
**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЦЕНТР «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**



**МОЛОДАЯ НАУКА КРЫМА И СЕВАСТОПОЛЯ:
ВОПРОСЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА**

*Сборник научных трудов по материалам III Всероссийской
студенческой научно-практической конференции,
посвященной 80-летию Победы в Великой Отечественной войне*

Севастополь, 24-25 апреля 2025 года

УДК 796(06)
ББК 75я731
М754

Ответственный редактор:

канд.техн.наук, доцент В.П. Строшков

Ответственный секретарь:

канд.пед.наук, доцент кафедры «ФВиС» И.А. Маюрова

Редакционная коллегия:

д-р.биол.наук, доцент, профессор кафедры «ФВиС» С.М.Рябцев
канд.пед.наук, доцент кафедры «ФВиС» Н.Т. Строшкова
канд.пед.наук, доцент, доцент кафедры «ФВиС» С.Н. Зверева
канд.пед.наук, доцент кафедры «ФВиС» Н.С. Бутыч
канд.биол.наук, доцент кафедры «ФВиС» Т.А. Жмурова
канд.биол.наук, доцент кафедры «ФВиС» Т.И. Бочкарёва

М754 Молодая наука Крыма и Севастополя: вопросы спорта, физического воспитания, рекреации и туризма : сборник научных трудов и материалов III всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященной 80-летию Победы в Великой Отечественной войне, г. Севастополь, 24-25 апреля 2025 года / отв. ред. В. П. Строшков. – Севастополь : СевГУ, 2025. – 292 с.

В сборнике представлены материалы по актуальным проблемам физического воспитания разных групп населения, адаптивной физической культуры и спорта, рекреации и туризма. Материалы сборника представляют интерес для ученых и практиков в области физической культуры и спорта.

УДК 796(06)
ББК 75я731

Авторы несут ответственность за точность и достоверность информации в предоставленных ими материалах. Мнения и позиции, выраженные в статьях, могут не совпадать с мнениями и позициями организационного комитета конференции.

© Севастопольский государственный
университет, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

<i>Шишкин М.Н.</i> Физическое воспитание детей и подростков	8
<i>Уманец И.В.</i> Спортивные игры как средство развития физических качеств у подростков.....	12
<i>Криклиява П.К.</i> Развитие выносливости у студентов посредством занятий плаванием.....	18
<i>Чепурченко У.С.</i> Использование техник йоги при занятиях физической культурой вузах.....	24
<i>Демидова Л.М.</i> Анализ вредных веществ в электронных устройствах для вейпинга.....	28
<i>Свириденко А.В.</i> Освоение навыков спортивных стилей на примере группы пм-101 в филиале МГУ в г. Севастополе	34
<i>Рябикова С.И.</i> Проблемы мотивации к занятиям физической культурой и спортом у современной молодежи.....	40
<i>Чжан Тунянь</i> История развития когнитивной нейронауки двигательной АКТИВНОСТИ	45
<i>Веселова Е.А.</i> Совершенствование системы мониторинга физического развития, физической подготовленности разных групп населения.....	50
<i>Арсенюк Е.В.</i> Формирование стрессоустойчивости у студентов в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту по направлению «дартс»	56
<i>Коин А.А.</i> Анализ уровня психофизических показателей студентов 18-19 лет, занимающихся фиджитал спортом.....	62
<i>Железнов А.В.</i> Некоторые аспекты приобщения учащихся школы к научно-исследовательской деятельности.....	67
<i>Куратова М.П.</i> Ментальное здоровье и спорт: как физкультура помогает бороться со стрессом и тревожностью.....	73
<i>Козлова М.Г.</i> Анализ координационных способностей у студентов первого курса, занимающихся бадминтоном.....	78
<i>Беляев Ф.С.</i> Подходы, обеспечивающие эффективность прохождения курсов повышения квалификации учителей физической культуры	84
<i>Куратова М.П.</i> Вред и польза современных диет.....	90
<i>Оленева К.В.</i> Теоретические и практические проблемы системы оздоровления студенческой молодежи средствами физической культуры и инновационные возможности их решения	96
<i>Гайченко В.И.</i> Воспитание личности обучающихся при прохождении раздела «лёгкая атлетика» школьной программы по физическому воспитанию.....	101
<i>Цилина А.С.</i> Туризм как направление физического воспитания.....	106

Овчинникова А.А. Формирование основ здорового образа жизни у студентов посредством занятий физической культурой.....	112
Муравьев К.Н. Влияние физической культуры на режим и двигательную активность	116

Раздел 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ВОПРОСЫ РЕКРЕАЦИИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Елисеева П.С., Ковалева Ю.А. Комплексный подход как способ оценивания студентов, занимающихся фиджитал-спортом.....	122
Черныхова А.А. Нравственные аспекты стрелкового спорта.....	127
Стрельников Д.Р. Аспекты развития специальной физической подготовки в системе тренировки кёкусин-кан каратэ детей 10-11 лет, занимающихся по программам дополнительного образования.....	133
Фокина В.М. Комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.....	139
Щанкина Д.В. Физиологические и гигиенические аспекты питания игроков в настольный теннис.....	144
Сазонова С.М. Профилактика травматизма в спорте.....	150
Терлецкая А.Ф. Оздоровление молодежи на черноморском курорте с использованием технических видов водной рекреации.....	154
Куликова А.Н. Функциональное состояние кардиореспираторной системы пловцов на этапе спортивной специализации в подготовительном периоде подготовки	159
Валодзис А.В. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата на примере сколиоза	164
Томилина Ю.М. Технология рационального подбора рулевого и шкотового в экипаж парусного судна	168
Журавлев Д.В. Особенности физической подготовленности юных футболистов.....	173
Сеит-Умерова Н.В., Сеит-Умеров Э.А. Влияние психологической подготовленности на технические характеристики подготовленности дзюдоистов.....	177
Константинова Д.Д. Воспитание скоростно-силовых качеств подростков на занятиях в секции баскетбола.....	181
Галимова А.П. Влияние спорта на самоорганизацию студентов.....	187
Сосницкая А.Д. Совершенствование техники сложных прыжков спортсменок высокой квалификации в эстетической гимнастике.....	190
Сторожев Р.К. Пилонный спорт как инструмент формирования и поддержания интереса к физической активности.....	196

Осипенко М.П. Эффективные методики тренировки по боксу для девушек-боксеров основного общего образования.....	202
Огородова Е.С. Инновационные методики в тренировке спринтеров: оптимизация с помощью фазовых портретов.....	208
Гильмитдинов Р.А. Методика развития общей выносливости у начинающих легкоатлетов 12–14 лет.....	213
Озекина В.В. Профилактика и реабилитация заболеваний дыхательной системы у спортсменов в фигурном катании на коньках.....	217
Гаврилов В.А. Теоретико-методические основы общей физической подготовки у школьников 12-15 лет средствами легкой атлетики	222
Яковлев Д.С. Актуальные вопросы рекреации и адаптивной физической культуры.....	228
Рубаник К.Д. Роль искусственного интеллекта в спорте и его применение в спортивных приложениях.....	233
Чумаков М.Д. Проблемы физической реабилитации после пластики передней крестообразной связки.....	238
Куратова М.П. Эффективные методики набора мышечной массы: сравнительный анализ силовых тренировок и их влияние на мышечную гипертрофию.....	244
Куратова М.П. применение виртуальной реальности в адаптивной физической культуре.....	249

Раздел 3

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

Агафонова А.А. Адаптация спортивных объектов для занятий физической культурой с пожилыми людьми	256
Сторожев Р.К. Особенности развития видов спорта коммерческими физкультурно-спортивными организациями на примере пилонного спорта.....	261
Косолапова К.А. Спортивное волонтерство: вклад в развитие спорта и общества.....	267

Раздел 4

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РЕГИОНЕ И СТРАНЕ

Бегларишвили К.Н. Состояние и перспективы развития туризма в регионе и стране.....	272
Прохорова А.А. Перспективы развития внутреннего туризма в России через привлечение мужского населения	277
Маньрина Е.В. Современное состояние и перспективы развития туризма в Кузбассе и России.....	281

<i>Дрофа В.А.</i> Устойчивое развитие региона на основе эффективного управления туристско-рекреационной сферой в Севастополе и Республике Крым.....	286
---	-----

Раздел 1

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

УДК: 796.011. 1:37.21

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Шишкин Максим Николаевич

*Научный руководитель - Иванов Виктор Михайлович, профессор кафедры
«Начальной военной подготовки и безопасности жизнедеятельности»
ГБОУ ВО СГПИ «Ставропольский государственный педагогический
институт», г. Ставрополь, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы физического воспитания детей и подростков в условиях современного общества, характеризующегося снижением двигательной активности и ухудшением показателей здоровья. Анализируются факторы, негативно влияющие на физическое развитие детей и подростков, такие как гиподинамия, неправильное питание и злоупотребление гаджетами. Предлагаются пути решения этих проблем, включая внедрение инновационных подходов к физическому воспитанию и формирование культуры здоровья в семье и школе.

Ключевые слова: проблемы, физическое воспитание, развитие, школа, двигательная активность.

Введение. Актуальность темы физического воспитания детей и подростков в современном обществе обусловлена целым комплексом социально значимых факторов, оказывающих непосредственное влияние на здоровье нации и будущее страны [1, 3]. Наблюдается устойчивая тенденция к снижению уровня физической активности среди подрастающего поколения. Современные дети и подростки все больше времени проводят в сидячем положении, увлекаясь компьютерными играми, социальными сетями и другими цифровыми развлечениями, что приводит к гиподинамии и связанным с ней проблемам со здоровьем [3].

Основная часть. Физическое воспитание играет ключевую роль в формировании здорового и гармонично развитого поколения. В период активного роста и развития детского и подросткового организма физическая активность оказывает комплексное положительное воздействие.

Укрепление здоровья, то есть регулярные физические упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и костно-мышечной систем. Они повышают иммунитет, устойчивость к инфекциям и неблагоприятным воздействиям окружающей среды [1].

Физическое воспитание способствует развитию таких качеств, как сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. Эти качества необходимы для успешной адаптации к различным видам деятельности и достижения высоких результатов в спорте. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают сформировать правильную осанку, предотвратить развитие сколиоза и других нарушений опорно-двигательного аппарата [2]. Так же физическая активность способствует сжиганию калорий и нормализации веса, что является важным фактором профилактики ожирения и связанных с ним заболеваний [3].

Улучшение психоэмоционального состояния - занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, так называемых «гормонов счастья», которые улучшают настроение, снижают уровень стресса и тревожности. Физическая активность положительно влияет на развитие когнитивных способностей, таких как внимание, память, мышление и концентрация [4].

Командные виды спорта и групповые занятия способствуют развитию социальных навыков, таких как умение работать в команде, общаться, сотрудничать и разрешать конфликты [1].

Несмотря на очевидную важность физического воспитания, в современном обществе наблюдается ряд проблем, которые негативно влияют на физическое развитие детей и подростков, такие как гиподинамия

- снижение двигательной активности, связанное с сидячим образом жизни, длительным пребыванием за компьютером и недостаточной физической нагрузкой [3].

Неправильное питание - употребление большого количества фастфуда, сладких напитков и других вредных продуктов, приводящее к избыточному весу и дефициту необходимых витаминов и минералов. Чрезмерное увлечение видеоиграми, социальными сетями и другими цифровыми развлечениями, приводящее к снижению физической активности и нарушению сна [3, 4].

Недостаточное финансирование, то есть нехватка средств на закупку спортивного инвентаря, ремонт спортивных залов и оплату труда квалифицированных тренеров. Так же низкая мотивация, отсутствие интереса к занятиям спортом у многих детей и подростков, связанное с неэффективными методиками преподавания и недостаточной популяризацией здорового образа жизни [3].

У школьников в большинстве случаев наблюдается перегрузка учебной программой, большое количество учебных предметов и домашних заданий, не оставляющее времени и сил на занятия спортом. Недостаточная работа с родителями, отсутствие тесного взаимодействия между школой и семьей в вопросах физического воспитания, что приводит к тому, что дети не получают достаточной поддержки и мотивации со стороны родителей [2].

Для решения существующих проблем и повышения эффективности физического воспитания необходимо внедрение инновационных подходов: использование современных методик преподавания, игровых технологий и интерактивных упражнений, чтобы сделать уроки физкультуры более интересными и увлекательными [2]. Индивидуализация обучения, учитывать возрастные особенности, физическую подготовку и индивидуальные интересы каждого ребенка, чтобы подобрать оптимальную

нагрузку и вид спорта. Развитие школьной спортивной инфраструктуры, то есть обеспечить школы современными спортивными залами, площадками и инвентарем, чтобы создать благоприятные условия для занятий спортом. Проведение мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, таких как спортивные соревнования, фестивали, викторины и лекции. Так же работа с родителями, привлекать их к участию в спортивных мероприятиях, проводить консультации и тренинги по вопросам физического воспитания и здорового образа жизни [3].

Внедрение здоровьесберегающих технологий - использовать на уроках физкультуры здоровьесберегающие технологии, такие как дыхательная гимнастика, упражнения для глаз и осанки, чтобы улучшить самочувствие и повысить работоспособность учащихся. Привлекать к проведению занятий и спортивных мероприятий профессиональных тренеров и спортсменов, чтобы повысить уровень подготовки учащихся и мотивировать их заниматься спортом. Особенно важно использование цифровых технологий, используйте мобильные приложения, фитнес-трекеры и другие цифровые инструменты для отслеживания физической активности и мотивации к занятиям спортом [1, 3].

И наиболее важно в сегодняшнем мире это создание позитивного имиджа спорта, активно освещать успехи школьных спортсменов в СМИ и социальных сетях, чтобы популяризировать спорт и создать позитивный имидж физической активности [4].

