждающих воздействиях, которые потенциально могут представлять опасность для организма. Любое заболевание или недомогание, которое сопровождается постоянным болевым синдромом, зачастую ведет к появлению психоэмоционального напряжения и тревожности, которые, в свою очередь, могут быть самоопределяющимися факторами, увеличивающими восприятие боли у человека.

По статистическим данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, в период с 2002 по 2020 годы количество людей подверженных данному недугу увеличилось в 1,7 раза (с 1574 до 2720 человека на 100 тысяч населения) [3]. Однако эти показатели не в полной мере отражают истинный уровень распространенности функциональных изменений в коленных суставах, поскольку основываются лишь на официальных данных обращаемости населения за помощью. Стоит отметить, что женщины наиболее подвержены воздействию негативных факторов, влияющих на развитие отклонений двигательной функции в коленном суставе, чем мужчины. Риск развития негативных изменений двигательной функции в коленных суставах у мужчин существенно увеличивается после 45-ти лет, тогда как у женщин – после 35-ти лет [5, 6].

Для сохранения оптимального уровня физической активности и работоспособности у людей пожилого возраста, особое значение имеет функциональное состояние опорно-двигательного аппарата. От состояния составляющих его структур, а именно костей и

скелетных мышц, суставов и сухожилий зависит способность человека поддерживать необходимый уровень функциональной независимости. Однако, процесс старения сопровождается изменением структуры и снижением функциональной активности органов и тканей [2] – с возрастом кости человека становятся более хрупкими, уменьшается оксигенация и кровоснабжение скелетных мышц, что приводит к снижению их силы и скорости их сокращений, в суставах появляются боли, в большей или меньшей степени нарушается их подвижность [4].

В этой связи, особую актуальность приобретают исследования, в которых изучаются методы оценки функциональной работоспособности отдельных органов и систем, так и методы оценки уровня физической работоспособности человека в целом. Для оценки уровня функциональной работоспособности у лиц пожилого возраста специалисты часто прибегают к использованию различных опросников и индексов самотестирования, которые в свою очередь, в зависимости от заболевания, делятся на общие и специальные [1]. При помощи данных средств можно получить достаточно подробную информации о функциональном состоянии человека подверженного тому или иному заболеванию. Для определения уровня физической работоспособности человека, существует также большое количество разнообразных методов и средств.

Однако, благодаря совокупности данных методов мы сможем обеспечить существенно лучшую оценку дееспособности человека с тем или иным заболеванием. Что в результате можно использовать для более точной оценки ответной реакции организма человека на восстановление тех или иных функций [8].

Цель исследования: изучить наиболее информативные и безопасные методы оценки уровня физической работоспособности женщин пожилого возраста с гонартрозом.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 10 относительно здоровых женщин (контрольная группа) и 10 женщин с гонартрозом (экспериментальная группа) в возрасте от 55 до 65 лет (таблица). Проводилась апробация информативных и безопасных методов оценки функционального состояния, физической работоспособности и интенсивности боли в коленном суставе у женщин пожилого возраста.

Все испытуемые дали письменное информированное согласие на участие в исследовании. В работе использована возрастная периодизация онтогенеза человека, принятая на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии АПН СССР (1965).

Таблица.

Антропометрические данные участников второго этапа исследования (M±σ)

Значение	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Количество	10	10
Возрастной диапазон, лет	55-65	55-65
Средний возраст	62,8±1,3	62,1±1,2
Длина тела, см	165,2±1,5	163,9±1,9
Масса тела, кг	63,8±1,5	70,2±1,3*
Индекс массы тела	23,4±0,2	25,9±0,4*

* – достоверные статистические различия между контрольной и экспериментальной группами, $p < 0,05$.

Проводилась апробация информативных и безопасных методов оценки функционального состояния, физической работоспособности и интенсивности боли в коленном суставе у женщин пожилого возраста.

Перед прохождением тестовых испытаний на уровень физической работоспособности, все участники исследования в течение 14-ти дней при помощи

визуально-аналоговой шкалы боли от 0 до 100 мм (ВАШ) ежедневно отмечали интенсивность боли в коленном суставе. Учитывали оценку выраженности боли в покое и после выполнения тестов на физическую работоспособность по ВАШ. Для оценки функций коленных суставов все участники исследования за один день до исследования заполнили анкету функционального индекса – WOMAC.

Функциональный индекс WOMAC (Nicholas Bellamy, Квинсленд, Австралия) [14] – это средство, при помощи которого можно определить общий уровень функционального состояния человека, с функциональными изменениями коленного и/или тазобедренного суставов. Индекс представлен 24 критериями, которые поделены на три модуля – интенсивность боли (5 критериев), скованность движений в суставе (2 критерия) и физическая функциональность (17 критериев). Низкие значения данных критериев означают меньшую интенсивность боли, скованность движений в суставе и бóльший уровень физической функциональности. Индекс WOMAC (приложение А) показал себя как надежный и достоверный инструмент оценки уровня функционального состояния людей с нарушением функций коленного и/или тазобедренного сустава [11]. Индекс WOMAC был адаптирован с английского языка профессиональным переводчиком, специализирующимся на данной тематике. Индекс рекомендован Американским колледжем ревматологии (англ. American College of Rheumatology) [12].

Тесты на физическую работоспособность. Для определения уровня физической работоспособности у людей с нарушениями функций коленного сустава, было проведено три теста. Тест «встать и идти» (ВИИ) – представляет собой средство определения уровня функциональной мобильности человека. В данном тесте испытуемому необходимо выполнить следующее задание: встать со стула, пройти 3 метра, повернуться на 180 градусов, вернуться к стулу и сесть обратно [13]. Тест «6-ти минутная ходьба» (6МХ) – определяет способность человека к самостоятельному передвижению, где участнику необходимо за отведенное время пройти максимальное расстояние [10]. Тест «вставание», где испытуемым необходимо выполнить вставание с табурета, высота которого отрегулирована на уровень 110% от высоты коленей. Колени испытуемых были поставлены под 90 градусов, произвольное положение ступней, руки в скрещенном положении на уровне груди.

Участники исследования выполнили по одной пробной попытке каждого из тестов в среднем темпе, после чего выполнялась попытка на время. При выполнении теста 6МХ всем испытуемым была дана установка на выполнение задания с максимальной скоростью. До и после проведения тестов, испытуемые сообщили об интенсивности боли при помощи визуально-аналоговой шкалы. Данные тесты показали себя как надежный и действенный способ оценки уровня физической работоспособности у людей с нарушением функций коленного сустава [7]. Тесты рекомендованы Американским колледжем ревматологии как средство измерения уровня основных функциональных возможностей у людей зрелого и пожилого возраста. Зависимые переменные включали в себя: оценка боли по WOMAC (5 критериев); оценка скованности движений по WOMAC (2 критерия); оценка физической функциональности по WOMAC (17 критериев); оценка интенсивности боли по ВАШ до и после проведения тестов на физическую работоспособность (ВИИ, 6МХ, «вставание»); время, затраченное на выполнение функциональных тестов.

Для количественной оценки интенсивности боли в коленном суставе использовалась Визуально-Аналоговая Шкала Боли (приложение Б). Соотнесение количества баллов до и после коррекции позволит оценить динамику восприятия боли у испытуемых. Именно визуально-аналоговая шкала рекомендована многими исследователями, как способ получения надежной информации об уровне испытываемой боли у взрослого населения [9]. Одна из вариаций данного метода оценки заключается в том, что человека просят отметить

на неградуированной бумажной, картонной или пластмассовой линейке длиной 10 сантиметров точку, которая, по его мнению, соответствует силе, испытываемой в настоящий момент боли. На обратной стороне линейки нанесены сантиметровые деления, по которым фиксируются полученные значения.

Статистические методы исследования. Для обработки статистических данных использовали пакеты программ Statistica 10 (StatSoft Инк, США). Нормальность распределения оценивали при помощи критериев Шапиро-Уилка и Колмогорова-Смирнова. Для оценки степени достоверности наблюдаемых различий между группами использовали непараметрический W-критерий Уилкоксона, а в случае нормального распределения – двухсторонний t-критерий Стьюдента при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Заключение. Анализ литературных источников показал, что несмотря на существенный прогресс в развитии методов оценки уровня физической работоспособности у людей пожилого возраста, данная тема не теряет своей актуальности. Пожилые люди с функциональными отклонениями суставов нижних конечностей в состоянии бодрствования проводят до 86% времени в положении сидя. В это же время до 57% пожилых людей не могут вернуться к прежнему уровню физической активности при выполнении повседневных задач, так как известно, чем старше человек, тем меньше возможность не только поступательного развития физических качеств, но также и восстановления сложных форм движений (вставание, передвижение, ходьба по лестнице и т.д.). В этой связи, особую актуальность приобретают исследования, в которых изучаются методы оценки функциональной работоспособности отдельных органов и систем, так и методы оценки уровня физической работоспособности человека в целом. Для оценки уровня функциональной работоспособности у лиц пожилого возраста специалисты часто прибегают к использованию различных опросников и индексов самотестирования. Благодаря совокупности данных методов мы сможем обеспечить существенно лучшую оценку дееспособности человека с тем или иным заболеванием. Полученная информация будет крайне полезна при описании компенсаторных физиологических реакций и оценки результатов проведения корректирующих воздействий.

Литература:

1. Анохин П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности. Избр. труды. М.: Наука, 1979. 476 с.
2. Борисов Д. Б, Киров М. Ю. Эндопротезирование тазобедренного и коленного суставов: эпидемиологические аспекты и влияние на качество жизни // Экология человека. 2013. №8. С. 52–57.
3. Заболеваемость населения России (в 2001–2020 годах): статистические материалы Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/ (дата обращения 1.08.2022).
4. Койлубаева Г. М. Качество жизни больных ревматоидным артритом и фармакоэкономические аспекты заболевания: дисс. ... канд. мед. наук: / Койлубаева Гулазик Маликовна. Москва, 2005. 155 с.
5. Солодилов Р.О. Влияние возраста на функциональный статус пожилых женщин с двигательными нарушениями коленных суставов // Адаптивная физическая культура. 2017. № 2 (70). С. 32-33.
6. Солодилов Р.О. Влияние возраста на развитие двигательных нарушений в коленных суставах у пожилых женщин с пателлофemorальным болевым синдромом // Журнал медико-биологических исследований. 2017. Т. 5. № 4. С. 75-82.

7. Солодилов Р.О., Логинов С.И. Трехосевая биомеханическая модель движения коленного сустава в процессе вставания // Теория и практика физической культуры. 2015. № 5. С. 83-86.

8. Солодилов Р.О. Физиолого-биомеханический анализ и коррекция функционального состояния коленного сустава у женщин пожилого возраста с гонартрозом // Журнал медико-биологических исследований. 2017. Т. 5. № 2. С. 74-81.

9. Burckhardt C. S., Jones K. D. Adult measures of pain // Arthritis Rheum. (Arthritis Care Res). 2006. Vol. 49 (5S). P. 96–104.

10. Chan S., Salbach N. M., O'Brien K. K., Brooks D., Irvin E., Martino R., Takhar P., Howe J. A. Considerations for the Selection of Time-Limited Walk Tests Poststroke: A Systematic Review of Test Protocols and Measurement Properties // J. Neurol. Phys. Ther. 2017. Vol. 41 (1). P. 3–17.

11. Davies G. M., Watson D. J., Bellamy N. Comparison of the responsiveness and relative effect size of the Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index and the Short-Form Medical Outcomes Study Survey in a randomized, clinical trial of osteoarthritis patients // Arthritis Care Res. 1999. Vol. 12. P. 172–179.

12. Hochberg M. C., Altman R. D., Brandt K. D., Moskowitz R. W. Design and conduct of clinical trials in osteoarthritis: preliminary recommendations from a Task Force of the Osteoarthritis Research Society // J. Rheumatol. 1997. Vol. 24 (4). P. 792–794.

13. Podsiadlo D., Richardson S. The timed «Up & Go»: a test of basic functional mobility for frail elderly persons // J. Am. Geriatr. Soc. 1991. Vol 39. P. 142–148.

14. Theiler R., Bischoff-Ferrari H. A., Good M., Bellamy N. Responsiveness of the electronic touch screen WOMAC 3.1 OA Index in a short-term clinical trial with rofecoxib // Osteoarthritis Cartilage. 2004. Vol. 12 (11). P. 912–916.

УДК 615.825:578.834.1

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ ПАЦИЕНТОВ С ПОСТКОВИДНЫМ СИНДРОМОМ

Санников В.А., Швец Р.Р.

*Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК,
г. Уфа, Россия*

Аннотация. На сегодняшний день, выявлено, что практически все лица, перенесшие новую коронавирусную инфекцию – COVID-2019, сталкиваются с рядом осложнений и последствий. В особенности это касается людей с коморбидными состояниями. Важно то, что большую угрозу несут и критические состояния, которые могут сопровождаться смертностью, например, острый респираторный дистресс-синдром (ОРДС). Немаловажно то, что после перенесенного заболевания у пациентов отмечается и множество других проблем, касающихся физических, психосоциальных и когнитивных нарушений.

Ключевые слова: физическая реабилитация, постковидный синдром, заболевания органов дыхания.

Введение. Постковидный синдром представляет клиническое состояние, которое отмечается у лиц, перенесших COVID-19 по происшествию нескольких недель после эпизода острой инфекции, который завершился выздоровлением. Постковидный синдром характеризуется неспецифической неврологической симптоматикой, кожными васкулитами, иногда – психическими отклонениями и нарушениями функций отдельных органов, продолжающийся более 12 недель, и при этом не имеющий под собой оснований считать данную симптоматику альтернативным диагнозом [4].

При этом, важно подчеркнуть, что значение медицинской реабилитации пациентов, перенесших COVID-19 с признаками постковидного синдрома, имеет особое значение в настоящее время. Именно процесс реабилитации представляет ключевое звено в период выздоровления. Это обусловлено высокой степенью возможности помочь в восстановлении и улучшении качества жизни, возвращение или приближение пациента к состоянию, в котором он пребывал до болезни. Помимо этого, своевременная реабилитация позволяет предотвратить ряд отдельных осложнений после болезни.

Цель: выявить особенности проведения реабилитационных мероприятий среди пациентов с постковидным синдромом.

Результаты и их обсуждение. Проведенный анализ позволил выявить, что в зарубежной и отечественной литературе на сегодняшний день имеются рекомендации относительно респираторной реабилитации, но при этом которые, практически не основаны на опыте пациентов с COVID-19, а, как правило, основываются на других перенесенных заболеваниях органов дыхания.

National Institute for Health and Care Excellence (NICE) в соглашении с Scottish Intercollegiate Guidelines Network и The Royal College of General Practitioners в своих рекомендациях впервые охарактеризовал формы COVID-19:

1) острый COVID-19, характеризующийся жалобами и симптомами COVID-19 продолжительностью до 4 недель;

2) продолжающийся симптоматический COVID-19, характеризующийся жалобами и симптомами COVID-19 продолжительностью от 4 до 12 недель;

3) постковидный синдром, характеризующийся жалобами и симптомами, развивающимися во время или после COVID-19, длительностью более 12 недель, и не являющимися при этом формой или результатом другой болезни [7].

С учетом того, что не существует единого понимания клинической картины постковидного синдрома, важно отметить наиболее приближенный и обобщенный вариант клинической картины. Так, Американский регулятор CDC предложил выделять следующие признаки постковидного синдрома:

- стойкая симптоматика с начала острого заболевания COVID-19;
- поздние осложнения после бессимптомного течения заболевания, либо после острого периода облегчения симптоматики, либо ремиссии;
- развитие симптоматики, включающие ряд острых симптомов, таких как отдышка, при этом добавляется развитие новых симптомов в дальнейшем, такие как когнитивные трудности [7].

Среди симптоматики постковидного синдрома на сайте Национальной службы системы здравоохранения Великобритании представлены утомляемость, сбивчивое дыхание, боль в груди или стеснение в груди; проблемы с памятью и концентрацией; проблемы со сном; тахикардия; головокружение; ощущения покалывания в коже; боль в суставах; депрессия и тревога; шум в ушах, боли в ушах; плохое самочувствие, диарея, боли в животе, потеря аппетита; высокая температура, кашель, головные боли, боль в горле, изменение обоняния или вкуса; высыпания на коже [8].

Также в рамках постковидного синдрома, отмечается наличие депрессивного настроения, подавленности, что может привести к наличию неустойчивого эмоционального состояния, перепадам настроения, паническим атакам [1].

Таким образом, проведение реабилитационных мероприятий с пациентами, имеющими постковидный синдром, является необходимым условием для улучшения результатов лечения и нормализации физического и психического состояния.

В зависимости от особенностей симптоматики и течения заболевания COVID-19, от времени реабилитации, и коморбидной патологии, потребности пациентов с постковидным синдромом могут различаться [3].

Опираясь на международные стандарты важно отметить, что пациентам с признаками постковидного синдрома, с продолжительной симптоматикой нарушения функций легких по истечении 6-8 недель после выписки, необходимо пройти программу легочной реабилитации, которая должна быть комплексной и индивидуализированной. В рамках данной программы важно включать физические упражнения, направленные повысить физическое и психическое состояние пациентов, имеющих хронические респираторные заболевания [5].

Реабилитация начинается с проведения специализированного обследования, определения наличия или риска возникновения ограничения функционирования, количественной их оценки и создание индивидуального реабилитационного плана. Особенно важен постоянный систематический мониторинг дыхательных и гемодинамических показателей пациентов перед, во время и после сеанса физической терапии.

С целью проведения контроля эффективности и интенсивности воздействия физических упражнений рекомендуется оценивать такие параметры, как уровень сознания, потливость, изменение цвета лица, боль, усталость, частота сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), насыщенность крови кислородом, дыхательный объем, количество повторений и подходов, продолжительность деятельности за сутки и т. д.

Важно отметить, что реабилитационное восстановление пациентов с постковидным синдромом должно быть направлено на восстановление, прежде всего здорового легочного дыхания, с этой целью в рамках реабилитации необходимо использовать дыхательные упражнения. Данные упражнения призваны укрепить дыхательные мышцы, мышцы верхних конечностей (отведения рук в стороны, назад, наклоны туловища вперед, назад, в стороны и др.). Дыхательные упражнения как часть реабилитации пациентов с постковидным синдромом призваны обеспечить увеличение поступления кислорода [4].

Как показывает анализ научно-методической литературы многие дыхательные практики успешно применяются достаточно давно (методики А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко и т.д.). При этом стоит отметить, что восточные практики, которые учат концентрации внимания, контролю дыхания и эффективного положения тела, что в совокупности влияет на состояние разных органов и систем организма, несмотря на свою распространенность, мало освещены в рамках физической реабилитации.

Так, ряд упражнений из йоги, гимнастики Цигун могут быть рекомендованы пациентам, перенесшим COVID-19.

Помимо вышесказанного, в процессе реабилитации пациентов с постковидным синдромом при выраженной слабости дыхательных мышц целесообразно обучать пациентов произвольно изменять структуру дыхательного цикла за счет увеличения глубины вдоха и выдоха, изменения темпа дыхания, кратковременной (комфортной) задержки дыхания на вдохе и на выдохе. С целью формирования подобных навыков, а также для улучшения контроля над амплитудой экскурсий грудной клетки применяются методики и приемы проприоцептивного облегчения [6].

Вывод. Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод, что дыхательная гимнастика, легкие физические упражнения, восточные практики, занимают значительное место в реабилитации пациентов с постковидным синдромом. Важно составлять комплексные программы реабилитации с учетом индивидуальных особенностей пациентов, таких как возраст, хронические заболевания, физическая выносливость и так далее. При этом реабилитационный процесс необходимо начинать как можно раньше.

Литература

1. Екушева Е.В. и др. Неврологические осложнения COVID-19 и постковидный синдром / Е.В. Екушева, В.В. Ковальчук, И.А. Щукин. М.: ООО «АСТ 345», 2022. 104 с.
2. Иванова О.С., Карпова Н.В. Физическая реабилитация пациентов с бронхолегочными заболеваниями в период пандемии COVID-2019 //Ф-50 Физическое воспитание в условиях современного образовательного. 2020. С. 210.
3. Климакова М.В. Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация ORCID: URL: <https://orcid.org/0000-0002-2048-3105> (дата обращения: 06.10.2022).
4. Постковидный синдром – актуальная проблема клинической практики // Ким М.С., Пономарева Е.Ю. // V международный медицинский форум Донбасса «Наука побеждать...болезнь» Донецк, 11-12 ноября 2021. URL: https://dnmu.ru/wp-content/uploads/2021/11/19_Ким-МС_Постковидный-синдром.pdf (дата обращения: 08.10.2022).
5. Шмонин А.А. и др. Медицинская реабилитация при коронавирусной инфекции: новые задачи для физической и реабилитационной медицины в России //Вестник восстановительной медицины. 2020. №. 3 (97). С. 210-216.
6. Шулькин А.В., Филимонова А.А. Роль свободно-радикального окисления, гипоксии и их коррекции в патогенезе COVID-19 // Терапия. 2020;5:187-194. URL: <https://dx.doi.org/10.18565/therapy> (дата обращения: 07.10.2022).

7. COVID-19: Interim Guidance on Rehabilitation in the Hospital and Post-Hospital Phase from a European Respiratory Society and American Thoracic Society-coordinated International Task Force. Martijn A. Spruit, Anne E. Holland, Sally J. Singh, Thomy Tonia, Kevin C. Wilson, Thierry Troosters. *Eur Respir J* 2020; in press (<https://doi.org/10.1183/13993003.02197-2020>).

8. Huang YH, Jiang D, Huang JT. SARS-CoV-2 Detected in Cerebrospinal Fluid by PCR in a Case of COVID-19 Encephalitis. *Brain Behav Immun.* 2020;87:149. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.012>.

Направление 8.
ПСИХОЛОГИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.

УДК 37

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Адами Д.Э., Волкова Е.Н.

Нижегородский Институт Управления – РАНХиГС, г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы формирования психологических аспектов личности у спортсменов. Большое внимание уделяется необходимым навыкам и чертам характера, способствующим достижению высоких результатов во время тренировочной и соревновательной деятельности. Доказывается необходимость развития помимо физической составляющей личности спортсмена и психологической.

Ключевые слова: спорт, физическая подготовка, психологическая подготовка, соревнования, воля.

Уровень развития физической подготовленности и состояния здоровья в разные возрастные периоды сегодня является одной из важнейших общечеловеческих ценностей, которая определяет возможность освоения уже последующих. Именно физическая культура и спорт оказывают сильнейшее влияние на процессы общественного производства и формирования человека как личности.

Психология спорта направляется на изучение как общих психологических особенностей, так и специфических, рассматриваемых в рамках конкретного вида спорта. Однако основу составляют процессы формирования нравственности, волевой подготовки спортсменов и мотивации получения ими спортивных достижений.

Актуальность темы воспитания волевых качеств личности и вопросов психологической подготовки обуславливается в первую очередь сохранением на соревнованиях тяжёлой атмосферы конкурентной борьбы, сопровождающейся высоким эмоциональным напряжением.

Понятие личности в психологии человека подразумевает определённый продукт его всестороннего развития и собственной деятельности, обладающий системой социальных качеств, сознанием, благодаря которым выполняет определённые функции в обществе. Индивидуальность личности сохраняет большое значение как в спорте, так и в других областях деятельности человека, поскольку её правильный учёт и построенный на её основе технико-тактический стиль являются залогом достижения всестороннего успеха в рассматриваемой области. Только при обладании знаниями о характерных особенностях спортсмена можно наиболее эффективно раскрыть и применить его возможности. Эмоции и мотивы являются побуждающим фактором к проявлению им определенных черт характера, а определённые волевые усилия способствуют реализации деятельности с помощью этих особенностей.

Физическая культура и спорт в вопросах воспитания личностных характеристик человека является одним из самых эффективных средств. Так, во время стрессовых ситуаций у спортсмена проявляются установки к избеганию неудачи или достижению успеха. При преобладании первой – у них наблюдается первоочередная выработка осмотрительности, стремление к риску и к достижению высоких показателей; в другом случае – часто проявляется рисковое поведение в спортивных поединках. Однако для того, чтобы выполняемые действия стали устойчивыми, они должны сформироваться в качестве системы навыков, применяя которую в экстремальных условиях соревнований спортсмен смог бы критически мыслить и действовать наиболее быстро и эффективно.

По результатам многочисленных исследований выявляются существенные различия в выраженности тех или иных характерных качеств у спортсменов и людей, воздерживающихся от спортивного образа жизни. Так для высококвалифицированных спортсменов наиболее характерны такие черты, как: сильные волевые качества, высокий уровень эмоциональной устойчивости, уверенность в себе и своих действиях, самостоятельность, склонность к риску и общительность. Их важно учитывать в процессе индивидуализации управления спортивной деятельностью.

Показатели обучаемости и способности к воспитанию напрямую зависят от возраста. Мировой психологической и педагогической литературой не раз подтверждалась необходимость использования детского возраста для становления и формирования личности, так как именно этот период характеризуется высокой внушаемостью и подражательностью. Это объясняется отсутствием у детей развитого критического мышления, и, соответственно, сопротивляемостью к воспитательному процессу. Ещё одной особенностью детей является высокая эмоциональность, благодаря чему фиксируемая на эмоциональном уровне информация откладывается быстрее и закрепляется прочнее.

С процессом взросления восприимчивость личности к воспитанию ослабевает за счёт формирования таких качеств, как самостоятельность и нравственная воспитанность, отчего его отношение к внешнему воздействию становится избирательной. Большую роль играют определённые социальные установки, интересы и прочие черты характера, проявляющиеся наиболее активно в подростковом возрасте. Так, способность личности к воспитательному процессу зависит равносильно как от возраста, так и от направленности жизненных ценностей.

В итоге большое влияние на формирование личности человека оказывает его деятельность. Спорт наравне с учебной, семейными отношениями и прочими видами деятельности играет в этом вопросе первоочередную роль. Он может способствовать как формированию высоконравственной и способной личности, так и человека, рассматривающего в качестве перспективы бесцельное накачивание мышц. Это зависит от стремлений спортсмена, подразумевающих либо работу над собой для индивидуальной пользы, либо занятия как для себя, так и для общества в целом.

Спортсмен формирует для себя определённый настрой, повышающий активность в одной области жизнедеятельности и понижающий в другой. Часто наблюдается ситуация, когда такая направленность создаёт ситуацию одностороннего развития личности и образованию у неё однобокости ценностей, интересов. Например, при чрезмерной загруженности занятиями физической культуры и спортом может не хватать времени для развития психологических, моральных и прочих аспектов разностороннего формирования личности. Как итог, физически развитый человек одновременно лишается интеллекта и жизненно важных понятий морали, нравственности и норм поведения. Это, в свою очередь, создаёт для тренеров и учителей физической культуры дополнительные задачи по развитию одновременно с физическими способностями человека ещё и духовных. Ошибочно мнение о том, что на формирование мировоззрения спортсмена прямое влияние оказывают

экономическое развитие страны и принципы государственного строя. Это залог долгой и кропотливой воспитательной работы, основой которой является создание благоприятных условий для занятия спортом. Результатом обеспечения необходимых условий является увеличенное внимание и интерес к спортсмену со стороны руководителей спортивных организаций, прессы и прочих, что формирует позицию равносторонней зависимости в его отношении к самому себе и к окружающим одновременно, закономерным исходом чего является повышение самооценки.

Рассматривая процесс подготовки спортсменов важно не допустить вступление самооценки в противоречие с чувствами коллективизма и своими способностями. Не исключаются ситуации, когда её повышенные показатели с учётом работы в команде могут привести к распространению неадекватных реакций со стороны окружающих. В такие моменты спортсмены часто винят в личных неудачах других, из-за чего становятся более недоверчивыми и замкнутыми. Такая ситуация сказывается в первую очередь на занятиях всего коллектива в целом. Есть и обратные случаи, когда оценка обществом возможностей спортсмена превышает его собственную, что вынуждает его превышать свои способности, ставить труднодостижимые для себя цели, чтобы не портить сформировавшийся престиж и имидж. Из-за этого не исключается желание к избежанию важных спортивных мероприятий ввиду предотвращения проигрышей.

В обществе всегда было принято считать спортсменов достаточно уверенными в себе людьми. Однако за внешними общительностью и активностью зачастую скрывается маска нерешимости. Таким должна оказываться соответствующая эмоциональная поддержка по мере необходимости, что также важно учитывать в воспитательном процессе спортсмена.

На сегодняшний день известно большое количество исследований, изучающих спортивные мотивы деятельности. Данный вопрос рассматривался А.Ц. Пуниным, которым была установлена динамичность их развития в рассматриваемых периодах от школьного возраста до возраста зрелого мастерства. Рассмотрим основные стадии, выделенные им:

1. *Начало занятия спортивной деятельностью.* В этот период начинаются попытки включиться в процессы физической активности, в качестве основных мотивов чего отмечаются разносторонность интересов относительно физических упражнений (желание заниматься сразу несколькими видами спорта), непосредственность характера занятий и благоприятные условия внешней среды.

2. *Специализация в выбранном виде спорта.* Мотивами в этом периоде выступают: возникновение интереса к некоторому виду спортивной деятельности, наличие способностей к нему и соответствующее желание их развивать, самосовершенствование (получение определенных знаний, приобретение новых навыков) и насыщенное эмоциональное переживание успеха.

3. *Спортивное мастерство,* сопровождающееся стремлением к поддержанию высоких показателей и их повышению, желанием помочь в развитии своего вида спорта, потребностью к передаче своих навыков другим спортсменам, стремлением к поддержанию своей Родины на международной спортивной арене. Основной характер мотивов на этой стадии – социальная направленность и педагогические стремления.

Развитие личностных и психических процессов спортсмена подразумевает реализацию ряда задач, связанных с развитием определенных черт характера, мотивов, воли и прочих особенностей, в том числе связанных с формированием механизмов специализированного восприятия и надёжных характеристик. Относительно занятий спортом оказывается большое внимание высокой развитости памяти, речи, вниманию, мышлению, ощущениям и воображениям, для которых располагаются большие возможности, способствующие их улучшению.

В процессе занятий спортом запоминаются движения, различные тактические приемы, что всегда подразумевает активный процесс, называемый двигательной памятью. Для её развития важно учитывать специальную направленность внимания на выполнение отдельных движений и всего упражнения в целом, без которой их усваивание будет происходить автоматически и с соответствующими ошибками. Важно также обращать внимание на структурное построение движения, что достигается благодаря воспроизведению в памяти двигательной схемы.

Ни для кого не секрет, что результаты выступления спортсмена на соревнованиях зависят не только от мышечных и функциональных показателей тренированности, но и психологических аспектов подготовленности, без которых результаты долгой кропотливой работы могут в миг забыться перед стартом. Состязательный опыт – важнейшая часть спортивной и психической подготовки, сопровождающаяся, в том числе, разрядкой накопленного эмоционального потенциала. Для решения этой противоречивости должна вестись особая разносторонняя подготовка, целью которой является адаптация к соревновательной обстановке, совершенствование реакций на формируемые экстремальные условия. Если спортивный характер и формируется в процессе тренировок, то проявляется по-настоящему именно во время соревнований. Критериями их благополучного завершения является стабильность участия в них, достижение высоких соревновательных результатов по сравнению с тренировочными.

Таким образом, психическое состояние спортсменов зависит равносильно как от уровня ответственности проводимых соревнований, так и от его индивидуальных характеристик. Переживая разные стрессовые ситуации, каждый реагирует на них индивидуально, проявляя те или иные психические состояния. Чем меньше дискоординации они вызывают у спортсмена, тем надежнее он считается в вопросе эффективной деятельности при условии сильной психической нестабильности и напряженности.

Литература

1. Морозюк С.Н. Психология личности. Психология характера: учебное пособие для вузов / С.Н. Морозюк. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 217 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-06609-8. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/493853> (дата обращения: 28.09.2022).
2. Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов / Л.К. Серова. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 147 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-06393-6. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/492464> (дата обращения: 26.09.2022).
3. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов / Л.К. Серова. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 124 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-07335-5. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/492465> (дата обращения: 28.09.2022).
4. Психология спорта / Е.П. Ильин. Москва [и др.]: Питер, 2008. 351 с.: ил., табл.; 24 см. (Мастера психологии).; ISBN 978-5-91180-928-7 (В пер.).

УДК 159.92

ПСИХОЛОГИЯ МОТИВАЦИИ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ УСПЕХА СПОРТСМЕНА

Бакулин М.А.

*ФГБОУ ВО Уфимский государственный авиационный технический университет
г. Уфа, Россия*

Аннотация: статья посвящена всестороннему анализу теорий мотивации спортсменов для достижения успеха. Устанавливается психологическая проблема спортсменов, являющаяся причиной недостижения поставленных целей. Рассматривается теория достижения цели, теория атрибуции, теория самоэффективности, теория самоопределения, а также теория ценности ожиданий. Обозначается место и необходимость каждой из теорий в деятельности спортсменов, их аспекты и структура.

Ключевые слова: спортсмен, мотивация, психология, достижение цели, психологический фактор успеха.