Выводы. Физическое воспитание играет важнейшую роль в формировании здорового и гармонично развитого поколения. Для повышения его эффективности необходимо решать существующие проблемы, внедрять инновационные подходы и активно привлекать к участию в этом процессе родителей, педагогов и общественность. Только совместными усилиями мы сможем создать условия для того, чтобы каждый

ребёнок имел возможность заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Список литературы:

1. Виленский, М.Я. Физическое воспитание школьников: учебное пособие / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова – М.: КноРус, 2017. – 314 с.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 271 с.
3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. вузов / Л.И. Лубышева – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2018. – 122 с.
4. Сергеев, И.Н. Физическое воспитание детей и подростков: учеб. пособие / И.Н. Сергеев – М.: Медицина, 2016. – 255 с.

УДК: 796

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ

Уманец Илья Викторович

Научный руководитель – Хагай Валерий Сергеевич, профессор, канд. педаг. наук, профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры ГБОУ ВО СГПИ, г. Ставрополь, Россия

Аннотация. В статье рассматривается влияние спортивных игр на развитие физических качеств у подростков. Анализируются основные виды спортивных игр и их роль в формировании силы, выносливости, скорости, ловкости и координации движений. Рассматриваются психолого-педагогические аспекты их применения в образовательном процессе. Обосновывается значимость методически правильного подхода к

использованию спортивных игр для всестороннего развития личности подростка и формирования у него здорового образа жизни.

Ключевые слова: спортивные игры, физические качества, подростки, физическое воспитание, двигательная активность.

Введение. Современная система физического воспитания подростков направлена на всестороннее развитие физических качеств, формирование здорового образа жизни и повышение двигательной активности. Одним из эффективных методов физического воспитания являются спортивные игры, которые способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, скорости и координации движений. Важность спортивных игр заключается не только в их физическом воздействии, но и в их значительном влиянии на психоэмоциональное состояние подростков, развитие коллективизма и коммуникативных навыков [2].

Результаты исследования. Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Подвижные игры – это игры, в которых применяются различные виды активных движений человека, такие как прыжки, бег, метания различного инвентаря, удары по мячу различными конечностями. Основным мотивом является соревновательный характер мероприятия, как между отдельными участниками, так и групп людей, которые называется командами. Их взаимоотношения в процессе этих соревнований регулируются судейством и определенным сводом правил. Различают командные, переходные и некомандные виды подвижных игр.

Спортивные игры – это более глубокое развитие подвижных игр. Их отличительной особенностью является наличие всеобщих правил, которые определяют разметки на площадках их размеры, составы участников, инвентарь, продолжительность и др. Спортивные игры – это разновидность

двигательной активности, направленной на развитие физических, координационных и стратегических навыков у подростков. Они подразделяются на различные виды в зависимости от целей и условий их проведения. Командные игры, такие как футбол, баскетбол, волейбол и гандбол, способствуют развитию выносливости, скорости и координации движений. Индивидуальные спортивные игры, например теннис, бадминтон и настольный теннис, развивают реакцию, ловкость и стратегическое мышление. Спортивные игры могут быть разделены также на игровые виды легкой атлетики, единоборства и зимние игры, такие как хоккей, керлинг и лыжные гонки. Водные игры, включая водное поло и синхронное плавание, способствуют улучшению общей физической подготовки и координации движений. Разнообразие спортивных игр позволяет учитывать индивидуальные особенности подростков и формировать у них устойчивую мотивацию к занятиям физической активностью [4].

Развитие физических качеств осуществляется в процессе занятий физическим упражнением по специально разработанным методикам и представляет собой целостный процесс, объединяющий отдельные взаимосвязанные стороны совершенствования физических, функциональных и психологических возможностей человека.

В процессе игры подростки осваивают разнообразные двигательные навыки, которые способствуют развитию их физической формы:

- скоростные качества. Игры, такие как баскетбол, футбол и гандбол, способствуют развитию скорости реакции, стартовой скорости и быстроты перемещения.

- выносливость. Командные виды спорта, требующие длительного участия, развивают общую и специальную выносливость, повышая работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

– сила. В игровых видах спорта, где требуется применение силы (регби, хоккей, мини-футбол), подростки совершенствуют мышечную силу и вырабатывают навыки силового противоборства.

– координация и ловкость. Спортивные игры требуют точных и согласованных движений, что способствует развитию координации и ловкости [1].

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия.

Помимо физического развития, спортивные игры оказывают значительное влияние на психоэмоциональное состояние подростков. Они способствуют снижению уровня стресса, развитию уверенности в себе, улучшают межличностное общение и формируют командный дух. Важным аспектом является воспитание дисциплинированности, умения подчиняться правилам и работать в коллективе, что положительно сказывается на общем развитии личности подростков [5].

Применение спортивных игр на учебных занятиях требует методически правильного подхода. Для повышения эффективности их использования следует учитывать следующие принципы:

– принцип систематичности и постепенности. Игровые нагрузки должны увеличиваться постепенно, чтобы обеспечить эффективное развитие физических качеств подростков.

– принцип индивидуализации. Важно учитывать уровень физической подготовки учащихся, предлагая им соответствующие игровые задания.

– принцип вариативности. Использование различных спортивных игр позволяет комплексно развивать физические качества и предотвращает монотонность занятий.

– принцип соревновательности. Включение соревновательных элементов в процесс игры повышает мотивацию и стимулирует стремление подростков к достижению лучших результатов [3].

Еще одним важным аспектом спортивных игр является их способность повышать мотивацию подростков к занятиям физической культурой и спортом. В игровой форме происходит вовлечение детей в активную деятельность, что делает процесс тренировок более увлекательным и интересным. Кроме того, игровая среда способствует снижению психологического барьера перед физической нагрузкой, что особенно важно для подростков с низким уровнем физической подготовки. Игры позволяют создавать положительное отношение к здоровому образу жизни, формируют привычку к регулярной физической активности и обеспечивают эмоциональный комфорт, что делает их незаменимым инструментом в образовательном процессе.

Выводы. Спортивные игры являются важным средством физического воспитания подростков, способствуя развитию ключевых физических качеств, формированию здорового образа жизни и укреплению социально-коммуникативных навыков. Методически правильное использование игровых методов позволяет не только повысить уровень физической подготовки учащихся, но и создать благоприятные условия для их

психоэмоционального развития. Включение спортивных игр в систему физического воспитания подростков способствует гармоничному формированию личности и укреплению здоровья, что делает их незаменимым элементом образовательного процесса.

Список литературы:

1. Адушева, Т. Г. Влияние спортивных игр на физическое и психологическое здоровье / Т. Г. Адушева, Н. К. Горбачева // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы XIII Международной научно-практической конференции. – Красноярск: "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева". – 2023. – С. 135-137.

2. Ершова, Е. С. Спортивные игры как средство развития физических качеств человека / Е. С. Ершова // Современные исследования: созидательное развитие: сборник статей IV Международной научно-практической конференции. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.). – 2024. – С. 146-151.

3. Лагуткина, А. А. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры / А. А. Лагуткина // Формирование и развитие профессиональной компетенции учителя : материалы VII региональной научно-практической конференции. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга".– 2023. – С. 182-187.

4. Лозовой, А. А. Подвижные и спортивные игры как средство физического и психологического воспитания подростков / А. А. Лозовой // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы VIII Международной научно-практической конференции. – Красноярск: "Сибирский

государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева". – 2018. – С. 77-79.

5. Нагорнова, Е. М. Роль спортивных игр на уроках физической культуры в школе / Е. М. Нагорнова, А. В. Тарбеева // Образование, обучение и воспитание: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей IV Международной научно-практической конференции. – Пенза: Международный центр научного сотрудничества "Наука и Просвещение". – 2024. – С. 112-114.

УДК: 796.011.1

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

Криклия Полина Константиновна

Научный руководитель – Канареева Ольга Ивановна, старший преподаватель кафедры дисциплин общего профиля, Филиал МГУ им. М.В. Ломоносова, г. Севастополь, Россия

Аннотация: Исследование оценивает влияние плавания на развитие физической выносливости у студентов первого курса. Представлены результаты эксперимента, проведённого с использованием пробы Руфье. Полученные данные подтверждают улучшение показателей.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенты, плавание, выносливость, проба Руфье.

Введение. Современные условия в образовании предъявляют высокие требования к физической и психоэмоциональной подготовке студентов. [3] Актуальность обусловлена необходимостью разработки эффективных методов физической подготовки студентов, испытывающих повышенные учебные нагрузки. Плавание, как вид активности, сочетающий аэробные и анаэробные нагрузки [4], является перспективным инструментом развития

выносливости и психоэмоциональной устойчивости [2]. Цель исследования – оценка эффективности программы плавательной подготовки для развития выносливости у студентов первого курса с использованием пробы Руфье.

В исследовании приняли участие 20 студентов ($n=20$) первого курса (14 девушек и 6 юношей). Поскольку цель исследования оценка эффективности, были выбраны студенты с низким уровнем физической подготовленности и отсутствием медицинских противопоказаний к плаванию. Продолжительность исследования составила 6 месяцев (сентябрь 2024 - февраль 2025) с тренировочной нагрузкой 4 академических часа в неделю.

Полученные данные могут иметь практическое применение в образовательных учреждениях, а также в спортивных секциях, способствуя разработке рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса и повышению эффективности физической активности среди студентов.

Одной из задач исследования является оценить исходный уровень физической подготовленности студентов для дальнейшего сравнительного анализа результатов (таблица 1).

Оценка эффективности проводилась методом пробы Руфье – это функциональный тест для оценки работоспособности сердечно-сосудистой системы и уровня физической подготовленности, который широко используется в спортивной медицине, физиологии и педагогике. [5] Данный метод был выбран поскольку не требует специального оборудования. Регулярное использование этого метода может помочь в мониторинге тренировок студентов их физического состояния и формировании индивидуальных программ тренировок.

Таблица 1. – Исходные показатели группы сентябрь 2024 года

Группа	ЧСС покой (15 с)	ЧСС нагрузка (первые 15 с)	ЧСС восстановление	Индекс Руфье (IR)
Среднее значение от общей суммы показателей (юноши)	25,5	38,8	36,8	7,1
Среднее значение от общей суммы показателей (девушки)	22,2	34,9	32,4	5,5

Полученные данные свидетельствуют о среднем уровне подготовки и соответствует типичным значениям для студентов, не занимающихся спортом систематически. У юношей более высокие исходные показатели ЧСС (на 12-15%), что характерно для нетренированных лиц мужского пола, поскольку обусловлено большей мышечной массой. Время возврата ЧСС к исходным значениям превышало 2 минуты у всех испытуемых.

После проведения исходных замеров физической подготовленности с использованием пробы Руфье, студенты приступили к систематическим тренировкам по разработанной программе.

Методика тренировочного процесса включала систематическое выполнение четырех групп упражнений в бассейне, направленных на развитие различных компонентов выносливости. Каждое занятие начиналось с комплексной разминки у бортика, включавшей имитационные движения ногами (кроль, брасс, "ножницы", "велосипед"), статические и динамические стретчинг-упражнения, а также элементы виса и отталкивания от бортика.

Основная часть тренировки состояла из: 1) упражнений в опорном положении (ходьба, бег и прыжки в воде по грудь с элементами хореографии); 2) длительных дистанций (200 м) кролем и брассом в умеренном темпе для развития аэробной выносливости; 3) интервальных нагрузок (10×100 м) с чередованием высокой интенсивности и периодов отдыха для совершенствования анаэробных возможностей. Такая

комбинация упражнений обеспечивала улучшение работы организма в условиях недостатка кислорода и увеличивала выносливость.

В ходе тренировок активно применялся специализированный инвентарь (плавательные доски и колобашки), который использовался для выполнения упражнений пятой группы: плавание с колобашкой между бёдер (200 м кролем с акцентом на работу рук) и плавание с доской (200 м с изолированной нагрузкой на ноги), а также подводные упражнения (доставание предметов со дна с глубины 1,5 м), направленные на развитие дыхательной выносливости. В первые три недели использовались стандартные дистанции по 200 м для адаптации, после чего нагрузка постепенно увеличивалась за счёт удлинения дистанций до 300-400 м, сокращения времени отдыха и добавления дополнительного отягощения.

Был проведен промежуточный тест с пробой Руфье спустя два месяца занятий плаванием (таблица 2).

Таблица 2– Промежуточные показатели группы - ноябрь 2024 года

Группа	ЧСС покой (15 с)	ЧСС нагрузка (первые 15 с)	ЧСС восстановление	Индекс Руфье (IR)
Среднее значение от общей суммы показателей (юноши)	26,2	38,1	35,4	6,3
Среднее значение от общей суммы показателей (девушки)	23	37,4	34,2	6,1

Анализ промежуточных результатов выявил разнонаправленную динамику: у юношей зафиксировано улучшение показателей (снижение индекса Руфье), что свидетельствует о развитии аэробных возможностей. У девушек наблюдался временный рост ЧСС, характерный для фазы адаптации к нагрузкам. Данные подтверждают гендерные различия в темпах развития выносливости на начальных этапах тренировочного процесса.

В последующий период была увеличена нагрузка в период последующих занятий. К вышеописанным упражнениям добавились

упражнения с инвентарем: лопатки для плавания, которые существенно усложняют нагрузку (преодоление дистанций 100 м, 200 м).

Финальная проба Руфье была взята в конце февраля 2025 года (таблица 3).

Таблица 3 – Финальные результаты группы - февраль 2025 года

Группа	ЧСС покой (15 с)	ЧСС нагрузка (первые 15 с)	ЧСС восстановление	Индекс Руфье (IR)
Среднее значение от общей суммы показателей (юноши)	27,1	40,1	36,2	5,9
Среднее значение от общей суммы показателей (девушки)	25,3	39,3	35,7	6,8

Анализ финальных результатов показал значительное улучшение показателей выносливости в обеих группах: индекс Руфье снизился на 16.9% у юношей и 23.6% у девушек при этом время восстановления ЧСС сократилось в среднем на 18.9%. Наблюдаемое выравнивание различий демонстрирует эффективность применяемой методики для гармоничного развития аэробных и анаэробных возможностей у студентов обоего пола.

В заключение можно сделать вывод, что проведённое исследование подтвердило высокую эффективность плавания как средства развития физической выносливости у студентов. Регулярные тренировки, включающие разнообразные упражнения в воде, способствовали значительному улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы участников. Наблюдалась положительная динамика восстановительных процессов после физических нагрузок, что свидетельствует о повышении адаптационных возможностей организма.

Особый интерес представляют выявленные гендерные различия в реакции на тренировочные нагрузки. Полученные данные подчёркивают важность дифференцированного подхода при разработке программ с учётом гендерных особенностей занимающихся.

Результаты исследования позволяют рекомендовать включение плавания в систему физического воспитания студентов как эффективного средства для развития выносливости. Дальнейшие исследования могут быть направлены на оптимизацию тренировочных программ с учётом выявленных закономерностей адаптации к физическим нагрузкам.

Список литературы:

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебное пособие для студентов вузов / Н. Ж. Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания: учебник для пед. ин-тов / Е. П. Ильин. – Москва: Просвещение, 1980. – 199 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., стер. – Москва: Академия, 2018. – 480 с.
4. Ширковец, Е.А. Средства повышения специальной выносливости пловцов / Е. А. Ширковец // Плавание – 1982. – В. 1. – С. 22–25.
5. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.

УДК 796.011.1:373.21

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИК ЙОГИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ

Чепурченко Ульяна Сергеевна

*Научный руководитель - Касьяненко Алла Николаевна ст. преподаватель
кафедры физического воспитания, спорта и туризма
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)», г. Ростов-на-Дону, РО, Россия*

Аннотация: В настоящем исследовании аргументированы причины перехода к современным методам укрепления здоровья студентов в рамках дисциплины «физическая культура и спорт». Продиктована необходимость проведения в вузах практики йоги как доказавшей свою эффективность методики поднятие уровня здоровья и уменьшения уровня тревожности среди студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, физические качества, фитнес, йога.

Введение. В большинстве российских высших учебных заведениях при занятиях физической культурой отдают большее предпочтение традиционным формам занятий. Студенты воспринимают данную дисциплину, как факультативный предмет и относятся к занятиям без особого энтузиазма. Тем не менее, как известно, регулярное выполнение физических упражнений влияет на общее состояние здоровья человека и избавляет от стресса [2, 4]. Обучающиеся, интересующиеся спортом, часто прибегают к услугам платных фитнес-центров, в которых представлен обширный выбор методов и форм развития физических качеств. Закономерно возникает вопрос: почему студенты должны платить деньги частным фитнес-центрам и пропускать занятия по физической культуре, когда цель и первого, и второго – поднятие уровня здоровья?

Результаты исследований. В настоящее время среди молодёжи набирают популярность нетрадиционные формы оздоровительных практики, к которым, в том числе относится йога. Представляется разумным и эффективным способом привлечения студентов к посещению занятий по физической культуре и спорту, а также увеличение их интереса к состоянию своего здоровья – это введение практик йоги в курс элективных дисциплин физической культуры и спорта в вузах [3].

Эффективность йоги продиктована её способностью положительно влиять на физическое и психо-эмоциональное состояние человека. Следует упомянуть, что йога зародилась в древней Индии и шла рука об руку с учением о буддизме. С распространением последнего по всему миру, йога приобрела большую известность. Принято выделять 5 течений йоги: раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакти-йога и хатха-йога.

Йога во всей своей многогранности представляет собой сплетение духовных практик с физическими, образуя целую философию. Тем не менее, при изучении и применении её в курсе физической культуры нас больше интересует её влияние на укрепление здоровья студентов.

Так, С.Е. Глачевой было проведено исследование, в рамках которого со студентами одного факультета проводились занятия йогой регулярно два раза в неделю [2]. Автором было выявлено, что при занятии йогой задействованы все мышцы, что способствует улучшению циркуляции крови в организме человека, укреплению кровеносных сосудов, совершенствованию вегетативной системы, тренируется опорнодвигательный аппарат. По мнению С.Е. Глачевой, это способствует повышению уровня физической подготовленности и ведет к росту интеллектуальных и творческих способностей человека.

Таким образом, занятие йогой позволит удовлетворить основную цель курса физической культуры и спорта, а именно сформировать у студентов

компетенции к использованию средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Необходимо отметить, что проведение практик йоги должно быть направлено на получение у студентов удовлетворения от занятий, и как следствие, вызвать интерес к посещению курса физической культуры. Ведь, как отмечает Е.В. Витун в своём учебном пособии, «золотое правило йоги заключается в том, что в результате тренировок должно ощущаться удовольствие, поскольку максимально положительного результата можно добиться только таким способом» [1].

Немаловажно то, что йога должна практиковаться под наставлением опытного и компетентного преподавателя, освоившего культуру йоги и её техники. Занятие йогой должно отвечать нескольким основным правилам:

- вся практика должна выполняться в режиме комфорта. Если движение или положение тела причиняет боль и дискомфорт, следует уменьшить амплитуду движения, темп, интенсивность;
- следует всегда выполнять подбор упражнений, двигаясь от минимального к большему, постепенно подбирая оптимальный для конкретного человека диапазон практики;
- большое значение имеет установка на общую мышечную релаксацию. При выполнении всех практик те мышцы, которые не участвуют в поддержании позы или в выполнении движения, должны быть расслаблены;
- огромное значение имеет работа дыхательной системы, которая должна функционировать в максимально естественном режиме;
- большое значение в йогатерапии имеет состояние сознания и внимания. Упражнения не должны выполняться механически, внимание практикующего должно быть по возможности сосредоточено на движении,

положении тела, на ощущениях и на дыхании [1].

Выводы. Подводя итог, стоит сказать, что поднятие уровня интереса к занятиям спортом и фитнесом в рамках вузовских курсов, а также поиск современных альтернативных тактик и способов укрепления здоровья студентов является важной задачей дисциплины «физическая культура и спорт». Устоявшиеся упражнения и практики, доказавшие свою эффективность имеют место быть при проведении занятий, тем не менее физическая культура развивается, и старые методы уступают прогрессивным и актуальным, к которым нужно идти навстречу в научных образовательных заведениях.

Список литературы:

1. Зайцева, В. Ф. Мобильные приложения в физической культуре и спорте: обзор современных тенденций / В. Ф. Зайцева, О. И. Борисова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 1. – С. 51-53.
2. Калинина, И. Н. Использование мобильных технологий в процессе физического воспитания студентов вуза / И. Н. Калинина, А. А. Соколов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 11. – С. 54-60.
3. Карпов, В. Ю. Анализ мотивов занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи / В. Ю. Карпов, Н. Г. Зубарева, А. В. Широкова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11. – № 1 (38). – С. 127-133.
4. Позняк, Ж. А. Содержание фитнес-бокса в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» со студентами медицинских специальностей / Ж. А. Позняк, В. Е. Позняк // Известия Тул.ГУ. Физическая культура. Спорт. – 2024. – В. 5 – С. 34–40.

УДК: 796.011.1:373.21

АНАЛИЗ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ В ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВАХ ДЛЯ ВЕЙПИНГА

Демидова Лидия Михайловна

Научный руководитель – Скаленко Олеся Олеговна, преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет», г. Калининград, Россия
Булычёв Александр Григорьевич, кандидат химических наук, доцент кафедры химии КГТУ ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет», г. Калининград, Россия

Аннотация. Одноразовые электронные сигареты или «вейпы» становятся всё более популярными. Однако существуют опасения относительно их воздействия на здоровье человека и окружающую среду. Для того чтобы лучше понять последствия использования вейпов и возможные пути решения этой проблемы, необходимо больше исследований. В рамках данного исследования были проанализированы испарители популярной модели вейпа «Vaporesso XROS MINI» с использованием метода инфракрасной спектроскопии с Фурье-преобразованием, данные которых позволили сделать вывод о том, что соединения найденные в нагревательном элементе представляют серьёзную угрозу для здоровья курящего. В работе также предлагаются литературные данные и выводы о том, к чему может привести использование данной привычки.

Ключевые слова: вейпинг; курение; электронные сигареты; вейп; здоровье; инфракрасная спектроскопия с Фурье-преобразованием.

Введение. Электронные сигареты, они же вейпы, за последние десятилетия приобрели большую популярность среди молодёжи, в том числе и студентов. В отличие от обычных сигарет, электронные сигареты не

содержат табака и не производят дыма, вместо этого они генерируют пар, который образуется при нагревании специальной жидкости. Этот процесс называется - вейпингом.

Среди курящих электронные сигареты считаются менее вредными по сравнению с традиционными, поскольку содержат меньше токсичных веществ и имеют более низкую концентрацию никотина. Однако общественность обеспокоена потенциальными рисками для здоровья, связанными с использованием электронных сигарет, ведь в настоящее время очень мало исследований в связи с тем, что не так давно они приобрели свою популярность и, к сожалению, пока недостаточно сведений о полном химическом разборе и вреде для здоровья. Продавцы и маркетологи заверяют, что они безопасны на 99,9% для окружающих и в том числе самих же курящих [1].

Электронные сигареты (ЭС) - устройства, предназначенные для нагревания специальной жидкости, которая при этом испаряется, создавая пар для вдыхания.

Основная часть. Вейпы представляют собой устройства, предназначенные для создания высокодисперсного пара путём испарения специальной жидкости при нагревании. Они имеют относительно простую конструкцию, но могут различаться по своим характеристикам и функциональным возможностям [2, 3].

Итак, конструкция любого устройства состоит из 7-ми основных элементов:

- Корпус, который может быть выполнен из различных материалов, таких как металл, пластик или сплав. Также корпус может быть декорирован различными элементами.
- Аккумулятор. Ёмкость аккумуляторов может варьироваться. В большинстве современных устройств, доступных на рынке, она составляет

от 750 до 1500 мА/ч. Существуют аккумуляторы с большей ёмкостью. Для зарядки аккумулятора предусмотрен специальный разъём. В устройствах последнего поколения, в 99% случаев, используется разъём Type-C.

- Картриджи, или резервуары для жидкости, могут быть двух видов: со встроенным испарителем и с испарителем, который можно заменить самостоятельно. Они также различаются по объёму, наиболее распространёнными являются ёмкости на 2 мл.

- Мундштук (или дрип-тип) может быть съёмным, но в настоящее время производители чаще всего делают его несъёмной частью картриджа.

- Испаритель представляет собой ключевой элемент электронной сигареты, который отвечает за преобразование жидкости в пар. Он состоит из нагревательного элемента и ваты, которая служит в качестве фитиля. Вата впитывает жидкость и подаёт её к нагревательному элементу.

- Микросхема или плата отвечает за его функционирование.

- Воздуховоды

В конструкцию могут быть добавлены дополнительные элементы, которые могут отсутствовать на некоторых устройствах, например, кнопки, экран, индикаторы, отображающие уровень заряда устройства.

Жидкость для электронных сигарет содержит пропиленгликоль, никотин, глицерин, ароматизаторы, а также ряд других химических веществ, включая нитрозамины, канцерогены, тяжёлые металлы и наночастицы. Состав жидкости может варьироваться в зависимости от производителя и индивидуальных особенностей использования.

В ходе исследования был проанализирован образец ваты, которая находилась непосредственно внутри картриджа, использованного в течение 28 дней, а также образец не подвергавшегося нагреву и не используемый ранее на устройстве. Для исследования была взята вата с испарителя, а не сама жидкость, так как жидкость доливается ежедневно, и её состав

практически не меняется. Один испаритель за период эксплуатации может испарить от 30 до 60 мл жидкости в течение двух недель или месяца. В течение этого времени жидкость контактирует с нагревательным элементом, вызывая его окисление. Все химические соединения, образующиеся в результате этого процесса, остаются на поверхности ваты. Кроме того, при постоянном резком нагреве эти частицы нагара попадают в лёгкие вместе с аэрозолем или паром при вдохе.

Для снятия спектров применяли метод нарушенного полного внутреннего отражения (НПВО) с использованием универсальной приставки НПВО. Образцы прижимали к кристаллу с помощью специального приспособления для лучшего контакта между частицами образца и кристаллом. В качестве образцов для исследования были взяты фильтры с различным сроком эксплуатации. Спектры регистрировались при комнатной температуре. Регистрация инфракрасных спектров образцов проводилась на ИК-Фурье-спектрометре ФТ-801 (производитель прибора научно-производственная фирма "СИМЕКС", г. Новосибирск). Диапазон сканирования составлял от 500 см^{-1} до 4000 см^{-1} при разрешении 8 см^{-1} , число сканирования - 36. Опорный спектр фонового воздуха снимался перед каждым сканированием образца. Спектры обработаны в программе ZaiR.

Как видно из полученных данных, в образце использованного фильтра обнаружен диазоантрахинон. Это соединение представляет серьёзную угрозу для здоровья при вдыхании, контакте с кожей или слизистыми. Оно вызывает раздражение дыхательных путей, кожи и глаз, может провоцировать химические ожоги и аллергические реакции, включая астматические приступы. Диазосоединения, к которым оно относится, обладают потенциальной мутагенностью и канцерогенностью, повышая риск повреждения ДНК и развития онкологических заболеваний. Кроме того, вещество нестабильно: при нагревании, может разлагаться с

выделением токсичных газов (азот, хлор). Эти свойства делают его крайне опасным при нагревании жидкости для электронных сигарет. Непреднамеренное образование или присутствие подобных соединений в устройствах для вейпинга может привести к острым и хроническим отравлениям, онкологическим заболеваниям (рис.1).