В психологии спорта мотивация подчеркивается как ключевой фактор спортивного успеха, но также считается, что она способствует упорству спортсменов во время упражнений и соревнований. Как спортсмены, так и тренеры отмечают, что мотивация является одним из наиболее важных психологических факторов успеха в спорте. На пути к успеху спортсменов существует ряд проблем. Это длительные и кропотливые тренировки, неприятная реабилитация после травм, а также частые муки и разочарования после поражения. Для преодоления всех этих трудностей, помимо таланта и хорошей физической подготовки, важна также психологическая устойчивость спортсмена.

Исследования показывают, что спортсмены могут говорить о двух основных типах мотивации:

- внутренней или присущей им;
- внешней или экстернальной мотивации.

Спортсмены, которые проявляют внутреннюю (присущую им) мотивацию, наслаждаются спортивной деятельностью и самим выступлением, и это то, что доставляет им удовольствие. Что касается внешней мотивации, то участие в спорте определяется приобретением некоторых преимуществ, которые могут быть материального (например, денежное вознаграждение) или социального характера (например, статус). Внутренняя мотивация в спортивных выступлениях лучше всего иллюстрирует деятельность спортсменов, которые ориентированы на выполнение задач, а успешное выполнение определенной деятельности приводит к чувству удовлетворения. Развитие внутренней мотивации способствует удовлетворению психологических потребностей спортсмена: опыта автономии и личной инициативы, опыта компетентности и стремления к продвижению, а также чувства связи с командой, что дает им стимул к успеху и достижению своей цели. В случае внешней мотивации, которая основана на внешних мотивах и в которой доминирует ориентация на результат, компетенции спортсменов выходят на первый план, и в этом случае они более важны, чем способ выполнения самой задачи. В этом случае сама спортивная деятельность воспринимается как навязанная, и

мотивация к этой деятельности может быть менее интенсивной. В ситуации, когда спортсмен сосредоточен исключительно на результате выполнения упражнения, оценка его успеха рассматривается через внешнюю систему отчета, и он ожидает «вознаграждения» за приложенные усилия. Приз в данном случае означает определенное достижение.

Цель данного исследования заключается в обозначении важности мотивации в спортивных достижениях и описании психологического аспекта мотивации как одного из наиболее важных психологических факторов успеха.

Теория достижения цели

В основе этой теории лежит тезис о том, что люди по-разному переживают успех. Как правило, признаются две ориентации:

- 1) ориентация на задачу;
- 2) ориентация на результат [1].

Люди, ориентированные на решение задач, считают себя успешными, когда прилагают максимум усилий, узнают что-то новое или достигают личного максимума. Было замечено, что их деятельность в большей степени сосредоточена на самом процессе и в меньшей степени на результате. Поэтому у спортсменов с такой ориентацией есть индивидуальная цель для выполнения задачи и совершенствования спортивных навыков. С другой стороны, те, кто ориентирован на результат, считают себя успешными только тогда, когда они лучше других. Разницу между этими двумя ориентациями можно описать как стремление к продвижению (ориентация на задачу) и желание доказать (ориентация на результат).

Исследования показывают, что два типа целевой ориентации на самом деле являются ортогональными измерениями [2]. Следовательно, спортсмен может быть, как высоко ориентированным на задачу, так и низко ориентированным на результат, а также может быть высоко или низко ориентированным как на задачу, так и на результат. Дальнейшие исследования показывают, что спортсмены с высокой ориентацией на результат и низкой ориентацией на задачу, как правило, развивают неадаптивное поведение по сравнению со спортсменами, у которых наблюдается обратное. Неадаптивное поведение включает в себя:

- стремление к статусу;
- чрезмерную компетентность;
- неспортивное отношение;
- агрессивное поведение.

Наблюдается положительная взаимосвязь между ориентацией на результат и ранее описанным неадаптивным поведением [3]. Это особенно проявляется в ситуациях, когда они проигрывают. Также существует положительная связь между высоко выраженной ориентацией на задачу и низко выраженной ориентацией на результат, с одной стороны, и адаптивным поведением: хорошая командная работа, положительный эффект – с другой. Исследования также показывают, что когда спортсмен видит высокую ориентацию на задачу в сочетании с высокой ориентацией на результат, это приводит к желаемому конкурентному профилю спортсмена, у которого есть сильное желание победить, но также и сильная мотивация для достижения прогресса, готовность учиться и достигать своего личного максимума [1]. В этом случае проигрыш воспринимается как часть процесса обучения и вложение усилий для достижения конечной цели. В соответствии с существующей теорией, что необходимо в работе со спортсменами, так это усилить ориентацию на задачу. Развивая эту ориентацию, спортсмен получает опыт большего контроля над ситуацией, что в дальнейшем приводит к снижению стресса и беспокойства, а также к повышению внутренней мотивации. Такое психологическое состояние и подход неизбежно приводят к увеличению шансов на успех. Работа со спортсменами, безусловно, должна включать в себя работу по изменению определения успеха. Вместо того чтобы

рассматривать успех как победу, необходимо другое видение успеха – как процесса обучения, совершенствования, вложения усилий для достижения победы. Это приводит к лучшему преодолению неудач или травм.

Теория атрибуции

Атрибуция – это процесс, с помощью которого индивиды объясняют причины поведения и ситуации (успех или неудача) [4]. В литературе обсуждаются три аспекта атрибуции:

– управляемость – степень воздействия, определяющая меру контроля над ситуацией (независимо от того, осознает ли человек, вызвавший событие, что оно находится под его контролем или нет);

– причинность – приписывает ли человек причину событий внутренним или внешним факторам (другие люди или обстоятельства);

– стабильность – оценка продолжительности причины (независимо от того, считает ли человек причину события стабильной с течением времени или нет) [5].

В последнее десятилетие появились еще два измерения: глобальность, если человек видит причину событий как нечто, относящееся ко многим ситуациям или как нечто, относящееся к очень конкретным ситуациям, и универсальность, т. е. воспринимает ли человек причину как относящуюся ко многим людям или только к отдельным людям. Причины спортивных неудач следует рассматривать в контексте событий, за которые ответственны внутренние, контролируемые и нестабильные факторы. Другими словами, желательно приписать неудачу самой себе, но в то же время рассматривать ее как немедленное, а не длительное состояние. При этом важно продемонстрировать готовность оценить, что другой подход может привести к другим результатам. Когда дело доходит до успеха, его нужно объяснять внутренними, контролируемыми и стабильными факторами. Считается, что для успеха в спорте гораздо важнее, чтобы спортсмен пережил неудачу, и в борьбе с ней необходимо подчеркивать отношение к неудаче. В процессе тренировок и соревнований важно научить спортсменов брать на себя личную ответственность, как за свои успехи, так и за неудачи. Это способ, с помощью которого спортсмены укрепляют свое личное чувство контроля над ситуацией, что затем приводит к повышению внутренней мотивации.

Теория самоэффективности

Теория самоэффективности рассматривает спортивную эффективность во взаимодействии с окружающей средой, и это является решающим фактором в изменении поведения [6]. Данная теория имеет несколько ключевых допущений. Альберт Бандура выделяет ряд факторов, которые имеют решающее значение для самоэффективности каждого спортсмена:

– предыдущий опыт;

– опосредованное обучение;

– позитивные вербальные сообщения от других важных физиологических и эмоциональных состояний спортсмена;

– визуализация успеха [7].

Если спортсмен ранее добивался успеха, он будет ожидать того же в будущем. Кроме того, если спортсмен наблюдает, как другой спортсмен успешно выполняет определенное движение, этот опыт окажет положительное влияние на самоэффективность. Воздействие будет больше, если наблюдаемая модель похожа на наблюдателя (по возрасту, полу, способностям и т. д.). Кроме того, если спортсмен подвергается воздействию позитивных вербальных сообщений (инструкций или мотивационных предложений) от значимых людей, он почувствует себя эффективным. Физиологическое состояние также играет важную роль. Из-за связи между разумом и телом оценка самоэффективности влияет на то,

устал спортсмен или возбужден. В ситуациях, когда подчеркивается возбуждение, мысли ориентированы на неудачу. В дополнение к физиологическому состоянию существует эмоциональное состояние, в котором спортсмен оказывается под влиянием опыта самоэффективности. Эмоции и мысли взаимосвязаны, и даже такие эмоциональные состояния, как разочарование или гнев, могут негативно повлиять на оценку самоэффективности спортсмена. В конце концов, визуализация успеха также положительно влияет на оценку самоэффективности.

Существует положительная связь между самоэффективностью и успехом [8]. Тем не менее есть опасность переоценки и самооценки собственной эффективности. Если спортсмен в подавляющем большинстве верит в свой успех, он будет тратить меньше времени и энергии на упражнения, что приведет к меньшему успеху. Можно выделить несколько методов повышения самоэффективности у спортсменов:

– моделирование – спортсмен фокусируется на модели, которая обеспечивает желаемое поведение. Модель может быть идеальной, т. е. профессионал в определенном виде спорта или навыке, или же аналогичными спортсменами, которые адекватно выполняют определенные навыки. Также часто случается, что спортсмен достигает лучших результатов, если модель больше похожа на его собственную, потому что процесс идентификации проще;

– постановка соответствующих целей;

– запись прошлых успехов – этот метод напоминает спортсмену о том, чего он способен достичь, и оказывает благоприятное влияние на повышение самоэффективности. Реализация этого метода возможна с помощью воображения или путем потребления соответствующей информации;

– оптимистичное мышление и уверенное в себе поведение;

– окружение людьми, которые поддерживают.

Теория самоопределения

Согласно теории, Э. Деси и Р. Райана внутренняя мотивация будет существовать у спортсмена, когда будут удовлетворены три основные психологические потребности:

1) компетентность. Она относится к субъективному опыту индивида, который может достичь успеха;

2) связь (отношения). Данная потребность подразумевают чувство принадлежности и принятия значимыми людьми;

3) автономия. Она предполагает потребность воспринимать собственное поведение как свободно выбранное, а не навязанное другими [10].

Исследования показывают, что спортсмены с высоким уровнем самоопределения (сильный опыт компетентности, связи и автономии) имеют лучшие спортивные результаты, чем спортсмены с низким уровнем самоопределения [10]. Повышение чувства компетентности спортсмена достигается путем указания спортсменам на то, что они могут контролировать причины, которые приводят к успеху. Для лучшего взаимодействия важно сосредоточиться на построении наилучших возможных отношений между спортсменами и тренерами, а также между спортсменами и другими членами команды. Ощущение автономии спортсмена сохраняется таким образом, что на него не оказывается никакого давления со стороны тренеров, товарищей по команде или других лиц из ближайшего окружения.

Теория ценности ожиданий

Согласно данной теории, успех определяют два аспекта:

– вера в то, что успех будет достигнут (ожидания);

– оценка важности (ценности) успеха для конкретного человека.

Например, человек может верить в свой успех, но ему не хватает желаний его достичь. С другой стороны, человек может быть очень заинтересован, но не верит в свою способность добиться успеха. В обоих случаях отсутствуют хорошие результаты. Субъективная ценность определяет четыре компонента:

- 1) важность (ценность достижения);
- 2) интерес (внутренняя ценность);
- 3) полезность (утилитарная ценность);
- 4) цена (воспринимаемая стоимость).

Важность (ценность достижения) относится к тому, сколько людей оценивают, что это стоит успеха в выполнении конкретной задачи. Интерес (внутренняя ценность) представляет собой уровень удовлетворенности человека тем, что он занят определенной задачей. Полезность (утилитарная ценность) подразумевает, как выполнение конкретной задачи может помочь человеку достичь краткосрочных и долгосрочных целей. Цена (воспринимаемая стоимость) относится к оценке усилий по выполнению конкретной задачи, оценке ограничений в выборе других видов деятельности и психологической оценке потенциальной неудачи в выполнении задачи. В ситуации, когда спортсмен верит в свои навыки, но испытывает недостаток мотивации, необходимо найти индивидуальную ценность в дальнейшей спортивной деятельности. Если, несмотря на усилия, спортсмен больше не может найти ценность, то рассматривается вопрос об отказе.

Когда дело доходит до мотивации в спорте, некоторые важные концепции и некоторые из наиболее важных вмешательств для мотивации спортсменов, представленные в данной работе, могут быть рассмотрены в психологической подготовке спортсменов. Особое внимание, уделяемое важности и роли тренеров в процессе мотивации спортсменов, подчеркивает психологию как ключевой фактор спортивных достижений.

Литература

1. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. 2-е изд. СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. 860 с.
2. Горская Г.Б., Босенко Ю.М., Старостенко Р.Н. Адаптация методики «Шкала восприятия успеха» (POSQ) [Электронный ресурс] / КиберЛенинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-metodiki-shkala-voSPIriyatIya-uspeha-posq/viewer> – 2015. – 7 с. (дата обращения 12.09.2022).
3. Петренко О.В., Сулима Т.В., Николаева Е.С., Кадуцкая Л.А. Влияние индивидуально-личностных особенностей на достижения в спортивной деятельности – [Электронный ресурс] / Современные проблемы науки и образования. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=24972> (дата обращения 15.09.2022).
4. Теория атрибуции – [Электронный ресурс] / Студопедия. – URL: https://studopedia.ru/13_87564_teoriya-atributsii.html (дата обращения 15.09.2022).
5. Модель каузальной атрибуции Вайнера [Электронный ресурс] / Портал для производственных компаний. URL: <https://chiefengineer.ru/organizaciya-proizvodstva/upravlenie-personalom/model-kauzalnoy-atribucii-vaynera/> (дата обращения 17.09.2022).
6. Корниенко Д.С., Фоминых А.Я., Сорокина Е.А. Взаимосвязь самоэффективности и спортивной мотивации в разных видах спорта пилотажное исследование – [Электронный ресурс] / КиберЛенинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-samoeffektivnosti-i-sportivnoy-motivatsii-v-raznyh-vidah-sporta-pilotazhnoe-issledovanie/viewer> 2016. 16 с. (дата обращения 17.09.2022).
7. Самоэффективность – [Электронный ресурс] / Студопедия. URL: https://studopedia.ru/5_138256_samoeffektivnost.html (дата обращения 17.09.2022);

8. Воронцова Е.Г. Взаимосвязь представлений о самооффективности с мотивацией достижения успеха у юношей и девушек, обучающихся на психологическом и юридическом направлениях обучения в вузе – [Электронный ресурс] / КиберЛенинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-predstavleniy-o-samoeffektivnosti-s-motivatsiey-dostizheniya-uspeha-u-yunoshey-i-devushek-obuchayuschih-sya-na/viewer> – 2019. – 11 с. (дата обращения 18.09.2022).

9. Чехунова А.А. Особенности самооффективности спортсменов высшего мастерства – [Электронный ресурс] / А. А. Чехунова. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2018. № 47 (233). С. 326-330. URL: <https://moluch.ru/archive/233/54047/> (дата обращения: 21.09.2022).

10. Теория самодетерминации и личностной автономии: Э. Деси и Р. Райан – [Электронный ресурс] / Студопедия. URL: https://studopedia.ru/21_130086_teoriya-samodeterminatsii-i-lichnostnoy-avtonomii-e-desi-i-r-ryan.html (дата обращения 22.09.2022).

УДК 159.91

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ, ПОЛУЧЕННЫХ В РЕЗУЛЬТАТЕ СОБЫТИЙ ДЕТСТВА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

Галюнок Т.Э., Индрисова З.А.

Майкопский государственный технологический университет г. Майкоп, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена влиянию событий в жизни на формирование здоровья человека. В работе рассматриваются понятия о психологических травмах детства. Взаимосвязь с дальнейшей жизнью и здоровьем человека.

Ключевые слова: психология, психологическая травма, спорт, здоровье.

Понятие «психологическая травма» определяется как нарушение функционирования психики в результате воздействия на нее неблагоприятных факторов среды или стресса.

С большей частью психологических нарушений, полученных в результате раннего стресса, человек не в состоянии справиться сам. Ложную или настоящую опасность для жизни человека и его тела представляют собой события, результатом которых может стать психологический удар, от которого он не может защитить себя. Этот страх, как правило, глубоко отпечатывается в человеческой психике, потому что в моменте он не умел и не знал, как правильно реагировать и действовать в стрессовой ситуации. Это повлекло за собой отпечаток в виде травмы, которая в дальнейшем должна защищать от подобных происшествий, но не всегда она действует в лучшую сторону на человека. Реакция мозга на травмирующее событие может наступить не сразу, а через несколько лет или даже десятилетий [1].

Ясно то, как болезненные детские переживания влияют на личность взрослого, эмоциональное состояние, отношения, ценности, поведение и формирование здоровья. Более печальным последствием является длительное подавление эмоций, связанных с травмирующим событием.

Примером рассмотрим реакцию животного на стресс. При столкновении с опасностью обычно организм животного вырабатывает огромное количество энергии — сходный выбросу адреналина. Это вызывает телесные изменения, мозг, предупреждая об опасности, приводит организм в состояние защиты. Но, к сожалению, не вся энергия расходуется полностью, что приводит к формированию травматической реакции. Таким образом, чем меньше энергетических ресурсов израсходовано в опасной ситуации, тем больше их остается и тем более вероятно, что в будущем разовьются травматические симптомы [5]. Аналогична и реакция человека.

Существует определенная связь между ментальным стрессом и физическим возбуждением. Когда человек ощущает страх, беспокойство, тревогу в кровь выбрасываются гормоны стресса, в том числе кортизол и цитокины, которые способны отлаживать иммунные реакции. При объемных выделениях цитокинов они могут разрушать ткани. Повреждение этих тканей может протекать медленно, в течение длительного времени, как реакция организма на хронический стресс. Когда человек сталкивается с продолжительным стрессом, реакция не прекращается, восстановления

организма после стресса не происходит. Железы, отвечающие за стресс, все время выделяют подобные гормоны, что ведёт к постоянной активности цитокина. Иначе говоря, хронический стресс ведёт к неконтрольному возбуждению. А оно, в свою очередь, приводит к заболеваниям [2].

Гормон стресса играет высокую роль в организации работы иммунной системы и процессы возбуждения. Это объясняет почему, люди, испытывающие хронический стресс, чаще болеют.

З.Фрейд, в своей книге «Исследования истерии» говорит, что травма не всегда проявляется в чистом виде, как болезненное воспоминание или переживание. Она становится как бы «возбудителем болезни» и вызывает симптом, «который затем, обретя самостоятельность, остается неизменным» [4].

С 1 до 3х лет формируется биохимия мозга, именно в этот период на психику ребенка влияет обстановка в семье. Стресс, как правило, заразен и чем младше ребенок, тем сильнее травмируется его психика: мозг ребенка, в самом деле, впитывает негативные эмоции взрослых. Стресс родителей оказывает особое влияние на физическое здоровье ребенка. Детский стресс вызывает впоследствии серьезные проблемы у взрослеющего человека в общении с другими людьми [2].

Подростковый возраст - важный период для развития и формирования социальных и эмоциональных привычек, необходимых для психического здоровья. К ним относятся пропаганда здорового сна; Регулярные физические нагрузки; Преодоление сложных ситуаций, решение проблем и развитие навыков межличностного общения; Это развитие эмоционального самоконтроля. В целом также важны благоприятные условия семьи, школы и окружающего общества. Около 10-20% подростков во всем мире имеют проблемы с психическим здоровьем, которые не диагностируются и не лечатся должным образом.

В свою очередь, подростки с проблемами психического здоровья особенно уязвимы к социальной изоляции, дискриминации, стигме (ограничивающей их желание обращаться за помощью), неспособности к обучению, рискованному поведению, физическим недугам и нарушениям прав человека.

Расстройства поведения в детском возрасте являются второй ведущей причиной бремени болезней у подростков 10-14 лет и занимают 11-е место среди подростков 15-19 лет. Расстройства поведения в детском возрасте включают синдром дефицита внимания и гиперактивности (характеризующийся проблемами с концентрацией, гиперактивностью и поведением независимо от неприятных результатов для этого возраста) и поведенческие расстройства. Расстройства поведения в детском возрасте могут отрицательно сказаться на обучении подростков и привести к незаконному поведению [3].

Так как у детей еще не окрепло мышление, они не обладают сформированными психологическими защитами, их картина мира только развивается, то они не способны верно объяснить себе происходящее и здраво отреагировать на него. Вследствие чего можно предположить, что чем раньше происходит психотравмирующее событие, тем больше искажений и трансформаций приобретают когнитивные схемы оценки реальности. Сложившиеся схемы в детстве часто сохраняются и по мере взросления человека. Таким образом, взрослый человек иногда может оперировать когнитивными схемами ребенка, которые сформировались как реакция на психотравму [3].

Хронический стресс, вызванный неблагоприятными событиями раннего возраста, спустя несколько лет запускает у человека механизм развития заболеваний, даже при здоровом образе жизни. А также приводит к изменениям в мозге, которые меняют иммунную систему таким образом, что человек больше не может реагировать на стресс как должен [2].

Детские травмы, с которыми вовремя не поработали, имеют комплексное влияние на человека. Возникают проблемы в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах личности. Впоследствии, могут возникнуть психосоматические проблемы. Память всегда сохраняет детские психологические травмы. Эти воспоминания в будущем формируют личность человека с особым типом мышления и поведения, направленным на выживание и избегание [3].

Около половины медицинских заболеваний зачастую носят психосоматический характер, и они требуют особого подхода в лечении.

Психосоматические заболевания, необходимо лечить, не обследуя тело, а путем поиска причины, которая вызвала заболевание тела. Источники большинства заболеваний находятся в психологически травмах, нанесенных в раннем возрасте. В данных ситуациях следует обратиться к психотерапевту, неврологу, либо психиатру, который поможет выявить причину заболевания [1].

Как правило, причиной физического недуга человека является стресс, пережитый в детстве и зафиксированный мозгом в виде психотравмы.

В медицинской практике в большинстве случаев физическая сторона проблемы в основном скрыта и требует направления к психотерапевту. Этот вид лечения доказал свою эффективность в избавлении от многих болезней. Правильное сочетание психотерапии и лекарств, чтобы вернуть пациенту потерянное здоровье.

Укрепление психического здоровья и профилактические меры укрепляют способность контролировать эмоции, расширяют диапазон альтернатив опасному поведению, развивают устойчивость, чтобы успешно справляться с трудными ситуациями или невзгодами, а также развивать благоприятную социальную среду и системы социальных отношений.

Литература

1. Бжассо Д.М., Уджуху И.А. Взаимосвязь физической и умственной деятельности, 2019. С. 131-134.
2. Гучетль И.Н. Развитие физической и экологической культуры современного студента.
3. Левин П. Исцеление от травмы. М.: Весь, 2011. 128 с.
4. Наказав Д.Д. Осколки детских травм. Почему мы боеем и как это остановить, 2019. 392 с.
5. Решетников М. Психическая травма. СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. 98 с.
6. Фрейд З., Брейер Й. Исследования истерии // Зигмунд Фрейд. Собрание сочинений в 26 т. СПб: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2005. Т.1. 466 с.

УДК 159.9.072

ПОКАЗАТЕЛИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ – ФУТБОЛИСТОВ

Гасанова И.Э., Хохлова Н.И.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлен сравнительный анализ уровня жизнестойкости у студентов с разным уровнем включенности в спортивную деятельность. На группе 74 студентов был проведен опрос, с целью выявления уровня жизнестойкости. Показано, что студенты, являющиеся спортсменами-футболистами (профессионалы и полупрофессионалы), имеют более высокий уровень жизнестойкости по сравнению со студентами, не являющиеся спортсменами.

Ключевые слова: студенчество, жизнестойкость, студенты-футболисты.

С точки зрения Д. А. Леонтьева [2], термин «жизнестойкость», наиболее точно обозначает эффективные личностные установки, формирование которых способствует гармоничному развитию, сохраняя при этом полноценное психическое здоровье. Д. А. Леонтьев и Е. И. Рассказова определили жизнестойкость, как «меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности» [2, с.17]. Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, мире, отношениях с миром и включает три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности, стремится к реализации, лидерству и поиску интересного. На противоположном полюсе - чувство отвергнутости и покинутости, ощущение себя за пределами осмысленной жизни, переживание своей незначимости. Развитый компонент контроля проявляется в убежденности влияния вложенных усилий на результат происходящего: человек ощущает себя хозяином своей жизни, борется со сложившимися обстоятельствами, берет ответственность на себя, в противоположность - ощущение собственной беспомощности, отсутствие осознания связи окружающих событий со своей долей участия в них. Человек с выраженным компонентом принятия риска убежден в том, что из любых событий извлекается полезный опыт и знания, ведущие к личностному развитию, он ориентирован на активные действия и остается открытым новым возможностям. На противоположном полюсе – избегание неудач, стремление оставаться в зоне комфорта. Таким образом, жизнестойкость является основой положительного видения мира, активного обращения жизненных трудностей в преимущества, присвоения смысла сложным обстоятельствам и сохранения внутренней психической устойчивости [1,2,3,4,5].

Занятие спортом на профессиональном и полупрофессиональном уровне является маркером сформированной жизнестойкости [7,8]. Командные виды спорта, в том числе и футбол, требуют согласованности действий, включенность и взаимопонимание [6]. Одним из показателей согласованной деятельности являются сформированные компоненты жизнестойкости. Данный аспект будет учитываться в психолого-педагогическом сопровождении команд-футболистов как в профессиональном, так и в полупрофессиональном спорте.

Объект исследования: жизнестойкость студентов.

Предмет исследования: жизнестойкость студентов с разным уровнем включенности в спортивную деятельность спортом.

Целью исследования выступала характеристика показателей жизнестойкости у студентов не спортсменов и студентов - спортсменов (футболисты).

В нашем исследовании приняли участие студенты в возрасте 18-30 лет. Группа 1 - студенты ВУЗов г. Сургута, не занимающиеся спортом (системно) - 53 человек. Группа 2 - спортсмены футбольных команд ВУЗов г. Сургута, 21 человек.

Для определения показателей жизнестойкости использовалась методика С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева [2]. Показатели жизнестойкости были ранжированы от крайне низкий до крайне высоких [5]. Результаты по показателям методики «Жизнестойкость» у студентов представлено в таблице 1.

Таблица 1.

Доля респондентов Группы 1 и Группы 2 с разным уровнем показателей по методике жизнестойкость (Д.А. Леонтьев)

Группы респондентов	Доля респондентов с разным уровнем показателей жизнестойкости			
	Низкий уровень (меньше 10 баллов)	Сниженный уровень (меньше 17 баллов)	Высокий уровень (17-36 баллов)	Максимально высокий (30-36 баллов)
Группа 1	11%	22,2%	66,8%	15%-более 30 баллов 0% - 36 баллов
Группа 2	0%	19%	80,95%	28,6% -более 30 баллов 9,5% - 36 баллов
Значимость по критерию Фишера	Значимо различие при $p \leq 0,01$	Не значимо различие	Значимо различие при $p \leq 0,01$	Значимо различие при $p \leq 0,01$

Примечание: Группа 1 - студенты, не занимающиеся спортом (системно), Группа 2 - студенты - футболисты

Анализ позволил зафиксировать, что в выборке студентов, не занимающихся футболом треть, имеет низкий и средний уровни сопротивления внутреннему напряжению в затрудненных жизненных ситуациях. В исследуемых группах по показателям низкого и высокого уровня жизнестойкости статистически значимое отличие по критерию Фишера, при $p \leq 0,01$.

Группа студентов-футболистов демонстрируют уверенность в своих силах, умеющие контролировать в себя, вовлеченные в деятельность, готовые идти на риск.

Спортивная деятельность и особенно командные виды спорта при благоприятном психологическом климате в команде способствуют формированию высокого уровня жизнестойкости.

Литература

1. Климов А.А. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с ценностными ориентациями студентов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». 2011. №2(10). С. 14-22.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.

3. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения. [Текст] // Психологический журнал. 2005. Т. 26. №6. С. 87-101.
4. Maddi S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context / *Military Psychology*, 2007, 19(1). – P. 61-70. doi:10.1080/08995600701323301
5. Покатиловская Е.Н., Хохлова Н.И., Шibaева Л.В. "Диффузность" городской идентичности учащейся молодежи как ресурс жизнеспособности "моногорода"/ Е.Н. Покатиловская, Н.И. Хохлова, Л.В. Шibaева // *Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен / Отв. ред. А.Л. Журавлёв, М.А. Холодная, П.А. Сабадош. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2020. С.830-838. (doi 10.38098/proc.2020.59.34.001)*
6. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте [Текст]/ М.: Физкультура и Спорт, 1969. 82с.
7. Плеханова Н.П., Хохлова Н.И. Имидж российских спортсменов в представлениях студентов // *Имидж российского спорта: ответ на новые вызовы. Сборник научных статей/ Под научн. ред. проф. Е.А. Петровой – М.: РИЦ АИМ, 2021. – С. 188-195*
8. Уляева, Л.Г. Проблемы психологического сопровождения спортивного резерва в российском футболе [Текст]/ Л.Г. Уляева, Н.В. Костикова // *Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Международной науч.-практ. конф. 8–10 апреля 2014 г. Минск: БГУФК, 2014. Ч. 2. С. 151–154.*

УДК 796:378,016

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РЕГУЛИРОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ

Гуцалова М.Н., Манченко Т.В.

*ФГБОУ ВО «Майкопский Государственный Технологический Университет»,
г. Майкоп., Россия*

Аннотация. В работе рассмотрено влияние физической культуры на регулирование психоэмоционального состояния студентов в период сессии. Рассмотрено оптимальное состояние основных нервных процессов в коре головного мозга. Изучена связь занятий физической культурой с умственной деятельностью.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, психологическое состояние физические упражнения, стресс, двигательная активность.

В условиях современности становится очевидным, что основополагающим звеном поддержания здоровья в целом и психоэмоционального в частности, является физическая активность. Физическая активность в разных формах влияет на центральную нервную систему, психологическое и эмоциональное состояние человека. Для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к телу поступал импульсы от систем организма, массу которого наполовину составляют мышцы. Движение мышц создают нервные импульсы, обогащающие мозг потоком ощущений, поддерживающих его нормальное рабочее состояние. Поэтому умственная работоспособность неотделима от общего здоровья, в укреплении которого огромная роль отдается физической культуре [1].

Рассмотрим влияние физической активности на организм в целом. Систематическая двигательная активность оказывает влияние на организм человека, повышает его умственную активность, продуктивность работоспособности. Во время физических нагрузок в организме человека происходят изменения. Физическая активность влияет на выработку гормонов: (эстрогены, эндорфины, инсулин, адреналин, глюкагон). Именно эти гормоны оказывают огромное влияние на все внутренние процессы, регулирующие жизнедеятельность человека. Они же улучшают эмоциональное состояние. Эндорфин-“гормон счастья”, вырабатываемый при любой физической нагрузке, положительно влияет на психоэмоциональное состояние человека, помогает избавиться от негативных изменений эмоционального состояния [2]. Серотонин-“гормон хорошего настроения” вырабатывается благодаря занятиям физкультурой на свежем воздухе, а в солнечную погоду это способствует выработке витамина Д, который отвечает за здоровье иммунной, нервной систем и мозга. Так как в большинстве случаев занятия спортом приносят чувства радости, удовлетворения от достигаемого результата, так у студента появляются цели и мотивация к другим сферам деятельности. Таким образом, отказ хоть не на долгое время от умственной деятельности по средствам физической нагрузки- является способом отвлечения от негативных мыслей. Исходя из научных знаний, больше всего стресс, напряжение и переутомление затрагивает такие системы органов, как сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и эндокринная. Но именно благодаря занятиям физической культуры можно улучшить их функционирование [3].

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего общества.

В период сессии изменяется эмоционального состояния, происходит эмоциональная перегрузка, возникающая из-за изучения огромных объемов информации. Эти изменения в организме усугубляет дефицит времени и недостаток сна [4]. В результате чего происходит психоэмоциональное переутомление, которое характеризует чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса к ней, апатия, повышенная раздражительность, снижение аппетита, головокружение и головная боль.

В вопросе влияния на человека физической культуры, в период эмоциональных стрессов, выделяют позитивную роль. Так как статистические сведения показывают, что люди, постоянно тренирующиеся имеют более высокую адаптацию, устойчивость к стрессам.

Физические упражнения, которые положительно влияют на психоэмоциональное состояние организма студента:

1.Потягивания. Они стимулируют потоки импульсов от напрягающихся в ходе выполнения упражнения крупных групп мышц.

2.Упражнения на укрепление мышц шеи, к которым относят повороты, вращения. Благодаря этим упражнениям усиливается кровообращение в сосудах головного мозга, улучшая состояние нервных центров.

3.Перемена положения тела. Также, как и упражнения на укрепление мышц шеи, способствуют нормализации кровообращения во всех системах органов тела. Одними из самых полезных являются наклоны туловища и кратковременный перевод тела из горизонтального положения в положение вниз головой. Благодаря последнему усиливается приток крови к голове, в следствии чего снижается утомление нервных клеток головного мозга. Но важно помнить, что такие упражнения могут негативно влиять на людей страдающих заболеваниями сосудов мозга [6].

4.Виброгимнастика по А.А. Микулину. Необходимо для улучшения и продуктивности работоспособности. При выполнении этого упражнения достигается усиление наполнение кровеносных сосудов головного мозга, тем самым тонус сосудов приходит в норму и питание нервных центров улучшается. Требуется особая осторожность для людей, страдающих тромбофлебитами [5].