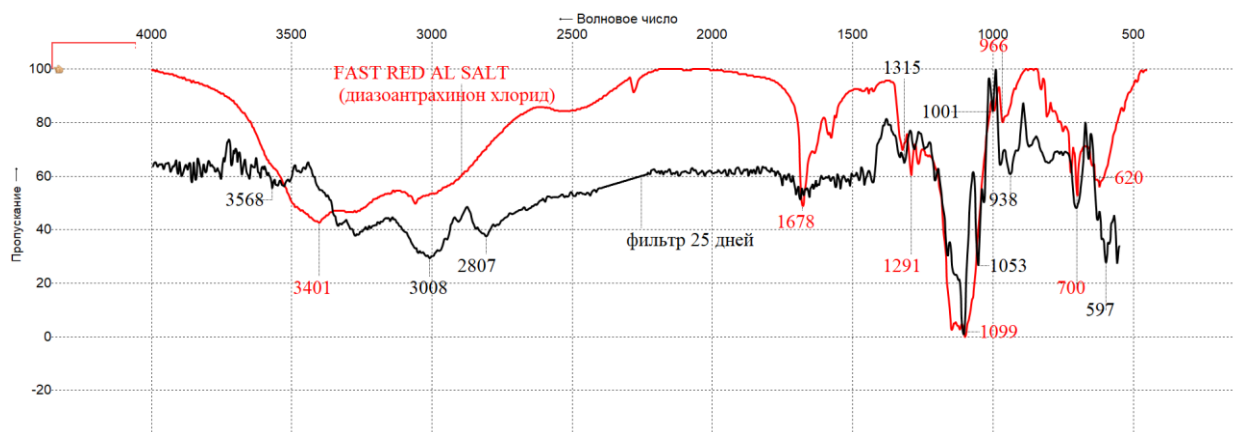


Рисунок 1 - Спектр использованного фильтра и спектр хлорида диазоантархинона

В паре от электронных сигарет также могут присутствовать вредные соединения. Хотя некоторые исследования показывают, что в паре от электронных сигарет содержится меньше вредных веществ, чем в дыме от обычных сигарет, всё же было обнаружено, что в паре присутствуют как минимум десять химических соединений, которые могут вызывать рак, врождённые дефекты или другие нарушения репродуктивной функции. Среди этих веществ — ацетальдегид, бензол, кадмий, формальдегид, изопрен, свинец, никель, никотин и другие. По оценкам, свободные радикалы, которые образуются при частом использовании электронных сигарет, более вредны, чем загрязнение воздуха [4].

Выводы. Курение электронных сигарет, а в частности и вейпов, остается актуальной проблемой. Электронные сигареты и вейпы, позиционируемые как менее вредная альтернатива традиционному

курению, могут представлять серьёзные риски для здоровья. Это связано с тем, что состав жидкостей, используемых в этих устройствах, остаётся неизвестным, а при нагревании могут образовываться потенциально токсичные соединения.

Лицам, не употребляющим табачные изделия, не следует начинать использовать электронные сигареты или вейпы. Подросткам, молодым людям и беременным женщинам не следует использовать электронные сигареты или вейпы. В настоящее время не существует безопасных табачных изделий, и использование любых табачных изделий сопряжено с риском.

По результатам исследования и литературного обзора на курения вейпов и дальнейшие последствия от курения, можно сделать заключение, в электронных сигаретах и вейпах содержатся опасные химические вещества, такие как диазоантрахинон и другие канцерогенные компоненты. Эти вещества могут вызывать различные заболевания, включая рак, но что многие люди не до конца осознают вред данной привычки.

Список литературы

1. Маркетинг электронных сигарет и их влияние на молодежь / Е. О. Винокурова, С. М. Писарев, К. О. Протченко [и др.] // Актуальные вопросы экономических наук и современного менеджмента : сборник статей по материалам LXV международной научно-практической конференции, Новосибирск, 05 декабря 2022 года. Том 12 (50). – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью "Сибирская академическая книга", 2022. – С. 11-17. – EDN OPQEDS.

2. Патент № 2776503 С2 Российская Федерация, МПК А24F 40/00, А24F 40/40, А24F 40/42. Картридж для устройства для вейпинга, способ изготовления картриджа для устройства для вейпинга и устройство для вейпинга: № 2020114234: заявл. 21.09.2018: опубл. 21.07.2022 / Р. Арентс,

Э. Хоус, Г. Кобал [и др.]; заявитель ФИЛИП МОРРИС ПРОДАКТС С.А. – EDN VZUCXK.

3. Evidence review of e-cigarettes and heated tobacco products 2018 / A. McNeill, L. S. Brose, R. Calder [et al.] // Public Health England. – 2018. – P. 150.

4. State Health Officer's Report on E-Cigarettes / E.G. Brown Jr., D. S. Dooley // A Community Health Threat. - 2015. - p 21.

УДК: 796.012.412.7

ОСВОЕНИЕ НАВЫКОВ СПОРТИВНЫХ СТИЛЕЙ НА ПРИМЕРЕ ГРУППЫ ПМ-101 В ФИЛИАЛЕ МГУ В Г. СЕВАСТОПОЛЕ

Свириденко Андрей Вадимович

Научный руководитель – Канареева Ольга Ивановна, старший преподаватель кафедры дисциплин общего профиля, Филиал МГУ им. М.В. Ломоносова, г. Севастополь, Россия

Аннотация. Исследование оценивает эффективность программы обучения спортивным стилям плавания (кроль, брасс, спина) у студентов непрофильного вуза. Анализ динамики навыков (сентябрь 2024 – март 2025) выявил рост технической подготовленности и скоростных показателей. Результаты подтверждают целесообразность поэтапной методики с элементами соревновательной практики.

Ключевые слова: плавание, спортивные стили, физическое воспитание, студенты, динамика развития, рекреационное плавание.

Введение. Плавание, как один из ключевых элементов физического воспитания [1], играет важную роль в развитии физических качеств и улучшении психоэмоционального состояния студентов. Особое значение имеет освоение спортивных стилей плавания (кроль, брасс, плавание на

спине), что подтверждается исследованиями эффективности данных техник для начинающих [3]. Стилль баттерфляй, требующий высокой технической подготовки, не включён в программу, что соответствует рекомендациям для непрофильных вузов [2]. Эти навыки не только способствуют физическому развитию, но и формируют основы здорового образа жизни.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью изучения динамики развития навыков плавания у студентов в условиях учебной нагрузки и стрессовых ситуаций. Отслеживание динамики позволяет оценить эффективность образовательных программ, выявить слабые места в подготовке и разработать индивидуальные подходы для улучшения физической формы. Анализ помогает понять, как быстро студенты осваивают новые навыки и как оптимизировать процесс обучения.

Цель данной работы — проанализировать динамику освоения спортивных стилей плавания студентами группы ПМ-101 филиала МГУ в г. Севастополе, оценить их физические и технические улучшения, а также предложить рекомендации для дальнейшего совершенствования программы обучения. В ходе исследования будут рассмотрены как теоретические аспекты, так и практические результаты, полученные в ходе занятий.

Результаты исследования. Исследование проводилось с сентября 2024 года по март 2025 года среди студентов группы ПМ-101 филиала МГУ в г. Севастополе. В исследовании участвовали 15 студентов ($n=15$) из них 13 юношей и 2 девушки, из которых 1 студент имел полное освобождение от занятий в бассейне по медицинским показаниям. Занятия проводились регулярно 2 раза в неделю по 2 академических часа под руководством преподавателя. Скорость плавания измерялась на дистанции 50 метров у 14 участников. Результаты фиксировались в начале и конце исследования. Данные по уровню плавания и скорости представлены в Таблице 1 и

Таблице 2. Для соблюдения конфиденциальности в таблицах использованы анонимные идентификаторы студентов (S1-S15).

На начальном этапе (сентябрь) тестирование выявило, что большинство студентов группы ПМ-101 имели уровень «Плохо держится на воде», испытывали страх перед водой и не владели базовыми навыками плавания. Для коррекции ситуации был применен индивидуальный подход с поэтапным обучением [4], включающий специальные упражнения для преодоления водобоязни и развития базовых навыков, такие как: дыхание в воду и другие. В остальном обучение строилось на сочетании базовых упражнений (скольжение, гребки) и прикладных заданий.

Методы обучения:

– Метод постепенного освоения техники. Как отмечает А.В. Баранов [1], начальное обучение плаванию должно основываться на принципе постепенности. В исследовании применялись следующие базовые упражнения: "Поплавок" (задержка дыхания с обхватом коленей для преодоления страха перед водой) и скольжение на груди с доской (отработка баланса после отталкивания от борта). Для каждого стиля использовались специальные упражнения по методике В.И. Григорьева [2], включая: для кроля - плавание с колобашкой между ног (изоляция работы рук), для брасса - "лягушачьи прыжки" у бортика (имитация толчка ногами с задержкой).

– Метод раздельного обучения. Разработанный на основе работ Н.Ж. Булгаковой [2], метод предполагал изучение каждого стиля отдельно. Кроль отрабатывался с акцентом на попеременные движения [1] через упражнение "Плавание одной рукой" (вторая рука вытянута вперед). Брасс изучался с упором на синхронную работу конечностей [2] с применением упражнения "Брасс с паузой" (фиксация положения на 3 секунды после толчка). Плавание на спине включало упражнение "Звездочка" (удержание

горизонтального положения на спине с раскинутыми руками и ногами) для контроля положения тела [4].

Таблица 1 – Динамика уровня плавания студентов группы ПМ-101 с сентября 2024 года по март 2025 года

ФИО студента	Сентябрь	Конец декабря	Конец марта
S1	4	5	6
S2	2	4	5
S3	2	3	4
S4	3	4	5
S5	3	4	5
S6	3	4	5
S7	4	5	6
S8	2	3	5
S9	0	0	0
S10	5	6	6
S11	2	4	5
S12	3	5	6
S13	1	2	3
S14	3	4	5
S15	4	5	6

Примечание. 0 — Освобождение; 1 — Не умеет плавать вообще; 2 — Плохо держится на воде; 3 — Средний уровень; 4 — Хороший уровень; 5 — Хороший уровень + осваивает спортивный стиль; 6 — Хороший уровень + владеет спортивными стилями

– Метод соревновательной практики. Программа включала: контрольные заплывы на 25 и 50 метров с видеозаписью для анализа техники, а также командные эстафеты 4×25 м со штрафными баллами за ошибки. Особое внимание уделялось упражнению "Гонка на технику" (минимизация гребков), что улучшало технику движений. Результаты (табл. 1 и 2) показали рост скоростных показателей у всех участников, подтверждая выводы В.И. Григорьева [3] о ценности соревновательных элементов

Эти методы позволили студентам не только освоить технику плавания, но и значительно улучшить свои физические показатели, что подтверждается результатами исследования.

Как видно из таблицы 1, количество студентов с высоким уровнем (5-6 баллов) увеличилось с 2 до 9 человек. Наибольший прогресс у S13 (с 1 до 3 баллов).

Таблица 2 - Изменение скорости плавания на дистанции 50 метров с конца ноября 2024 года по март 2025 года

ФИО студента	Конец ноября (с)	Конец декабря (с)	Конец марта (с)
S1	44	42	41
S2	74	72	69
S3	86	83	81
S4	50	48	46
S5	60	57	54
S6	81	78	76
S7	36	35	33
S8	64	64	62
S9	-	-	-
S10	64	62	60
S11	60	57	55
S12	46	44	43
S13	90	86	80
S14	61	58	55
S15	46	46	43

Как видно из таблицы 2 среднее улучшение скорости составило 10-12%, при этом 86% студентов показали значимый прогресс (на 5-10 сек.). Наибольший прирост наблюдался у начинающих (к примеру, S13: с 90 сек. до 80 сек.), тогда как технически подготовленные участники улучшили результаты на 6-8%. Ключевыми факторами эффективности стали регулярность занятий и акцент на технику кроля (прогресс до 15%), в то время как брасс и кроль на спине дали меньшую динамику роста (5-8%).

Полученные данные подтверждают необходимость дифференцированного подхода с увеличением силовых нагрузок для продвинутых и упрощённых упражнений для новичков.

Выводы. Результаты исследования убедительно подтверждают эффективность программы обучения плаванию, реализуемой в филиале МГУ в г. Севастополе. Анализ данных демонстрирует значительные успехи

студентов: количество обучающихся, достигших высокого уровня подготовки (5-6 баллов), увеличилось с 2 человек до 9 человек за полугодие. Особенно показателен пример студента S13, который, начав с полного неумения плавать (1 балл), достиг стабильного среднего уровня (3 балла).

Программа филиала МГУ, основанная на поэтапном освоении техники и индивидуальном подходе, продемонстрировала свою результативность: среднее улучшение скоростных показателей на дистанции 50 метров составило 10-12%, при этом максимальный прогресс (+10 секунд) показал студент S13. Важно подчеркнуть, что положительная динамика наблюдалась у всей группы, включая студентов с разным начальным уровнем подготовки.

Список литературы:

1. Баранов, А.В. Основы спортивного плавания: учеб. пособие / А.В. Баранов. – М.: Спорт, 2018. – 210 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 400 с.
3. Григорьев, В.И. Плавание как средство физического воспитания студентов: учеб. пособие / В.И. Григорьев, Е.А. Сидорова. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 185 с.
4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2019. – 320 с.

УДК: 796.011.1

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Рябикова Софья Игоревна

*Научный руководитель – Борисова Маргарита Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания.
«Кемеровский государственный университет», г. Кемерово, Россия*

Аннотация. Статья посвящена анализу причин низкой мотивации современной молодежи к физической культуре и спорту. Рассмотрены ключевые факторы, такие как влияние технологий, недооценка пользы спорта, социальное давление, недостаток поддержки, финансовые и инфраструктурные барьеры, а также учебная перегрузка. Предложены рекомендации по повышению мотивации, включая образовательные инициативы, развитие спортивных сообществ, улучшение доступности спортивных объектов и усиление поддержки.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, спорт, молодежь, современная молодежь, проблемы мотивации, влияние технологий, социальные нормы.

Введение. В последние десятилетия проблема мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом стала одной из актуальных тем для обсуждения в педагогической, спортивной и психологической средах. Несмотря на очевидные преимущества физической активности для здоровья и общего развития, многие молодые люди неохотно занимаются спортом. Исследования, обобщенные М. А. Алиевой, показывают, что «современные студенты высших учебных заведений существенно отстают по уровню физического развития и подготовленности от своих сверстников, обучающихся в вузах 20 – 30 лет назад» [1]. Снижения уровня физической

подготовленности поступающей в вузы молодежи отмечает также И. А. Маюрова [4].

В то же время, П. С. Самыгин указывает, что «занятия различными видами спорта способствуют формированию определенных ценностных ориентаций индивида, влияют на складывание общесоциальной направленности личности» [5]. М. Д. Лучшева и Н. Ф. Рыкова прослеживают связь между физической активностью и развитием творческого мышления [3]. Все это особенно актуально для студентов высших учебных заведений, поскольку «учеба в вузе - это тяжелый и напряженный труд, который выполняется в условиях дефицита времени на фоне резкого снижения двигательной активности» [2].

Целью данной статьи является выявление и систематизация основных факторов, влияющих на снижение мотивации к занятиям физической культурой и спортом среди современной молодежи, на основе анализа существующих общеизвестных тенденций и наблюдений.

Для достижения поставленной цели был использован метод обобщения и систематизации общеизвестных проблем и факторов, влияющих на мотивацию молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Далее было проведено анкетирование среди студентов Кемеровского государственного университета, направленное на выявление причин низкой мотивации к занятиям спортом.

Основная часть (Результаты исследования). Анализ позволил выделить следующие основные проблемы, препятствующие формированию успешной мотивации у молодежи к занятиям физической культурой и спортом:

– Влияние технологий. Бурное развитие технологий приводит к увеличению времени, проводимого за гаджетами и в интернете, вытесняя физическую активность. Компьютерные игры, социальные сети и

стриминговые сервисы становятся более привлекательной альтернативой спорту.

– Отсутствие понимания ценности физической активности. Многие молодые люди не осознают долгосрочных преимуществ регулярных занятий спортом для физического и психического здоровья.

– Социальные нормы и давление. Влияние моды и социальных стереотипов может негативно влиять на мотивацию, а страх быть высмеянным может отталкивать от занятий.

– Недостаток поддержки. Если родители и друзья не проявляют активности и не поддерживают спортивные начинания, это может препятствовать формированию мотивации.

– Финансовые и инфраструктурные барьеры: ограниченный доступ к спортивным сооружениям и финансовые трудности (высокая стоимость абонементов, спортивной экипировки), недостаток общедоступных и бесплатных спортивных площадок также ограничивает возможности для физической активности.

– Перегрузка учебой и стресс. Высокие учебные нагрузки, подготовка к экзаменам и внеучебная деятельность создают дефицит свободного времени, отодвигая занятия спортом на второй план.

В ходе анонимного онлайн анкетирования было опрошено 150 студентов Кемеровского госуниверситета с разных курсов. Опрос состоял из трех ключевых вопросов:

1. Как часто вы занимаетесь физической культурой и спортом (включая занятия в университете и самостоятельно)?

2. Что, на ваш взгляд, является основной причиной, по которой вы НЕ занимаетесь физической культурой или занимаетесь ею недостаточно часто? (Выберите один наиболее подходящий вариант)

3. Какие факторы могли бы повысить вашу мотивацию к занятиям физической культурой и спортом? (Выберите несколько вариантов)

После обработки 150 заполненных анкет были получены следующие обобщенные результаты:

– Анализ ответов на вопрос №1 (Частота занятий). Большинство студентов (62%) занимаются физической культурой и спортом редко (реже одного раза в неделю) или никогда. Значительная часть (30%) занимается несколько раз в неделю, что, вероятно, включает обязательные занятия в университете. Лишь небольшая группа студентов (8%) занимается спортом каждый день.

– Анализ ответов на вопрос №2 (Основные причины отсутствия мотивации). Наиболее распространенной причиной (45%) была названа нехватка времени из-за учебы/работы. Второе место (28%) занял ответ "Предпочитаю проводить свободное время за другими занятиями (компьютер, интернет, социальные сети и т.д.)", что подтверждает влияние технологий. Значительное количество студентов (15%) отметили недостаток интереса к доступным видам спорта/физической активности. Остальные варианты ответов (финансовые трудности, неудобное расписание, отсутствие поддержки, проблемы со здоровьем) набрали меньшее количество голосов, но также являются значимыми факторами для отдельных студентов.

– Анализ ответов на вопрос №3 (Факторы повышения мотивации). Наиболее популярными ответами стали "Более интересные и разнообразные занятия в университете" (выбрали 68% опрошенных) и "Доступность бесплатных/более дешевых спортивных секций и площадок" (выбрали 55%). Значительное количество студентов (42%) отметили важность совместных занятий с друзьями/одногруппниками. Важность улучшения информирования (35%) и появления спортивных кумиров/ролевых моделей

(25%) также была отмечена. Небольшое количество студентов (15%) указали на снижение учебной нагрузки.

Выводы. Результаты проведенного анкетирования подтверждают основные проблемы мотивации к занятиям физической культурой и спортом, выделенные в теоретической части статьи. Основными препятствиями для студентов КемГУ являются недостаток времени из-за учебной нагрузки и предпочтение досуга в виртуальном пространстве. При этом большинство студентов осознают важность физической активности для здоровья, но не всегда находят мотивацию и возможности для ее реализации.

Ключевыми факторами, способными повысить мотивацию студентов, являются организация более интересных и разнообразных занятий в университете, обеспечение доступности спортивной инфраструктуры и создание условий для совместных занятий. Полученные данные могут быть использованы для разработки практических рекомендаций по повышению уровня физической активности среди студенческой молодежи Кемеровского государственного университета.

Список литературы:

1. Алиева, М. А. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре / М. А. Алиева // Известия Чеченского государственного университета. – 2021. – № 3(23). – С. 157-165.
2. Буданова, Е. А. Особенности двигательных качеств и отношения к здоровью у студентов классического университета / Е. А. Буданова, В. М. Селиванов, А. В. Седнев // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – 2014. – Т. 1, № 1. – С. 115-118.

3. Лучшева, М. Д. Связь между физической активностью и развитием творческого мышления / М. Д. Лучшева, Н. Ф. Рыкова // Вестник науки. – 2023. – Т. 4, № 12(69). – С. 1313-1315.

4. Маюрова, И. А. Физическое состояние студентов первого курса технических специальностей / И. А. Маюрова, Н. С. Бутыч // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 4. – С. 39-45.

5. Самыгин, П. С. Особенности социализации современной российской молодежи в сфере спорта / П. С. Самыгин, С. И. Самыгин // Гуманитарий Юга России. – 2020. – Т. 9, № 4. – С. 73-88.

УДК: 796+612.82

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНОЙ НЕЙРОНАУКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Чжан Тунянь

Научный руководитель – Кабачкова Анастасия Владимировна, доктор биологических наук, доцент «Факультет физической культуры» Томский государственный университет, Томск, Россия

Аннотация. Данное исследование систематизирует развитие когнитивной нейронауки в спорте, направленное на предоставление междисциплинарной теоретической поддержки спортивной науке. Дисциплина прошла три этапа: позиционирование функций мозга, интеграцию когнитивных процессов и технологические прорывы. Это раскрывает историю развития когнитивной нейронауки и демонстрирует её эволюцию. Результаты подтверждают, что физическая активность способствует улучшению когнитивных функций человека.

Ключевые слова: движение, когнитивная нейронаука, развитие, спорт

Введение. Как новая междисциплинарная область, объединяющая психологию, спортивную науку и нейронауку, когнитивная нейронаука двигательной активности направлена на изучение того, как двигательное поведение человека (включая повседневную физическую активность, упражнения и спортивные соревнования) влияет на когнитивные функции мозга, регуляцию эмоций и психическое здоровье [1]. Традиционная наука о движении фокусировалась на физиологических механизмах, тогда как когнитивная нейронаука изучала высшие мозговые функции. Их интеграция предоставила новый взгляд на взаимодействие движения и познания. Технологический прогресс, особенно применение таких инструментов, как функциональная магнитно-резонансная томография (фМРТ) и транскраниальная магнитная стимуляция (ТМС), значительно способствовал развитию теории и практическому применению этой дисциплины. В данной статье систематизируется история развития когнитивной нейронауки двигательной активности с целью предоставить историческую основу и методологическое руководство для последующих исследований.

Основная часть. *Истоки когнитивной нейронауки двигательной активности (XIX век – середина XX века).* В XIX веке прорывные открытия в области нейроанатомии заложили биологическую основу для развития когнитивной нейронауки двигательной активности. Брока (1861), проводя патологоанатомические исследования пациентов с афазией, впервые доказал прямую связь задней части левой нижней лобной извилины (также известной как зона Брока) с речевой моторикой. Это открытие опровергло холистическую теорию функций мозга и положило начало исследованиям локализации функций мозга [2]. Джексон (1884), основываясь на наблюдениях за двигательными аурами у пациентов с эпилепсией, предложил теорию иерархического контроля движений: спинной мозг

отвечает за базовые рефлексy, ствол мозга интегрирует постуральный контроль, а кора головного мозга управляет тонкими движениями. Эта теория до сих пор остаётся ключевой для понимания организации двигательной системы [2]. Шеррингтон (1906) в своих экспериментах на спинном мозге кошек выявил важную роль мотонейронов в растяжительном рефлексe и предложил биологическую основу синаптической передачи, заложив теорию нейронной интеграции [2]. Хотя эти ранние исследования не затрагивали напрямую когнитивные аспекты, они установили три ключевых принципа изучения функций мозга: специфичность функций мозговых областей, иерархичность двигательного контроля и взаимодействие и интеграция нейронных цепей. Эти принципы создали нейрофизиологическую основу для последующих исследований когнитивных процессов.

Формирование когнитивной нейронауки двигательной активности (середина XX века – конец XX века). В середине XX века Фицс (1954) предложил трёхэтапную теорию, которая заложила когнитивную модель обучения двигательным навыкам. Согласно этой теории, освоение двигательных навыков делится на три этапа: когнитивный этап (формирование ментальной репрезентации), ассоциативный этап (установление стимул-реактивных связей) и этап автоматизации (интериоризация двигательных программ). Это подтвердило ключевую роль рабочей памяти в процессе освоения навыков [3]. Бернштейн (1967) сформулировал «проблему степеней свободы» (то есть, как нервная система координирует множество степеней свободы для достижения конкретных двигательных целей), которая стала центральной темой в исследованиях двигательного контроля. Он предложил гипотезу «замораживания-освобождения степеней свободы», подчеркнув, что когнитивная система упрощает управление сложными движениями за счёт снижения числа

контролируемых параметров [4]. Эта идея напрямую повлияла на развитие современных теорий оптимального контроля. Между тем, развитие науки и технологий способствовало эволюции парадигм, а появление технологий визуализации мозга сделало возможным визуализацию когнитивных процессов. Жаннерод (1994) использовал технологию позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ) для изучения нейронных механизмов моторного намерения и моторного воображения. Было обнаружено, что оба процесса вызывают схожие паттерны нейронной активации в премоторной коре и дополнительной моторной области, которые аналогичны активации при реальном выполнении движений [5]. Это открытие способствовало переходу исследовательской парадигмы от наблюдения за внешним поведением к изучению скрытых когнитивных механизмов.

Развития когнитивная нейронаука двигательной активности (с 21 века). С начала XXI века развитие когнитивной нейронауки двигательной активности вступило в эпоху быстрого обновления знаний и технологий. Команда Риццолатти (2001) предложила «теорию понимания действий», которая раскрыла ключевую роль зеркальной нейронной системы (нижняя лобная извилина/нижняя теменная доля) в процессе моторного обучения [6]. Исследования с использованием фМРТ подтвердили, что эта система способствует освоению навыков через механизм симуляции. Голд (2007) разработал задачу на определение направления движения случайных точек, которая показала положительную корреляцию между активацией дорсолатеральной префронтальной коры и уверенностью в принятии двигательных решений, в то время как внутритеменная борозда отвечает за преобразование решений в конкретные двигательные параметры (например, сила нажатия пальцем). Это исследование создало вычислительную модель «порог решения – подготовка к движению», объясняющую, как когнитивные суждения влияют на скорость выполнения движений [7]. За

последнее десятилетие исследования с использованием мультимодальных нейровизуализационных технологий систематически раскрыли механизмы когнитивной нейропластичности, вызванной двигательными вмешательствами. Регулярная физическая активность способна улучшать когнитивные функции у людей всех возрастных групп. Эти открытия предоставили доказательную базу для разработки программ вмешательства при когнитивных нарушениях.

Выводы. Дисциплина прошла три этапа: основание функциональной локализации (открытие зоны Брока), когнитивная интеграция (теория степеней свободы Бернштейна) и технологический прорыв (выявление зеркальной нейронной системы с помощью фМРТ), что раскрывает историю развития области и подтверждает влияние двигательной активности на когнитивные функции.

Список литературы:

1. Portugal, E. M. M., Cevada, T., Monteiro-Junior, R. S. et. al. Neuroscience of exercise: from neurobiology mechanisms to mental health // Neuropsychobiology. 2013. 68(1). P. 1-14.
2. Robinson-Riegler, G., Robinson-Riegler, B. Cognitive psychology: Applying the science of the mind : [учеб. пособие]. 3rd ed. // Pearson. 2012.
3. Fitts, P. M. The information capacity of the human motor system in controlling the amplitude of movement // Journal of experimental psychology. 1954. 47(6). P. 381–391.
4. Bernstein, N. A. The Coordination and Regulation of Movements // Oxford : Pergamon Press. 1967.
5. Jeannerod, M. The representing brain: Neural correlates of motor intention and imagery // Behavioral and Brain Sciences. 1994. 17(2). P. 187–202.

6. Rizzolatti, G., Fogassi, L., Gallese, V. Neurophysiological mechanisms underlying the understanding and imitation of action // Nature reviews. Neuroscience. 2001. 2(9). P. 661–670.

7. Gold, J. I., Shadlen, M. N. The neural basis of decision making // Annual Review of Neuroscience. 2007. 30(1). P. 535–574.

УДК: 796.011.1:373.21

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ**

Веселова Есения Анатольевна

Научный руководитель – Филь Валерия Владиславовна, старший преподаватель, Северо-Западный институт (филиал) Университета имени О. Е. Кутафина (МГЮА), г. Вологда, Россия

Аннотация: в статье представлены основные проблемы проведения системы мониторинга. Приведены вопросы, которые требуют, как детального изучения, так и применения их на практике. Рассмотрены основные направления развития мониторинговых исследований в данной области.