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура положительно влияет на психоэмоциональное состояние студентов. В любой период учебного процесса, в особенности в период сессий. В процессе выполнения физических упражнений и занятий спортом студент улучшает управление своими эмоциями, приобретает навыки саморегуляции. Регулярная небольшая двигательная активность и физические упражнения повышают и сохраняют плодотворную работоспособность, улучшают психоэмоциональное состояние студентов, по средствам отвлечения от постоянной умственной нагрузки и негативных мыслей. А также являются своеобразной профилактикой возникновения вредных привычек, которые тоже негативно влияют на психику студентов.

Литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. М.: Альфа-М, 2017. 352 с.
2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. 283 с.
3. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. №12 (70). С. 12-16.

4. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: учебное пособие для студентов факультета психологии. Куйбышев, 201с.

5. Гучетль И.Н., Иващенко Т.А., Манченко Т.В., Двойникова Е.С., Формирование ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни на основе концепции педагогического стимулирования: социокультурый анализ // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2021.№1(13). С.102-110.

6. Кацубо В.А., Манченко Т.В., Особенности физического воспитания студенческой молодежи//В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международного научно- практической конференции. 2019. С.458-462.

УДК 796

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Ерохина Н.А., Черевешник Н.Н., Калмыков И.С.

*Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.,
г. Саратов, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические аспекты в области физической культуры и спорта и то, насколько важно отдавать должное такой науке как психология в спортивной деятельности. Также в статье показаны четыре уровня регуляции психических процессов: биохимический, физиологический, социально-психологический и психологический.

Ключевые слова: психология, физическая культура, спорт, мотивация, психика человека.

Концепции о психологии в настоящее время претерпевают изменения, и психология всё больше и больше находит место в различных науках. В частности, и психологические аспекты стали иметь значимость в физической культуре и спорте потому, что понимание внешних и внутренних факторов тесно связаны с психикой человека. Внешние факторы подразумевают организацию, программу и условия тренировок, а внутренние факторы представляю собой весь комплекс индивидуальных и личностных способностей спортсмена. То, какое отношение спортсмен проявляет к своим тренировкам, может увеличить или, наоборот, снизить показатели его спортивной деятельности. Таким образом, можно сделать вывод, что такая наука как психология имеет существенное значение.

Стоит отметить, что усердные физические нагрузки рано или поздно могут привести к психологическому износу. Продолжительный стресс без психического обновления и восстановления может постепенно привести к психологическому перенасыщению, что, в свою очередь, может спровоцировать эмоциональное выгорание. Также следует сказать, что отдельные факторы внешней среды, не имеющие отношения к занятию физической культурой и спортом, могут оказать влияние на результаты физической деятельности и эффективности спортсмена. Данный факт можно назвать психической нестабильностью.

Из-за того, что психическая нестабильность может оказывать значительное влияние на занятия физической культурой и спортом, каждому спортсмену необходимо знать и уметь применять приёмы и способы контроля его психической деятельности. С этой целью Сафонов Владимир Константинович, кандидат психологических наук, предлагает систему психологического обеспечения:

а) на основе комплексного психологического анализа индивидуализации подготовки спортсмена, в том числе и контроль выносливости нагрузок;

б) осуществление принципов общей психологической направленности: «информационной определённости», «отсутствия свободного времени» и «планки успешного выступления»;

в) программы психологических техник развития умения концентрации внимания;

г) программы самостоятельной регуляции психологического состояния и соблюдение «пауз для отдыха» [1].

Для контроля и регулирования психическими процессами В.К.Сафонов подчеркнул четыре уровня регуляции: биохимический, физиологический, социально-психологический и психологический.

На уровне биохимической регуляции основной её функцией выступает энергетическая, заключающаяся в аккумуляции энергии. Главными функциями физиологической регуляции являются: обеспечение постоянства внутренней среды, сохранение стабильности, постоянства функционирования соматических процессов. Уровень социально-психологического контроля подразумевает присоединение сознания в работу отражения как внешней, так и внутренней среды, то есть в процессы, отражающие реальность и нас в ней, учитывая при этом нормы и правила поведения, которые проявляются в определённой ситуации.

Вместе с этим нужно сказать, что то, на каком уровне находится психологическая регуляция, действительно важно потому, что именно отношение к произошедшей ситуации, а также устойчивость психики может влиять на контроль энергетического оснащения, смягчить факторы, исходящие из внешней неблагоприятной среды, а также повлиять и повысить физические факторы. Такой процесс называется мотивацией.

Прежде всего хочется отметить, что мотивация – процесс побуждения к действию – является главным элементом целенаправленной деятельности людей [2]. Для каждого человека мотивация будет определяться индивидуально, поскольку каждый ставит перед собой разного рода цели, чтобы выполнить ту или иную задачу.

Развитие человека, занимающегося профессионально спортом, невозможно без целенаправленного формирования мотивов спортивной деятельности. Мотивы являются фундаментом целенаправленного поведения, способов преодоления эмоционального состояния, которое испытывает человек, когда не может чего-то получить, когда его потребности и желания недоступны или недостижимы. На этом основании создаётся динамический элемент – поведенческая мотивация, проявляющийся в направленности поведения (побуждение к тому, чтобы выполнить определённую нагрузку на тренировке), и субъективных условиях для удовлетворения достижения цели (осуществления активного поведения) в конкретных условиях и в определённый момент времени.

Мотивация напрямую зависит от достигаемой цели, а достижение цели, в свою очередь, требует постановки соответствующих задач. Но из-за того, что человек не может выполнять цель или задачу продолжительное время потому, что у него может случиться эмоциональное выгорание или даже нервный срыв, он может бросить начатое занятие несмотря на то, что его мотивировало им заниматься. Именно поэтому не стоит ставить перед собой те цели, которые недостижимы на этот момент, гораздо рациональнее и с заботой о своём здоровье поставить перед собой цели, которые соответствуют физическому и моральному состоянию человека. Так сохраняется мотивация, а при расширении поставленной цели по мере развития человека – мотивация увеличивается. Помимо этого, мотивация оказывает на человека такое влияние, что даже при недостаточно развитом и устойчивом физическом, а также психическом состояниях, человек способен осуществлять действия, которые ему не посильны. Таким образом, мотивация выступает главным элементом психологического подхода к спортивным тренировкам.

Кроме всего прочего, существуют такие проблемы, как, например, эмоциональная напряжённость и страх, которые не связаны с выполняемыми действиями. С этими проблемами люди сталкиваются постоянно, и важно понимать, что они решаемые. Для того, чтобы решить вышеуказанные проблемы, необходим индивидуальный подход к

решению, потому как на него влияет совокупность таких факторов, как внутреннее состояние человека, его убеждения и принципы, а также сама суть образовавшейся проблемы. Иногда психика человека неспособна самостоятельно справиться со стрессом, и поэтому приходится прибегать к помощи специалиста, например, психолога. Но это необязательно, ведь названные проблемы можно решить и самостоятельно, научившись применять простые психологические приёмы, например, переосмысление проблемы с разных точек зрения, физические приёмы (регуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания и т.д.), рассказ о проблеме.

Литература

1. Сафонов В.К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха [Электронный ресурс] / В. К. Сафонов. М.: Издательство «Спорт», 2017. 288 с.
2. Шитов Д.Г., Ермолова О.С. Моральный фактор в работе преподавателя педагогического ВУЗа // Образование и проблемы развития общества. 2021. № 3 (16). С. 82–88.

УДК: 796.093-057.87

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ

Ершова Е.А., Ершов Д.С., Ершов А.С.

*ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им К.
Минина (Мининский университет), г. Нижний Новгород, Россия*

Аннотация: в статье представлены результаты исследования, направленные на улучшение функционального состояния подростков, страдающих ожирением. Определены особенности методики физического воспитания данной категории подростком, основанные преимущественно на развитие такого двигательного качества, как выносливость. Выявлено положительное влияние представленной нами методики на состояние кардиоремпиратной систем подростков 12-15 лет.

Ключевые слова: подростки, ожирение, выносливость, физическое воспитание, функциональное состояние.

Актуальность исследования: в 21 веке ожирение достигло практически масштабов пандемии во всех возрастных группах. Хотя по сути этот вопрос касается энергетического баланса, факторов, связанных с правильным питанием, психологией, физиологией и обменом веществ, и физической активностью. Все эти факторы среди прочего делают лечение и профилактику ожирения очень трудными.

Современное поведение подростком и реалии жизни, способствуют в первую очередь снижению физической активности подростков, а также увеличению потребления обработанных и ультрапереработанных пищевых продуктов в рационе. Если порассуждать на этот счёт, при развитии нано технологий и автоматизации множеств процессов в первую очередь пострадала двигательная активность людей. Подростковые спортивные игры меняется все больше и с каждым днём появляются свои новшества и привычки, к примеру, вместо привычной игры в футбол это превратилось в игру «ФИФА» на плейстейшен. Всё чаще вместо прогулки по парку, дети ходят в гости друг друга и играют в компьютеры. В таких условиях заинтересовать детей к занятию в спортивной секции не представляется возможности и с каждым годом привить ребёнку спортивный образ жизни все сложнее и сложнее, а ведь значение физической культуры нельзя недооценивать.

Двигательная активность в школьный период времени — это не просто фундамент для его универсального физического развития, а также укрепление здоровья, двигательных навыков и умений [1]. Отсутствие физической активности конечно же негативно сказывается на всех сферах жизни, на здоровье, развитии, функционирование всех органов и систем как у взрослых, так и у детей.

Гипотеза исследования заключается в том, что комплекс средств физической культуры, направленный на повышение функциональных возможностей основных систем организма, через повышение выносливости организма у подростков, страдающих от лишнего веса, будет способствовать улучшению состояния сердечно-сосудистой системы и функционирования дыхательной системы.

Наше исследование проводилось в МБУ «Спортивная школа №12» по спортивному ориентированию им. Т.В. Лариной, города Нижний Новгород в 2022 г. с мая 2022 по сентябрь 2022. В исследование участвовали 10 занимающихся с «лишним весом» (8 мальчиков и 2 девочки) 7-9 классов в возрасте 12-15 лет, занимающиеся в секции по летнему спортивному ориентированию.

Целью нашего исследования является – выявление улучшения функционального состояния у подростков, страдающих ожирением в результате занятий в секции по летнему спортивному ориентированию.

Задачи можно решить несколькими методами, и вот наши варианты:

1. Изучили и проанализировали научно-методическую литературу
2. Провели педагогический эксперимент
3. Представили мотивационный материал на тему ЗОЖ в лекционном виде
4. Провели двигательные тесты (прыжки на скакалке в быстром темпе)
5. Провели функциональные пробы (тест пульс в покое и проба Штанге)
6. Проанализировали и подвели итоги методом математической статистики.

Анализ научно-методической литературы помог всесторонне изучить проблему и рассмотреть какое решение данного вопроса можно найти в теории и методике физического воспитания и спорта. Анализ научно-методической литературы позволил нам определить, как именно эта проблема описана в общих научных трудах.

При проведении обследования функционального состояния подростков, страдающих ожирением, мы использовали несколько функциональных проб и один двигательный тест. Так как кардиореспираторная система одно из основных физиологических систем, которая определяет не только физическую работоспособность в онтогенезе, но и умственную. В результате небольшого анализа, мы пришли к выводу, что кроме теста на выносливость, обязательно надо посмотреть и другие функциональные показатели организма. Мы остановились на определении способностей адаптации ССС к спортивной нагрузке и определения общего состояния внешнего дыхания. Для общего анализа функционального состояния занимающихся, мы использовали три теста на каждый из основ развития:

- определение общей выносливости – прыжки на скакалке в быстром темпе (1 минута);

- определение адаптации ССС к физическим нагрузкам – тест состояние сердечно-сосудистой системы (пульс в покое);

- определение общего состояния внешнего дыхания – проба Штанге

В свою очередь, проба Штанге заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания в положении сидя. Результат сравнивается с нормативными таблицами, либо же сравниваются начальный и конечный результат и проводится динамика положительных или отрицательных результатов.

А тест пульса в покое заключается в замере изначального ЧСС в покое, затем выполнении 20 приседаний в темпе 10 приседаний за 15 секунд и подсчете пульса за 10 секунд после выполнения упражнения. Результат сравнивается с нормативной таблицей.

Занятие спортивным ориентированием бегом проходили по специальному секционному расписанию, в лесу лыжной базы «Олень» один раз в неделю (по понедельникам) и два раза в неделю в МБУ «Спортивная школа №12» по спортивному ориентированию им. Т.В. Лариной, (по средам и пятницам). Основное отличие от изначальной методики в содержание школьного урока у обучающихся в 7-ых классах, заключалось в дополнительных специально подобранных физических упражнениях (то есть в дополнительных комплексах) с учетом, ранее поставленных задач урока и улучшения функционального состояния занимающихся.

Дополнительные комплексы выполнялись на 2-ух секционных занятиях из 3-ёх (по понедельникам и пятницам). Продолжительность и интенсивность учебных занятий предполагается одинаковой – 35-45 минут (от общего времени занятия) [4]. Каждое секционное занятие проводилось по стандартной структуре уроке согласно ФГОС, которая состоит из 3-ёх частей: подготовительной, основной и заключительной с соблюдением основных общепедагогических и физиологических принципов [5]. Из всех различных возможных средств были выбраны те упражнения, которые применяются для улучшения функционального состояния учащихся и не навредят учащимся. Подбор упражнений и методов осуществлялся с учетом преимущественной направленности на улучшение выносливости.

В нашем исследовании были задействованы 10 учащихся, который имели проблемы с лишним весом, их отклонение от нормы было 8-13 кг. Все принимавшие участие в эксперименте, имели 1-ую медицинскую группу здоровых и не имели каких-либо противопоказания к занятию спортом.

В основной части тренировочного процесса мы достигали максимального развития общей выносливости. Мы добились этого с помощью круговых тренировок, кардио тренировок и игровых составляющих, которые направлены на развитие выносливости у подростков с лишним весом [3]. Конечная часть тренировки состояла из дыхательных упражнений, йоги и растяжки основных мышц, задействованных в работе [2]. Все средства и методы, использованные в основной части тренировки, относились к группе средней и высокой интенсивности, что и позволило нам развить такое физическое качество, как общая выносливость. Помимо секций, которые были направлены на улучшение физического состояния подростков, раз в неделю проводились лекции вместе с родителями и их детьми, в которых рассказывались основные проблемные темы ЗОЖ [5].

По результат проведённого нами исследования выяснилось, что разработанная нами программа позволила улучшить функциональные показатели у подростков, страдающих ожирением:

- в выносливости по результатам в прыжках на скакалке 1 минуту с максимальной интенсивностью, улучшение составило 10-20 раз или 30%
- в функциональном состоянии дыхательной системы по пробе Штанге, улучшение составило 15-25 секунд или 65%
- в функциональном состоянии ССС в тесте «пульс в покое» улучшение составило 4 удара в минуту или 10%
- помимо всех тестов, 9 учащихся из 10 приблизились к нормативным показателям веса для своего возраста, в среднем каждый ученик сбросил 3-5 кг за весь период тренировок.

Выявлено, что подростки, страдающие от лишнего веса, при повышении своей двигательной активности, развивают общее функциональное состояние, а также совершают положительные сдвиги в развитии своей выносливости, что способствует дальнейшему укреплению их здоровья.

Определена специальная программа тренировок, направленная на улучшение функционального состояния подростков, подверженных лишнему весу, через развитие общей выносливости. В тренировочный процесс входили: подвижные игры, круговые и кардио тренировки (по 15-25 минут), дыхательная гимнастика и растяжка определённых мышц (5-15 минут).

Доказано, что в ходе исследования идёт положительная динамика по развитию общей выносливости, а также функционального состояния подростков подверженных лишнему весу. В первую очередь, это выражается в приближении всех исследуемых показателей к таковым, как у подростков, не страдающих данной проблемой.

Таким образом, применяемая нами методика по улучшения выносливости у подростков, страдающих ожирением довольно действенна и эффективна.

Литература

1. Григорьев В.И, Давиденко Д.Н, Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. 228 с.
2. Гужаловский А.А. Физическое развитие и двигательная подготовленность школьников //А. А. Гужаловский. Москва.: Педагогика, 2017. 241 с.
- 3.Кафка Б, Йеневайн О. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. 40 тренировок без тренажеров. М.: Изд-во Спорт, 2016. 176 с. Евроинтеграции А. Лесгафт П.Ф. Избранные труды // П.Ф. Лесгафт. Москва: Гостехиздат, 2017. 358 с.
4. Миронов В. В., Левин С. В., Мисоченко А. Н. Ориентирование как спорт // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 4. С. 129-133.
5. Пегов В.А. Педагогика, основанная на телесности человека. Критика бестелесной педагогики и современное телесное воспитание: монография в 2-х ч. Ч. 1 // В.А. Пегов. Смоленск: СГАФКСТ, 2020. 279 с.

УДК 159.9.316.6

РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ФАКТОР ЗАВЕРШЕНИЯ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАР ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Зирин В. А.

*Московский Государственный Областной Университет,
г. Мытищи, Россия*

Аннотация. Статья основана на знаниях в области социальной психологии и психологии спорта. Актуальность исследования заключается в дифференциации причин, приводящих к расставанию пар в танцевальном спорте. Всего в рамках исследования было выделено 27 причин прекращения совместной деятельности партнёров. Все причины были объединены в 3 группы в зависимости от уровня их «объективности». Среди группы «социально-психологических» причин были отмечены «романтические отношения», изучение которых и послужило предметом данной статьи.

Ключевые слова: межличностные отношения; танцевальный спорт; причины завершения совместной спортивной деятельности; романтические отношения; расставание пар.

Введение. Спортивная деятельность зародилась на заре человеческой цивилизации. Первыми соревнованиями стали Олимпийские Игры в Древней Греции. С течением времени среди участников состязаний стали принимать участие не только просто физически развитые люди, но также и те, кто готовился к будущим соревнованиям заблаговременно, совершенствуя кондиции своего тела. Это и были первые профессиональные спортсмены. Их отличием от других людей стала специализированная профессиональная деятельность, ориентированная на всестороннее развитие своих физических навыков и умений с целью завоевания победы на будущих Олимпийских Играх. Таким образом, можно говорить о том, что спорт как особый вид профессиональной деятельности зародился почти 3 тысячи лет назад.

Сегодня количество видов спорта неуклонно растёт, что говорит о перманентном развитии данного вида человеческой деятельности. Виды спорта разделяются на различные группы в зависимости от многих факторов: числа участников как «одной единицы», скорости, силы и тд. Так, среди всех видов спорта были выделены художественные виды, которые несут в себе не только физическую составляющую, но также и компонент искусства, придающие им особую привлекательность как в глазах спортсменов, так и зрителей [7]. Одним из таких художественных видов спорта стал и танцевальный спорт.

Одной из отличительных особенностей спортивных танцев является одновременное участие двух спортсменов противоположных полов, объединённых в «спортивную единицу». Под этим подразумевается то, что танцевальный спорт является сугубо парным видом спортивной деятельности, в котором единицей измерения считается не отдельный танцор, а танцевальный дуэт, состоящий из мужчины и женщины [5].

Танцевальный спорт подразумевает длительную тренировочную и соревновательную деятельности, в процессе которых партнёры проводят большое количество времени в

обществе друг друга. Это может послужить развитию межличностных отношений не только в профессиональном ключе, но также и в романтическом, когда оба партнёра начинают видеть друг в друге не только соратников по совместной спортивной деятельности, но и партнёров в своей личной жизни. По данным проведённого исследования, среди танцевальных дуэтов высокой квалификации лишь 2% респондентов указали наличие в своей настоящей паре романтических отношений [3]. Это говорит о том, что романтические межличностные отношения между партнёрами являются скорее исключением из правила, когда в паре доминируют дружеские или сугубо профессиональные отношения с целью достижения спортивного результата.

Наличие в танцевальном дуэте романтических отношений между партнёрами может иметь как положительную, так и отрицательную стороны. В некоторых случаях личные взаимоотношения действительно положительно влияют на спортивное развитие данной пары в тренировочной деятельности и на её успешность в рамках соревнований. Но иногда наличие романтики с течением времени может приводить к расставанию пары и последующему завершению совместной профессиональной деятельности в танцевальном спорте.

Цель исследования: определить «социально-психологические» причины прекращения совместной спортивной деятельности в танцевальном спорте, связанных с наличием романтических отношений в танцевальной паре.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности межличностных отношений партнёров в танцевальной паре.
2. Определить причины прекращения совместной спортивной деятельности партнёров в рамках танцевального спорта.
3. Выявить «социально-психологические» причины, связанные с романтическими отношениями между партнёрами, по которым пара принимает решение о завершении совместной спортивной карьеры.

Объект исследования: межличностное взаимодействие партнёров в паре танцевального спорта.

Предмет исследования: «социально-психологические» причины прекращения совместной спортивной деятельности пар высокой квалификации в танцевальном спорте, связанные с наличием романтических отношений между спортсменами.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе ТСК «Вега Степ», ТСК «Атриум», ТСК «Вельвет», ТСК «Лидер» (г. Москва, г. Санкт-Петербург и Московская область).

Испытуемые. В исследовании приняли участие 100 танцоров (50 юношей и 50 девушек) в возрасте от 18 до 25 лет, имеющих звания МС, КМС и I взрослый разряды и классы танцевального мастерства А/S/M.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Опрос по авторской методике (онлайн и офлайн форматы).
3. Метод контент-анализа.

Результаты исследования. Для изучения возможных причин прекращения совместной деятельности партнёров в рамках танцевального спорта нами было проведено исследование, которое заключалось в опросе 50 пар (100 человек) высококвалифицированных танцоров в возрасте от 18 до 25 лет, имеющих классы танцевального мастерства А/S/M и имеющих I спортивный разряд или звания КМС или МС. Все без исключения танцоры отвечали на один и тот же поставленный экспериментатором вопрос: «Каковы, по вашему мнению, могут быть причины расставания пар в танцевальном спорте? Выделите как можно больше причин». Далее все ответы были проанализированы и объединены в три отдельные подгруппы методом контент-анализа. В основе выделения

различных причин прекращения совместной деятельности лежит разделение всеми участниками опроса причин расставания на «объективные» (было выделено 7 причин), «социально-психологические» (13 причин) и «необъективные» (7 причин).

Далее нами были сформированы две отдельные группы причин в зависимости от уровня «объективности». Таким образом, по данным исследования среди всех причин прекращения совместной деятельности танцоров были выделены «объективные» причины и «субъективные», последние же включают в себя подгруппы «социально-психологических» и «необъективных» причин (см. таблицу 1).

Таблица 1.

Дифференциация причин прекращения совместной спортивной деятельности пар высокой квалификации в зависимости от их «объективности»

Причины прекращения совместной деятельности пар высокой квалификации в танцевальном спорте в зависимости от их «объективности»		
Всего 27 позиций		
«Объективные» причины	«Субъективные» причины	
7 позиций	«Социально-психологические» причины	«Необъективные» причины
	13 позиций	7 позиций

Из таблицы видно, что в процентном соотношении 75% к 25% «субъективных» причин больше, чем «объективных». Это говорит о том, что большинство танцевальных дуэтов заканчивают свои партнёрские отношения именно в силу наличия «социально-психологических» или «необъективных» причин.

Самая многочисленная группа, среди которой было выделено 13 причин, получила название «социально-психологических». Они были названы потому что в основе каждой из причин лежит невозможность или нежелание одного, или обоих партнёров прийти к некоему общему решению наличествующей проблемы внутри пары, либо же первопричина конфликта кроется также в неспособности или нежелании педагогов, родителей (законных представителей) и других лиц, заинтересованных в совместном развитии данного танцевального дуэта, договориться между всеми участниками спортивного процесса.

Таким образом, по нашему мнению, к «социально-психологическим» причинам прекращения совместной танцевальной деятельности можно отнести такие, когда самого «разрыва» можно было бы избежать, проявив определённые усилия, но по какой-то причине достичь общего знаменателя партнёрам так и не удалось. Эти причины могут быть обусловлены как межличностными отношениями между партнёрами внутри их пары, так и взаимоотношениями танцоров с тренером (группой педагогов), а также отношениями родители – тренеры (характерно для танцоров, не достигших совершеннолетнего возраста).

В случае «социально-психологических» причин внутри каждой из них лежит низкий уровень качества межличностных отношений между всеми участниками танцевального процесса. Или, если говорить по-другому, то все причины, которые были классифицированы как «социально-психологические», имеют под собой различного рода психологические первопричины, препятствующие всем субъектам межличностного взаимодействия вести конструктивное общение.

Одной из таких причин, которая основана на межличностных отношениях между обоими партнёрами, является наличие романтических отношений внутри пары. Данная причина, по большей части, присуща парам, которые выступают в таких категориях как Молодёжь (16–18 лет) и Молодёжь-2 (19-21 год). Это связано с тем аспектом, что в детском возрасте танцоры ещё не до конца понимают всю сложность и гамму взаимоотношений

между представителями разных полов. Начиная с периода полового созревания (12-13 лет) подростки начинают активно изучать как собственное изменяющееся тело, так и имеют возможность непосредственно изучать изменения, происходящие с телом своего партнёра или партнёрши. По причине большого количества времени, которое спортсмены проводят вместе как в течение тренировочного, так и соревновательного процессов, они проводят куда больше времени с представителем противоположного пола, нежели их сверстники, не занимающиеся танцевальным спортом. Вследствие этого между партнёрами может возникнуть взаимная симпатия, которая, при совпадении многих параметров, может, в свою очередь, перейти во что-то большее, нежели простая платоническая симпатия. Такие примеры отнюдь не редки, особенно это активно проявляется в период ранней юности (16-18 лет), когда с физиологической точки зрения организмы юноши и девушки вполне созрели и они готовы к ведению активной половой жизни.

Но кроме физиологической составляющей, имеет место также и психологическая, то есть то, что называется «чувствами». И этот момент, по большей части, является камнем преткновения и ставит, по сути, риторический вопрос: «Есть ли место романтическим отношениям в танцевальной паре?» На этот вопрос нет однозначного ответа, и существуют три различные позиции по отношению к нему.

Первая позиция – «отрицательная». Такое мнение является довольно распространённым среди танцоров и объясняется тем, что наличие романтических отношений внутри диады может существенно снизить уровень спортивной подготовленности обоих спортсменов. Из обыденной жизни известно, что для развития и сохранения романтических отношений необходимы совпадения во времени и пространстве между партнёрами. Если же партнёры учатся или работают, то, по сути, единственным, что можно сократить, чтобы «выкроить» время для совместного времяпрепровождения, - это совместный тренировочный процесс, то есть пара начинает периодически пропускать тренировки с целью провести время наедине друг с другом, вследствие чего непосредственно страдает их уровень спортивной подготовленности.

Вторым немаловажным аспектом «отрицательной» позиции к наличию романтических отношений между партнёрами в танцевальной паре является то, что тренировочный и соревновательный процессы могут страдать также и по причине того, что в диаде происходит так называемый «перенос» личных взаимоотношений на взаимоотношения профессиональные. В такой ситуации если пара переживает какую-либо конфликтную ситуацию в их личной жизни, то в течение тренировки может нарушиться «рабочая атмосфера», необходимая для продуктивной спортивной деятельности, что, в свою очередь, может привести к усугублению ситуации и вместо того, чтобы танцоры развивали их «парность» на паркете, они могут перейти «на личности», и «домашний» конфликт переступит порог танцевального зала, что негативно отразится на уровне спортивной подготовленности дуэта.

Следующая позиция – «нейтральная». Такой точки зрения придерживаются люди, которые могут разграничивать свои чувства и не допускать того «переноса», который был изложен выше: в таких парах, безусловно, могут иметь место различные конфликтные ситуации, но так как люди умеют слушать и слышать друг друга, то они оставляют их личные «семейные» проблемы за стенами танцевального зала, чтобы не «смешивать личное с общественным».

Третья, заключительная, позиция по отношению к наличию романтических связей между партнёрами в танцевальной паре, - «положительная». Люди, поддерживающие данную позицию, уверены, что, будучи находящимися в романтических отношениях партнёры будут намного лучше слушать и слышать своего партнёра как в обыденной, так и в танцевальной «жизни»: такие дуэты будут способны лучше передать «парность»,

взаимодействие, ведение партнёра, а также у них будет более развита эмоциональная составляющая танца, нежели у тех пар, в которых присутствуют сугубо профессиональные или дружеские межличностные отношения.

Выводы. В результате проведённого исследования методом опроса по авторской методике респондентами были выделены 27 причин завершения совместной деятельности пар в рамках танцевального спорта. Среди них имеет место причина, связанная с наличием романтических отношений между спортсменами. Часто превалирует отрицательный вариант развития событий, о чём говорит статистика ранее проведённого научного исследования. Так было установлено, что лишь 2% танцевальных пар кроме профессиональных межличностных отношений внутри своей настоящей пары имеют также и романтические.

Общим выводом на базе двух исследований можно констатировать, что чем более развитыми в профессиональном плане становятся танцоры, тем чаще они как непосредственно, так и опосредованно сталкиваются с той ситуацией, что именно по причине романтических отношений пара может прекратить своё существование в танцевальном плане. И таким образом спортсмены стараются «оградить себя» от вероятности того, что их настоящая танцевальная пара завершит существование по причине наличия романтических межличностных отношений, что предпочитают взаимодействовать друг с другом на основе либо сугубо профессиональных, либо дружеских межличностных отношений.

Литература

1. Андреева Г. М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. 5-е изд., испр. и доп. М.: Издательство «Аспект Пресс», 2021. 360 с.
2. Козимилова Г. М. Основные направления исследования совместной деятельности в отечественной психологии / Г. М. Козимилова. // Ученые записки. Электронный журнал Курского государственного университета. 2016. №3 (39). 235 с. С. 210 – 215.
3. Зирин В. А., Ключко А. А. Стратегии развития межличностных отношений в паре танцоров высокой квалификации // Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта: актуальные вопросы и пути их решения: материалы статей открытого межвузовского конкурса научно-исследовательских работ среди студентов и молодых ученых / в рамках программы 45-ой Юбилейной научной конференции студентов и молодых ученых МГАФК, 21-24 апреля 2021г. / Московская государственная академия физической культуры ; ред.-сост. В. В. Буторин. Малаховка, 2021. 244 с. С. 58-64.
4. Зирин В. А., Ключко А. А. Человек в мире спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (27 сентября – 8 октября 2021 г.) : в 3 ч. Ч. 2. / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; гл. ред. С.И. Петров. Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. 193 с. С. 21-27.
5. Зирин В. А., Натарева О. В. Рудиковские чтения: материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019» (28-29 мая 2019 г.) / под общей ред. Ю.В.Байковского, В. А. Москвина М.: РГУФКСМиТ, 2019. 282 с. С. 81-86.
6. Зирин В. А. Психологический портрет юношей и девушек высокой квалификации в спортивных бальных танцах / В. А. Зирин, А. А. Ключко. Текст: электронный // Спортивная психология в межкультурном пространстве: материалы Международной научно-практической онлайн-конференции (Екатеринбург, 4–5 декабря 2020 года) / под редакцией

Л. Н. Рогалевой. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2021 // Электронный научный архив УрФУ. С. 104-109.

7. Серова, Л. К. Психологическая классификация видов спорта / Л.К. Серова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 1 (155). С. 302-306.

8. Серова, Л. К. Психологическая характеристика танцевального спорта/ Л. К. Серова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 1 (167). С. 393-397.

9. Слинькова Т. В. Взаимосвязь образов партнёров по общению и взаимоотношений в диадном взаимодействии: дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Слинькова Татьяна Владимировна. СПб., 2002. 203 с. С. 44.

УДК 159.99

ПСИХОЛОГИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Зуев А.Л., Коровин Н.Р.

*Воронежский государственный педагогический университет,
г. Воронеж, Россия*

Аннотация: на сегодняшний день психологии в спорте отведена особая роль. Связано это, в первую очередь с тем, что имеется тенденция к росту проявлений психоэмоциональных расстройств у людей разных возрастных категорий. В связи с чем, изучение психологии в физической культуре и спорте приобретает особую актуальность и важность. согласно исследованиям современных психологов, будет рассмотрена психология в физической культуре и спорте, рассмотрены проблемы и даны определённые рекомендации.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, психология, психофизическое состояние, двигательная активность, обучение.

Спортивная психология была определена Европейской федерацией спорта в 1996 году как изучение психологических основ, процессов и эффектов спорта. Спортивная психология была признана наукой, которая имела международный статус и опиралась на знания познаний в области физиологии и психологию. При своем становлении, психология в спорте была областью преподавательской деятельностью. Изучению данной проблемы занимались учёные в области психологии и педагогики такие как: Лесгафт П.Ф., Славина Л. С. и другие. Исследования данных специалистов неоднозначны, но имеют определённую особенность – в жизни каждого человека роль физической культуры имеет высокое значение. Как было предложено П.Ф. Лесгафтом, физическая культура представляет собой «физическое образование» [1]. В процессе эволюции психология спорта изучалась в недостаточной степени, в связи с этим назрела острая необходимость анализа особенностей психологии физической культуры.

С начала 2000-х годов наблюдается растущая тенденция к исследованиям спортивной психологии. И на сегодняшний день психология в физической культуре и спорте вызывает особый интерес. Психология включает в себя изучение того, как психологические факторы влияют на производительность и как участие в спорте и физических упражнениях влияет на психологические и физические факторы. Спортивные психологи обучают спортсменов когнитивным и поведенческим стратегиям, чтобы улучшить их опыт и результаты в спорте. В дополнение к обучению и развитию психологических навыков для улучшения результатов, прикладная спортивная психология может включать в себя работу со спортсменами, тренерами и родителями в отношении травм, реабилитации, общения, сплочения команды и карьерных переходов.