Ключевые слова: мониторинг, физическое развитие, группы населения, система мониторинга, тестирование, компьютерные программы.

Введение. В последние десятилетия в РФ наблюдается ухудшение здоровья населения: с каждым годом растет количество людей, которые злоупотребляют наркотическими веществами, наркологи и психиатры говорят о проблемах, связанных с употреблением алкоголя, психотропных веществ, растет количество молодых людей, курящих с ранних лет. Эксперты, анализируя данные здоровья, сходятся в определении основных причин, пагубно влияющих на состояние здоровья населения страны: –

неуклонное снижение уровня жизни населения, особенно социально незащищенных слоев, независимо от места проживания; – ухудшение условий учебы, труда в плане негативных последствий компьютеризации и информатизации профессиональной и общественной жизни, – напряженные графики работы, не позволяющие полноценно отдыхать и восстанавливать здоровье, – особое опасение вызывает неконтролируемое глобальное загрязнение окружающей среды, – не всегда продуманные и, зачастую опасные, "эксперименты", применяемые при производстве продуктов питания, ухудшающие его качество и структуру, – "сидячий образ жизни", приводящий к снижению уровня физической активности и физического развития абсолютно всех социально-демографических групп населения.

Учитывая вышеизложенные причины ухудшающегося здоровья населения нашей страны, на первый план выходит проблемный вопрос: как совершенствовать мониторинг физического состояния населения, чтобы решать проблемы ухудшающегося физического и психического здоровья населения?

Результаты исследования. Изучением этого вопроса на протяжении многих лет занимались известные врачи, физиологи, психиатры (В.А. Рогозкин, В.А. Булкин и др., 1988; Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, 1997; П.В. Бундзен, Р.Д. Дибнер, 1994; В. В. Зайцева, В.Д. Сонькин, 1998; Г.Л. Апанасенко, 2000; Т.Ф. Абрамова 2002, и др.), которые пытались разработать унифицированную, то есть единую и понятную в использовании систему мониторинга физического состояния и здоровья населения, но они так и не дали окончательного ответа на вопрос: "Какими способами, методами, каким набором тестов и измерений целесообразно проводить обследования испытуемых, чтобы на 100% не ошибиться в проблемах физического состояния, исследуя здоровье и физическое самочувствие респондентов?" [1].

Сложность решения этого вопроса связана с целым рядом проблем нашего общества на современном этапе его развития:

во-первых, на данный момент на уровне государства отсутствует концепция по экономическому и финансовому обоснованию содержания системы мониторинга физического состояния и здоровья граждан;

во-вторых, необходим комплексный подход к решению проблем, а не подход с позиций одной специальности (в частности, педагогики, медицины, биологии, физиологии и т. д.);

в-третьих, назрела необходимость в появлении новых научно-обоснованных исследований, расширяющих возможности обследования населения.

Но проблема мониторинга физического состояния населения не должна сводиться только к созданию унифицированной, понятной, если можно так сказать, простой в применении широким кругом специалистов системы тестов, оценочных процедур и т.д. Дальнейшего изучения и многократного экспериментального подтверждения требуют немаловажные задачи, связанные с созданием системы мониторинга физического, психического здоровья:

- необходимо создать единую сеть консультационно-методических обучающих центров, на базе которых должна вестись целенаправленная работа по подготовке соответствующих специалистов, занятых диагностическими обследованиями, а также и физкультурно-оздоровительная работа с разными категориями граждан;

- соответствующий мониторинг физического состояния невозможен без современного спортивного и медицинского оборудования и квалифицированного персонала;

- если мы говорим о единой системе данных, полученной в результате исследований, в планировании должно отводиться

соответствующее задачам место для создания компьютерной информационной системы обработки, оценки состояния респондентов, выдачи им рекомендаций по улучшению и сохранению физического здоровья, а также передачи полученных данных в единый центр сбора информации.

Наиболее сложным, но, одновременно, важным является вопрос экономического (финансового) обеспечения всего процесса мониторинга физического состояния населения. Следует подчеркнуть, что речь идет об обследовании тысяч и сотен тысяч человек разного пола, возраста и уровня здоровья, а значит, вопрос должен, в первую очередь, прорабатываться на двух уровнях государственной власти: федеральном и региональном, а только потом – на местном, ведь не для кого не секрет, что местные бюджеты «скудные».

Многолетней практикой уже давно установлено и подтверждено, что для обследований массы людей в государстве на первых этапах нужна минимальная, но в тоже время достаточно стандартная батарея "сквозных" (простых, доступных) для всего диапазона возрастов населения информативных заданий, тестов и других, подобным тестам, измерений, объективно оценивающих физическое состояние обследуемых для дальнейшей работы с ними.

В рамках международных исследований физической активности населения стран различными исследовательскими группами также разрабатывались диагностические инструментарии мониторинга физической активности, отличающиеся особой спецификой, целями, задачами, границами исследования и возможностями дальнейшего применения. Например, стоит упомянуть исследование учёных из Стэнфорда. Специалисты использовали информацию, накопленную облачным фитнес-приложением Azumio Argus. В выборку вошли данные о

717,5 тысячах человек из 111 стран. В течение 95 дней учёные следили за физической активностью этих людей. В результате выяснили, что наиболее малоподвижный образ жизни ведут в Индонезии, а наиболее активные граждане — в Гонконге, Китае, Украине, Японии, России, Испании, Швеции, Южной Корее, Сингапуре и Швейцарии.

Также ярким примером демонстрирующий исследования физической активности населения стран является разработка Международного опросника физической активности IPAQ (International physical activity questionnaire) [2]. При использовании данного опросника задаются вопросы об уровне обычной физической активности - сколько часов в день и сколько дней в неделю человек вовлечен в физическую активность легкой, средней и высокой интенсивности (при этом для каждого вида активности приводятся примеры из повседневной жизни). Создание такого международного опросника давало возможность странам иметь международно-сопоставимый индикатор для оценки уровня ФА населения и сравнения различных международных исследований в этой области. Позднее этот опросник был усовершенствован и назван глобальным опросником по физической активности (Global Questionnaire on Physical Activity - GPAQ). В настоящее время IPAQ и GPAQ применяются для изучения уровня физической активности населения более чем в 130 странах.

Таким образом, международные исследования уровня физической активности в настоящее время обладают достаточно разработанной методологией и инструментарием исследований физического здоровья граждан. В настоящее время предпринимаются попытки развития цифровых исследований физической активности населения с использованием цифровых информационных технологий. Это, в первую очередь, гаджеты и приложения, осуществляющие мониторинг активности и связанных с ней физиологических показателей разных групп населения.

Отечественные инженеры в настоящее время наиболее активно занимаются разработкой и внедрением проектов в области медицинских исследований физической активности, в частности, среди детей школьного возраста и пациентов, страдающих различными заболеваниями, например, сколиозом и т.п. Примером, в частности является, исследование МЕРИДИАН-РО, проводимое в некоторых субъектах России – проспективное когортное кросс-секционное исследование физической активности населения с помощью опросников CINDI и IPAQ, включающее в себя также исследование биохимических образцов, электрокардиограмм и пр. [3, 4, 5]. Отечественные проекты комплексного мониторинга физической активности людей различных гендерных, демографических и социальных групп с использованием информационных онлайн-технологий в настоящее время отсутствуют.

Выводы. Совершенствование системы мониторинга физического развития и физической подготовленности населения требует комплексного подхода и взаимодействия различных структур. Реализация регулярных исследований и опросов среди населения для определения уровня физической активности, выявления проблем и потребностей в области физической культуры, регулярные исследования, анализ данных и публикация отчетов о состоянии физического развития населения позволят не только улучшить качество мониторинга, но и повысить уровень здоровья и физической активности населения в целом.

Список литературы:

1. Изаак, С.И. Генетико-экологические аспекты организации мониторинга здоровья подрастающего поколения в условиях Кавказского региона / С.И. Изаак // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Нальчик. – 2004. – С. 96-99.

2. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and New Zealand Physical Activity Questionnaire (NZPAQ): A doubly labelled water validation. / Maddison, R., Ni Mhurchu, C., Jiang, Y. et al. // Int J Behav Nutr Phys Act 4, C. 62 2007г.

3. Кривошапкин, В.Г. Оценка состояния здоровья населения г. Якутска по программе CINDI / В.Г. Кривошапкин, Т.М. Климова // Наука и образование. – 2006. – № 2. – С. 107–111.

4. Глазунов, И.С. Разработка системы мониторингирования поведенческих факторов риска неинфекционных заболеваний / И.С. Глазунов, Р.А. Потемкина // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2007. – № 2. – С. 7-11.

5. Опыт организации эпидемиологического исследования факторов риска неинфекционных заболеваний в Рязанской области (по результатам пилотного проекта МЕРИДИАН-РО / С.С. Якушин, С.А. Шальнова, Р.А. Потемкина [и др.] // Профилактическая медицина. – 2012. – № 15 (6). – С. 20–24.

УДК 372.879.6

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ДАРТС»

Арсенюк Егор Валентинович

Научный руководитель - Бутыч Наталья Сергеевна, кандидат педагогических наук доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия

Аннотация. Стрессоустойчивость является важной характеристикой для успешного обучения и профессиональной деятельности студентов. В условиях современного образовательного процесса, где студенты

сталкиваются с различными стрессовыми факторами, умение справляться с ними становится необходимым навыком.

Элективные курсы по физической культуре, в частности, занятия дартсом, предоставляют уникальную возможность интеграции физической активности с психологическим развитием. Дартс как вид спорта требует концентрации, точности и самоконтроля, что способствует не только физическому, но и психоэмоциональному развитию. Физическая культура, в том числе такие виды спорта, как дартс, играет ключевую роль в формировании стрессоустойчивости, так как физическая активность способствует выработке эндорфинов, стресс-снижающих гормонов, и улучшает общее психоэмоциональное состояние.

Цель исследования заключалась в определении влияния занятий дартсом на уровень стрессоустойчивости студентов и разработке блоков упражнений для внедрения эффективных практик в элективные курсы по физической культуре и спорту по специализации «Дартс».

Ключевые слова: студенты, дартс, упражнения, стрессоустойчивость, техническая подготовленность.

Введение. Актуальность нашей темы обусловлена тем, что, с одной стороны, в современном обществе возрастает интерес к дартсу как виду спорта, а с другой, для достижения высоких спортивных результатов недостаточно обладать только техническими навыками. В дартс особое внимание следует уделить психоэмоциональному состоянию, в частности стрессоустойчивости [1, 2].

Таким образом, проблема нашего исследования заключается в том, что современное понимание специфики учебно-тренировочного процесса такого вида спорта как дартс не затрагивает развитие психоэмоционального состояния человека, что обуславливает необходимость внедрения новых подходов упражнений и методик.

Цель исследования - определение влияния занятий дартсом на уровень стрессоустойчивости студентов и разработка блоков упражнений для внедрения эффективных практик в элективные курсы по физической культуре и спорту по специализации «Дартс».

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы психологической диагностики, методы статико-математической обработки данных.

Настоящее исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет». В исследовании принимало участие 12 студенток, занимающихся элективными курсами по физической культуре и спорту по направлению «Дартс».

Результаты исследования. В результате проведенного исследования нами был выполнен анализ психоэмоциональных и технических показателей студенток в абсолютных значениях (таблица 1).

Таблица 1 – Сводная таблица средних значений показателей психоэмоциональной и технической подготовленности студенток, занимающихся дартсом

Показатели психоэмоциональной и технической подготовленности	$X \pm m$
Методика Шульте, баллы	$64,2 \pm 7,17$
Ментальный тест Струпа, кол-во ошибок	0
Личностный опросник Айзенка, баллы	$12,8 \pm 1,82$
Шкала тревожности Спилберга-Ханина (ситуативная тревожность), баллы	$33,4 \pm 2,50$
Шкала тревожности Спилберга-Ханина (личностная тревожность), баллы	$44,7 \pm 3,60$
«501», очки	$18,9 \pm 1,16$
«Крикет», очки	$1,1 \pm 0,08$
«Большой раунд», очки	$75,9 \pm 4,52$

При анализе результатов личностного опросника Айзенка был выявлен средний уровень нейротизма у студенток ($12,8 \pm 1,82$), из чего следует, что студенты проявляют спокойствие, уверенность, решительность, уравновешенность, однако в стрессовых ситуациях может повыситься тревожность, медлительность, проявляться нерешительность.

В ходе применения методики Спилберга-Ханина мы выявили, что ситуативная тревожность у студентов соответствовала среднему уровню ($33,4 \pm 2,50$), что говорит о нормальном психологическом состоянии студентов в момент проведения тестирования, однако показатель личностной тревожности у испытуемых соответствовал среднему ($44,92 \pm 3,50$) с тенденцией к высокому уровню тревожности, что сигнализирует о возможных незначительных психоэмоциональных отклонениях.

При выполнении ментального теста Струпа все испытуемые не совершили ни одной ошибки, что говорит о высоком уровне концентрации внимания у студенток. В свою очередь эффект Струпа, в среднем, составил 24%, что говорит о низком показателе когнитивной ригидности.

При выполнении теста по методике Шульте, мы определили, что, в целом, испытуемые продемонстрировали низкие результаты ($64,2 \pm 7,17$), что говорит о недостаточном уровне устойчивости и концентрации внимания испытуемых.

В ходе выполнения технических тестов мы получили следующие показатели. В результате игр «501» и «Большой раунд» студенты показали низкие результаты ($18,9 \pm 1,16$ и $75,67 \pm 35,28$), получив «Незачет» по данным нормативам. Однако в игре «Крикет» студенты продемонстрировали высокие результаты ($1,1 \pm 0,08$), получив «Зачет».