Важность психологии в физической культуре поставило в решение задач актуальных по освоению основных подходов к диагностике с учётом психологических особенностей, исследование которых, является особенно важным, так как любое отклонение в психофизическом здоровье сопровождается изменениями эмоционального фона человека. Психофизическое развитие обуславливает формирование поведения спортсменов и их

индивидуальные особенности. Для диагностики психофизического состояния спортсменов применяются разные методики, разработанные на основе психологических тестов, распространённых в психологической практике.

В настоящее время изучение психологии как науки – изменяется. Так как восприятие внутренних и внешних факторов напрямую связаны с психикой человека, психологические аспекты приобретают всё большее значение и в спорте. Следует отметить, что занятия спортом могут привести к психологическому расстройству и выгоранию, так как длительное напряжение может негативно сказаться на психике спортсмена. Основной причиной психологического выгорания спортсменов является физическое и эмоциональное истощение, которое характеризуется усталостью от тренировок и соревнований. Снижение производительности определяется как сосредоточение внимания на ощущении неспособности достичь целей и добиться успеха на тренировках. В связи с чем, спортсменам просто необходимо владеть навыками управления своим эмоциональным фоном. И, в частности знать методы и приёмы регулирования психической деятельности.

Так, для управления психологического фона спортсменов, психолог Сафронов В.К. предложил методику психологического обеспечения, основанную на комплексном подходе, которая заключается в:

- психологическом обследовании;
- реализации методов психологической подготовки;
- развитию программ по концентрации внимания;
- саморегуляции психического состояния.

Сафронов В.К. для регулирования психическими процессами выделил три категории управления [2]:

- биохимической, т.д. функция биохимической регуляции;
- физиологической, т.д. функция физиологической регуляции;
- социально – психологической, т. д. функция социально-психологического

управления.

При всем при этом, последняя функция очень важна, так как именно психика человека может регулировать энергетическое оснащение и повысить определённые физические факторы. Данное явление можно назвать мотивацией, которая у каждого индивидуальна. Становление спортсмена невозможно без целенаправленного формирования мотивов спортивной деятельности, на основании, которой формируется поведение спортсмена в конкретных условиях. Стоит отметить, что мотивация напрямую зависит от достигаемой цели и поставленных задач. В связи с чем, стоит отметить, что применяя простые психологические приемы можно скорректировать адекватное поведения спортсмена [3]. В заключении отметим, что психологический аспект при занятии спортом имеет огромное значение и воздействует на развитие физических качеств и способствует достижению цели.

В заключение данной статьи следует сделать вывод, что психологии в спорте отведено большое значение. Психология направлена на управление и регулирование психоэмоциональным фоном, т.е. его стабилизации психики спортсмена и отсутствия е него психологической напряжённости. Таким образом, можно сделать вывод, что психология в спорте является мощным коррекционным фактором расстроенных или нарушенных психофизических качеств. Важно принимать во внимание возраст и состояние здоровья спортсменов, их индивидуальные и интеллектуальные способности, а также физическое и психическое состояние.

Литература

1. Лесгафт П.Ф., Избранные педагогические сочинения. М.: Педагогика, 2018. С. 398.
2. Сафонов В. К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха. М.: Издательство «Спорт», 2017. С. 288.
3. Славина Л. С. Практикум по специальной психологии. Санкт-Петербург: Речь, 2016. С. 241.

УДК 159.91

ЧЕМУ СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ МОЖЕТ НАУЧИТЬ НАС В ОТНОШЕНИИ УМСТВЕННОЙ ПРИГОДНОСТИ

Кондрашова Я.К.

*Владимирский государственный университет
им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ), г. Владимир, Россия*

Аннотация. Проблема спортивной психологии включает в себя комплексное рассмотрение влияния многих факторов на умственную пригодность профессиональных спортсменов. Рассматривается характер влияния определенных факторов на развитие личности, карьеры и психологического состояния спортсмена.

Ключевые слова: спортивная психология, умственная пригодность, психология, спорт, стресс.

Актуальность исследования объясняется системным подходом спортивной психологии в карьере спортсмена, в его развитии как личности и как профессионала. Важно посмотреть влияние спортивной психологии на развитие умственной пригодности человека.

Цель исследования состоит в комплексном рассмотрении факторов спортивной психологии, влияющих на спортсмена с точки зрения развития умственных и профессиональных навыков.

Методика и организация исследования включает в себя анализ и сравнительный метод рассмотрения проблемы с точки зрения спортивной психологии на примере некоторых профессиональных спортсменов и спортивных психологов.

Спортивная психология рассматривает, как физическая активность и психическое благополучие пересекаются. Спортивные психологи помогают спортсменам поддерживать высокий уровень производительности, уделяя приоритетное внимание умственной пригодности. Они также рассматривают участие в спорте в связи с такими навыками, как командная работа и эмоциональная регуляция.

Область прикладной спортивной психологии возникла в начале 20-го века. Ученые заинтересовались тем, как такие спортсмены, как Бейб Рут, добились таких выдающихся результатов. Их исследования быстро расширились от физических навыков до того, как когнитивные навыки, такие как память, восприятие, внимание и концентрация, влияют на спортивные результаты.

С тех пор область спортивной психологии превратилась в самостоятельную область изучения. Лишь немногим из нас нужна такая физическая выносливость, которая свойственна спортсменам высокого олимпийского уровня и элитным спортсменам [1, с. 57]. Но мы все еще можем многому научиться из психологии упражнений об умственной работоспособности. В конце концов, есть причина, по которой спортивные метафоры так часто встречаются в книгах по бизнесу и лидерству. Участие в спортивных соревнованиях — будь то в детстве или во взрослом возрасте — может развить навыки, позволяющие добиться успеха в любой сфере жизни.

Спортсмены испытывают огромный физический и эмоциональный стресс. Они чувствуют давление тренеров и своих команд, а также давление, которое они оказывают на

себя. Такого рода хронический стресс может отвлечь спортсменов от их целей. И, если ее не лечить, это может привести к вредным проблемам с психическим и физическим здоровьем.

Спортивные психологи применяют целостный подход к здоровью каждого спортсмена. Они рассматривают физические способности человека наряду с их умственными препятствиями. Затем они ищут способы улучшить умственную выносливость и спортивные результаты одновременно.

Спортивная психология приносит пользу всему человечеству, охватывая как психологию, так и физическую работоспособность.

Некоторые преимущества спортивной психологии включают: снижение тревожности; эффективные методы управления стрессом; повышенный драйв; более здоровый взгляд на себя и свои способности; улучшение спортивных результатов.

Спортивные психологи проходят тщательную подготовку. Однако точный процесс зависит от карьеры человека и любых действующих лицензий, которые у них уже есть.

По данным Американской психологической ассоциации (АРА), большинство должностей в области спортивной психологии требуют получения диплома или докторской степени в аккредитованном колледже. Наряду со степенью в области спортивной науки, спортивной медицины, психологии или смежной области, спортивная психология проходит дополнительную сертификацию. Этот сертификат могут получить как новые / недавние аспиранты, так и практикующие лицензированные специалисты.

Спортивные психологи не просто сосредотачиваются на том, что происходит на поле. Они изучают все факторы, влияющие на производительность игрового дня и самочувствие спортсмена[2, с. 48]. Программы спортивной психологии часто включают в себя обучение навыкам в следующих областях:

Постановка и достижение целей — как личных, так и в рамках целей команды — являются постоянной областью внимания спортсменов. Однако недостаточно просто выбрать цель.

Дэмиан Вон, бывший спортсмен НФЛ и руководитель программ в BetterUp, говорит: "Когда мы пытаемся компенсировать отсутствие срочности, мы склонны ставить цели с фальшивыми сроками в надежде вызвать волнение". Без привязки к реальному мотиватору или к общей картине спортсмены достигают этих "растянутых целей" только в 10% случаев.

Позитивные мысленные образы долгое время были ключевой частью предигровой подготовки спортсменов. На самом деле, многие элитные игроки приписывают свой успех первой визуализации положительного результата. Визуализация активирует многие из тех же участков мозга и даже мышцы, которые связаны с успешным действием. Это также повышает внимательность и когнитивный контроль, важнейшие компоненты умственной работоспособности.

Немногие виды работ вызывают такой же стресс, как занятия профессиональным спортом. Спортсмены испытывают большие физические нагрузки, как внутреннее, так и внешнее давление, могут переживать, что потеряют работу[3, с. 96]. Научиться эффективно справляться и продолжать работать в условиях стресса сложно для любого спортсмена. В конечном счете, это давление может быть причиной как беспокойства, так и депрессии.

С травмами достаточно тяжело справляться, когда вся твоя карьера не зависит от твоего физического благополучия. Спортсменам приходится бороться со страхом потенциальной необходимости завершить карьеру из-за травмы. Спортивные психологи помогают спортсменам развивать приобретенный оптимизм и мотивацию по мере восстановления. Это не только помогает в реабилитации, но и снижает вероятность повторных травм, связанных с возвращением на поле.

Спортсмен должен уметь отключаться от таймеров, товарищей по команде, толпы и своего внутреннего критика. Они не могут позволить себе отвлекаться, будь то тренировка

или игра в Суперкубке. Недостаток внимания может стоить им игры, матча или даже привести к травме.

Многие спортивные соревнования предполагают участие в команде. Таким образом, спортивные психологи помогают спортсменам развивать межличностные отношения, повышать энергию и мотивацию, а также разрешать конфликты. Построение этих связей является неотъемлемой частью умственной подготовки.

С самого раннего возраста спортсменов учат важности практики. Однако, если вы хотите быть великим, тренироваться - это не значит просто делать одно и то же снова и снова. Вы должны заниматься целенаправленной практикой – такими усилиями, которые помогут вам овладеть навыком.

Большинство из нас не занимаются целенаправленной практикой, потому что большую часть времени кажется, что мы становимся все дальше от успеха, когда мы это делаем. Преднамеренная практика не доставляет удовольствия и, как правило, не приносит немедленного удовлетворения. Требуется смирение и пристальное внимание, чтобы разучиться тому, что вы привыкли делать.

Однако то, что отличает профессиональные спортивные результаты, — это то, как спортсмен подходит к тренировкам [4, с. 112]. Это включает в себя осознание того, что то, что привело их к вершине в спорте, больше не работает для них. В этот момент изучение новых техник помогает им оставаться на вершине своей карьеры.

Преднамеренный отдых — часто упускаемый из виду компонент человеческой деятельности. И наш мозг, и мышцы нуждаются в достаточном количестве времени для отдыха между приступами напряженной концентрации.

Но когда ваше тело отдыхает, оно делает больше, чем просто "перерыв". Наука о физических упражнениях учит нас, что дни отдыха имеют решающее значение для развития мышц. Микроразрывы, образующиеся во время физической нагрузки, восстанавливаются и укрепляются в дни отдыха. Так же наш мозг нуждается в отдыхе [5, с. 201]. Согласно исследованиям, мозг более активен в периоды отдыха, чем в периоды сосредоточения.

Таким образом, спортивная психология сочетает в себе максимальную производительность и умственную пригодность. Почему мир любит наблюдать за тем, как профессиональные спортсмены делают свое дело? Это потому, что на клеточном уровне мы видим себя в игре. Мы отождествляем себя с командами и спортсменами, за которыми наблюдаем. Мы восхищаемся как любовью к спорту, так и человеком, который смог превратить эту любовь в карьеру. И мы черпаем это вдохновение в нашей собственной жизни.

Возможно, это указывает на настоящий источник вдохновения – самооффективность. Краеугольный камень как социальной, так и спортивной психологии, самооффективность - наша вера в то, что мы можем сделать что-то успешно, – считается ключевым умственным навыком, который определяет результаты спортсмена.

Согласно социально-когнитивной теории Альберта Бандуры, существует четыре важнейших компонента для развития самооффективности. Это прошлый опыт, социальное моделирование, поощрение и эмоциональное благополучие. Когда мы смотрим спорт, мы видим, как успех моделируется для нас, и мы проводим параллели из спортивной науки и применяем их к другим контекстам. Когда мы это делаем, они становятся универсальным языком даже для тех, кто не очень увлекается спортом.

На самом деле, дело не в игре. Речь идет о психологических принципах внутренних игр, в которые мы все играем. Речь идет о постановке цели, визуализации положительного результата, управлении разговором с самим собой и старании изо всех сил. Однако мы должны помнить, что она в равной степени связана с отдыхом, восстановлением и развитием системы поддержки, которая позволяет вам следить за процессом – и полностью погрузиться в спорт.

Литература

1. Горбунов Г. Психология и спорт // Теория и практика физической культуры. 1996. №2. С. 55-67
2. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2007. 188 с.
3. Кретти Б. Психология в современном спорте. М.: Наука, 1988. 179 с.
4. Минюрова С. А. Психология саморазвития человека в профессии. СПб.: Компания Спутник +, 2005. 265 с.
5. Шаповаленко И. В. Психология развития. М.: Гардарики, 2005. 320 с.

УДК 7.092

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И УЧАСТИЮ В УНИВЕРСИТЕТСКОМ СПОРТЕ: ИССЛЕДОВАНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СМЕШАННЫХ МЕТОДОВ

Кондрашова Я.К.

*Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ),
г. Владимир, Россия*

Аннотация. Проблема мотивации студентов к занятию спортом и участию в университетском спорте имеет большое значение на современном этапе развития спортивной психологии и спорта в целом. Рассматривается и проводится исследование касательно студентов Владимирского государственного университета по развитию мотивации к занятию спортом.

Ключевые слова: мотивация, спорт, исследование, качественный метод, количественный метод.

Актуальность исследования объясняется тем, что подростковый возраст и становление взрослой жизни – это время физических, социальных, психологических и структурных изменений, которые могут влиять на барьеры и мотивацию к физической активности. Студенты университетов представляют особую подгруппу в этот период, поскольку они особенно подвержены влиянию изменяющихся (структурных) жизненных обстоятельств с началом учебы. Повседневная жизнь студентов характеризуется сидячим образом жизни (например, посещением занятий в университете); однако физическая активность в этой возрастной группе важна, поскольку будущие модели здоровья взрослых устанавливаются уже на этом этапе жизни. Кроме того, ожирение, возникающее в результате недостатка физической активности в этой возрастной группе, может иметь неблагоприятные последствия для здоровья в дальнейшей жизни.

Было проведено множество исследований для выявления причин участия в физической активности и потенциальных препятствий для физической активности в подростковом и юношеском возрасте. Мотивацию к физической активности часто измеряют, спрашивая о ее пользе; не существует последовательного способа классификации предметов, и часто используется категория “внутренней мотивации”. Основными преимуществами, выявленными в предыдущих исследованиях, были “здоровье” и “удовольствие”.

Предыдущие исследования были в основном количественными и проводились по аналогичной процедуре (с использованием предварительно разработанной анкеты для самооценки). Результаты обсуждались без их отражения в целевой группе, что часто необходимо для более глубокого понимания определенных вопросов.

Цель исследования: используя подход со смешанными методами, состоящий из количественного опроса и качественного отражения, рассмотреть и исследовать более глубокое понимание мотивации к физической активности среди студентов Владимирского государственного университета.

Кроме того, помимо сбора информации об общих мотиваторах физической активности, также необходимы дополнительные сведения о спортивных программах, предлагаемых студентам университетов. В то время как количественные результаты могут помочь определить, сколько студентов участвуют в университетском спорте, качественный анализ полезен для изучения потребностей участников и предоставления конкретных предложений по улучшению программы[1, с. 58].

Анализ был основан на исследовании питания и физической активности, исследовании с использованием смешанных методов (пояснительный последовательный), включающем перекрестный опрос и индивидуальные интервью со студентами. Студенты набирались с помощью листовок, списков рассылки, социальных сетей и лекторов.

Сначала был проведен описательный анализ из 24 пунктов, посвященных мотивации к занятиям спортом. 82% студентов сообщили об изменении физической активности по сравнению со школой. В то время как 36,5% заявили, что сегодня они более физически активны, 45,4% указали, что они менее физически активны. Большинство из них были физически активны (91,9%); однако 79,8% заявили, что хотели бы быть более физически активными.

Что касается количественного исследования, пятью наиболее важными мотивами для физической активности были “потому что это заставляет меня чувствовать себя хорошо” (полностью согласны: 73,3%), “потому что это полезно” (56,7%), “потому что это весело” (55,8%), “чтобы оставаться в форме”(54,1%) и “для достижения баланса в повседневной жизни” (51,0%).

В качественном исследовании была рассмотрена дополнительная информация об этих пяти факторах и причинах ответов, касающихся мотивации к физической активности. Жизненный баланс включал различные аспекты “баланса в повседневной жизни”: важной причиной, по-видимому, является “сохранение ясной головы”. Будучи физически активными, студенты пытаются “уменьшить стресс и успокоиться” и “немного расслабиться и отвлечься от повседневных проблем”. По их словам, приятно “перестать размышлять”, “отключиться” и “позволить разуму блуждать”. Кроме того, спорт рассматривается как “источник расслабления” и мера “снижения стресса”. Другим аспектом, который неоднократно упоминался, была способность спорта компенсировать время, проведенное сидя во время учебы.

Образ тела включал мысли о форме тела, желание быть стройным и ощущение физического благополучия после занятий спортом[2, с. 61]. Вес тела, по-видимому, важен как для молодых мужчин, так и для женщин. Студенты не хотят “набирать много веса”, поэтому они пытаются “уравновесить любые недостатки в рационе”, занимаясь спортом. Участники также отметили, что метаболизм их организма со временем изменился, поэтому они не могут есть все, что хотят сейчас и должны следить за своим весом.

Контакт с другими людьми имеет различные преимущества: развитие чувства общности в спорте, “групповой опыт” в качестве причины для физической активности, а также “разделение чувства достижения с другими людьми”; знакомство с новыми людьми и развитие дружеских отношений; совместное времяпрепровождение с другими людьми и “поддержание связи с друзьями”; позитивный вид давления со стороны сверстников, который служит мотивацией для физической активности.

В количественном исследовании 47,6% студентов заявили, что они участвовали в университетском спорте. В связи с этим студентам в качественной части исследования был задан вопрос о том, как бы они оценили программу в целом, насколько они удовлетворены ею, как часто они ее использовали, что может помешать кому-то участвовать и что можно улучшить[3, с. 72].

Качественные данные показали, что в целом студенты положительно оценили спортивную программу своего университета: “Все хорошо так, как есть. Я не думаю, что нужно что-то менять”. Участникам особенно понравилось, что многие курсы были бесплатными или имели очень низкую плату за участие.

Разнообразие доступных курсов также рассматривалось как преимущество: “Программа предлагает все мыслимые виды деятельности, от скалолазания и экскурсий”. Однако некоторые студенты выразили смешанные чувства: “Хотя существует широкий выбор доступных курсов, лично меня мало что интересует”. Распространенными критическими замечаниями были размеры помещений и количество посетителей: “Просто не очень весело делить комнату с сотней других людей”.

Не все студенты воспользовались университетской спортивной программой - некоторые хвалили разнообразие доступных курсов, но все же не посещали ни один из них. Другие, однако, с удовольствием воспользовались ими. Для некоторых участие в программе в самый первый раз может быть трудным, как объяснил один студент: “Мой первый опыт был довольно неприятным, поэтому мне пришлось заставить себя посещать занятия в начале [4, с. 102]. Я не очень хорошо справлялся и быстро запыхался, что было не очень весело. Но, в конце концов, я начал больше заниматься спортом из-за этого”. Основными причинами, которые мешали студентам воспользоваться программой, были нехватка времени и несовместимость с их расписанием.

Возможными улучшениями, по мнению участников исследования, были более широкий выбор курсов, доступных во время семестровых перерывов, и дальнейшая адаптация их к обычному времени лекций, чтобы студенты могли заниматься спортом сразу после окончания занятий в течение дня [5, с. 87].

Таким образом, исследование подчеркивает важность сочетания количественного и качественного подходов к исследованию, поскольку качественный анализ выявил дополнительные причины участия в спорте, которые не были учтены количественным методом. Кроме того, были оценены восприятие и использование студенческого спорта, который является ключевой формой физической активности в этой целевой группе [6, с. 114].

Количественные данные выявили факторы, которые были более подробно объяснены в ходе анализа. Например, фактор жизненного баланса дополнительно интерпретировался как “время на восстановление”, которое не учитывалось количественными показателями. Фактор пригодности включал попытки предотвратить боли в спине, вызванные сидячим образом жизни. Что касается фактора контакта с другими, качественные интервью показали, что занятия спортом включают групповой опыт и общее чувство достижения. Кроме того, студенты указали, что спорт является источником веселья и удовольствия. В целом, качественное исследование предоставило критические предложения для дальнейшего развития количественных показателей.

Спортивная программа университета была положительно оценена большинством студентов. Нехватка времени была названа наиболее важным препятствием для неучастия в университетском спорте. Аспектом, который часто критиковался студентами в качественных интервью, была переполненность курсов. Студенты также отметили, что было бы полезно поддерживать спортивную программу во время семестровых каникул и согласовывать расписание занятий с началом спортивных курсов.

Литература

1. Бабушкин Г. Д. Формирование спортивной мотивации. Омск: СибГАФК, 2000. 179 с.
2. Горбунов Г. Психология и спорт // Теория и практика физической культуры. 1996. №2. С. 55-67
3. Дмитриенкова Л. П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов. Смоленск: Знание, 1980. С. 71-74
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. М.: Наука, 2004. 204 с.
5. Кручинин В. А. Формирование мотивации достижения успеха в подростковом возрасте. Нижний Новгород: ННГАСУ, 2010. 155 с.
6. Марищук В. Л. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1990. 256 с.

УДК 159.9

ФЕНОМЕН ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В МИРЕ СПОРТА

Кузнецова Н.В., Казача М.В.

Дальневосточный филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия», г. Хабаровск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается специфика проявления эмоционального выгорания у спортсменов. Выявлены и проанализированы особенности выражения данного явления в спортивном мире. Исследованы причины и факторы, способствующие проявлению эмоционального выгорания.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, стресс, усталость, эмоциональное выгорание.

Актуальность. В условиях нынешней реальности достижение высших спортивных наград, будь то на национальном или международном уровне, неразрывно связано с усиленными, а зачастую несоразмерными для организма физическими нагрузками, а также стрессом, усталостью, игнорированием состояния своего здоровья. Основными причинами проявления такого феномена в спортивном мире является «эмоциональное выгорание». Эмоциональное выгорание довольно частое состояние в жизни спортсмена, которое возникает в виду неудач на соревнованиях, усиленными нагрузками, давлением извне.

В качестве примера можно привести «уральскую звездочку фигурного катания», самую молодую олимпийскую чемпионку мира Юлию Липницкую, которая из-за постоянных тренировок, проблем с питанием, заболела анорексией и оставила мировой спорт навсегда.

Также можно вспомнить знаменитых сестёр Авериных, которым сулили победу на Олимпиаде в Токио, но, получив второе и четвертое место, гимнастки выразили желание в виду усталости и эмоционального истощения уйти из спорта. Израильская спортсменка Лина Ашрам - конкурентка Авериных, победившая на Олимпиаде, покинула в скором времени спорт, из-за психологического состояния, травли в социальных сетях в виду ее «нечестной победы».

Цель работы. Раскрыть понятие «эмоциональное выгорание», исследовать причины и факторы, способствующие проявлению эмоционального выгорания у спортсменов. Проанализировать характерные черты, присущие данному термину. Выявить способы сдерживания исследуемого понятия.

Методы исследования. В ходе рассмотрения данной тематики применялись такие методы научного исследования как: анализ и синтез, метод сравнительного исследования, описательный и сравнительно-логический.

Результаты исследования и их обсуждение. Эмоциональное выгорание -данный термин берёт свое начало в США, а именно с 70-х г. XX века и связано с именем психолога немецкого происхождения Гербертом Дж. Фройденбергером. В ходе проведения исследования им было отмечено проявление личностной деформации в случае нарастания эмоционального истощения, переживания [3]. Нельзя не отметить изыскания Р. Смита, который в своих трудах подчеркивал, что «выгорание у спортсменов - сложная психофизиологическая реакция, обусловленная частыми, иногда чрезмерными, но, как правило, малоэффективными усилиями, направленными на то, чтобы удовлетворить чрезмерные тренировочные или соревновательные потребности» [4]. Проанализировав мнения специалистов в данной области, можно сделать

вывод, что термин «эмоциональное выгорание» включает в себя следующие характерные черты, а именно:

1. моральное истощение, стресс и усталость, депрессивное состояние;
2. отсутствие желания выступать на соревнованиях, осуществлять подготовку к предстоящим спортивным мероприятиям;
3. проблемы в частной жизни спортсмена;
4. «внутренние проблемы» (проблема командных игр: отсутствие сплоченности, согласованности, взаимопонимания, недопонимание с тренером);
5. давление извне (компрометирующие статьи, нелицеприятные таблоиды и заголовки в СМИ);
6. в некоторых случаях сложности со здоровьем в виду «эмоционального изнеможения», которое может выражаться в использовании запрещенных препаратов в мире спорта для поддержания тонуса и психоэмоционального равновесия.

Выгорание может проявляться как внутренне, так и внешне. К внутреннему проявлению можно отнести индивидуально-личностные составляющие атлета, например, характер, темперамент и др., а к внешним можно отнести личные отношения, взаимопонимание с командой, тренерским составом, усиленные нагрузки, давление СМИ [1].

Если обратиться к трудам отечественных ученых, то многие выделяют, что данному процессу подвержены в основном люди, которые в виду своей трудовой специфики, постоянно взаимодействуют с людьми (врачи, учителя, социальные работники), в том числе к данному классу можно отнести и тренеров, а также спортсменов, ведь они постоянно коммуницируют с разными людьми. Отсюда возникает вывод, что вся спортивная деятельность, в случае отсутствия каких-либо сдерживающих факторов, неразрывно связана с исследуемой нами тематикой, и данный факт свидетельствует о профессиональной деформации, что, по сути, губительно для человека и является причиной проблем, указанных нами выше.

Хотелось бы подчеркнуть, что эмоциональное истощение является длительным процессом, имеющим накопительный эффект. К числу фактов, оказывающих воздействие можно отнести:

1. внутренние отношения в команде, особенно это проявляется в командных видах спорта (волейбол, футбол, парное фигурное катание и др.);
2. этнические особенности спортсмена;
3. социальное положение, статус спортсмена;
4. условия подготовки к спортивным мероприятиям.

Ловягина Александра Евгеньевна, кандидат психологических наук, доцент факультета психологии СПбГУ в своих трудах выделяет ряд методов, сдерживающие проявления эмоционального выгорания у спортсменов, это:

1. умение держать себя в руках;
2. не пренебрегать отдыхом;
3. установление взаимопонимания между тренером и спортсменом [2].

Выводы: проблематика эмоционального истощения на сегодняшний день является востребованной и актуальной и носит негативный характер. Важным аспектом является обнаружение у спортсмена данного явления на ранних этапах, во избежание дальнейшего проявления вышеуказанных проблем.

Литература

1. Берилова Е.И. Личностные регуляторы профессионального выгорания у спортивных тренеров и судей / Берилова Е.И., Мищенко А.В.// Физическая культура, спорт – наука и практика. 2011. № 2. С. 24-29.
2. Ловягина А.Е. Психология физической культуры и спорта / Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Волков Д.Н.// Учебник и практикум для академического бакалавриата. Под ред. А.Е. Ловягиной. М.: Юрайт., 2018. С. 532.
3. Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of social Issues. 1974. Vol. 30. P. 159–165. Режим доступа: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x/pdf> (дата обращения 27.09.2022).
3. Smith R.E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout // Journal of Sport Psychology. 1986. Vol. 8.

УДК 159.9

ВЛИЯНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Кузьмин Д.В., Гасилина Е.В., Акшулаков В.Е., Гуреев Д.Л.

*Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.,
г. Саратов, Россия*

Аннотация. В статье представлена информация о специфических отличительных чертах эмоционального состояния спортсменов на стадии предсоревновательной деятельности и спортивной деятельности, а также представлен анализ отношения спортсменов к психологическому сопровождению в различных формах опроса. Исследование посвящено вопросу поиска новых путей и форм реализации психологической терапии в спорте.

Ключевые слова: эмоциональное составляющее, психологическая подготовка.

Введение. Сегодня для достижения максимального результата необходимо больше, чем просто достижение максимально подготовленной физической формы. Потенциал не реализуется случайно, и мы знаем, что природные способности — это только часть успеха. Сфера спорта и психологии спорта фокусируется на предоставлении каждому спортсмену ресурсов для укрепления его внутреннего состояния, усиливая его способность выполнять задачи, а также способность преуспевать в спорте. Было признано, что психологические навыки имеют решающее значение для спортсменов. Если проблемы, связанные со спортом, становятся особенно частыми, они могут помешать повседневной деятельности.

Современные условия спортивной деятельности включают в себя рост технического мастерства спортсменов, максимальную физическую подготовку, а также должный уровень психологического настроя, внутренней выдержки и стойкости личности. Данные аспекты актуализируют потребность занимающихся спортом в психологическом сопровождении [1 с. 173].

Спортивная психология — это наука, анализирующая психологическое состояние объектов спортивной деятельности, которое влияет на их достижения в мире спорта. Психологам необходимо уникальное сочетание медицинских и психологических компетенций, хотя индивидуальная квалификация и лицензионные требования различаются.

Цель. Изучая, тренируя и обслуживая всесторонние умственные потребности человека, мы повышаем их производительность и благополучие, чтобы они могли реализовать свой величайший потенциал.

Методика и организация исследования. Уникальность эмоционального состояния включает в себя следующие компоненты: определение социально-психологического статуса спортсмена, эмоциональную выдержку спортсмена. Спортсмену нужны огромные умственные силы, чтобы проводить несколько часов повторяющихся тренировок каждый день в рамках подготовки к соревнованиям. Таким образом, хотя обычно основное внимание уделяется физическим способностям, разум играет не менее важную роль. Ограниченное вознаграждение и неустойчивое отношение, особенно на тренировках, усугубляют беспокойство, особенно у перспективных молодых спортсменов. Методы

организации эмоционального состояния спортсменов до соревнований могут быть системными, поэтапными, оперативными и ситуативными [2 с. 47].

По определению многих специалистов, уникальными сторонами стадий эмоциональной подготовки являются распределение специалистов-психологов вблизи территории проживания спортсменов, эффективное распределение обязанностей среди группы специалистов [3 с. 77].

Полное определение модели уникальности эмоционального состояния – одна из трудностей деятельности психологов в спортивной психологии.

Предсоревновательный этап делает первостепенной задачу подготовки спортсменов к пику психической готовности к выступлениям в соревнованиях, а также к возможным неудачам. Временной промежуток между соревновательной деятельностью следует использовать для морального и физического восстановления спортсмена. Спорт – это работа, требующая не только преодоления физических трудностей, но и проявления волевых качеств и психологической стойкости личности.

Важнейшей проблемой полной подготовки спортсменов на сегодняшний день, является нехватка в педагогическом коллективе должности психолога. Сегодня есть необходимость в просвещении, организации составления программ и планов работы со спортсменами для их межличностного взаимодействия и самореализации в спортивной карьере. Сообщество спортивных психологов готова оказать помощь спортсменам в психологическом сопровождении на различных этапах спортивного совершенствования.

Психологическая поддержка обычно помогает спортсменам и тренерам, но она также может быть оказана родителям, лицам, представляющим спортсмена, которые могут поддержать спортсмена в личном окружении. Но и понимание своего собственного состояния самостоятельно в экстремальных условиях во время соревнований очень важно для спортсмена. Данная самостоятельность будет иметь проявление не только на спортивной арене, но и в личном социально-значимом круге личности.

На психолога ложится большая ответственность в подготовке спортсмена к становлению личности на новый этап, положению вне конкуренции. Идеальных условий в соревновательной деятельности не бывает, и специалист решает множество различных профессиональных задач. Спортсменам необходимо хорошо выступать, но они часто сталкиваются с критикой со стороны тренеров, членов семьи, представителей СМИ – все это вызывает стресс. Психологические приёмы помогают уменьшить беспокойство и бороться с выгоранием. Часто возникает проблема настроения спортсмена после травм. Длительный восстановительно-реабилитационный период может негативно повлиять на психологический настрой во время подготовки к предстоящим соревнованиям [4 с. 25].

Работа осуществлялась в Саратовском Государственном Техническом университете имени Гагарина Ю.А. Опрос проходили студенты, занимающиеся различными видами спорта в спортивных секциях. Спортивная психология может охватывать участие в занятиях спортом, от спортсменов-любителей, занимающихся оздоровительными видами спорта, до спортсменов-профессионалов.

Моделями уникального эмоционального состояния и его сопровождения в досоревновательной деятельности выступали:

1. Психологическое диагностирование проводилось с помощью методик на электронных носителях: САТ (тест самоактуализации). Тестовый материал: тест М. Люшера, Л. Ф. Бурлачук «Психодиагностика», тест Роршага, метод Розенцвейга, метод Маркерта, интервью, анкеты, проведение циклов занятий по развитию тактического мышления;

2. Индивидуальная работа: беседы, психологические задачи, тест с учетом индивидуальных особенностей, психоанализ личности, психологическое наблюдение,

наблюдение за поведением спортсмена в тренировочном процессе, анализ внутреннего состояния в период тренировок. Вторая трудовая функция педагога-психолога заключалась в индивидуальном психологическом консультировании.

3. Работа с тренером. Многие тренеры активно беседуют со спортсменами и успешно находят решения трудностей в спортивной деятельности. Но тренер не может полностью помочь спортсменам в достижении гармоничного внутреннего настроя, так как не может полностью оценить результаты психологической помощи, решить сложные психологические конфликты в спорте и жизни каждого спортсмена, увидеть и предотвратить какие-либо неудобства спортсменов в команде и др.

Результаты исследования и их обсуждение. Из полученных в ходе социально-психологической работы данных, были получены следующие результаты: 75,1% выделили эффективность индивидуальную беседу с психологом, 9,8% определили эффективность работы с тренером, и 15,1% выделили эффективность психологического диагностирования.

Заключение. Таким образом психологическое сопровождение играет немаловажную роль в становлении личности в спортивной деятельности, как важнейший фактор психологической устойчивости спортсмена. Рассмотренный ценнейший элемент в комплексной системе социального воспитания и психологической помощи нуждается в большей доработке, так как востребован уже большим количеством спортсменов. Анализ проведенного исследования показал, что на этапе предсоревновательной подготовки необходима психологическая устойчивость, которая является составляющим компонентом успешного получения спортсменом высокого результата и в следствии этого улучшения его спортивной карьеры.

Литература

1. Бабушкин, Г.Д. Психологическое сопровождение становления спортсмена субъектом деятельности: постановка проблемы / Г.Д. Бабушкин // Омский научный вестник. 2013. № 3 С. 170-174. А.
2. К. Бочавер, Л. Довжик. Психология спортивной травмы, Спорт 2021 С 47-48.
3. Грецов, А.Г. Основы психологического консультирования для тренеров, работающих с подростками: метод. пособие / А.Г. Грецов. СПб.: НИИ физической культуры, 2008. 80 с.
4. Родионов В.А., Сивицкий В.Г. Спортивная психология. Учебник для академического бакалавриата. 2021. 35с.

УДК 796.01:159.9

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Кузьмин Д.В., Гасилина Е.В., Акшулаков В.Е., Огурцова О.В.

*Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.,
г. Саратов, Россия*

Аннотация. Психология спорта – очень многосторонняя область знаний. Она изучает влияние психологических факторов на спорт, спортивные достижения, физическую активность спортсменов и их внутренне состояние перед соревнованиями. Роль спортивного психолога в команде очень велик в наше время. Работа психолога направлена на спортсменов, тренеров, их взаимодействие. Спортивные психологи исследуют, как физические нагрузки, тренировки улучшают здоровье, внутреннюю активность человека.

Ключевые слова: спортивная психология, спорт, психологический настрой.

Введение. Спортивный психолог профессионально психологически сопровождает деятельность спортсмена во всех этапах его спортивной карьеры. Основными направлениями работ психолога являются психологическое сопровождение на предсоревновательном этапе, психологическое консультирование, укрепление эмоционального настроения спортсмена и т.д. [4 с. 125].

Для усовершенствования внутренней выносливости спортсмена, помощи ему в достижении высоких результатов в спортивной карьере, создаются наилучшие психологические условия. Для успешной спортивной карьеры у спортсменов должны быть развиты различные виды восприятия, и в этом также помогают благоприятные психологические условия.

Цель. Создать оптимальный психологический настрой спортсмена к соревнованиям. Чтобы спортсмен прочувствовал обстановку, адаптировал внутреннее состояние и уменьшил волнение, необходимо ознакомить спортсмена с особенностями и важностью предстоящего спортивного опыта. Мотивация не только влияет на способность спортсмена сосредотачиваться и достигать спортивных результатов, но и важна для первоначального принятия и непрерывного продолжения тренировок.

Методика и организация исследования. Для спортивного психолога работа с личностью очень тонкая и одна из самых сложных. Становление спортсмена как личности, неотделимого целого спортивной команды. Для спортсменов, тренирующихся в команде или группе, очень важно иметь коммуникацию в команде и активно общаться с тренером. Но и для некомандных видов спорта это играет немаловажную роль. У спортсменов не должно быть чувства стеснения и подавленности, а если оно и присутствует, необходимо искоренять, поработав индивидуально со спортивным психологом [1 с. 87].

Эмоциональный настрой спортсмена - залог успешного результата в соревнованиях. В психологии существует прием эмоциональной памяти. Он заключается в испытании уже происходящих эмоций человека вновь. Положительные эмоции, нужно стараться запомнить и вызвать их на этапе выступления. Задача психолога, соответственно, помочь вызвать данную эмоцию и сохранить её в период всего соревновательного события.

Психологически стойкие спортсмены обладают высокой конкурентоспособностью, целеустремленностью, способны эффективно справляться и сохранять концентрацию в ситуациях с высоким давлением. Они сохраняют высокую степень уверенности в себе даже после неудач и упорствуют, когда дела идут тяжело [3 с. 117].

Укрепление силы воли и стремления к победе. Из-за стресса и повышенной утомляемости, зачастую спортсмены показывают низкие результаты. Данные состояния необходимо контролировать и держать в норме, особенно в период предсоревновательных тренировок, так как существует риск эмоционального перегорания спортсмена ещё до начала соревнований. Стремление к победе должно оставаться со спортсменом и быть ключевым фактором его подготовки.

Проведение необходимых психологических бесед. В спортивной деятельности, люди очень часто встречаются с негативными факторами, влияющими на внутреннее состояние, например, повышенная тревожность, появление отсутствия интереса и т.д. Эти факторы создают очень сильное напряжение, которое необходимо снимать в работе с психологами. Существует множество методик, эффективно снимающих стрессы и подавляющие данные негативные факторы.

В нашем постоянно развивающемся мире, в деятельности современного спорта повышается роль психологии. Наличие в команде спортивного психолога становится залогом высоких результатов и появления крепкой силы духа у спортсменов. «Отдельные национальные олимпийские сборные в своем штате имеют психологов для каждого вида спорта. Активно идут исследования в области изучения психологических возможностей спортсменов» [2 с. 95].

Для развития спорта остается очень важным состояние спортивной психологии на ранних этапах спортивной деятельности, то есть у юных спортсменов, только начинающих свой путь в мире спорта. Для воспитания уверенных в себе, целеустремленных спортсменов, на различных возрастных этапах проводятся различные психологические тренинги, тестирования, строгий отбор.

Психологическое сопровождение остается со спортсменами даже после решения уйти из профессионального спорта. Конечно, для человека это некая психологическая травма, но рано или поздно через это проходят все спортсмены. Психологи помогают максимально безболезненно покинуть мир спорта.

Уход из профессионального спорта наносит психологический удар, сопровождающимся стрессом и негативными последствиями с физиологической стороны, так как организм человека привык к ежедневным физическим нагрузкам, вырабатывающим в нём силу и выносливость. Зачастую, спортсмены, проходящие данный этап не ищут обычную работу, ничем не занимаются и задаются вопросом «Чем мне заниматься в дальнейшем?». Сопровождение психолога необходимо в данный момент, чтобы смягчить стресс и приспособить к новой деятельности, «новой жизни». Большую роль играют причины ухода из большого спорта (конфликты, травмы, неуверенность и т. д.).

Современные спортивные тренировки предполагают создание для спортсмена условий, схожих с обстановкой предстоящих соревнований, вырабатывая уверенность в собственных силах и устранения излишнего волнения и беспокойства.

Результаты исследования и их обсуждение. В игровых видах такие ситуации встречаются реже, в основном, когда решается вопрос о попадании спортсмена в команду. Один из компонентов психологии, называемым стрессом, зависит от времени подготовки и её интенсивности, существования конкуренции и конфликтов в команде, напряженности в соревновательной деятельности и во время предсоревновательных тренировок. Вызвать стресс в такой же степени могут ситуации, происходящие перед стартом, наличие психологических барьеров (травмы, личные проблемы и т.д.), которые необходимо

устранять в скором времени.

Спортивная психология анализирует элементы поведения, с помощью которых формируется психическая дееспособность спортсмена в условиях жесточайшей конкуренции и высокой напряженности. Спорт, уникален тем, что без составляющих стресса и напряженности невозможно комплексно приспособиться к нагрузкам.

Также, спортивная психология изучает особенности и изменения адаптационных процессов, которые происходят, когда спортсмен находится в состоянии полной занятости, интенсивной тренировки. Для этого спортсмен должен уметь адаптироваться, то есть собственными возможностями приспособления к адаптации, формировать цели, задачи, умение находить эффективные методы в спортивной деятельности. Гибкая адаптивность позволяет приспособлять спортсмена к предстоящим тренировкам, непривычным экстремальным условиям.

Заключение. Традиционно выделяются следующие четыре фактора, которые влияют на результаты спортсменов и с которыми работают спортивные психологи: мотивация (способность продолжать деятельность, несмотря на скуку, усталость, боль или желание заняться чем-либо другим); уверенность (сила убеждения спортсмена в свою способность обучаться навыкам и выполнять их на определенном уровне в условиях соревнования); напряжение (степень физиологического возбуждения спортсмена, которую он испытывает непосредственно до или во время соревнования, а также его оценка спортсменом как отрицательного или положительного); концентрация (способность фокусирования на важных для выполнения действия аспектах ситуации) [5 с. 107].

Литература

1. Блеер, А.Н. Основы психофизиологии экстремальной деятельности: курс лекций / А.Н. Блеер. М.: АнтиПресс, 2006. 380 с.
2. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: Учеб. пособие / С.К. Багадирова. М.- Берлин: Директ-Медиа, 2015. 198с.
3. Психология спорта: учебно-методическое пособие / Сост. С.Ю. Махов Электрон. текстовые данные. Орел: МАБИВ, 2019. 170с.
4. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. М.: МГУ, 2011. 424 с.
5. Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: Учеб. пособие для СПО / Л.К. Серова. 2-е изд. М.: Издательство Юрнайт, 2019. 147с.

УДК 159.9

ПРИЧИНЫ ОТСУТСТВИЯ МОТИВАЦИИ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Кузьмин Д.В., Гордеева Е.Н., Гордеев И.В., Кузнецова С.В.

*Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.,
г. Саратов, Россия*

Аннотация. В статье описано исследование психологических причин отказа от занятий спортом студентов, предложены пути совершенствования учебного процесса. Прививать интерес к занятиям физической культуры еще со школьной скамьи. Психологические причины отказа от занятий физической культурой.

Ключевые слова: мотивация, внешние и внутренние психологические причины.

Введение. Прививают интерес к занятиям физической культуры еще со школьной скамьи. Затем – в высших учебных заведениях, где физическая подготовка также является важнейшей составляющей программы физического воспитания студентов.

У молодых людей процесс формирования нравственных и физических качеств совпадает с учебной деятельностью. В последнее время двигательная активность студентов ограничена, что приводит к большим проблемам: постоянной усталости и снижению работоспособности. Поэтому государство постоянно проводит активную политику в области охраны здоровья студенческой молодежи. Но несмотря на это, посещаемость занятий студентов большинства вузов очень низкая [2 с.59].

Цель. Формирование навыков здорового образа жизни и получение физического воспитания среди молодого поколения.

Методика и организация исследования. Существуют различные причины отсутствия мотивации к занятиям по физической культуре в высших учебных заведениях.

Первая причина связана с педагогической деятельностью преподавателя: обучающимся в буквальном смысле приходится посещать занятия под страхом неачета. [3 с.96-99].

Второй причиной является плохое состояние спортивного зала, несоблюдение требований по его оснащению: отсутствие или нехватка инвентаря. Из – за чего возникает дискомфорт на занятиях [0с.127].

Третья причина непосредственно связана с психологической сферой студенческой молодежи, исследование которой и приводится в статье.

Так в ходе исследования условно были выделены две группы психологических причин: внутренние и внешние психологические причины.

К внутренним психологическим причинам отнесены причины, которые непосредственно связаны со студентами.

Это следующие причины:

1. не готовы заниматься спортом;
2. отсутствует желание собирать форму;
3. считают занятия однообразными;
4. не хотят портить внешний вид (например макияж);

5. не нравится отсутствие индивидуального подхода;
6. имеется неудовлетворенность личных интересов;
7. отдают выбор в пользу занятий в спортивном клубе;
8. нет времени посещать занятия;
9. низкая физическая подготовка по сравнению с одногруппниками;
10. стесняются лишнего веса;
11. имеют уважительную причину;
12. на занятиях приходится выполнять непосильные упражнения;
13. не устраивает спортивный зал и тп.

Основой для выделения внешних психологических причин стала организация учебного процесса в высших учебных заведениях.

Внешние причины:

1. строгий преподаватель;
2. нет спортивной одежды;
3. отсутствует музыкальное сопровождение;
4. низкий профессионализм преподавателя;
5. неудобное расписание занятий;
6. не оборудованы раздевалки;
7. отсутствует инвентарь;
8. спортивный зал маленького размера;
9. отсутствует выбор различных секций;
10. плохое покрытие спортивного зала.

Далее в ходе исследования студентам необходимо было оценить вышеперечисленные причины по пятибалльной шкале: пять баллов означало «согласие», четыре – «частичное согласие», три – «равнодушие», два – «частичное несогласие» и один балл – «полное несогласие». Результаты представлены на рисунке 1.

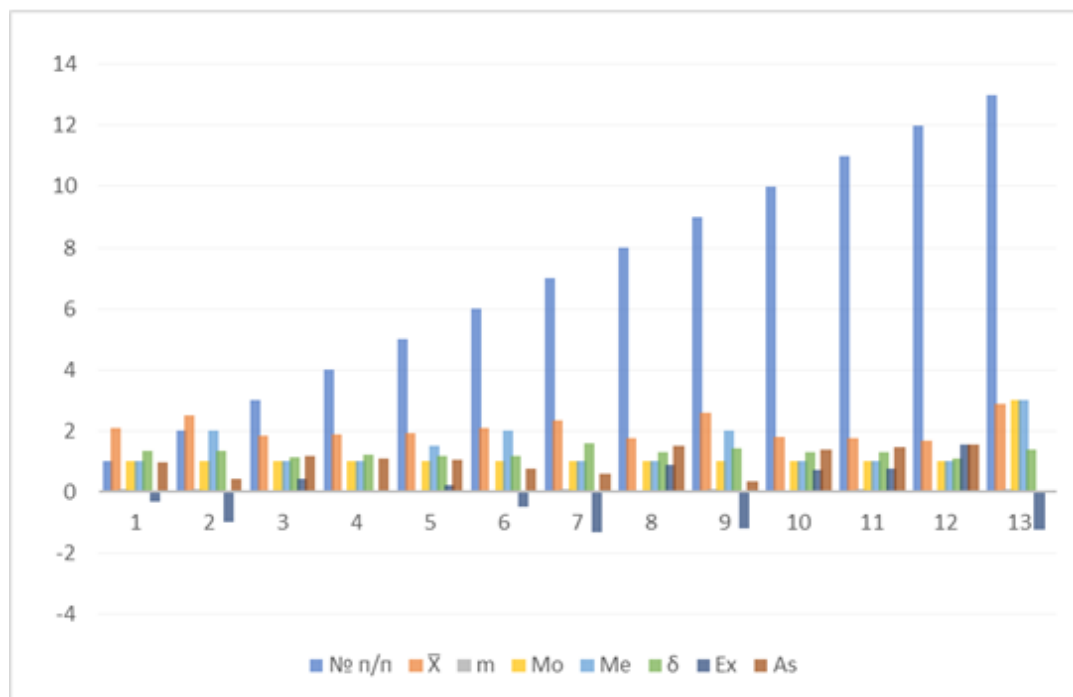


Рис. 1. Внутренние психологические причины

Результаты исследования и их обсуждение. По полученным результатам можно сделать вывод, что большинство студентов отрицательно оценили внутренние психологические причины.

Несмотря на это, по ряду причин студенты выразили противоположное мнение, таких как: 1) «Выбор в пользу занятий в спортивном клубе» ($E_x = -1,29$); 2) «Плохая физическая подготовка» ($E_x = -1,19$). Что дает понять, что среди студентов имеются те, кто предпочитает заниматься в спортивных клубах, или совсем не обладают нужной физической подготовкой.

Немногочисленная группа студентов ответила, что у них нет желания носить форму, также немного считают, что на занятиях отсутствует индивидуальный подход.

Рассмотрим рисунок 2.

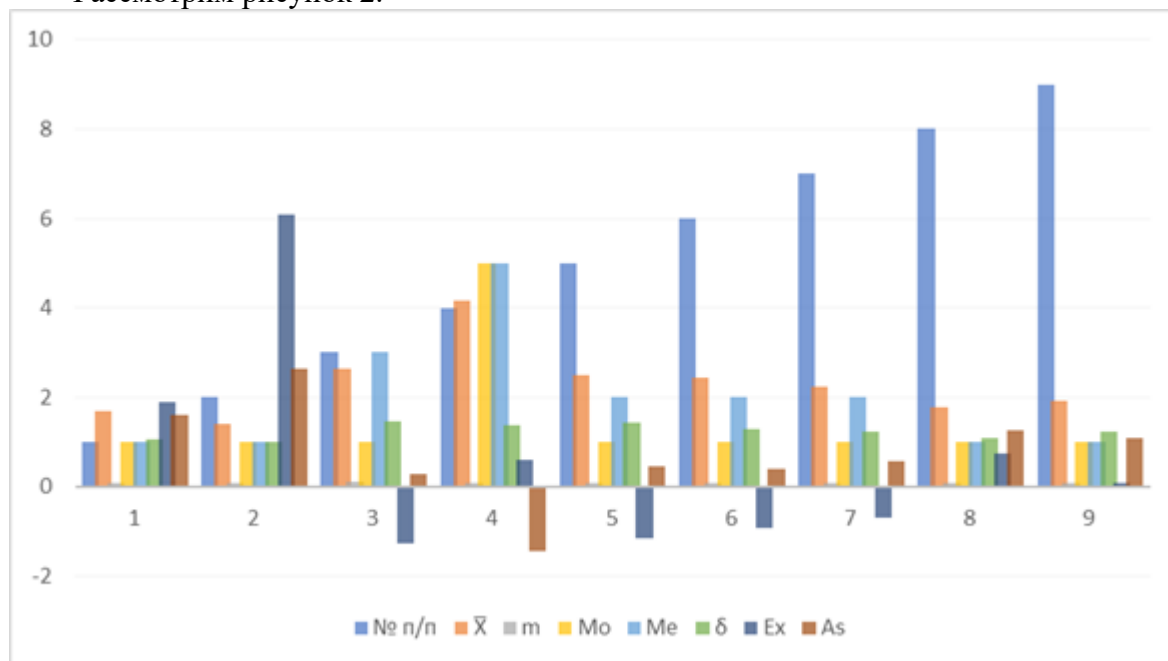


Рис. 2. Внешние психологические причины

Полученные модальные результаты свидетельствуют, что почти ко всем внешним причинам студенты проявили отрицание: $M_o = 1$. Тогда как медианные результаты неоднородны.

Так студенческая молодежь проявляет полное несогласие с причинами, связанными с плохим материально-техническим оснащением спортивного зала. Также студенты отрицают строгий подход преподавателя на занятиях; не присутствует проблема со спортивной одеждой.

Не так эмоционально выражено отношение к расписанию занятий, к удобству раздевалок и наличию инвентаря.

Никакого эмоционального отношения не проявили студенты к причине, связанной с музыкальным сопровождением.

Заключение. Важно отметить, что приобщение к здоровому образу жизни и формирование спортивного воспитания через такое социальное явление как массовый спорт является важнейшей составляющей политики любого государства. Прежде всего это должно касаться молодого поколения.

Поэтому физическая культура наряду с другими дисциплинами играет важнейшую роль в системе высшего образования: она способствует формированию духовно-нравственных ценностей студента.

Исходя из результатов исследования можно сделать следующие выводы: достаточно большая группа студентов не желают улучшить предоставляемые условия.

Если преподаватели сформируют желание у студентов заниматься физической культурой, появится реальная возможность воспитывать здоровые поколения.

Литература

1. Болдов А.С. Формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов специальных медицинских групп: дис канд. пед. наук: 13.00.04 / Болдов Александр Сергеевич. М., 2006. 180 с.
2. Грецов А.Г. Основы психологического консультирования для тренеров, работающих с подростками: метод. пособие / А.Г. Грецов. СПб.: НИИ физической культуры, 2008. 80 с.
3. Илькевич К.Б. Педагогические правила формирования внутренней мотивации студентов к физическому совершенствованию / К.Б. Илькевич, А.В. Гусев, А.С. Болдов // Развитие науки и образования в современном мире: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 6 частях. Ч. 4. М.: ООО "АР-Консалт", 2015. С. 96-99.

УДК 796.07

МОТИВАЦИОННОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

Лапшин А.В.

Московский Государственный Областной Университет, г. Москва, Россия

Аннотация. Мотивы занятий физической культурой и спортом подразделяются на конкретные и общие, что не исключает их совместного существования. К конкретным можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями. К общим - желание студентов заниматься физической культурой в целом.

Ключевые слова: Мотив, физическая культура, студенты.

Актуальность. Физическая культура - одна из областей деятельности, в которой формируется и реализуется социальная активность людей [1].

Постоянная работа умственной деятельности приводит к снижению усваивания информации, к увеличению количества профессиональных ошибок. Систематическое выполнение физических упражнений, которые воздействуют на все мышцы тела человека и системы организма, намного повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и дает большее удовольствие от процесса занятий физической активностью. Во время занятий физической культурой осуществляется перемена деятельности систем в организме человека, в первую очередь дыхательной и сердечно-сосудистой [2,3].

1. Двигательно-деятельностные мотивы. Во время физической нагрузки наблюдается снижение производительности труда, происходящий из-за его единообразия действий, которые выполняет человек, и монотонности.

Физическая подготовка оказывает существенное значение в имеющемся развитии как целостный педагогический процесс. Деятельность содержательных и организационно-структурных изменений в высшей школе привела в движение ее культуuroобразующие и гуманизирующие функции. Исходя из этого, формирование физической подготовки будущего специалиста — это, в первую очередь, вопрос воспитания мотивационно-ориентированного отношения к ней.

2. Статусные мотивы. Благодаря формированию и развитию физической подготовки у подрастающего поколения возрастает их устойчивость к различным жизненным факторам. Развитие личностного статуса при появлении конфликтных ситуаций.

3. Познавательные-развивающие мотивы. Данная форма мотивации неразрывно связана с преобладающим интересом личности постигнуть свои возможности, а также свой организм в целом, а впоследствии развить и улучшить их благодаря средствам физической культуры и спорта.

4. Воспитательные мотивы. Физическая культура позволяет студенту развить в себе основные навыки самоконтроля и самоподготовки.

5. Культурологические мотивы. Данная форма мотивации приобретает и развивается у молодого поколения при оказываемом воздействии социальными

институтами в становлении у студента потребности занятием физической активностью и физическими упражнениями, также влияние оказывают средства массовой информации.

6. Профессионально-ориентированные мотивы. Данный вид мотивации неразрывно связан с изменением занятий физической культурой, которые ориентированы на профессионально значимые качества обучающихся различных специальностей, с целью увеличения уровня их готовности к будущей профессиональной деятельности.

7. Оздоровительные мотивы. Одна из самых сильных мотиваций студентов к занятиям физической культурой и спортом - способность профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Благоприятное влияние на организм и основные его системы благодаря физическим упражнениям.

8. Эстетические мотивы. Данный вид мотивации обучающихся к занятиям спортом и физическими упражнениями основывается на усовершенствовании своего внешнего вида (эстетической красоты) и впечатлений, которые производят на окружающих.

9. Коммуникативные мотивы. Коллективные занятия спортом и физической культурой позволяют улучшить взаимодействия между половыми и социальными группами студентов.

10. Административные мотивы. «Физическая культура» является обязательным предметом во всех высших учебных заведениях Российской Федерации. Для установления контрольных результатов были внедрены экзамены и зачеты по данному курсу.

11. Психолого-значимые мотивы. Психическое и психологическое состояние студентов позитивно модифицируются во время занятий физической культурой. Установленные виды физических упражнений являются главным средством устранения отрицательных эмоций у обучающихся.

12. Соревновательные мотивы. Данная форма мотивации базируется на стремлении личности утвердиться в собственных достижениях в спорте и добиться конкурентоспособного показателя в целом.

13. Творческие мотивы. Во время занятий физическим воспитанием студент получает неограниченные возможности с целью усовершенствования творческой частички личности обучающихся.

Цель исследования. Выявление мотивов, обучающихся 1 курса к занятиям спортом и физической культурой.

Задачи исследования.

1. Выявить значимость физической культуры для обучающихся 1 курса экономического факультета (очного отделения).

2. Проанализировать отношение студентов 2 курса экономического факультета к спорту и физкультурно-спортивной деятельности.

В нашей работе мы использовали следующие **методы исследования:**

1. Метод анкетирования;
2. Метод сравнения данных;
3. Изучение научно-методической литературы.

Организация исследования. Преподаватели кафедры физического воспитания Московского государственного областного университета проводили исследование в 2021–2022 учебном году со студентами 2 курса экономического факультета. В исследовании приняли участие 25 человек.

Результаты исследования:

Было предложено студентам дать ответ на ряд вопросов анкеты. В таблице №1 и №2 представлены ответы.

Таблица 1.

Отношение студентов к социальной значимости физической культуры (%)

Вопрос: «Физическая культура-важный элемент общей культуры студента?»	Пол студентов:	
	Юноши	Девушки
«Да»	72,3	71,9
«Нет»	12,5	7,6
«Нет ответа»	4,1	2
«Затрудняюсь ответить»	11,1	18,5

Во время ответов стало понятно, что для большинства студентов одним из основных элементов культуры в целом является физическая культура, имеющая огромную социальную значимость.

Таблица 2.

Отношение студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью (%)

Вопрос: «Как часто вы занимаетесь физической культурой?»	Пол студентов	
	Девушки	Юноши
«Занимаются систематически»	35,9	13,9
«Занимаются эпизодически»	45,5	52,5
«Не занимаются в свободное время»	18,6	33,6

Проанализировав отношение обучающихся к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, мы определили, что:

- 1) 45,5% девушек и 52,5 % юношей занимаются физкультурно-спортивной деятельностью эпизодически;
- 2) 18,6% девушек и 33,6% юношей вовсе не занимаются физкультурой в свободное время;
- 3) 35,9% девушек и всего 13,9% юношей занимаются спортом и физической культурой систематически;

Важно отметить, что 70% девушек предпочитают занятия фитнесом и аэробикой, а юноши – игровые виды спорта (преимущественно футбол) и единоборства.

Стоит заметить, что заинтересованность в физической культуре в целом у девушек гораздо выше, чем у юношей.

Выводы:

1. Анализируя отношение студентов 2 курса экономического факультета к занятиям физической и оздоровительной деятельности, мы пришли к нижеперечисленным выводам: девушки активнее вовлекаются в нее, чем юноши;
2. Большинство обучающихся понимают, что физическая культура является главной основной составляющей культуры общества в целом (72% у девушек; 73,3% у юношей);
3. Девушки отдают предпочтение занятиям аэробикой и фитнесом, а юноши – единоборствам и игровым видам спорта.

Литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. М., 1993.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М.: Кнорус, 2013
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. - М.: Гардарики, 2000. 448 с.

УДК 796.07

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Лапшин А.В.

Московский Государственный Областной Университет, г. Москва, Россия

Аннотация. Занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемой частью жизни каждого человека. Чтобы определить, насколько положительно влияют силовые упражнения и интервальный бег, был разработан опросник Самочувствия, Активности и Настроения (в сокращении САН), которые позволяют выявлять необходимые показатели. Обучающиеся Высших учебных заведений прошли данный тест, благодаря чему было определено, насколько спорт и физические активность воздействуют на психоэмоциональное состояние студентов.

Ключевые слова: комплексный подход, интервальный бег, круговая силовая тренировка, опросник САН.

Актуальность. Физическая культура – одна из важнейших деятельностей, благодаря которой основывается и развивается активность людей.

Постоянную умственную работу необходимо сочетать с физической активностью, которая способствует улучшению работы головного мозга и приводит в тонус мышцы человека, что в будущем может помочь предотвратить различные заболевания, связанные с позвоночником. Во время занятий физической культурой осуществляется перемена деятельности систем в организме человека, в первую очередь дыхательной и сердечно-сосудистой, а также, по утверждению учёных, повышается настроение. Активные виды спорта доставляют большее удовольствие, чем пассивный образ жизни.

Среди студентов 19–20 лет, которые занимаются спортом, все большую популярность приобретают комплексные занятия физической культурой, в частности, представляет интерес сочетание беговой интервальной тренировки и силовых упражнений по системе круговой тренировки. Такие занятия с различным уровнем физической нагрузки в зависимости от контингента можно рекомендовать для обучающихся различных учебных заведений. Важную роль при этом играет психоэмоциональная атмосфера занятий.

Цель исследования. Главной целью в направлении проведения данного исследования является разработка и проверка эффективности воздействия на психоэмоциональную сферу занимающихся юношей и девушек 19–20 лет комплекса упражнений, включающих интервальный бег и круговую силовую тренировку на различные группы мышц. Экспериментально подтвердить методику рационального распределения циклической физической нагрузки и её влияние в рамках психорегуляции эмоционального состояния обучающихся.

Задачи исследования.

1. Провести опрос для выявления показателей Самочувствия, Активности и Настроения среди обучающихся Высших учебных заведений;
2. После физических нагрузок выявить, как изменятся показатели Самочувствия, Активности и Настроения у обучающихся после физической нагрузки.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что разработанная программа занятий по типу интервальной тренировки с использованием беговых упражнений и круговой силовой тренировки позволит улучшить физическое состояние занимающихся [1].

Методика и организация исследования. В ходе исследования была разработана программа занятий, включающая интервальный бег умеренной интенсивности (2 блока по 5–8 минут) и круговую силовую тренировку (8-10 станций по 2 мин, включая стретчинг), разработанную с учётом подготовленности студентов. Заканчивалась тренировка упражнениями на расслабление и дыхание (5–8 мин). Общая длительность урока – около 60 минут. Испытуемые – студенты 2–3 курсов не физкультурных ВУЗов в возрасте 19–20 лет в количестве 40 человек, юноши и девушки. После освоения комплекса упражнений в течение 30 дней студенты заполняли анкету-вопросник САН, до и после тренировки, в которой обучающиеся определяли своё состояние по следующим параметрам:

Самочувствие – общий физио-психический показатель духовного и телесного состояния, сложившегося на определённый момент времени. Определяется эмпирическим методом. Может быть выражено следующими характеристиками: плохое, хорошее, ощущение бодрости, ощущение усталости/апатии.

Активность – деятельность, направленная на взаимодействие с окружающей средой. Определяется как инициативность и ситуативное восприятие обучающимся окружения. Может выражаться как инертность, спокойствие, апатичность, стремительность, устремлённость, заинтересованность. Уровень проявления взаимодействия зависит от оптимальной совокупности эмоционального, мотивационного, социального и иных аспектов деятельности.

Настроение – внутреннее продолжительное состояние, характеризующееся как эмоциональный процесс, который выражает отношение личности к настоящей жизненной ситуации. Данный параметр выделяется сильной временной зависимостью, имеет невысокую интенсивность. Является эмоциональным откликом человека на взаимодействие любого характера с окружением.

Результаты исследования и их обсуждение.

В таблице №1 представлены средние показатели тестирования психоэмоционального состояния студентов в результате занятий.

Таблица 1.

Показатели психоэмоционального состояния

Самочувствие		Активность		Настроение	
До	После	До	После	До	После
48,7	54,6	41,4	48,8	53,2	57,8
P ≤ 0,05		P ≤ 0,01		P ≤ 0,05	
47,5	53,7	39,7	47,8	53,7	57,9
P ≤ 0,05		P ≤ 0,01		P ≤ 0,05	
44,9	52,7	40,8	48,0	54,0	57,8
P ≤ 0,05		P ≤ 0,01		P ≤ 0,05	

Большое количество исследований и научных работ установили связь между циклической физической нагрузкой и психическим состоянием. Выполнение различных упражнений, которые в совокупности направлены на все группы мышц, способно оказать позитивное воздействие и снизить уровень депрессии, тревоги и нервного напряжения, что в конечном итоге благотворно влияет на психическое здоровье.

Выводы. Как видно из представленных данных, все показатели (С, А и Н) в результате занятия претерпели позитивные изменения с различной степенью достоверности. Особенно можно отметить повышение показателя «активность», что

свидетельствует об адекватности нагрузки и грамотном восстановлении. Таким образом, динамика физического состояния студентов в результате регулярных и длительных занятий таким видом комплексных физкультурных уроков будет подкрепляться позитивной психоэмоциональной реакцией занимающихся 19–20 лет, что имеет важное значение в физкультурной работе Высших учебных заведений.

Литература

1. Антонова Г.Г., Ростовцева М.Ю. Динамика физического состояния студенток в результате занятий комплексными видами гимнастического фитнеса / Фитнес-аэробика-2014: М-лы науч. конф. профессорско-преподавательского состава кафедры ТиМ гимнастики РГУФКСМиТ. 2014. С.115.