С целью повышения показателей технической и психоэмоциональной подготовленности в рамках элективных курсов по физической культуре и

спорту по направлению «Дартс» нами были разработаны и внедрены в тренировочный процесс блоки упражнений для расслабления нервной системы, улучшения дыхания, повышения концентрации внимания в процессе занятий (таблица 2).

Таблица 2 – Примерное содержание разработанных блоков упражнений

Блок	Упражнения	Дозировка
Дыхательные упражнения для подготовительной части занятия.	1. И.п. – произвольное. Каждое дыхательное действие (вдох, задержка дыхания и выдох) должно составлять ровно 4 секунды. Придерживаемся следующей последовательности: вдох - задержка дыхания – выдох - задержка дыхания. Во время дыхания стараемся мысленно рисовать квадрат, уделяя на каждую его сторону по 4 секунды.	4 повторения
	2. И.п. – произвольное. При вдохе максимально расширяем ноздри указательными и большими пальцами, при выдохе слегка прикрываем ноздри, создавая сопротивление.	8 повторений
	3. И.п. – произвольное. 1 - Закрываем правую ноздрию и делаем вдох, 2 – закрываем левую и выдыхаем, 3 – 4 – то же самое на другие ноздри.	8 повторений
	4. И.п. – произвольное. Дышим в обычном темпе. При вдохе проводим подушечками пальцев от ноздрей по носу ко лбу и переходим на виски, на выдохе в обратную сторону.	8 повторений
	5. И.п. – произвольное. Наполняем лёгкие воздухом, после чего совершаем дополнительный усиленный вдох. Спокойно выдыхаем	4 – 8 повторений
	6. И.п. – произвольное. Выдыхаем весь воздух из лёгких, после чего совершаем усиленный выдох. Совершаем спокойный вдох.	4 – 8 повторений
Дыхательные практики между упражнениями (подходами) для основной части занятия	1. И.п. – произвольное. Совершаем вдох на 4 счета, задержку дыхания на 7 и выдох на 8.	4 повторения
	2. И. п. – произвольное. Выполняем обычный вдох через нос. Выдох делаем через рот и создаем сопротивление зубами, сжав их.	4-8 повторений
	3. И. п. – произвольное. Совершаем медленный вдох. Задерживаем дыхание на пять-семь секунд — и в это время напрягаем какую-либо мышцу тела, задействованную в упражнениях ранее. Также медленно выдыхаем — одновременно расслабляя мышцу. Повторите пункты 2 — 4 с остальными мышцами тела, задействованными в упражнениях ранее.	4 – 8 повторений
Нейрогимнастика для любой	1. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине	10 – 30 с.

из частей занятия	между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации. Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее.	
	2. 1) Встаньте прямо, ноги на ширине тазовых костей. Спина прямая и расслаблена. Дышите плавно и равномерно. Для устойчивости держитесь правой рукой за опору. Выпрямите кисть и пальцы левой руки. Пальцы устремлены вверх. 2) Поднимите вытянутую руку над головой. 3) Из этого положения продолжайте вытягивать руку вверх, развернув ее ладонью наружу таким образом, чтобы лопатка поднималась, а рука немного выдвигалась из плечевого сустава. 4) Выполните наклон туловища и слегка опущенной головы в правую сторону до тех пор, пока не почувствуете явное напряжение в левой части тела. 5) Начинайте растяжку. Глубоко дышите грудью, чтобы во время дыхания ребра могли активно двигаться во всех направлениях. При глубоких вдохах важно сохранять исходное положение и постоянно ощущать напряжение от растяжки.	Растяжка на 4-6 вдохов. 2-3 раза выполнять полную последовательность действий на одну сторону.
	3. 1) Встаньте прямо, ноги на ширине тазовых костей. Спина прямая и расслаблена. Дышите плавно и равномерно. Согните правую руку в локтевом суставе вперед, ладонь кверху. 2) Начните медленно, а затем ритмично выполнять последовательно сменяющие друг друга движения левой рукой: ладонь-ребро-кулак.	30 – 120 с.
	4. И.п. – произвольное. Указательным и средним пальцем каждой руки слегка нажимаем на виски и совершаем круговые движения по часовой стрелке.	30 – 60 с.

Выводы. Таким образом, в ходе проведения диагностики психоэмоциональных и технических показателей, обучающихся на элективных курсах по физической культуре и спорту по направлению «Дартс» мы выявили, что, в среднем, у студенток наблюдается низкий и средний уровень психоэмоциональной подготовленности и преимущественно низкий уровень технической подготовленности.

На наш взгляд, проведенные разработанные блоки упражнений,

позволят повысить технические навыки игры в «Дартс» у занимающихся, а также повысят концентрацию внимания, стрессоустойчивость и снизят тревожность во время игровых ситуаций.

Список литературы:

1. Шилин, Ю.Н. Теория и методика тренировки в дартс: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ю.Н. Шилин, А.В. Каневская – Москва : СпортАкадемПресс, 2003. – 120 с.
2. Линхард, Л. Настройка системы тело-мозг. Простые упражнения для активации блуждающего нерва против депрессии, стресса, боли в теле и проблем с пищеварением / Ларс Линхард, Улла Шмид-Фетцер, Эрик Кобб. – Москва : Эксмо, 2024. – 320 с. – ISBN 978-5-04-116063-0.

УДК: 796.011.1:373.21

**АНАЛИЗ УРОВНЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
СТУДЕНТОВ 18-19 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИДЖИТАЛ
СПОРТОМ**

Коин Александр Александрович

Научный руководитель – Маюрова Инна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос применения и внедрения дисциплин фиджитал направлений в учебно-воспитательный процесс студентов высших учебных заведений. Проведен анализ уровня физической подготовленности и психологической готовности студентов, занимающихся фиджитал спортом в университете, с целью дальнейшей коррекции их психофизиологического состояния

Ключевые слова: физическая культура, студенты, психофизические показатели, фиджитал спорт.

Введение. В настоящее время в студенческой среде зафиксирована возрастающая популярность компьютерных игр, что стало неотъемлемой частью их жизнедеятельности. Виртуальное пространство позволяет молодым людям отдохнуть, получить удовольствие и развлечься, а также служит средством самовыражения, взаимодействия с единомышленниками, а также профессионального роста [1, 2, 3]. Однако внедрение в повседневную жизнь элементов компьютерных игр или стимуляторов приводит к снижению двигательной активности среди молодежи, погружению их в виртуальную реальность. При этом, по мнению Л.И. Лубышевой, А.В. Циниса, Р.А. Малышева стремление поддержать баланс между игровым временем и здоровым образом жизни возможно внедряя новый вид спорта – фиджитал спорт [1, 2].

Доказано, что фиджитал спорт призван мотивировать студенческую молодежь заниматься двигательной активностью, что способствует улучшению физической подготовленности, способствует повышению концентрации внимания, реакции и улучшает память [1].

Несмотря на внедрение дисциплин фиджитал направления в программу элективных дисциплин по физической культуре и спорту университетов, данный процесс требует оптимизации системы управления практическими занятиями по физическому воспитанию студентов, поскольку сталкивается с недостатком практических рекомендаций, направленных на улучшение здоровья, физических, психологических и функциональных показателей обучающихся.

Основная часть. Целью данного исследования стала оценка психофизических показателей студентов 18-19 лет, занимающихся фиджитал-спортом.

Для решения поставленных задач в исследовании применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет». В исследовании приняли участие 25 студентов-юношей 18-19 лет, посещающих занятия по фиджитал спорту.

В представленной работе, уровень общей физической подготовленности определялся по 5-ти тестовым заданиям представленных ВФСК «ГТО» VII ступень (18-19 лет).

Проведя анализ результатов, следует отметить, что 40% юношей 18-19 лет имеют – низкий уровень физической подготовленности, 40% продемонстрировали результаты, соответствующие уровню ниже среднего, у 20% зафиксирован средний уровень (табл.1). При этом наиболее приемлемые показатели были зафиксированы в тестах, характеризующих скоростно-силовые возможности.

Таблица 1 – Показатели уровня физической подготовленности студентов-юношей 18-19 лет до эксперимента

Показатели	Юноши (n=25)	
	$\bar{x} \pm m$	Оценка
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	$14,7 \pm 2,04$	Низкий
Бег 60 м, с	$11,74 \pm 0,13$	Ниже среднего
Бег 3000 м, мин	$18,2 \pm 0,59$	Низкий
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, см	$2,1 \pm 1,06$	Низкий
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами, см	$179,1 \pm 7,75$	Ниже среднего

Анализируя уровень функциональных показателей студентов [3], было отмечено, что при оценке пробы Руфье ($14,6 \pm 0,78$ ус.ед) и тестах,

оценивающих систему внешнего дыхания, были показаны результаты, соответствующие уровню ниже среднего, для данной возрастной группы. Наиболее низкие показатели были зафиксированы, при проведении тестирования пробы Ромберга ($18,7 \pm 1,54$ с). Проведя исследование уровня функциональных систем студентов 18-19 лет по результатам тестирования, следует, что 30% юношей 18-19 лет имеют – низкий уровень развития функциональных систем, у 60% результаты оказались ниже среднего и только 10% продемонстрировали результаты, соответствующие выше среднего (рис. 3.1).

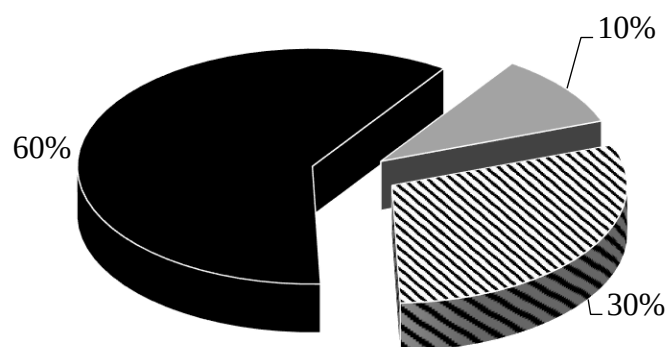


Рисунок 2 – Уровень функциональной подготовленности студентов 18-19 лет до эксперимента:  низкий;  ниже среднего;  выше среднего

По результатам оценки уровня сенсомоторных реакций и психологической подготовленности [4], были определены следующие результаты: тест на выявление ситуационной и личностной тревожности (тест Спилберга-Ханина) выявил, высокий уровень тревожности у юношей. Тесты на оценку внимания и реакции на движущийся объект были выявлены результаты ниже среднего, а результаты теппинг теста оказались низкими.

Проведя исследование уровня сенсомоторных реакций и психологической подготовленности студентов 18-19 лет по результатам тестирования, следует, что 30% юношей 18-19 лет имеют – низкий уровень

развития функциональных систем, у 70% результаты оказались ниже средних (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели уровня сенсомоторных реакций и психологической подготовленности

Тест	Юноши	
	$\bar{x} \pm m$	Результат
Ситуационная тревожность	$53,5 \pm 7$	Высокий
Личностная тревожность	$50 \pm 6,6$	Высокий
РДО	$505,3 \pm 33,78$	Ниже среднего
Оценка внимания	$6,5 \pm 0,65$	Ниже среднего
Теппинг тест	$2,9 \pm 0,23$	Низкий

Подводя итог оценки уровня психофизических показателей студентов, занимающихся фиджитал-спортом, можно отметить, что большинство юношей продемонстрировали результаты низкого и ниже среднего уровня, трудности возникали как при оценке уровня физической подготовленности, так и при оценке функциональных систем и уровня сенсомоторных реакций и психологической подготовленности. Это говорит о том, что необходимо уделить внимание разработке и внедрению комплексных программ физической подготовки для студентов, занимающихся фиджитал-спортом.

Выводы. Проведённое исследование уровня психофизических показателей студентов 18–19 лет, занимающихся фиджитал-спортом, выявило значительные недостатки в их физической подготовленности, функциональных системах и психологической устойчивости. Это подчёркивает необходимость разработки и внедрения комплексных программ физической подготовки для данной категории студентов. Программы должны содержать упражнения, направленные на развитие физических качеств, улучшения работы функциональных систем организма, а также тренировки, направленные на повышение уровня сенсомоторных реакций и психологической устойчивости.

Список литературы:

1. Варакосин Д. А., Цинис А. В., Малышев Р. А. Воздействие занятий фиджитал спортом на психологическое здоровье студентов / Д.А. Варакосин, А.В. Цинис, Р.А. Малышев // Научный лидер. – 2024. – №48 (198). – С. 181-187.
2. Лубышева, Л.И. Фиджитал-спорт – инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №7. – С. 101.
3. Маюрова, И. А. Физическое состояние студентов первого курса технических специальностей / И. А. Маюрова, Н. С. Бутыч // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 4. – С. 39-45.
4. Рябцев, С.М. Неинвазивные методы исследования функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / С.М. Рябцев, Т.А. Жмурова; Севастопольский государственный университет, Институт фундаментальной медицины и здоровьесбережения, кафедра «Физвоспитание и спорт». – Севастополь: СевГУ, 2024. – 103 с.

УДК 371

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРИОБЩЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ К
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Железнов Арсений Владимирович

Научный руководитель – Тома Жанна Вячеславовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Аннотация. Целью статьи является анализ результатов использования научно-исследовательской работы с учащимися на уроке

физической культуры при прохождении раздела «Спортивные игры». Сформулированы основные требования к организации этого процесса. Установлены возникшие затруднения, требующие своего учёта в дальнейшем. Использование принципов научно-исследовательской работы позволяет решать задачи по формированию методических навыков получения данных в ходе занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: научно-исследовательская работа, урок физической культуры, школьники.

Введение. Вопрос формирования научного мышления стал не просто важным для развития современной России, но и определяющим её дальнейшее развитие и будущее. Успехи на научно-исследовательском поле будут определять в ближайшее пять лет прорыв нашего государства к статусу экономики мира. Поэтому научно-исследовательская деятельность уже не может просто быть атрибутом увлеченных, способных. Она должна стать часть профессиональной деятельности, образования большинства. В связи с этим нами в рамках педагогической практики была проведена работа по изучению путей создания условий для реализации научно-исследовательской работы с учащимися [1, 2].