УДК 796.01:159.9

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Логинова И.А.

*Уральский государственный юридический университет
им. В. Ф. Яковлева, Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Популяризация спорта на сегодняшний день велика среди всех возрастных категорий, однако большинство исследований в этой области касаются лишь школьного возраста. Поэтому целью статьи является анализ психологических аспектов занятия физической культурой с учетом возрастных особенностей в период взрослости, пожилого и старческого возраста. Оценка влияния психологии старших возрастов на занятие физкультурой имеет и практическую пользу, заключающуюся в верном подборе спортивного направления, принимая во внимание психологические особенности данных групп.

Ключевые слова: физическая культура, психологические особенности, возрастные периоды.

Сегодня спорт занимает прочные лидирующие позиции. В спросе не только профессиональные спортивные направления, но и любительский спорт, который получает широкое распространение, поскольку это, в первую очередь, забота о своем здоровье и физическом развитии. Популяризация здорового образа жизни происходит во всех возрастных категориях, от мала до велика, и имеет свои особенности, в том числе психологического воспитания. Различия методов и подходов проводится, не только с учетом возрастных характеристик, так и с учетом различных направлений спорта. Однако, возрастные психологические особенности оказывают огромное влияние на эффективность построения взаимодействия людьми в процессе занятий, а также на достижение определенных результатов.

В литературе выделяется три основных группы: младший школьный возраст (6-10 лет), подростковый возраст (11-14 лет) и старший школьный возраст (15-18 лет) [5, с. 270]. Так же некоторые учёные выделяют ранний и дошкольный возраст, период взрослости, пожилой и старческий возраст [6, с. 513]. Анализ научных трудов позволяет говорить о том, что тема психологических особенностей детей и подростков достаточно изучена, однако меньшее количество исследований затрагивает проблему психологических характеристик старших возрастов, а именно периода взрослости, старческого и пожилого возраста, что обуславливает актуальность выбранной темы, поскольку в данных возрастных группах в последнее время наблюдается активность приобщения к спорту.

Несмотря на то, что каждый человек имеет индивидуальные психические особенности, всем ранее выделенным группам характерны свои определенные задачи развития, ведущая деятельность, социальная ситуация развития и психологические новообразования. Как следует из всевозрастной концепции развития П. Балтеса [1, с. 60—77.], под задачами понимаются различные проблемы и трудности в конкретном возрастном

периоде, источником которых является биологическое развитие, социальное ожидание и активность человека.

Деятельность же является ведущей, если:

Во-первых, внутри нее возникают и дифференцируются новые виды деятельности.

Во-вторых, в ней развиваются или перестраиваются психические процессы и свойства.

В-третьих, как считают Л. С. Выготский [2, с. 244-268], А. Н. Леонтьев и Д. Б. Эльконин, в ней формируются психические новообразования личности.

Социальная ситуация развития — это присущее определенному возрасту сочетание социальных факторов развития: обучения и воспитания, социальной среды и собственной активности человека; это исходный момент для всех динамических изменений, происходящих в развитии в течение определенного возрастного периода.

Специфика периода взрослости заключается в том, что по сравнению с юношеским возрастом, личность человека уже сформирована, данный период характеризуется пиком интеллектуального роста, а также максимальным физическим и половым созреванием.

Основной задачей развития является построение карьерной лестницы, достижение материальной независимости, обретение семьи и продолжение рода. Вместе с тем период взрослости имеет своей отличительной чертой переживание различных кризисов. Например, кризис 18 лет (кризис первокурсника), кризис 30-летия и 40-летия, в которые меняется осмысление своей жизни и происходит анализ достижений.

Ведущими типами деятельности является трудовая, общение и познания себя и окружающего мира.

В основе психического новообразования лежит генеративность, имеющая под собой целью повлиять на последующее поколение, в том числе через пример на основе собственных достижений в физической деятельности. Е. Ф. Рыбалко связывает возрастные особенности с физической активностью человека в данный период жизни [4, с. 293].

Таким образом, самыми распространенными направлениями физической активности в данном возрастном периоде являются аэробика, фитнес, йога, танца и другие. Основными рекомендациями по учету психологических особенностей взрослых в процессе занятий будут:

- обоснование рекомендуемой программы занятий на основе принципа постепенности и систематичности (коррекция фигуры, снижение веса и т.д.);
- нецелесообразность сравнения занимающихся друг с другом или приводить примеры успешных занятий;
- необходимо внимательное отношение к соблюдению техники безопасности (инструктаж, контроль выполнения);

Особенность пожилого и старческого является снижение жизненной активности, биологические процессы старения, уменьшение способности выдерживать физические нагрузки и умственное угасание.

Задачами развития выступают осознание ценности своей личности, отделенной от профессиональной роли, передача жизненного опыта следующим поколениям, сопоставление планов и достижений.

Поддержание различных видов активности, в том числе физической, является фактором долголетия.

Отношение общества к людям пожилого и старческого (преклонного) возраста зачастую обусловлено «эйджизмом» — негативным стереотипом восприятия пожилого человека (немошный, слабоумный, «обуза» и пр.), что создает определенные страхи в ожидании данного возраста [3, с. 992].

В теории и методике физической культуры представлены особенности занятий физическим упражнениями с лицами пожилого и старческого (преклонного) возраста. Большой потенциал в этом ракурсе имеет адаптивная физическая культура. Большую популярность в качестве современного вида двигательной активности для людей данного возраста приобрела скандинавская (северная) ходьба [7, с. 204].

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, возрастные психологические особенности выступают в качестве важнейшего фактора, обуславливающего эффективность организации и построения взаимодействия в процессе обучения и воспитания, в том числе и в сфере физической культуры и спорта. Их можно представить через задачи развития, ведущий тип деятельности, социальную ситуацию развития и психические новообразования определенного отрезка жизни человека.

«Психологический портрет» взрослого человека менее детален, чем портрет ребенка или школьника, так как в периоде зрелости, старческого и пожилого возраста нет цели воспитание и развитие личностных качеств, в том числе по средствам физического развития, человек в этих периодах уже сформировавшаяся личность, осознающая свою ценность.

Рекомендации по учету возрастных психологических особенностей людей в процессе занятий физической культурой и спортом являются доступными для реализации.

Литература

1. Балтес П. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъема и спадов на протяжении жизни // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 60–77.
2. Выготский Л.С. Проблема возраста // Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т.; Т.4. - М.: Педагогика, 1984. с. 244-268.
3. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 992 с.
4. Рыбалко Е.Ф. Динамика основных характеристик человека в различные периоды его зрелости // Хрестоматия по возрастной психологии. М., 1996. С. 293.
5. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.
6. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков [и др.]; под ред. А. Е. Ловягиной. М.: Издательство Юрайт, 2016798. 531 с. Серия: Бакалавр. Академический курс, 2019.
7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 531 с.

УДК 797.123.1

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСТРОЯ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ НА РЕЗУЛЬТАТ СОРЕВНОВАНИЙ

Мовчанова М.Д.¹, Енченко И.В.²

¹*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный морской технический университет» г. Санкт-Петербург, Россия*

²*ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта» г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Авторами данной статьи рассматривается вопрос психологической подготовки спортсмена непосредственно перед стартом. Основой для анализа стали опросы спортсменов-гребцов, выступающих на соревнованиях городского уровня. Выявлены недостатки состояния предстартовой лихорадки, влияющие на результат гонки. Сделаны выводы и даны рекомендации по дальнейшей психологической подготовке спортсменов в гребле.

Ключевые слова: спортивная психология, студенческий спорт, гребля.

Актуальность. В настоящее время активно исследуются проблемы психологической подготовки спортсменов. Очень часто на соревнованиях проигрывает тот, кто не готов психологически, поэтому важно выбрать правильный настрой перед выходом на старт.

Цель исследования – проанализировать влияние психологического настроения на результат гонки в гребном спорте. Авторами была выдвинута гипотеза, что эффективней перед гонкой сконцентрироваться на технической составляющей, а не ставить целью победу в соревнованиях.

Методика и организация исследования

Было проведено исследование двух спортивных мероприятий различного уровня. В выборку попали соревнования по академической гребле и по гребле на ялах летом 2022 года. В первом случае проводился анализ поведения спортсменов мужского пола, во втором случае исследовался женский экипаж. Анализ был проведен на основе опросов спортсменов, принимающих участие в соревнованиях до выхода на старт и после прохождения дистанции, а также после оглашения результатов соревнований.

Результаты исследования и их обсуждение

В мире академической гребле стало популярным проведение матчевых встреч среди студенческих команд города, которые не приносят дополнительных очков в рейтинговой таблице среди вузов, однако являются обязательными. Именно поэтому на подобных мероприятиях упор делается не столько на организацию заездов, сколько на приобретение опыта спортсменами. На рассматриваемых товарищеских соревнованиях собралось несколько команд, которые были знакомы между собой после участия в этапах Студенческой гребной лиги (СГЛ), поэтому дискомфорта от незнания соперников у спортсменов не было. Формат данной матчевой встречи подразумевал предварительные

заезды, по результатам которых формировались пары для последующих гонок, и финальные заезды А и Б (за золото и бронзу соответственно).

В выборку попали два экипажа, которые сражались в учебных четверках в финале А за золотую медаль. Один экипаж заявился только в данной номинации, члены другого экипажа участвовали также в классах учебных одиночек и парных двоек.

Первый экипаж стартовал в первом заезде соревнований и с большим преимуществом обогнал соперников. После первой гонки спортсмены оценили свой результат и результаты соперников и поняли, что выходят в финал. Желание завоевать золотую медаль усиливало психологическое напряжение в экипаже.

Второй экипаж был сформирован в ходе мероприятия, поэтому их предварительный заезд был гораздо позже. Важно отметить, что главной целью этих студентов было участие в данной номинации ради удовольствия. Несмотря на то, что спортсмены второго экипажа уже отбирались в финалы на одиночках и двойках, в предварительном заезде они показали лучшее время из восьми экипажей и вышли в финал А.

Между предварительным заездом и финалом у первого экипажа было около часа, у второго - не более 20 минут. Следовательно, первый экипаж после предварительной гонки с одной стороны имел больше времени на отдых и восстановление, с другой, у них несколько снизилось состояние боевой готовности, они, говоря профессиональным языком, "пересидели" на скамейке, в то время как спортсмены второго экипажа сохраняли состояние боевой готовности.

Финал А, как и ожидалось, стал ярким событием, так как лодки всю дистанцию в 500 метров шли нос в нос. Обе команды были хорошо подготовлены технически. Стоит отметить, что студенты второго экипажа вышли в финалы во всех классах (1х, 2х и 4+), поэтому все четверо гонялись в различных классах на протяжении 15 минут до финального заезда в четверках. Несмотря на то, что подобная физическая нагрузка является непростой для каждого спортсмена, финал А в четвёрке выиграл второй экипаж. Из этого можно сделать вывод, что большую роль в победе сыграл настрой команды. Борьба и азарт второго экипажа, были противопоставлены серьезному страху первой команды проиграть гонку.

Вторым мероприятием для исследования стали соревнования по морскому многоборью в дисциплине "гребля на ялах". Регламент соревнований подразумевал в первый день отборочные соревнования, которые по совместительству являлись чемпионатом города, а на второй день - всероссийские соревнования. В выборку попали две женские команды, на протяжении двух лет занимающие лидирующие позиции в городских соревнованиях.

В ходе первого соревновательного дня победу одержал экипаж, состоящий из кандидатов в мастера спорта (для удобства обозначим "экипаж №1"). Серебряные медали достались экипажу №2, состоящему из кандидатов в мастера спорта и из мастеров спорта, имеющих опыт выступления на чемпионатах России.

Отбор на всероссийские соревнования от города прошли три экипажа. Бурных эмоций после объявления результатов чемпионата города у обеих лидирующих команд не было, в связи с тем, что уже через несколько часов предстояло идти дистанцию в 2000 метров снова.

Важно отметить, что экипаж №2 сделал замену в составе на вторую гонку, и это очень сильно отразилось на настрое экипажа №1. С того момента, как экипаж №1 во второй соревновательный день зашёл на территорию гребной базы, напряжение в команде нарастало больше и больше. Экипаж №1 уже заранее ставил себе цель победить на всероссийских соревнованиях, и победа на чемпионате города была не столь важна. Во время второй гонки спортсменки экипажа №1, желая выиграть, неправильно рассчитали свои силы. При попытке загребных увеличить темп на середине дистанции рулевой был

вынужден снять возбуждение команды и поменять настрой спортсменов прямо во время прохождения дистанции. Несмотря на то, что технических ошибок на дистанции не было, внутреннее состояние страха проиграть гонку отразилось на времени прохождения дистанции. Обе команды были подготовлены технически на высоком уровне, однако, настрой команд был противоположным. В то время как экипажу №1 были важны действия экипажа №2 во время подготовки к старту, экипаж №2 сконцентрировался на слаженности и технике гребли. Именно это и сыграло решающую роль. Поражение экипажа №1 на всероссийских соревнованиях серьезно отразилось на команде, чувствовался разлад внутри после оглашения результатов. Исследование результатов данных соревнований показало, что психологическая подготовка спортсменов является важной составляющей тренировочного процесса.

Выводы. Утверждать, что спортсмены женского пола и мужского пола одинаково реагируют с психологической точки зрения на соревнованиях по гребле нельзя, но, тем не менее, результаты исследования показали, что и мужская команда, и женская команда проиграли только в психологическом настрое.

В обоих случаях рядом со спортсменами не было тренеров, спортсмены настраивались на гонку сами. Этот факт наталкивает на рекомендацию тренерскому составу проводить психологические беседы внутри команды, которые научат спортсменов грамотно разделять первостепенные и второстепенные цели на гонки. Несмотря на то, что гребля – вид спорта, требующий проявления скоростной выносливости, не все гребцы имеют сильную нервную систему, в условиях стрессовой ситуации, а именно гонки за медали, спортсмен со слабой нервной системой будет испытывать сильное чувство страха.

Необходимо серьезно отнестись к подбору и обучению рулевого для экипажа, который сможет вовремя снять состояние психической напряженности в команде и развеять страх неудачи. Стартовая несобранность характерна тем, что спортсмен не может направить свои возможности к достижению поставленной цели. Состояние предстартовой лихорадки, появляющееся при большом желании достичь успеха, сопровождается сильным эмоциональным возбуждением. В случаях возникновения предстартовой лихорадки нужно понизить эмоциональный фон спортсмена, чтобы получить адекватное выполнение техники на протяжении всей дистанции.

Для того, чтобы не возникало таких проблем, как у рассмотренных экипажей, тренер должен доказать своим спортсменам, что медали – не самое главное в гонке. Гораздо важнее технически пройденная дистанция, отработанная с максимальной отдачей до последнего гребка и с чувством борьбы до финишного сигнала. В экипажах с подобными резкими неудачами необходимо ставить установку победить не другой экипаж, а самих себя.

Важно помнить, что соревнования выигрываются не в день выступления. Это долгая кропотливая работа тренерского состава над психологическими проблемами команды [1].

Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб: Питер, 2012. 352 с.: ил. (Серия "Мастера психологии").

УДК 796.011.1

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ ГРУППАХ: КОММУНИКАТИВНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД

Непочатых А.В.

*Курская государственная сельскохозяйственная академия им. И.И. Иванова,
г. Курск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей взаимодействия обучающихся подросткового возраста в физкультурных и спортивных группах с позиции коммуникативно-деятельностного подхода. Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что у обучающихся подросткового возраста, занимающихся в секциях физкультурной / оздоровительной направленности (Группа 1) образовательных учреждений и в спортивных секциях, ориентированных на спорт высших достижений (Группа 2), в структуре спортивной мотивации выражены разные формы спортивной мотивации: «внешняя» мотивация, мотивация достижения, коммуникативная мотивация, эмоциональная мотивация; преобладают различные виды общения: «социально-ориентированное общение» и «стихийно-групповое общение».

Ключевые слова: коммуникативно-деятельностный подход; спортивная группа; обучающиеся подросткового возраста.

Исследования в русле психологии спорта, изучения эффективных механизмов и закономерностей функционирования спортивных команд получают свою практическую и научную востребованность в условиях трансформации спортивной системы и формирования здоровой личности. Все большую популярность имеют исследования индивидуально-личностных характеристик спортсменов, психологической подготовки тренеров, установления взаимодействия и коммуникация в спортивных командах. Важной составляющей спортивной деятельности является коммуникативная активность [3].

С позиции деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, Г.М. Андреева) общение рассматривается исследователями как сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека [1]. Общение, исследователи рассматривают, во-первых, как особый вид деятельности (Г.П. Щедровинский, А.Н. Леонтьев, В.В. Рыжов, Г.И. Гусев), во-вторых, как условие реализации любой деятельности, в третьих, как результат специальной задаваемой деятельности.

В подростковом возрасте общение принимает статус ведущего типа деятельности (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова, М.С. Каган). В этом качестве у подростков может выступать общественно полезная деятельность / социально значимая деятельность, в процессе которой происходит дальнейшее освоение различных форм взаимоотношений с другими людьми, приобщение подростков к обществу (Д.И. Фельдштейн).

В спортивной деятельности общение рассматривается исследователями как специфический вид эмоционального контакта, вид отношений, соревнования,

позволяющий формировать навыки социального взаимодействия (А.В. Мудрик) [5], собственный успех (Л.И. Божович) [2]. Осознание групповой идентичности, причастности к спортивным достижениям членов команды, способствует формированию у подростков ощущения благополучия и устойчивости.

Согласно Д.И. Фельдштейну, формами коммуникации подростков являются: интимно - личностное, т. е. взаимодействие, основанное на личных симпатиях; стихийно-групповое общение, основанное на случайных контактах и невключенности в общественно полезную деятельность; социально-ориентированное общение, основанное на совместном выполнении групповых (спортивных) задач [8].

В данной статье представлены результаты этапа научно-исследовательского проекта «Психологические особенности функционирования спортивного коллектива и индивидуально-личностные качества спортсменов на разных этапах тренировочного процесса». Эмпирическое исследование осуществлялось на базе образовательных учреждений г. Курска (Группа 1) и ОБУ «Областная спортивная школа олимпийского резерва» г. Курска (Группа 2). В исследовании приняли участие обучающиеся в возрасте 13 - 15 лет. Общий объем выборки – 96 человека.

Спортивные (оздоровительные, физкультурные) секции образовательных учреждений обладают высоким потенциалом для укрепления здоровья, воспитания волевых, интеллектуальных и нравственных качеств личности обучающихся. В основе обучения в спортивных секциях - подготовка обучающихся по определенной спортивной специализации, последовательное совершенствование в избранном виде спорта и достижения в данном виде деятельности определенных результатов [3]. В беседе с руководителем, тренерами и специалистами учреждения было выявлено, что занятия в спортивных секциях носят скорее оздоровительный и физкультурный характер, нежели нацелены на достижение высоких спортивных результатов. В исследовании также приняли участие обучающиеся секции дзюдо ОБУ «Областная спортивная школа олимпийского резерва» г. Курска обладает высоким статусом (победы в соревнованиях, количество мастеров спорта и др.) в городе. Важными задачами учреждения являются обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта [6]; организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки.

В психодиагностической части исследования применялись следующие методики: тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю. З. Гильбуха) [7], модифицированная методика диагностики структуры спортивной мотивации [9, С. 168].

Таблица 1

Выборка обучающихся, участвующих в исследовании

Экспериментальные группы	Секция 1	Секция 2	Секция 3	Итого
Группа 1	19	20	20	59
Группа 2	18	19	-	37

Анализ результатов исследования осуществлялся отдельно по секциям и по выборке. В целом среди коммуникативных умений у испытуемых выделены «зависимый» тип коммуникативных умений, далее преобладают «агрессивные» коммуникативные умения, компетентность в общении продемонстрировала лишь небольшая часть подростков.

В структуре спортивной мотивации преобладает «внешняя» (Группа 1 Секция 1; Группа 2 Секция 2), мотивация достижения (Группа 2 Секция 1), коммуникативная мотивация (Группа 1 Секция 2), эмоциональная мотивация (Группа 1 Секция 3). Но не была

выделена в структуре спортивной мотивации испытуемых мотивация на саморазвитие.

Качественный анализ по выборке в целом позволяет следующие выводы:

1. В группах, где преобладает «социально-ориентированное общение» (Группа 1 Секция 3; Группа 1 Секция 2), в структуре спортивной мотивации подростки выделяют мотивацию достижения и «внешнюю» мотивацию. Следует отметить, что в этих же секциях по сравнению с другими респондентами, участвующими в исследовании, наиболее высок процент «компетентных» коммуникативных умений. Между тем, следует отметить, что в Группе 1 Секция 3 преобладает жесткий стиль поведения в конфликтной ситуации.

2. В группах, где преобладает «стихийно-групповое общение» (Группа 1 Секция 1; Группа 1 Секция 2; Группа 2 Секция 1), обучающиеся практически не включены или включены не в полной мере в общественно-полезную деятельность. Среди преобладающих коммуникативных навыков в этих группах преобладает «зависимый» тип.

Анализ результатов позволил нам выделить также обучающихся, ориентированных на «интимно-личностное» общение. В структуре спортивной мотивации такие спортсмены ориентированы на «внешнюю» мотивацию и мотивацию достижения. Среди коммуникативных умений у данной категории испытуемых преобладает «зависимый» тип.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что у обучающихся подросткового возраста, занимающихся в секциях физкультурной / оздоровительной направленности (Группа 1) образовательных учреждений и в спортивных секциях, ориентированных на спорт высших достижений (Группа 2), в структуре спортивной мотивации выражены разные формы спортивной мотивации: «внешняя» мотивация, мотивация достижения, коммуникативная мотивация, эмоциональная мотивация; преобладают различные виды общения: «социально-ориентированное общение» и «стихийно-групповое общение». Изучению социально-психологических характеристик развития данных групп будет посвящено наше дальнейшее исследование.

Литература

1. Бодалев А.А. Психология общения. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК. 1996. 273 с.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды; Ред. Д.И. Фельдштейна. М.; Воронеж: Ин-т практической психологии, 1995. 311 с.
3. Васюра С.А. Коммуникативная активность представителей командных и индивидуальных видов спорта [Электронный ресурс] // Южно-российский ж-л социальных наук. 2012. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kommunikativnaya-aktivnost-predstaviteley-komandnyh-i-individualnyh-vidov-sporta> (дата обращения: 30.10.2022).
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность; под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл; Академия, 2004. 346 с.
5. Мудрик А.В. Социализация человека. М.: Академия, 2006 304 с.
6. ОБУ «Областная спортивная школа олимпийского резерва» Курска: [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://oshor.ru/задачи/> (дата обращения: 12.09.2022).
7. Тест коммуникативных умений Михельсона [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.psy-files.ru/mat/relations/105-test_kommunikativnykh_umenijj_mikhelzona.html
8. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избранные труды / Д.И. Фельдштейн. 2-е изд. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2004. 672 с.
9. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: И-т Психотерапии, 2005. 490 с.

УДК 159.91

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Перекрест Е.В., Пикалова И.В., Старкин А.Н.
*ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются базовые эмоциональные нарушения, возникающие у спортсменов. На основе изучения и анализа исследованной литературы предлагаются, советы, которые направлены на профилактику таких нарушений.

Ключевые слова: физическая культура, спортивный психолог, спорт, психодиагностика.

Важность и необходимость спортивной психологии в современном мире повышается с каждым годом. Сейчас без спортивного психолога трудно представить работу того или иного клуба, не говоря уже о национальной сборной. Некоторые из них сейчас имеют в штате несколько психологов для каждого вида спорта. Кроме того, активно ведутся исследования в области изучения психологических возможностей спортсменов. Принципиально важным и значимым моментом для будущего спорта является то, в каком состоянии будет находиться не только взрослая, но и детская психология спорта.

Сегодня значительная роль отводится вопросам тестирования и отбора спортсменов, а также их грамотного воспитания на разных возрастных стадиях или в процессе тренировок [1]. Отдельным направлением спортивной психологии двадцать первого века можно считать и работу со спортсменом, который решил покинуть большой спорт. Прикладываются немалые усилия для того, чтобы этот процесс проходил с наименьшими эмоциональными и психическими осложнениями.

Обратимся к истории и скажем, что психология спорта считается относительно молодой отраслью психологической науки.

Первые упоминания о ней были замечены лишь в начале XX века в заметках основоположника Олимпийских игр Пьера де Кубертена. 1913 год, можно считать годом рождения данного направления в психологии, когда по инициативе МОК был создан конгресс, посвященный как раз задачам психологии спорта. В 1965 году в Риме было создано Международное общество психологии спорта. Это стало началом интернационального признания спортивной психологии как отдельного направления психологии.

Исследованием психологии в спорте занимались многие ученые, среди которых можно выделить А.Л. Попова, Г.Д. Горбунова, И.Ю. Кулагину, П.А. Рудика др.

Э. М. Давыдова была уверена, что значительную роль в занятии спортом занимает мотивация. В своих трудах она отмечала: «повышение общей эффективности тренировочного процесса происходит за счет выработки нужного уровня мотивации, четкой ориентацией на конкретную цель, а также формирования нужных двигательных умений и навыков» [2, С.28].

А. В. Родионова длительное время исследовала индивидуально-психологические особенности спортсмена, и была уверена, что они «являются тем фактором, который

определяет индивидуальные пороги чувствительности к соревновательному стрессу, направление и степень его влияния на уровень спортивных достижений» [3, С.15].

Также пристально изучались методы и пути формирования узкоспециализированных восприятий спортсменов – ощущения дистанции, «чувство воды», колебания скорости передвигающегося объекта, времени, «чувство мяча», предвосхищения становления событий (адаптация и интуиция,).

Кроме того, значимое место отводилось развитию методик совершенствования наблюдательности, воображения, тактического и стратегического мышления, высококачественного взаимодействия в группах.

Говоря о задачах, определённых спортивной психологией, невозможно не сказать о ключевой фигуре данного направления – спортивный специалист по психологии. Именно он работает со спортсменом на протяжении длительного времени.

Регулярная и систематическая работа позволяет решить следующие задачи:

1. Грамотная психологическая подготовка к соревнованиям.
2. Создание правильных психических условий, направленных на высокие показатели силы, достижение большей психической выносливости, ловкости, а также становления конкретных видов восприятия.

3. Всесторонняя поддержка спортсмена. Предполагает непосредственную работу со спортсменом в самые настороженные для него периоды — от снятия предстартовых волнений и работы со стрессом до помощи при неудачных выступлениях и последующих за ними переживаний.

4. Психическая регуляция.

5. Планирование взаимодействия с тренером и другими спортсменами в команде.

6. Повышение у спортсмена силы воли в конкретных ситуациях, когда этот показатель находится или на недостающем для удачных спортивных выступлений уровне. Или, наоборот, данный показатель настолько высок, что появляется риск того, что спортсмен может «перегореть» еще до начала состязаний.

7. Увеличение общей производительности тренировочного процесса за счет точной ориентацией на определенную задачу, выработки подходящего значения мотивации, а также путем формирования определённых двигательных умений и способностей.

Прежде всего, деятельность спортивного психолога заключена в грамотном психологическом сопровождении всей спортивной жизни подопечного. Стоит отметить, что она включает в себя следующие направления:

1. Психодиагностика.

2. Гендерная психология в спорте.

3. Психологические тренинги (как индивидуальные, так и коллективные).

4. Ситуативное умение управлять поведением.

5. Индивидуальная психологическая подготовка спортсмена.

Неудача, проигрыш, поражение – одни из важнейших и сложнейших переживаний личности [4]. Случаи, которые могут спровоцировать соответствующие переживания, встречаются у каждого в той или иной деятельности, и поэтому отношение к неудаче можно считать значимой характеристикой личности.

Данное отношение в значительной степени определяет поведение человека во многих ситуациях. Поведение в случае неуспеха формируется в процессе переживания существенного поражения.

При поражении спортсмена, окружающие настаивают на уменьшении глубины его переживания. Как правило, именно такая позиция является частой в практике спорта. Она может отрицательно сказаться на личном опыте спортсмена, нанести большой вред, если с такой проблемой столкнется ребенок.

Подобную ситуацию следует эмоционально пережить и извлечь из неё какой-либо опыт (как положительный, так и отрицательный), который сделает спортсмена только сильнее (взрослее). Если задействовать и эмоциональное переживание, то возможно извлечь полноценный опыт. Не дает этого опыта одна только рациональная оценка ситуации [6]. Надо дать спортсмену возможность прочувствовать горе поражения и состояние безнадежности. На самостоятельное осмысление ситуации проигранных соревнований спортсмену необходимо, как правило, от 2-3 до 48 часов [5]. Это время, когда человек может психологически переработать ситуацию.

На основе изученной литературы, нами был составлен ряд рекомендаций, направленных на намеренную переработку ситуации проигрыша.

1. Нужно проанализировать, что в соревновании получилось и было сделано хорошо. При этом не стоит обращать внимание на негативный конечный итог. Важно понимать, что все оценки относительны, и оценка «плохо» считается не больше, чем «призмой», итогом восприятия под каким-то определённым углом зрения. Поиск успешных, позитивных факторов в всяком неудачном соревновании дает ключ мотивации и силы для преодоления.

2. Следующим шагом нужно обозначить 1–2 трудности, которые на данный момент больше других мешают работать лучше. Это – точки приложения сил в грядущем периоде подготовки (что надо изменить), к примеру, поставить две задачи для работы над собой: 1 приоритетная, 2-ая – добавочная (следующая, фоновая, запасная) на тот случай, если случится сбой в работе над 1 задачей. Более одной задачи выделять не стоит, трудиться над почти всеми задачами незамедлительно психологически непросто.

3 Ликвидировать в речи фразу «не повезло». Её использование - первый шаг к следующему проигрышу, итог того, что человек интуитивно не хочет. Тот, кому «не повезло», ничего не станет менять в себе, а элементарно станет дожидаться других состязаний, на которых, у него будет возможность быть, выступить достойно.

4. Феноменальным, но оправданным шагом, считается поручение создать отчетливый план действий на случай проигрыша: «что я буду делать, в случае если снова проиграю». К примеру, что стоит попытаться поменять в собственном поведении и собственной подготовке. Исчезает страх неизвестности, что сокращает вероятный страх беды и наращивает уверенность в способностях решения трудности. Дабы избежать проигрыша в конкретных ситуациях надо в начале принять факт его возможности. Для того, чтобы это поручение не считалось установкой на поражение, надо разрабатывать проект не самого проигрыша, а поступков в случае возможного проигрыша.

5. Воспитывать в себе психологическое принятие промаха, и установку на то, что ошибка и ее выделение необходимы для развития. Осознать, что, если и допустил ошибку – это не значит, что неспособен. Ошибаются абсолютно все, это ничего не говорит о личности и способностях в целом. Признание своих ошибок не должно являться чем-то постыдным. Это должно давать повод поработать над собой.

Субъективно поражением не обязательно является фактически занятое место в протоколе результатов. Переживание зависит от того, на что рассчитывал сам спортсмен и насколько это совпало с реальностью. В некоторых ситуациях и предпоследнее место может быть воодушевляющей удачей, а в других – второе место субъективно равносильно поражению.

Таким образом, можно сделать вывод, что психология спорта — такое же значимое направление, как и другие. Спортсмены регулярно сталкиваются с большим количеством физических нагрузок. Они могут часто испытывать перенапряжение как в психологическом, так и в физическом плане. Именно поэтому большую роль в их жизни занимает спортивный психолог. Он не только может помочь обрести внутреннюю гармонию, но и сможет замотивировать дальше идти к успеху, несмотря ни на какие трудности.

Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта. Санкт-Петербург.: Питер, 2007. 286 с.
2. Давыдова Э. М. Хочу быть психологом. Санкт-Петербург.: Пчела, 2010. 216 с.
3. Родионова А. В. Психология физической культуры и спорта. Москва.: Академия, 2005. 168 с.
4. Джемгарова Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. Уч. пособие для институтов физ.культ. 1979. 143 с.
5. Минюрова С.А. Психология саморазвития человека в профессии. Санкт-Петербург.:Компания Спутник +, 2005. 312 с.
6. Шаповаленко И. В. Психология развития. М.: Гардарики, 2005. 265с.

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРСКАХ И КАНОЭ

Распопова А.С.

*Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты анализа психологических предпосылок стрессоустойчивости спортсменов-гребцов подросткового возраста. Выявлено, что имеются различия у спортсменов по полу. Также определены особенности психической надежности, перфекционизма и отношений с тренером. Представленные данные исследования расширяют представления об психологических предпосылках стрессоустойчивости спортсменов.

Ключевые слова: психическая надежность, спорт, перфекционизм, тренер, спортсмен

Введение. Спорт выступает как система раскрытия потенциала личности, представляющая собой определенные условия к психическим свойствам и организму спортсмена. Актуальность спортивной деятельности заключается в требовании к спортсмену, к постоянному увеличению физических и психических нагрузок, в высокой конкурентоспособности, а также развитию спортивного совершенствованию.

Для реализации спортивного совершенствования спортсмен подвергается большим нагрузкам на организм, которые в последствии приводят к развитию стресса, появляющегося за счет внутренних и внешних стресс-факторов. Длительный отрезок времени исследователи в области психологии спорта изучают свойства личности, которые способствуют благоприятному сопротивлению к стресс-факторам, развивают стрессоустойчивость спортсмена, исследуют воздействие стрессоустойчивости на результат в значимых соревнованиях. Актуальность данной проблематики сохраняется в связи с воздействием различных стрессоров, внутренних, внешних, а также в связи с тем, что данный вопрос не нашел полного устранения в спорте. На настоящий момент отсутствует какая-то общая концепция по проблеме стрессоустойчивости в спорте, поэтому возникает необходимость исследовать все компоненты личности, влияющие на преодоления стресса и стрессовых ситуаций [2].

Стрессоустойчивость представляет собой систему индивидуальных свойств, которые способствуют спортсмену преодолевать стрессовые ситуации (многочисленные эмоциональные, психические и волевые перегрузки) без вреда организму, и ведущей деятельности [1].

Исследования стрессоустойчивости показали, что конфликты в спортивной деятельности трудности во взаимоотношениях препятствуют развитию здоровой личности. Можно сказать, что стрессоустойчивость спортсмена обусловлена формированием микроклимата. Необходимо также принимать во внимание особенности индивидуальных личностных качеств самого атлета, а также его близкого окружения. В современной

психологии спорта изучение возможностей повышения стрессоустойчивости спортсменов является одной из основных проблем [4].

Гребля на байдарках и каноэ – это циклический вид спорта, который требует высокой координации, скорости, силы. Данный спорт представляет собой неразрывную цепь движений, которые должны быть до конца завершены, похожи друг на друга. Результативность спортсмена на прямую зависит от времени, предопределенным расстоянием, которое должен преодолеть гребец. Суть современного спорта такова, что в связи с увеличением интереса к физиологическим и психическим возможностям, возрос интерес и к конкурентоспособности в данном виде спорта. Поэтому актуальность исследования психической надежности спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках, имеет большой интерес, на соревнованиях от начала до конца требуется контролировать свое психическое состояние [2].

В подростковом возрасте у спортсменов закладываются не только основы психической надежности, но и предпосылки для сохранения их в спорте. Отсутствие у спортсменов стрессоустойчивости становится проблемой для реализации своего мастерства в соревновательной деятельности. Поэтому актуальным на сегодняшний день является изучение различных способов и путей преодоления стресса. Одним из таких способов является формирование стрессоустойчивости у ребенка. Подросток, обладающий высокой стрессоустойчивостью, легче переносит эмоциональные нагрузки и выносит из стрессовых ситуаций положительный опыт.

Невысокие, к сожалению, темпы прироста спортивных результатов и постоянно повышающийся уровень требований к спортсменам, специализирующимся в гребле на байдарках и каноэ, обуславливают необходимость усовершенствования системы подготовки гребцов не только в направлении развития их технико-тактических навыков, но и в поиске новых психологических ресурсов, позволяющих повысить эффективность соревновательной деятельности [3].

Цель исследования – определить особенности стрессоустойчивости спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ.

Методика и организация исследования. Методы психологической диагностики: Методика Мильмана, определяющая психологическую надежность спортсменов, Методика исследования отношений между спортсменом и тренером (Ю. Л. Ханин, А. В. Стамбулов), Методика «Толерантность к неопределенности» (С. Баднер, адаптация Г. У. Солдатовой), Многомерная шкала перфекционизма Р.Фроста (адаптация В.Я. Ясной и С.Н. Ениколопова). Нами было исследованы спортсмены подросткового возраста, которые специализируются в гребле на байдарках и каноэ. Был задействован 91 спортсмен в возрасте от 12 до 15 лет, из которых 46 мальчиков и 45 девочек. Исследование было проведено на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Юность» муниципального образования Староминский район Краснодарского края.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования психической надежности спортсменов подросткового возраста, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, было выявлено, что показатель «Стабильность – помехоустойчивость» имеет наибольшее значение. Это свидетельствует о том, что спортсмены уверены в себе, спонтанные раздражители не влияют на их выступление, они сконцентрированы на выполнении технических и тактических упражнений.

Показатели психической надежности у спортсменов подросткового возраста, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ: соревновательная эмоциональная устойчивость, спортивная саморегуляция, соревновательная мотивация находится в пределах нормы.

Данные показатели не имеют достаточно высокой развитости и не достигают оптимальных пределов у спортсменов подросткового возраста, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ. Но на данном этапе спортивной деятельности спортсмены, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, развивают способность достигать относительно стабильного эмоционального состояния на соревнованиях, способность объективно оценивать внешние воздействия, учатся ставить оптимальные цели и задачи, выступать с самоотдачей и желанием.

Все показатели психической надежности «Стрессоры» находятся в пределах нормы. Мы можем говорить, что у спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, присутствует уверенность в себе, в оценке внешних воздействий в соревновательный момент, подростки стремятся к достижению успеха, у них отсутствуют переживания в случае неудачного исхода. Стрессоры внутреннего воздействия не основываются как беспокойство возникших неприятных переживаний личности спортсмена в момент соревновательного процесса или проигрыша, в опасении получить травму. Стрессоры внешней регуляции не предполагают для спортсмена значимое воздействие тех установок, которые он не смог реализовать, также тех которые предполагают его социальный статус, и нанесение ущерба окружающих его людей.

Достоверность различий в выборке спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, была выявлена по показателю «Соревновательная мотивация». Уровень спортивной мотивации преобладает у девочек-спортсменок, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ.

Девочки - спортсменки больше вовлечены под влиянием внутренних побуждений в спортивную деятельность, ставят перед собой точные цели и задачи, получают удовольствие от занятий спортом, испытывают желание выступать на соревнования, показывать хорошие результаты, и получать самоотдачу, быстро активизируются в затрудненных ситуациях.

Показатель психической надежности «Стабильность – помехоустойчивость» получил наибольший балл, все остальные показатели психической надежности имеют средние показатели. Достоверность различий, в результате исследования психической надежности спортсменов подросткового возраста, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, была выявлена по показателю психической надежности «Соревновательная мотивация», у девочек это показатель оказался выше, чем у мальчиков.

Данные, полученные в результате исследования взаимоотношений между спортсменами подросткового возраста, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ и тренером, выявили, что показатель «Поведенческий параметр» имеет высокое значение между выборками мальков и девочек. Это говорит о том, что реальное взаимоотношения спортсменов с тренером имеет благоприятный характер. Одним из влияющих факторов, определяющим межличностные взаимоотношения является представление тренера и спортсмена по отношению друг к другу. То взаимоотношение, которое сложится между тренером и спортсменом, и будет влиять на реализацию поставленных целей. Можно сказать, что важным условием для достижения высоких результатов будет является создание благоприятных условий для спортсменов, где они могут удовлетворить свои потребности в спортивной деятельности.

Показатели взаимоотношений «Гностический параметр» и «Эмоциональный параметр» находятся в пределах нормы. «Гностический параметр» рассматривается со стороны спортсменов как уровень компетентности, профессиональной подготовленности, спортивного совершенствования тренера как высококвалифицированного специалиста. «Эмоциональный параметр» свидетельствует о том, насколько тренер симпатизирует спортсмену как личность (обращает внимание на его отношение к людям, к детям и т.д.).

Различия в результате исследования взаимоотношений между спортсменами подросткового возраста, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ и тренером, были выявлены по показателю «Эмоциональный параметр». Мы наблюдаем, что данный показатель имеет большее значение для девочек, чем для мальчиков. Это свидетельствует о том, что для девушек в тренировочной деятельности главную роль играет эмоциональный характер, то есть для них важны личностные качества тренера. Также не маловажную роль играет создание благоприятного климата в команде, взаимоподдержка и взаимопонимание со стороны тренера.

В результате исследования спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, мы видим, что у девочек-подростков во взаимоотношениях «спортсмен-тренер» выше уровень удовлетворенности, чем у мальчиков-подростков. Поведенческий параметр находится на первом месте удовлетворенности, затем эмоциональный уровень, и на последнем месте гностический параметр. Это свидетельствует о том, что в подростковом возрасте спортсмен более важны личностные качества тренера, чем уровень компетентности как специалиста в спортивной деятельности. Между тем, как тренер относится к своим воспитанникам и тем, как ученики представляют себе отношение к ним тренера, существует тесная связь. Спортсмены, представляющие себе, что тренер высоко оценивает их по личным и спортивным качествам, высоко оценивают в тренере личностные и профессиональные качества.

В результате исследования средних показателей перфекционизма в общей выборке спортсменов подросткового возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, было выявлено, что показатель «обеспокоенность ошибками» находится на низком уровне. В интерпретации данной методики данный показатель имеет деструктивный характер и полученный результат свидетельствует о том, что ошибки, которые допускают спортсмены - подростки не приравниваются к неудаче, а выступают как способность адекватно анализировать свои действия и поступки.

Показатель «организованность» находится на уровне ниже среднего. Это говорит о том, что у подростков нет обеспокоенности в той деятельности, в которой он сейчас себя реализует, организованность не занимает главную роль в жизни подростка, для него не важна точность и аккуратность в выполнении какого-либо дела [40]. В подростковом возрасте организованность тренировочного процесса возложена в большей степени на тренера, который должен организовать так деятельность, чтобы у спортсмена возросло желание выполнять и разрабатывать цели по достижению результатов.

Шкала «Личные стандарты и родительские ожидания» также имеют невысокий уровень. Что может говорить о том, данный показатель в интерпретации методики имеет конструктивный характер и предполагает, что в подростковом возрасте родительские ожидания не имеют влияния на спортивную деятельность, подросток стремится к независимости и свободе своих поступков и действий. Для спортсменов-подростков роль родителя чаще всего переходит на тренера. Личностные стандарты к деятельности не завышены, и находятся на адекватном уровне.

Показатель «Родительская критика и сомнения в действиях» имеет низкий уровень. Показатель перфекционизма «Родительская критика и сомнения в действиях» авторы интерпретируют как деструктивный. Данные свидетельствуют о том, что в жизни спортсменов-подростков, опрошенных нами, отсутствует критика со стороны близких, как и сомнения в действиях в спорте. Данный факт может говорить, о поддержке со стороны родителей, тренера, предоставления самостоятельности.

Различия в результате исследования психологических особенностей проявления перфекционизма у спортсменов подросткового возраста, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, были выявлены по показателю «Родительская критика и сомнения в

действиях». Для девочек более значимее оказался данный показатель, чем для мальчиков. Но как для мальчиков, так и для девочек родительская критика не является воздействием для реализации себя в спортивной деятельности. Подростки уверены в своих собственных поступках и действиях, в качестве выполнения их в деятельности, также им присуще воспринимать завышенные требования со стороны социального окружения в контексте перфекционистских требований.

Подводя итоги, по результатам исследования психологических особенностей проявления перфекционизма у спортсменов подросткового возраста, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, мы можем говорить о том, что средние значения всех показателей перфекционизма находятся на низком уровне. Это свидетельствует об адекватном оценивании своих возможностей, ресурсов и уверенности в выполнении своих действий, личностных стандартов. Анализ средних значений перфекционизма выявил различия по показателю «Родительская критика и сомнения в действиях». Данные результаты свидетельствуют о том, что у спортсменов подросткового возраста, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, патологических форм проявления перфекционизма у спортсменов выявлено не было.

Представленные данные исследования расширяют представления об психологических предпосылках стрессоустойчивости спортсменов. Результаты могут быть использованы как дополнительный теоретический материал для поддержания индивидуальных личностных качеств спортсменов, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, и благоприятного климата на тренировках.

Практическая значимость исследования состоит в том, что его результаты могут быть взяты за основу разработки программ психологического сопровождения повышения устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу. В программу психологической поддержки должно быть включено: развитие способности к реалистичной постановке целей, развития лояльного отношения к успехам и неудачам, формирования психоустойчивости к соревновательным помехам, развитие у спортсменов навыков самоконтроля и саморегуляции эмоциональных состояний.

Литература

1. Босенко Ю.М. Влияние личностных свойств на активность копинг-стратегий и психологических защит у тхэквондистов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2019. № 1. С. 251-252.
2. Дубовова А.А., Пархоменко Е.А. Особенности психологической готовности юных спортсменов к занятиям спортом / А.А. Дубовова // М-лы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2019. № 1. С. 261-262.
3. Куценко О.А. Личностные предпосылки стрессоустойчивости спортсменов юношеского возраста // Инновационные научные исследования в современном мире. Сборник трудов по материалам II Всероссийского конкурса научно-исследовательских работ. Уфа, 2020. С. 64-69.
4. Распопова А.С., Босенко Ю.М. Психологические предпосылки устойчивости к стрессу спортсменов высокой квалификации // Олимпийский спорт и спорт для всех. материалы XXV Международного научного конгресса: в 2 ч. 2020. С. 489-493.

УДК 796.41

ВЛИЯНИЕ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Рыбалкина Р.С.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»,
г. Донецк, Россия*

Аннотация. В статье раскрыта сущность и отличительные черты художественной гимнастики, охарактеризованы ключевые отличительные черты тренировочной деятельности в данной сфере. Авторами определены факторы, препятствующие проведению высокорезультативного тренировочного занятия по художественной гимнастике. Также в исследовании осмыслены основные направления по повышению его эффективности.

Ключевые слова: художественная гимнастика, тренировочная деятельность, спорт, занятие, психологическая устойчивость

Актуальность исследования. Современное развитие физического воспитания и спорта актуализирует возникновение нового осмысления проблемы подготовки профессиональных кадров. Эффективность их подготовки определяется уровнем знаний тренеров, владением ими знаний по техническому, тактическому, функциональному и психологическому совершенствованию спортсменов. Поскольку художественная гимнастика, как один из наиболее популярных видов спорта, сопряжен с высоким психологическим воздействием на спортсменок, возникает потребность изучение путей повышения устойчивости гимнасток к различного рода внешним факторам еще на этапе осуществления тренировочного процесса. Недостаточная теоретико-методологическая разработанность данного вопроса обуславливает необходимость проведения комплексного исследования.

Целью данного исследования является определение особенностей повышения эффективности проведения тренировочного занятия по художественной гимнастике.

Методика и организация исследования. Решение указанной цели основывается на реализации системы таких общенаучных методов, как: анализ и логическое обобщение научной литературы, описание, формализация, визуализация.

Результаты исследования. Художественная гимнастика представляет собой вид спорта, направленный на совершенствование индивидуальных и групповых программ с акцентом на выполнения бросковых элементов повышенной трудности.

Тренировочная деятельность гимнасток, направленная на улучшение техники бросковых элементов, имеет значение для их последующих соревновательных результатов. Поэтому для более эффективного освоения элементов спортсменками необходимо использование новых методов технической подготовки. При этом необходимо учитывать, что на результативность тренировочного процесса могут влиять внешние факторы, негативно сказывающиеся на скорость и качество освоения элементов.

К внешним факторам, влияющим на соревновательные результаты спортсменок, можно отнести:

- механические факторы (высота потолка, оснащённость площадки, световое и музыкальное сопровождение);
- специфические факторы (разница в часовом поясе, изменение климатических условий и т. д.);
- психологические факторы (перенапряжение, давление со стороны тренера и других спортсменов, психологическая неустойчивость к соревновательной деятельности).

Агрегируя названные внешние факторы, можно их также подразделить на две укрупненные группы – субъективные (индивидуальные ощущения гимнасток) и объективные (совокупность параметров внешней среды, которые вносят изменения в тренировочный процесс).

Субъективными факторами внешнего влияния можно назвать: возникновение чрезмерного волнения и неуверенность в своих силах, осуществление тренировочного процесса после травмы, взаимоотношения в коллективе и с тренером, в частности. К объективным относится: возникновение нестандартных ситуаций (проведение проверок на факт употребления допинга, более поздно начало проведения тренировочного процесса в связи с форс-мажорными обстоятельствами), изменения географических условий (джетлаг), возникновение посторонних шумов и др.

Влияние данных факторов на процесс освоения и подачи освоенных гимнастических элементов характеризуется двухступенчатым строением: предварительное осмысление разучиваемых упражнений. В данном случае гимнастка формирует у себя представление о том, как будет реализовываться тот или иной элемент и этом этапе помеховлиянием могут стать посторонние шумы, которые не позволят сосредоточиться ученице на понимании конечного образа исполняемых движений.

Следующим этапом является непосредственная подготовка упражнения, на котором гимнастка осваивает необходимый навык. В данном процессе могут негативно проявиться все вышеуказанные сбивающие факторы.

Психологическая подготовка, в особенности формирование устойчивости к внешним сбивающим факторам рассматривалось как вспомогательная работа, однако в настоящее время взгляд на данный вопрос приобрел свою актуальность, в связи с изменениями требований к технической подготовке гимнасток. Психологические особенности спортивной гимнастики связаны с искусственностью гимнастических движений, их программно-четким характером и нередким возникновением реально (или мысленно) опасных для гимнаста ситуаций. Для опытного гимнаста характерны свойства психики, позволяющие успешно бороться с сбивающими факторами, «отключаться» от нежелательных внешних действий.

Так, под психологической устойчивостью следует понимать способность личности сохранять позитивные характеристики в стрессовых условиях, полученные в воспитательном процессе и при взаимодействии с окружающим миром. Поэтому формирование устойчивого поведения оказывает положительное влияние как на опытных, так и на юных спортсменов при обстоятельствах, вызывающих негативное давление. При наличии сбивающих факторов приобретает большое значение самонастрой, актуализация компонентов психического состояния, присущих стадии сложившихся координаций. В этой связи очень важным в подготовке спортсменов является формирование умения приобретать нужную функциональную систему. Созданная в состязательных условиях функциональная система может быть не самой совершенной и отличаться от той, которая формировалась в тренировочных условиях. При этом важное значение будет иметь субъективное восприятие окружения и своего состояния. Повышенное эмоциональное возбуждение и чрезмерная нервно-психическая активность могут вызвать нарушения в познавательных и умственных процессах. В связи с этим необходимым является

определение комплексного механизма по формированию психологической устойчивости спортсменок к возникновению таких факторов (рис. 1).

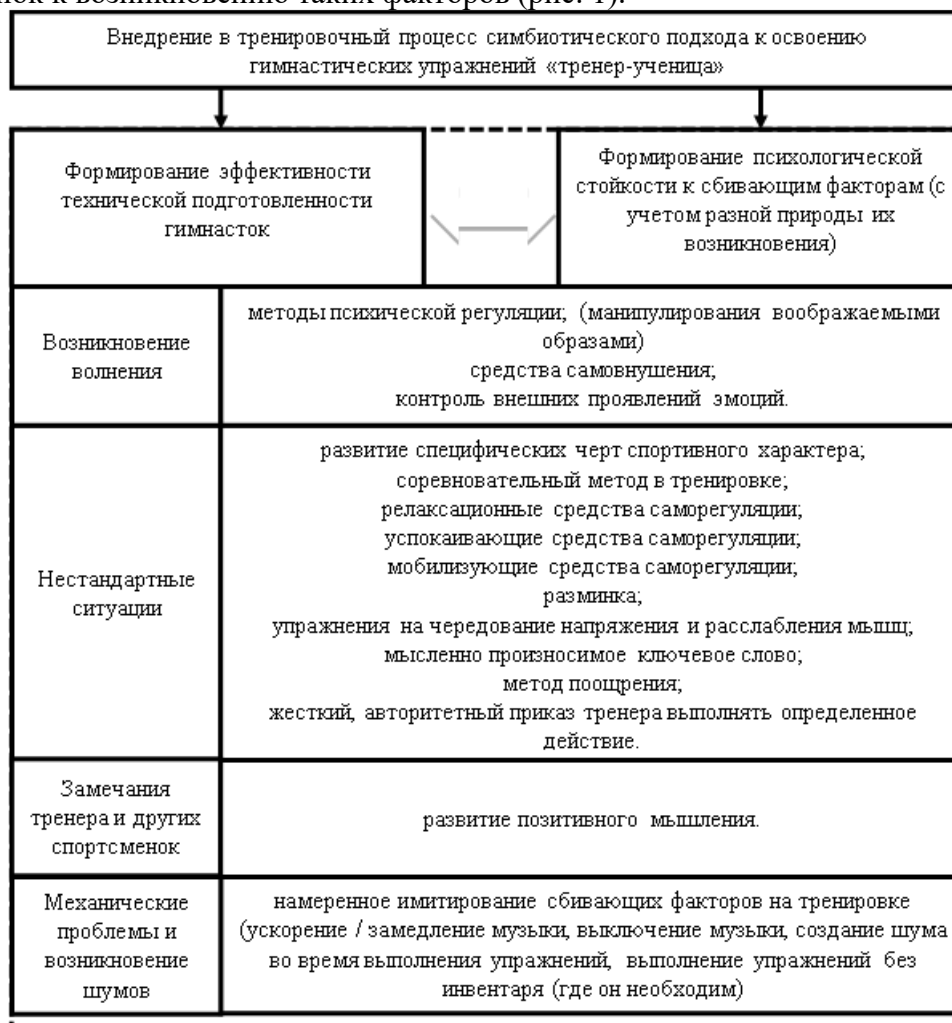


Рис. 1. Механизм формирования психологической устойчивости к сбивающим факторам в тренировочном процессе гимнасток

Закрепление двигательного навыка в психологическом плане создает меньше проблем, чем обучение. Чем выше уровень владения навыком, тем богаче палитра освоенных гимнастикой тонких дифференцированных действий, позволяющих точно, разнообразно управлять движением. При этом доступный объем внимания может охватывать многие нюансы исполнений, ранее остававшихся для гимнастки недоступными. Приобретая все больший оперативный опыт в отношении данного упражнения, спортсмен действует увереннее. Это обуславливает необходимость внедрения в тренировочный процесс сбивающих элементов.

Исходя из этого, основой системы направлений повышения эффективности является создание такого обучающего процесса, который будет выстроен с помощью деятельности тренера, который обеспечит формирование внутри спортсменки способности спокойно реагировать на изменения окружающей среды, а сама ученица должна направить свое сосредоточенное внимание на реализацию упражнений в предлагаемых тренером условиях.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о наличии устойчивого влияния ряда разнонаправленных факторов на процесс обучения элементов художественной гимнастики. Рассматривая детерминанты тренировочного процесса,

снижающие его эффективность, необходимо помнить о двухступенчатой природе такой деятельности, что имеет значение при осмыслении путей преодоления возникшего негативного воздействия. Здесь важным является формирование, с одной стороны, комплексный подход тренера к созданию обучающих методик, направленных на преподнесение упражнений и концепции выступления таким способом, чтобы ученица не просто усвоила знания, но и могла с легкостью сориентироваться в измененной внешней среде. С другой стороны, необходимо развить у гимнасток навык танцевальной импровизации и актерского мастерства. Повышение эффективности тренировочного процесса при этом представляется возможным при реализации оптимального методического подхода, учитывающего индивидуальные особенности спортсменки.

Перспективы дальнейших исследований предполагают разработку методических рекомендаций по формированию у гимнасток психологической устойчивости к внешним факторам.

Литература

1. Художественная гимнастика: учеб. пособие для институтов физической культуры; под ред. Орлов Л. П. М.: ФиС, 1973. 191 с.
2. Вышлов А. Д., Комарова И. С. Влияние внешних сбивающих факторов на эффективность проведения тренировочного занятия по спортивной гимнастике // Молодой ученый. 2022. № 19 (414). С. 470–474.
3. Беличенков В. В. Моделирование спортивной тренировки на начальном этапе подготовки в спортивной гимнастике // Культура физическая и здоровье современной молодежи. Материалы международной научно-методической конференции. 2018. С. 96–99.
4. Квашнина Е. В. Повышение эффективности тренировочного процесса девочек, занимающихся художественной гимнастикой // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. Т. 12. № 3. С. 53–60.
5. Белокопытова Ж., Дячук А. Факторы, определяющие эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике // Физическое воспитание студентов. 2010. № 2. С. 24-27.
6. Карпенко Л. А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2007. № 2 (24). С. 22–27.

УДК 796

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Токмакова П.С., Зотин В.В.

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф.
Решетнева г. Красноярск, Россия*

Аннотация. Статья посвящена проблеме психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, а также улучшению их физической и психологической подготовленности. Также обращается внимание на то, психологическая подготовленность - научная основа успеха и достижений спортсменов в спортивной практике, и профессиональным спортивным специалистам и тренерам следует уделять особое внимание психологической подготовке спортсменов к соревнованиям.

Ключевые слова: спортсмен, психологическое состояние, психическое напряжение, выносливость, смелость, азарт, стресс, аффект

Спортсмены в соревновательном процессе попадают в ситуации неудачи, нередко испытывая стресс.

Стрессовые ситуации имеют особое значение в жизни и деятельности человека и дают основу для познания устойчивости и неустойчивости таких качеств, как доверие, смелость, самостоятельность, восприимчивость и ряд других.

В переводе с английского слово «стресс» означает «психическое напряжение», «давление» [2].

Слово дистресс используется для обозначения «печали», «нужды», «усталости» [3].

В настоящее время под стрессом понимается состояние сильного воздействия с помощью определенного раздражителя - стрессора (стрессоров). Слово «стресс» также используется для описания эмоционального состояния человека. Различные проявления стресса на разных этапах жизни человека связаны с изменениями как нервной, так и гормональной систем.

Стресс напоминает аффект. Это эмоциональное состояние, возникающее в сложных жизненных ситуациях, в опасных ситуациях очень быстро и неожиданно, и устранить его необходимо как можно скорее. При стрессе у человека нарушаются движения, он начинает совершать беспорядочные движения, нарушается речь. Ошибки наблюдаются в способности воспринимать, мыслить и запоминать. Неадекватные эмоции проявляются в различных ситуациях.

Для изучения уровня тревожности у спортсменов использовали методику Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина. Общеизвестно, что тревога характеризуется проявлением реакции субъекта на стрессовые ситуации [1].

Реактивная тревожность сопровождается сильным возбуждением, беспокойством, невротизмом. Чрезвычайно реактивная тревожность может привести к синдрому дефицита внимания с гиперактивностью, а в некоторых случаях - к нарушению координации. Очень высокая личностная тревожность коррелирует с конфликтными, эмоциональными и нервными расстройствами, а также психосоматическими заболеваниями.

Испытуемыми были подростки в возрасте от 15 до 20 лет. Их средний возраст составляет 17 лет. Их результаты показали, что асимметрия была близка к нормальному распределению, а самая низкая оценка по шкале тревожности составила 14 баллов, а самая высокая - 50 баллов. На уровне беспокойства мы видим, что среднее значение шкалы самооценки составляет 38,68 балла. По их результатам стандартное отклонение составляет 9,36 балла.

Результаты по асимметрии и сущности показывают слабо выраженную асимметрию и слабо выраженное превышение. Эти случаи отражены в таблице 1.

Таблица 1.

Анализ общих результатов обследования уровня тревожности
в зависимости от возраста испытуемых

Показатель	Число испытуемых	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Возраст	290	15	20	16,1	2,62
Шкала тревожности	290	14	50	38,68	9,36

В таблице 2 наглядно показан анализ результатов, полученных в результате исследования.

Таблица 2.

Анализ результатов, полученных у спортсменов ДЮСШ
и Академии футбола по уровню тревожности

Методика	Спортсмены	Число испытуемых	Среднее значение	Стандартное отклонение
Уровень тревожности	ДЮСШ	144	40,77	8,11
	Академия футбола	146	36,67	10,11

В детско-юношеских спортивных школах мы видим, что средний балл по шкале самооценки составляет 40,77. Следует отметить, что уровень тревожности в детско-юношеских спортивных школах достаточно высок, так как соревнования в их жизни еще впереди.

По результатам тестирования можно отметить, что средний балл спортсменов «Академии футбола» по шкале самооценки составляет 36,67.

Их результаты лучше, так как они почти входят в норматив. Вероятно, это связано с тем, что сегодня организации футбольных организаций уделяют особое внимание психическому состоянию игроков. Это связано с тем, что каждый спортсмен обязан проходить медицинское и психофизиологическое обследование три раза в год. Отмечаются изменения в их состоянии, и с действующими спортсменами индивидуально занимаются отдельные психологи.

На основании изучения механизмов формирования тревожности были сформулированы следующие выводы:

1. Согласно анализу результатов исследования уровень тревожности в ДЮСШ имеет относительно высокие значения, а уровень тревожности у спортсменов «Академии футбола» практически соответствует норме.

2. Среди спортсменов ДЮСШ отмечается высокий уровень эмоционального состояния, уверенности в себе, реалистичности, практичности и т. д. Преобладает равнодушие и расслабленность во время игры, высокая самооценка. Спортсмены ДЮСШ несколько более нервные, беспокойные, возбужденные и нетерпеливые, чем участники футбольной академии.

3. В ходе исследования установлено, что изменения эмоционального состояния спортсменов неразрывно связаны с их возрастом, образованием и опытом. Анализ результатов показал, что существует высокая степень достоверности взаимосвязи между до- и постпсихокоррекционным обучением. Исследования показали, что с помощью коррекционной подготовки возможен выход из ситуаций и восстановление эмоционального состояния спортсмена. Такие изменения позволяют рационально организовать воспитательный процесс со спортсменами.

Спортсмен противостоит влиянию случайных ситуаций как механизму «психологической защиты». В качестве основной задачи психологической подготовки была определена организация психологической защиты на соревнованиях, и было установлено, что чем раньше она создается, тем легче спортсмену решать поставленные задачи в своей основной деятельности. Организация подготовки к преодолению ситуационных ситуаций требует разработки и совершенствования активных форм психологической защиты, обеспечивающих успешное преодоление ситуационных ситуаций.

Копинг-ресурсы стрессовых моделей включают физиологические и типологические особенности личности, когнитивные процессы и эмоционально-волевые качества личности, социальную поддержку, интегрированную модель управления стрессом, возможности развития прикладных навыков.

Уверенность в себе, самопринятие, физическое здоровье, решение проблем и навыки решения проблем, которые помогают человеку справляться со стрессовыми ситуациями, уменьшают негативные последствия стресса.

Ситуативный и практический подход спортсменов к жизни, свобода мысли представляют собой общий знаменатель между их физическим, физическим и духовным благополучием. Этот социально-психологический тренинг приобрел особую значимость благодаря своей уникальной компактной структуре, научной направленности, обоснованности жизненными решениями, а также удобству и современности как общеобразовательного процесса.

Спортивные ситуации имеют сложную структуру эмоциональной связи и требуют выбора факторных форм мотивационного, волевого, нравственного, познавательного, регулятивного воздействия на личность. Успешное преодоление и минимизация их негативного влияния требуют от спортсменов необходимых знаний, умений и навыков.

Литература

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф., Лотоненко А.В., Лубышева Л.И. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография. М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. 780 с.

2. Вачков И.Б. Основы технологии группового тренинга. М.: Психология, 2019. 240 с.

3. Зотин В.В., Кадрова С.Е. Основы техники удара по мячу в футболе // сборник трудов XI Международной научно-практической конференции "Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития". Красноярск, 2021. С. 236-239.

4. Зотин В.В., Мельничук А.А., Приходов Д.С. Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта// сборник трудов всероссийской научно-практической конференции "Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования". Красноярск, 2012. С.280-283.

5. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования Пер. с лит. М.: Академический проект, 2019. 240 с.

УДК: 796.015.1:159.9:796

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ В СПОРТЕ И ПРИБРЕТЕНИЕ ВАЖНЫХ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Черемхина И.П., Шарипова Л.Р.
ФГБОУ ВО УГАТУ, г. Уфа, Россия

Аннотация. В данной статье описаны понятие спортивной психологии и его разделы. Рассмотрены проблемы, с которыми встречаются спортсмены на разных этапах жизни. Изучены типы нервных систем спортсменов и методы работы с разными типами нервных систем. Рассмотрено понятие спортивного психолога и важность его роли в спорте.

Ключевые слова: спортивная психология, спорт, физическая культура, спортсмены, психологические методы, способы мотивации в спорте.

Спорт – это неотъемлемая часть в жизни любого человека. Он является источником здоровья людей, ресурсом энергии и сил. При занятии спортом у человека происходит механическая медитация, отдых мозга от решения проблем и вход в ресурсное состояние.

Спорт выполняет очень важные функции для успешной жизнедеятельности человека. Люди, занимающиеся спортом, обладают более широким кругом качеств и навыков, чем люди, которые далеки от спорта. Они проявляют выносливость, силу воли, энергичность и оптимистичный настрой в решении проблем, успешность на работе и в учебе.

Для привлечения человека в спорт, возрастания его желания заниматься спортивной деятельностью и увеличения продолжительности и интенсивности спортивных занятий применяется спортивная психология. Она занимает центральное место в спорте, так как при отсутствии правильного подхода со стороны тренера, спортивного клуба, родителей, у человека может возникнуть отторжение и страх от спорта.

Психология спорта – это область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Кратко можно сказать, что психология спорта – это наука о человеке в сфере спорта. Психология спорта как научная и учебная дисциплина включает в себя ряд общих и специальных разделов:

- 1) мотивы спортивной деятельности;
- 2) психологические основы ориентации и отбора в различные виды спорта и психодиагностика склонностей и способностей;
- 3) психомоторика;
- 4) психология обучения и воспитания в спорте;
- 5) психологические особенности физической, технической и тактической подготовки спортсменов [1].

Специалист в спортивной психологии Ирина Рюхина считает: «В спортивной деятельности есть четыре этапа подготовки спортсменов - начальная подготовка, специальная, специальная углубленная и этап спортивного совершенствования. Конечно

же, на каждом этапе есть специфика психологической подготовки спортсменов. Лучше всего если на этих этапах тренеры и родители понимают, какие поведенческие и врожденные особенности имеются у конкретного спортсмена. В своей работе я предпочитаю ориентироваться на тип нервной системы, так как это врожденное качество. Правильное его определение помогает заведомо исключить ошибки в подаче информации конкретному спортсмену, подобрать правильный подход для поддержки и настроя перед важными выступлениями.

Итак, существует два типа нервной системы — это чувствительный и нечувствительный. Основные черты чувствительного типа – скорость, техничность, хорошее чередование ритма, быстрое восприятие информации, такой спортсмен надежен в самостоятельной работе, готов решать трудные задачи, склонен к детальному анализу, но в то же время воспринимает информацию достаточно поверхностно. Нечувствительный тип отличается собранностью, стрессоустойчивостью, логическим мышлением, эмоциональной стабильностью, склонностью к глобальному анализу, хорошей выносливостью, надежностью в действиях, собранностью и рационализмом.

Зная особенности спортсмена, уже с детства можно понимать, на какие плюсы ребенка можно ориентироваться в подходе к нему. Ждать от спортсмена нечувствительного типа быстрого принятия решений - ошибка, необходимо дать ему понять, что его сила не в быстроте, а в умении заранее просчитывать ситуацию. От ребенка с чувствительным типом не стоит требовать играть надежно, так как его реакции чаще всего опережают мыслительный процесс, чтобы помочь ему достичь желаемого успеха, надо научить спортсмена делать паузы. Проще говоря, не стоит «левшу переучивать», надо лишь найти его сильные стороны и помочь их развить» [2].

Есть круг определенных страхов у спортсменов, который преследует даже самых опытных и успешных. Это панические атаки перед крупными соревнованиями, страх «выхода в тираж», боязнь травмы и долгого восстановления, негатив в социальных сетях [3]. Часто профессиональные спортсмены начинают заниматься спортом с раннего детства и сталкиваются со строгим тренером, требовательными родителями, давлением со стороны других детей и общества. Для детей встреча с такими сложностями становится часто непосильным грузом, так как они с «игр в куклы» переходят резко во взрослую жизнь и лишаются нормального детства. Их психика, характер развиваются иначе, чем у детей, которые «проживают детство». И уже в более зрелом возрасте все психологические травмы начинают появляться и приносить вред им самим. Именно для избежания таких ситуаций, выработки стабильного эмоционально-психологического состояния спортсмена нужна спортивная психология. Спортивные психологи действуют по таким последовательным этапам:

- 1) Психодиагностика
- 2) Личная психологическая подготовка человека
- 3) Психологическое обучение — индивидуальные и общеколлективные [1].

После проведения психодиагностики является распространенным случаем выгорание. Присутствуют определенные симптомы выгорания:

1. Психофизические симптомы. Это чувство постоянной усталости, уменьшение восприимчивости к переменам в окружающей среде, периодические головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта.

2. Социально-психологические симптомы. Это периодический пониженный эмоциональный тонус, усиливающаяся тревожность и раздражительность, увеличивающаяся гиперответственность, отрицательная установка на жизненные, а также профессиональные перспективы.

3. Поведенческие симптомы. Появляющееся ощущение, что профессиональная деятельность утяжеляется, равнодушие к своей деятельности, употребление алкогольных напитков [4].

В таких случаях спортивные психологи проводят индивидуальные психологические сеансы с отдельным спортсменом, направляют его мысли и действия в нужную сторону, применяют определенные методы борьбы с выгоранием и способы мотивации спортсмена.

Таким образом, спортивная психология занимает все более высокое положение в спорте. Сейчас в спорте помимо тренировок внедрены психологические тренинги для избежания массовых психологических проблем у спортсменов. Развитие не только физической формы и готовности, но и укрепление психики и эмоционально-психологической составляющей помогает спортсменам добиваться более высоких результатов в спорте.

Литература

1. Перевалова Д.В., Грошева Л.Ф., Мишин А.С. Теория и методология физической культуры и спорта, спортивная психология// Молодежь и наука. 2019 г. №1. Стр. 86.

2. Психология в спорте. как важно дать правильный посыл. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dynamo-spb.com/news/psikhologiyavsportekakvazhnodatpravilnyuposyl/>.

3. С какими психологическими барьерами сталкиваются профессиональные атлеты? [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4486171-psiologiya-lichnosti-sportsmena-psiologicheskie-problemy-i-barery-v-professionalnom-sporte.html>.

4. Способы мотивации в спорте на разных этапах спортивной карьеры. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://zachnik.com/spravochnik/psihologija/sportivnaja-psiologija/motivatsija-sportivnoj-dejatelnosti/>.

УДК 159.9:796

ВЛИЯНИЕ ЛУКИЗМА НА ФЕНОМЕН БОДИШЕЙМИНГА В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шмалько Ю.В.

Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, г. Симферополь, Россия

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению влияния лукизма, как психологического феномена на бодишейминг. В статье проанализированы эти направления психологии в контексте современной физической культуры. Проведен анализ современных научных источников для выявления взаимосвязи здоровья физического и психологического. Определены основные особенности человеческой психологии на примере современных спортивных направлений.

Ключевые слова: бодишейминг, лукизм, физическая культура и спорт, психология

Культ красоты давно обрёл популярность и продолжает обретать сторонников разного возраста и пола. Популяризация идеальной, стандартизированной внешности откладывает отпечаток не только на физическом здоровье, но и на психическом. Отсюда возникают такие проблемы психического характера, как неврозы, депрессия, ипохондрия, приводящие к анорексии и другим заболеваниям. Влияние идеологии красоты и здоровья поспособствовали появлению таких феноменов, как лукизм и бодишейминг, о природе которых мы подробно поговорим в статье.

Лукизм – это термин, появившийся относительно недавно, в конце XX в., и пропагандирует он выбор в пользу визуально более привлекательного человека, несмотря на иные категории. Человек красивый приравнивается и к умному, и к доброму, и к талантливому. Вывод из этого следующий: красивым дорога к успеху, а не столь привлекательным людям всегда не суждено попасть в формат [С. 21-23.].

Однако феномен лукизма подвергался критики древними и средневековыми философами. Ранее лукизм отличала приверженность к склонным к полноте людям, и лишь со временем вектор изменился. В 1978, спустя восемь лет внедрения феномена, выявили, что именно полные люди выдвинули данный термин в знак их дискриминации по внешнему признаку. Проблема лишнего веса и растущих комплексов у населения напрямую связана со стандартизацией внешнего вида.

Бодишейминг – современное движение, последователи которого крайне негативно относятся к людям с неидеальной внешностью, обвиняют их за «неидеальность». Наличие проблем с образом тела является относительно распространенным случаем и само по себе не является проблемой психического здоровья. Однако это может быть фактором риска, вызывающим те или иные проблемы психического здоровья. «Разные проявления бодишейминга могут привести к различного рода последствиям: от проблем с самооценкой и самовосприятием до серьезных проблем со здоровьем, таких как депрессия, расстройства пищевого поведения, дисморфофобия» [2].

Важно отметить положительные и негативные моменты рассмотренных феноменов. Изучим положительные стороны (табл. 1):

Таблица 1.

Положительные стороны

Бодишейминг	Лукизм
Дисциплина пищевых привычек	Ты в приоритете у работодателей
Физическая активность для достижения лучших результатов	Внешний вид как «визитная карточка»
Развитие мотивации	
Работа над собой, как образ жизни	

Позитивные стороны феноменов объединяет важный для нас аспект – занятие физической культурой и популяризация его в контексте не только здорового образа жизни, но и beauty сферы. Множество спортивных моделей, культивирующих занятия спортом, прибегают к рассмотренным феноменам, что даёт им право оставаться первыми в спортивной среде. В статье blackpill резюмируется о том, что женщины на самом деле женщины устанавливают минимальный порог привлекательности для потенциальных партнеров [С. 470-495], что говорит о крайней степени важности физической привлекательности [4].

Споры относительно важности физической привлекательности продолжаются и трактуют, что, хотя внешность важна, другие факторы тоже имеют значение. Полную привлекательность человека можно рассматривать как совокупную оценку его привлекательных черт. Однако, внешность является единственным фактором, предсказывающим интерес на первых порах знакомства [С. 508-516]. Таким образом, плюсы данных модных течений рассмотрены и аргументированы. Влияние лукизма определено и перечислены положительные стороны воздействия на популяризацию бодишейминга.

Стоит также рассмотреть приведенные феномены с негативной стороны. К отрицательным моментам относятся (табл. 2):

Таблица 2.

Отрицательные стороны

Бодишейминг	Лукизм
Дестабилизация психики	Выбор неконструктивный
Подверженность чужим устоям	Сложно быть конкурентоспособным
Желание совершенствоваться не для себя, а для других	
Дисгармония с собственным телом	

На основе полученных данных, можно сделать вывод, что понятия лукизм и бодишейминг в современном мире эквивалентны и в контексте физической культуры должны рассматриваться и учитываться. Желание выглядеть хорошо не всегда мотивируется именно желанием оздоровления, что может иметь травматические последствия. На пути к здоровью следует помнить о таких вещах, как правильная мотивация, план занятий и регулярность.

Таким образом, анализ влияния лукизма на феномен бодишейминга в контексте современной физической культуры позволяет выявить истинное представление

человеческого бытия, определить основные особенности мотивов личности и рассмотреть их в рамках современности. Выведение в таблицу основных феноменов в негативном и позитивном ключе позволили определить мотивы поведения и отметить уникальность человеческой психологии, которой свойственно меняться под воздействием спорта.

Литература

1. Бзезян А.А. Лукизм и этническая дискриминация // Северо-Кавказский психологический вестник. 2012. Т. 10. № 3. С. 21-23.
2. National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders. Body Shaming Режим доступа: <https://anad.org/get-informed/body-image/body-image-articles/body-shaming/> - (дата использования: 09.10.2022)
3. Apostolou, M. (2011). Parent-offspring conflict over mating: testing the tradeoffs hypothesis. *Evolutionary Psychology*, 9, 470–495.
4. Ушкова Е. Л. Проблема телесности в современной социологии // Рос. журн. Сер. 11, Социология. 2000. № 4.
5. Walster, E., Aronson, V., Abrahams, D., & Rottman, L. (1966). Importance of physical attractiveness in dating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(5), 508–516.

УДК 159.99

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АСПЕКТА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ

Щербакова А.А.

Ярославский государственный технический университет, г. Ярославль, Россия

Аннотация. В статье рассматривается влияние психолого-педагогических аспектов на развитие физического здоровья людей и совершенствование их физического воспитания, раскрывается значение понятия «психология спорта», история ее становления и развития, а также ее объекты и задачи. Рассмотрено взаимодействие физической культуры и спортивной психологии, а также их общее влияние на формирование личности спортсмена, особое внимание уделено роли мотивации. Для решения этих проблем предложены задачи. Статья содержит наглядный материал, показывающий процент мнений респондентов, принявших участие в опросе; по результатам обследования был сделан вывод.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, психолого-педагогическое влияние, психология спорта, психология физической культуры.

Психология спорта как отдельная область психологии начала оседать в 1910 г. Как самостоятельная прикладная научная дисциплина психология спорта выделилась из общей психологии в период с 1945 по 1960 годы.

Научные исследования стали направляться на решение практических вопросов в области спортивной подготовки. Психологи-теоретики постепенно стали заниматься практикой – формировалась база для практики. В этот период была создана организационная структура спортивной психологии.

Психология спорта – это область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

У нее есть концепция, свой предмет, определенные задачи, цели и методы. Спортивная психология ориентирована на изучение закономерностей развития и проявлений психики в сфере физического воспитания.

Эта область науки занимает важное место в тренировочных процессах спортсменов. Психологические знания дают спортсменам навыки формирования и развития личности в процессе занятий спортом.

Основными задачами спортивной психологии являются:

- изучение влияния спорта на психические параметры личности;
- создание и реализация благоприятных условий для максимальной работоспособности спортсменов во время тренировок;
- раскрытие механизмов и закономерностей повышения спортивного профессионализма;
- формирование необходимых знаний и умений.

Что касается наших дней, спортивная психология в основном представлена как область психологии, позволяющая человеку во время занятий спортом приобретать такие навыки: уметь прогнозировать, решать проблемы и отвечать на вопросы, которые могут

возникнуть перед ним в процессе становления и развития. Особенно это было видно в период пандемии COVID-19.

Одна из важных частей образовательного процесса обязательно должна состоять из двух важных элементов: физического воспитания и спортивной психологии. Эти элементы являются основными элементами в процессе профессиональной подготовки специалистов своего дела. Психологическая подготовка в области физической культуры и спорта тесно связана с повышением значения спорта в охране и укреплении здоровья населения, повышением социальной значимости физического развития, а также более высоким уровнем спортивных достижений.

Активное развитие связи между теоретическими положениями психологии и практическими достижениями в спорте показывает, что успешное формирование и организация личности наших спортсменов возможны только при активном участии специалистов спортивной психологии. Взаимодействие спортсмена с психологом не менее важно, чем взаимодействие спортсмена с тренером.

Такая связь формирует у спортсменов уровень мотивации, выносливости, силы воли, трудолюбия и многого другого. Это важно не только для спортсменов, но и для тех, кто решил укрепить свое здоровье, занимаясь спортом. Отсюда следует, что так называемую схему «тренер-спортсмен - психолог» можно считать правильной и более успешной на современном этапе развития спортивной сферы и общества в целом.

Студентам (в количестве 100 человек) г. Ярославля (от 18 до 23 лет), занимающихся спортом на протяжении длительного времени, было задано несколько вопросов относительно психологов и их влияния на спортивную карьеру.

Ответы на вопрос «Включены ли занятия с психологом в тренировочный процесс?» распределились следующим образом:

1. 5% занятия с психологом проходят регулярно;
2. 12% занятия с психологом проходят, но редко;
3. 37% нет;
4. 46% нет, но занятия с психологом могли бы мне помочь.

Анализируя ответы, можно сделать вывод, что большая часть студентов, занимающихся спортом, не занимается с психологом в тренировочном процессе. Поэтому эта часть респондентов не находится в большей безопасности с точки зрения психологического воздействия спорта и влияния успехов и неудач на жизнь в целом. Потом есть спортсмены, которые не занимаются с психологом. 12% юных спортсменов проходят занятия с психологом. Минимальное количество респондентов удовлетворено количеством занятий с психологом.

Люди конкурентоспособны по своей природе. Мы всегда пытаемся доказать другим, что мы лучшие в том или ином деле. Спорт — один из лучших способов доказать, что человек действительно знает и знает. Следить за уровнем каждого из соперников можно через спортивные соревнования. Спортсмены соревнуются не только с другими, но и сами с собой, постоянно преодолевая внутренние препятствия и физические преграды.

В спорте есть два пути: быть первым, доказывая, что ты лучший, или быть вторым, понимая, что нужный уровень еще не достигнут, и двигаться к цели. Таким образом, люди, которые связывают свою жизнь со спортом, должны понимать, что фактор успехов и неудач в спорте будет иметь сильное влияние на их психологическое состояние. [2, с. 5].

Спортсмены мотивированы в результате всех усилий, которые они приложили для достижения результатов. Эта физическая и умственная деятельность развивает выносливость. Соревнования созданы именно для того, чтобы люди могли обрести волю к победе и достижению высоких результатов, спланировать и выстроить свой жизненный путь и перспективы, такие как личные, финансовые и образовательные.

Психология физической культуры и спорта – это раздел психологической науки, изучающий закономерности психологической деятельности и развития в спорте и в конкретных условиях.

Физическая культура и психология спорта состоит из двух частей: психологии физической культуры и психологии спорта. Эти разделы имеют разные объекты.

К дисциплинам психологии физического воспитания относятся: психические особенности студентов, учителя физической культуры, педагогический процесс воспитания и обучения.

Предметом психологии спорта являются: личностные черты спортсменов, тренеров, взаимоотношения между ними, психологическое обеспечение физической активности.

Опрошенным, ответившим положительно на вопрос о проведении занятий с психологом, был задан еще один вопрос: «Справляется ли, по вашему мнению, психолог со своими задачами?».

1. Да – 50%;
2. Нет – 25%;
3. Специалист мог бы быть более квалифицированным -25%.

Таким образом, мы видим, что подавляющее большинство спортсменов довольны качеством занятий психолога. Это означает, что большинство опрошенных довольны качеством услуг психолога. Хотя остается и устраивает или не устраивает такие услуги, входящие в его состав, в полном объеме.

Вышеизложенное положение имеет особое значение в современных социально-экономических условиях и в условиях повышения грамотности молодежи, в том числе культуры медицинского обслуживания.

Повышение физической культуры будущих специалистов является одним из приоритетных направлений в системе профессионального образования. В первую очередь это зависит от физических возможностей человека, состояния здоровья, желания совершенствоваться и развивать имеющиеся способности.

Одним из важных показателей уровня развития сил и возможностей спортсмена является культура здоровья его личности. Развитие спортсмена должно происходить во всех сферах общественной жизни, это возможно только при высокой степени развития его социальной активности.

Но именно в этот момент возникает желание не развивать какой-то вид деятельности, а попытаться его реализовать. Этот фактор можно назвать основным направлением развития современной конкурентоспособной культуры личности.

Привитие учащимся особых ценностей является необходимым условием сохранения и укрепления здоровья. Здоровье – высшая ценность человека.

Важнейшим культурным достижением человечества является сознательное отношение к своему здоровью. Это ценный опыт, который есть в каждом учебном заведении. Спорт – один из важнейших элементов национальных стандартов высшего образования [4, с. 180].

В программу каждой высшей школы входят курсы физкультуры и спорта, развивающие физические качества у молодежи. Именно физические действия оказывают большое влияние на мировоззрение, интеллектуальную деятельность, эмоциональные компоненты молодежи. Это можно объяснить тем, что на современном этапе развития общества представления людей о физических нагрузках и спорте связаны как с совершенствованием спортивных программ, так и с осознанием собственной мотивации и целей в области физического развития и спортивной деятельности. [5, с. 101].

Необходимо развивать культуру оздоровления студентов. В основе воспитания культуры здоровья лежит приобретение определенных знаний, умений и навыков, формирование здоровой мотивации, овладение спортивным образом жизни. Все это может привести к совершенствованию людей и общества в целом в области спортивной культуры, к детальной разработке как индивидуальных, так и коллективных программ охраны здоровья. Такие программы должны учитывать психофизическое развитие и личностные особенности.

Опыт преподавания в высших учебных заведениях Министерства внутренних дел (МВД) России физической подготовки эффективно поможет выполнять вышеперечисленные задачи на практике [3, с. 507].

Для этого необходимо соблюдать определенные правила:

- необходимо сделать здоровый образ жизни нормой для обучающихся;
- требуется повысить уровень образования и информированности обучающихся в области физической культуры и оздоровительных технологий;
- необходимо иметь равные возможности для физического воспитания курсантов;
- уход от вредных привычек путем ведения здорового образа жизни.

Все эти меры должны обеспечить ограничение распространения вредных привычек и формированию здоровой культуры среди молодежи.

В рамках опроса ярославской молодежи в 2022 году был задан вопрос: «Как часто вы занимаетесь спортом?».

В итоге мы получили следующее распределение:

1. 11% - ежедневно;
2. 48 % - несколько раз в неделю;
3. 30 % - только физическая подготовка на занятиях;
4. 11% - изредка.

Рассмотрев данные, полученные в результате опроса, можно увидеть, что подавляющее большинство студентов по-прежнему занимаются спортом. Но также около 11% редко занимаются спортом по разным причинам. Основной причиной стало наличие заболеваний, не позволяющих в полной мере заниматься спортом, а также недостаточное количество свободного времени. Но некоторые школьники даже с хроническими заболеваниями способны по несколько минут в день заниматься легкими физическими упражнениями.

Поэтому на данном этапе особенно важен процесс реализации вышеуказанного комплекса мероприятий на занятиях по физической культуре.

Литература

1. Акбатыров К. Х. Физическая культура и ее влияние на организм человека // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2015. № 34. С. 164-167. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-ee-vliyanie-na-organizm-cheloveka> (дата обращения: 20.09.2022).

2. Власюк И. В., Черниговский В. Н. Профессионально-нравственное воспитание в ВУЗе МВД России в системе подготовки курсанта к преодолению экстремальных ситуаций // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 791.

3. Зиновьев Н. А. Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза в процессе занятий физической культурой: автореф. ... канд. пед. наук. СПб, 2018. 27 с.

4. Исаев И. Ф., Ершеникова Е. И., Комарова И. Г., Кролевецкая Е. Н. Проблема критериев становления будущего специалиста как субъекта культуры здоровья // Современные проблемы науки и образования. 2011. № 6. URL: www.science-education.ru/100-5254 (дата обращения: 22.09.2022).

5.Ульянов Д. А, Коваленко Т. Г., Шкляренко А. П. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни // Теория и практика физической культуры. 2013. № 6. С. 40-41.

УДК 796:316.346.32-053.6(470.62)

СПОРТ В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

Щербакова А.А.

*Ярославский государственный технический университет
г. Ярославль, Россия*

Аннотация. Среди приоритетных направлений развития нашего государства особое место занимают программы, направленные на привлечение граждан к занятиям спортом и физической культурой. Задачами проведенного социологического опроса были: определить отношение ярославской молодежи к спорту, выяснить реальное место физической культуры в повседневных практиках молодежи, выяснить средства сохранения и укрепления здоровья, которые предпочитает современная молодежь. использовать, а также выявить факторы, положительно и отрицательно влияющие на занятия детско-юношеского спорта и физической культуры. Основными причинами, мешающими молодым людям следить за своим здоровьем и заниматься спортом, являются лень, свободный доступ к развлечениям, отсутствие свободного времени, диета, вредные привычки, недоступность тренажерных залов. Основными факторами, стимулирующими занятия спортом, являются: мода на здоровый образ жизни, движение через СМИ, интернет-отношения к красивому здоровому телу, собственное желание быть здоровым, возможные спортивные достижения, здоровье близких и родных, профилактика заболеваний.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, молодежь, Ярославская область, здоровый образ жизни

Проблема самосохранительного поведения личности волновала людей с древних времен, так как крепкое здоровье – источник силы, бодрости и работоспособности. Дает возможность вести энергичную жизнь, творчески работать, способствует гармоничному развитию человека, а слабое здоровье делает жизнь человека неполной.

Здоровье населения является одним из основных показателей благосостояния государства. Без необходимого здоровья человек не может полноценно реализовать себя и принести пользу обществу. Среди стратегических задач государства, прежде всего, улучшение физического и эмоционального состояния граждан, укрепление здоровья, популяризация занятий физической культурой и спортом среди населения с целью сознательного отказа от вредных привычек, которые находят свое отражение в ряд федеральных и региональных стратегий и программ.

Особый интерес ученых и практиков к молодежи вполне объясним - эта группа населения действительно является наиболее значимой с социальной и демографической точки зрения. Именно молодое поколение должно в ближайшем будущем представлять нашу Родину, заботиться о ее процветании и развитии для будущих поколений, защищать наши интересы в мире, развивать научные технологии, создавать семью. Вкладывая в своих детей, развивая и совершенствуя их человеческий потенциал, родители желают вырастить достойными и успешными гражданами нашей страны и региона.

При этом необходимо понимать, что в основе любого начинания лежит здоровье. Согласно определению, предложенному Всемирной организацией здравоохранения,

здоровье – это «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Поэтому в современном обществе немаловажное значение имеет сознательное отношение людей к своему здоровью, формирование здорового образа жизни, необходимость занятий физической культурой и спортом в повседневной жизнедеятельности.

В социологическом исследовании «Спорт в жизни молодежи Ярославской области» отмечают, что здоровье достаточно часто воспринимается молодежью как информация, а потребность в нем возникает при отсутствии, то есть потребность в здоровье в случае полного физического, психического и социального благополучия не до конца осознается, а возникает как результате его утраты.

Более того, как считает Д.В. Щербакова, инвестиции в здоровье на самых ранних этапах жизни человека должны быть более эффективными, а затем следует вкладывать средства в поддержание здоровья, в том числе на продление трудовой жизни, снижение заболеваемости и смертности и др.

Г.Э. Улумбекова отмечает, что одной из проблем состояния здоровья населения является «проблема здоровья российских детей, смертность среди них в 2 раза выше, чем в «новых» странах ЕС, особенно в возрасте от 1 года до 14 лет. Причем половина смертей именно в этом возрасте происходит в результате внешних причин (43 %) и новообразований (12 %)». Следует отметить, что еще знаменитый социолог Герберт Спенсер призывал всех распространять мнение, что «сбережение здоровья – наша обязанность», т. е. необходимо быть физически нравственным человеком, заниматься физическим воспитанием подрастающего поколения.

Методология и методы исследования. В последние годы можно отметить усиление интереса ученых и управленцев разного уровня к формированию здорового образа жизни среди российской молодежи. В то же время не совсем ясна реакция молодежи на различные региональные и федеральные государственные программы, а также ее отношение к здоровому образу жизни вообще и спорту в частности. Поэтому необходимо провести и исследовать авторское пилотажное социологическое исследование места физической культуры и спорта в повседневных практиках и образе жизни современной молодежи Ярославской области.

Задачи исследования: Определить отношение молодежи Ярославской области к спорту, выяснить реальное место физического воспитания в повседневном опыте молодежи, мотивы занятий спортом, выяснить, какие методы и средства предпочитает использовать современная молодежь для занятий спортом. охрана и укрепление их здоровья, влияние на занятия спортом и физической культурой для определения мешающих и стимулирующих факторов.

В качестве методов сбора информации были использованы экспертный опрос и анкетирование. Исследование проводилось в сентябре 2022 г. В нем приняли участие 102 респондента, из которых 95 человек – молодые люди, проживающие в Ярославской области, в частности в Ярославле, в Ростове, в Рыбинске, в Мышкине (54 юноши и 48 девушек в возрасте от 18 до 30 лет). Остальные 7 респондентов (преподаватели и спортсмены) выступили в качестве экспертов, высказавшись о месте физической культуры в образе жизни современной молодежи и своем отношении к спорту.

Научные результаты и дискуссия. Результаты исследования показывают, что у большинства девушек и молодых людей (92 %) в привычном образе жизни (85 %) на занятия спортом и физкультурой находит время. Как отметили девушки, в первую очередь необходимо «держат тело в хорошей физической форме», «поддерживать внутренний тонус», «укреплять здоровье», «поддерживать тонус тела и хорошее настроение». В то же

время большинство опрошенных девушек признали зарядку оптимальным методом физической активности в привычном для них образе жизни. По мнению молодежи, занятие спортом и физической культурой в повседневной жизни является естественной потребностью для «охраны здоровья и поддержания формы», «укрепления здоровья», «защиты рельефа тела», «самореализации».

Подобные мотивы собственных занятий физической культурой и спортом указали и наши эксперты:

Большая часть опрошенных девушек (87%) утверждают, что занимаются спортом и физкультурой, 32% из них тренируются 2-3 раза в неделю, 36% уделяют время спорту и физкультуре каждый день, а остальные редко - раз в неделю, а иногда и месяц занимаются. Результаты исследования показывают, что каждый второй молодой человек занимается спортом и физической культурой 2-3 раза в неделю (53%), 28% - каждый день, а остальные опрошенные молодые люди занимаются спортом и физической культурой один раз в неделю.

Интересно, что почти все респонденты считали необходимым хотя бы эпизодические занятия с физкультурой показывать. Хотя это делается для достижения «социального одобрения», можно отметить, что физическая культура и спорт занимают определенное место среди ценностей молодежи. Поэтому молодые люди, участвовавшие в опросе, среди своих повседневных занятий отметили занятия спортом вне зависимости от их реальной интенсивности.

При проведении исследования респондентам предлагалось перечислить наиболее действенные средства для поддержания их здоровья. Выполнив анализ полученных мнений, можно объединить ответы в следующие группы:

- сбалансированное (правильное, здоровое) питание – самое популярное средство для поддержания здоровья, его указали 42 % опрошиваемых;
- разнообразная физическая активность (34 %);
- здоровый сон (18 %);
- положительные эмоции (3 %);
- своевременное медицинское обследование и профилактика (прием витаминов и др.) (3%).

Наши эксперты также придерживаются определенных правил для поддержания здоровья.

Исходя из полученных результатов, 93% респондентов желают заботиться о своем здоровье с помощью занятий спортом и физкультурой. Опрошенные молодые люди выдвинули следующие аргументы в пользу выбора спорта и физической культуры как средства заботы о своем здоровье: потребности организма и внутреннее желание, профилактика болезней и депрессий, укрепление здоровья, развитие физической силы и выносливости, замедление процессов старения, молодое и красивое тело, положительная внутренняя энергия (улучшение здоровья), энергия для достижения поставленных целей.

Участники опроса выделили главные причины, которые, по их мнению, мешают современной молодежи следить за своим здоровьем и заниматься спортом:

- лень (44%);
- бесплатный доступ к развлечениям (видеоиграм, веб-сайтам, соцсетям и т. д.) (33%);
- нехватка свободного времени (перегруженность работой/учебой и т.п.) (16%);
- диеты (прикладные стандарты красоты) (3%);
- вредные привычки (курение, алкоголь, фаст-фуд и др.) (2%);
- отсутствие спортивных залов (2%).

Большинство респондентов полагают, что современную молодежь мотивирует следить за своим здоровьем, в том числе через занятия спортом и физической культурой, прежде всего:

- 1) мода на здоровый образ жизни (ЗОЖ) (33%);
- 2) продвижение через СМИ, интернет-установки на красивое здоровое тело (27%);
- 3) мотивация (желание быть красивым и здоровым и др.) (15%);
- 4) достижения (результаты), способные повлиять на других людей и/или дальнейшую жизнь (11%);
- 5) окружение (семья, друзья) (5%);
- 6) противоположный пол (5%);
- 7) профилактика заболеваний (2%);
- 8) частичное финансирование (2%).

Опрос показал, что наиболее эффективными средствами охраны здоровья, прежде всего, по мнению современной молодежи Ярославской области, являются сбалансированное (правильное, здоровое) питание, разнообразные физические нагрузки, здоровый сон, положительные эмоции, своевременная диспансеризация и профилактика болезней.

Кроме того, мнение молодежи совпадает с мнением ученых, утверждающих, что здоровое питание и режим сна в совокупности с физическими нагрузками снижают риск различных заболеваний, обеспечивают нормальное развитие и жизнедеятельность человека. Вопрос здорового питания имеет особое значение для студентов, которые испытывают постоянные интеллектуальные, психологические и другие нагрузки. [1].

По результатам нашего опроса более 90% опрошенных хотят заботиться о своем здоровье с помощью спорта и физкультуры. В качестве основных мотивов занятий спортом молодые люди выделяют: потребность и внутреннее стремление организма, профилактику заболеваний и депрессий, укрепление здоровья, развитие физической силы и выносливости, замедление процессов старения, молодое и красивое тело, положительный настрой, внутренняя энергия (улучшение здоровья), личные цели и энергия для достижения их успеха.

Респондентами были названы следующие факторы, которые могут мотивировать молодежь на заботу о собственном здоровье, в том числе на физическую культуру: мода на здоровый образ жизни, установка на красивое здоровое тело через СМИ и Интернет, самомотивация (стремление быть красивой, здоровой, д.), другие люди и/или будущая жизнь, окружение (семья, друзья) и т. д. достижения (результаты), которые могут оказать влияние.

На наш взгляд, формирование самосохранительного поведения, здорового образа жизни и заботы о своем здоровье у молодежи, в том числе через спорт и физическую культуру, должно начинаться с раннего детства на уровне семьи. Если занятия спортом становятся привычным повседневным делом, а не разовым явлением, впоследствии вырабатывается потребность в постоянной физической активности. Социализируясь, молодые люди будут четко понимать, как сознательно беречь свое здоровье и здоровье своих близких от различных девиаций. В то же время нельзя отрицать влияние на современную молодежь средств массовой информации и в первую очередь интернета и социальных сетей. Эти каналы информации также должны быть максимально задействованы для пропаганды здорового образа жизни и занятий спортом. Как мы знаем, в период пандемии COVID-19 люди все чаще стали заниматься спортом, следить за собой, участвовать в спортивных флешмобах. Можно считать, что пандемия подтолкнула большинство людей, в том числе и молодежь, к занятиям спортом.

Литература

1. Акбатыров К. Х. Физическая культура и ее влияние на организм человека // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2015. № 34. С. 164–167. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-ee-vliyanie-na-organizm-cheloveka> (дата обращения: 23.09.2022).

2. Зиновьев Н. А. Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза в процессе занятий физической культурой: автореф. ... канд. пед. наук. СПб, 2018. 27 с.

3. Ульянов Д. А., Коваленко Т. Г., Шкляренко А. П. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни // Теория и практика физической культуры. 2013. № 6. С. 40–41.

Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы:
XXI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием.
Сургут, СурГУ, 18-19 ноября 2022 г.

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

*Сборник материалов
XXI Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием*

Редактор А.А. Исаев

БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»
628400, Россия, Ханты-Мансийский автономный округ,
г. Сургут, пр. Ленина, 1.
Тел. (3462) 76-29-00, факс (3462) 76-29-29