Основная часть. Первым и значимым условием мы определяем – это личность учителя, которая не просто демонстрирует заинтересованность в науке с детьми, но и способна учиться новому виду деятельности для формирования новых умений и навыков, а также и знаний не только у себя, но и у своих воспитанников. Здесь важно указать значимость профессионального образования студентов педагогического направления. Причем эффективность организации научно-исследовательской деятельности будет зависит не только от знаний и представлений в этой области, но и от способности педагога поддерживать своих детей (не только

словами, а прежде всего своим примером, своими делами); помогать, доверяя им; находить возможности там, где казалось нет никаких условий (постоянное самообразование педагога и самосовершенствование). Эти последние факторы определяются качеством профессионального воспитания в образовательном учреждении за годы подготовки будущего педагога [3]. Профессиональное воспитание основывается на реализации педагогического процесса, который целенаправленно воздействует на формирование тех личностных качеств, которые носят как обобщенный характер для всех профессий, так и частный, поскольку свойственны личности педагога. Профессиональному воспитанию способствует образовательный процесс. Таким образом, педагог должен быть готов к включению детей в научно-исследовательскую работу.

Вторым условием реализации педагогом научно-исследовательской работы с учащимися в школе являются знания педагога о том, из чего складывается наука и как она реализуется в виде научно-исследовательской деятельности. Важно не только познакомить студентов с работой с профессиональным оборудованием, самое значимое научить основам научной деятельности и умению работать с теми ресурсами, которые могут быть доступны. Учитывая особенности физического воспитания, то инструментов для проведения оценки физического состояния, функциональных возможностей, знаний в области физического воспитания и личностных аспектов отношения к физической культуре, достаточно. На первом этапе они могут помочь детям увидеть скрытые процессы, происходящие с человеком в результате занятий физической культурой или при низкой двигательной активности. Так, будущий педагог должен не только владеть рядом методик измерений и оценки, но и быть уверенным специалистом в изучении и использовании новых инструментов для

осуществления научно-исследовательской работы. Таким образом, второе условие определяется:

- умением «видеть» научную деятельность и её осуществлять при изучении простых явлений (например, измерений и анализ количества отжиманий в группе);
- умением пользоваться измерительными методиками;
- умением пользоваться методиками диагностики;
- умением использовать математические методы анализа и оценки;
- умением делать выводы на основании полученных данных;
- умением оформлять в тексте и в виде презентаций полученные результаты исследования [4].

Третьим условием выступает необходимость создания системы заданий поэтапного научно-исследовательского характера для студентов в рамках предметных дисциплин, позволяющих не на теоретическом, а на практическом уровне использовать изучаемые методики. Это требует включения научных заданий практически в каждую тему. Такой подход позволяет видеть научные возможности для конкретных исследований в каждой теме и формирует навыки планирования научно-исследовательской темы (задачи) применительно к любой теме изучения [5].

Таким образом, создаётся основание для развития научных представлений студентов, уверенным использованием исследовательским методиками и организации научной работы со школьниками в будущем. Эффективность выявленных факторов нами была проверена в ходе прохождения педагогической практики.

Научно-исследовательские основы работы педагога по физической культуре были заложены в рамках изучения дисциплины «Основы научно-методической деятельности», при изучении практических дисциплин (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, плавание, борьба и т.д.),

спортивной специализации и др. В рамках дисциплины «Воспитательные технологии во внеклассной и внешкольной работе по физическому воспитанию» были реализованы различные задания, походы и приемы для погружения студентов в исследовательскую деятельность. Причем особенности дисциплины позволили охватить и вопросы воспитательной работы [6].

В период прохождения педагогической практики в зимний период (3 четверть) в школе было запланировано изучение раздела программы «Спортивные игры»: Волейбол. В рамках изучения данного раздела с целью формирования научно-исследовательских навыков измерения получения данных были использованы различные методики. Позволяющие оценить несколько групп объединенных показателей: физическое развитие; физическая подготовленность; специальная физическая подготовленность; технико-тактическая подготовленность.

Полученные данные позволили определить имеющуюся или отсутствующую взаимосвязь между этими группами показателей, таким образом, формируя мышления основанное на связанных результатах (корреляция).

В организационном вопросе, проведение такой работы со школьниками требует соблюдение регламента урока физической культуры, планирование учебного материала, а также подбор адекватных методик измерения.

Выводы. Как результат такой работы мы выделяем:

- формирование представлений о том, что процесс подготовки в рамках физического воспитания может опираться на научно-исследовательские результаты;
- наблюдается интерес к полученным результатам, но только пока как учеников. Поэтому необходимо развивать мышление и подход ученого-

исследователя к полученным данным, соблюдать этические нормы и обезличенность результатов;

- формируются навыки отбора и проведения методик исследования;
- формируются умения работать в специальных программах для расчета результатов и достоверности, а также определения корреляции.

Таким образом, проведенная работа, показала активность учащихся в этой работе. Стоит отметить наличие лидеров, исполнителей и «участников». В этом аспекте считаем важным переформировывать рабочие группы, чтобы позволить проявиться другим, «скромным» ученикам.

Список литературы:

1. Арцев, М.Н. Учебно-исследовательская работа учащихся / М.Н. Арцев // Завуч. – 2005. – № 6. – С. 4–29.
2. Исследовательская деятельность учащихся: сборник в двух томах / под общей редакцией А.С. Обухова. Т. 2: Практика организации. – М.: Общероссийское общественное движение творческих педагогов «Исследователь», 2007. – 495 с.
3. Леонтович, А.В. Исследовательская и проектная работа школьников. 5–11 классы / А.В. Леонтович, А.С. Саввичев. – 4-е изд. – М. : ВАКО, 2020. – 161 с.
4. Тома, Ж.В. Организационно-педагогические условия развития активности учащихся на уроках физической культуры / Ж.В. Тома, О.Д. Григорьева, В.Н. Чернецов // Университетское образование: XVIII Международная научно-методическая конференция, посвященная 200-летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова. под редакцией А. Д. Гулякова, Р. М. Печерской. – Пенза: ПГУ, 2014. – С. 358-360.
5. Григорьева, О.Д. Методика контроля на занятиях по теории и методике физического воспитания / О.Д. Григорьева, Ж.В. Тома, В.Н. Чернецов // Инновации в системе высшего образования: VI Всероссийская

научно-методическая конференция. Редколлегия: Синецкий С. Б., Каледин С. В., Львов Л. В. – Челябинск. – 2015. – С. 84-86.

6. Чернецов, В.Н. Формирование интереса у школьников к урокам физической культуры / В.Н. Чернецов, Ж.В. Тома, О.Д. Григорьева // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью: Международная научно-практическая конференция, посвященная 70-летию кафедры "Физическое воспитание". Под редакцией А. А. Пашина, А. А. Рогова, С. В. Петруниной. – Пенза. – 2015. – С. 211-216.

УДК: 796

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ: КАК ФИЗКУЛЬТУРА ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Куратова Мария Павловна

*Научный руководитель – Егоров Дмитрий Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания
Московский государственный лингвистический университет
г. Москва, Россия*

Аннотация. Статья анализирует корреляцию между регулярной физической активностью и улучшением психоэмоционального состояния. В работе выделены особенности влияния спорта на снижение тревожности, нормализацию сна и профилактику выгорания. Исследование опирается на междисциплинарный подход, объединяя данные психологии, медицины и спортивной физиологии. Представленные результаты демонстрируют потенциал физической культуры в укреплении ментального здоровья и профилактике эмоциональных расстройств.

Ключевые слова: физическая культура, тревожность, выгорание, ментальное здоровье.

Введение. Междисциплинарные исследования последних десятилетий убедительно доказали положительное влияние регулярной физической активности на психическое состояние человека. Занятия спортом приводят к снижению уровня стресса, уменьшению симптомов тревожности и улучшению настроения. В настоящей работе рассматриваются три ключевых аспекта влияния физкультуры на ментальное здоровье человека: воздействие физической активности на уровень тревожности, связь регулярных упражнений с качеством сна, роль физкультуры в профилактике профессионального выгорания.

Основная часть. Многочисленные исследования подтверждают, что регулярная физическая активность способна снижать уровень тревожности как в моменте (ситуативная тревожность), так и в долговременной перспективе (личностная тревожность).

Важно подчеркнуть, что максимальный антитревожный эффект достигается при оптимальном режиме занятий. Например, установлено, что интенсивность нагрузки имеет значение: заметное снижение уровня тревожности наблюдается при выполнении упражнений с интенсивностью ~70% от максимальной частоты пульса, тогда как при менее интенсивных нагрузках эффект выражен значительно слабее. Кроме того, систематические занятия физкультурой в учебных заведениях рассматриваются как эффективный метод уменьшения тревожности у студентов. В частности, внедрение дополнительного комплекса физических упражнений в распорядок дня студентов способствует лучшей адаптации к учебному стрессу и делает процесс обучения менее напряженным и более продуктивным. Исследователи отмечают, что физическая активность отвлекает внимание от тревожных мыслей и снижает мышечное напряжение, тем самым уменьшая соматический компонент тревоги. Физическая активность также положительно ассоциируется с самооценкой.

Спортивные достижения приводят к повышению самооценки и уровня авторитета среди окружающих, а командные виды спорта придают спортсменам удовлетворенность жизнью [4]. Таким образом, физкультура выступает естественным и доступным способом борьбы с избыточной тревожностью в разных возрастных и социальных группах населения [3].

Качество и продолжительность сна играют критическую роль в восстановлении нервной системы и устойчивости к стрессу. Регулярные физические упражнения способны значительно улучшить параметры сна. Показательно, что у физически активных людей реже встречаются жалобы на нарушения сна. Регулярная умеренная нагрузка положительно сказывается на архитектуре сна: физическая активность повышает эффективность сна и глубину медленноволновой фазы, способствуя более полному отдыху.

Напротив, низкий уровень активности связан с повышенным риском бессонницы и поверхностного сна.

Важным фактором является время тренировки. Доказано, что упражнения, выполняемые в утренние и дневные часы, улучшают качество засыпания и сам сон, тогда как интенсивные тренировки поздно вечером могут задерживать наступление сна и несколько снижать его качество. Улучшение сна, в свою очередь, ведет к снижению уровня дневного стресса и тревожности, формируя своего рода положительную зависимость: спорт улучшает сон, а качественный сон повышает устойчивость к стрессорам следующего дня [2].

Синдром эмоционального (профессионального) выгорания характеризуется хроническим стрессом на рабочем месте, приводящим к истощению, цинизму и снижению работоспособности. Физическая активность рассматривается специалистами как один из действенных методов профилактики и смягчения выгорания. Так, Бегидова и Бегидов в

своем исследовании отмечают, что проблема профессионального выгорания педагогов может решаться посредством включения в их распорядок двигательной активности [1]. Предложенная методика подразумевает регулярные занятия физкультурой, направленные на повышение общей выносливости и стрессоустойчивости учителей. Результаты показали улучшение как физической, так и умственной работоспособности педагогов, а показатели эмоционального истощения снизились. Другими словами, систематические упражнения помогли участникам лучше справляться с психоэмоциональными нагрузками профессии.

Сходные выводы получены и для представителей других напряжённых сфер труда. Например, физическая активность рекомендована как средство борьбы с выгоранием у специалистов в сфере информационных технологий, чья работа сопровождается длительным умственным напряжением. Регулярные тренировки позволяют «разрядить» накопившийся стресс, переключить внимание на телесные ощущения и «отдышать» эмоциональное напряжение. Биологически это выражается в понижении уровня кортизола и адреналина после упражнений, что приводит к ощущению расслабления и восстановлению энергии. Психологически же спорт способствует ощущению достижений вне работы, повышению собственной эффективности и настроения. Кроме того, занятия в группе (например, командные виды спорта, фитнес-классы) обеспечивают элемент социальной поддержки и сопричастности, что особенно важно для людей, переживающих эмоциональное выгорание. Таким образом, физкультура служит своего рода «клапаном» для выпуска профессионального стресса, позволяя предотвратить его накопление до уровня выгорания. В корпоративной среде все чаще внедряются программы поощрения активности сотрудников (спортзалы, фитнес-перерывы), нацеленные на поддержание ментального здоровья и продуктивности

персонала. Данные междисциплинарных исследований подтверждают эффективность таких мер: физически активные работники реже испытывают симптомы выгорания, демонстрируют более высокий тонус и мотивацию [1].

Выводы. Анализ научных данных показывает, что физическая культура и спорт являются эффективными союзниками в борьбе со стрессом и тревожностью. Регулярная физическая активность снижает острые стрессовые реакции и уровень тревожности, улучшает качество сна и тем самым повышает восстановление нервной системы, предупреждает развитие синдрома выгорания на работе, а также положительно влияет на мозговые нейромедиаторные системы, поведенческие привычки и социальное благополучие. Важно отметить, что максимальную пользу приносят умеренные и регулярные нагрузки, интегрированные в образ жизни. Это подчеркивает необходимость междисциплинарного подхода: специалисты в области психического здоровья все чаще рекомендуют дозированную физическую активность как дополнение к психологическим интервенциям и медикаментозному лечению тревожно-депрессивных расстройств. Дальнейшие исследования в этой области продолжают уточнять оптимальные режимы и виды нагрузки для достижения максимального психического благополучия, однако уже сегодня ясно, что движение – это эффективное лекарство для души и тела.

Список литературы:

1. Бегидова, С.Н. Профилактика профессионального выгорания педагогов средствами физической культуры / С.Н. Бегидова, В.С. Бегидов. – Текст: электронный // Электронный научный журнал «Научное обозрение». – 2022. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-professionalnogo-vygoraniya-pedagogov-sredstvami-fizicheskoy-kulury> (дата обращения: 12.06.2025).

2. Сулейманов, М.М. Связь между физической активностью и сном / М.М. Сулейманов – Тескт: электронный // Вопросы науки и образования. – 2019. – №18(65). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-mezhdu-fizicheskoy-aktivnostyu-i-snom> (дата обращения: 12.06.2025).

3. Трубина, Е.Г. Физические упражнения как способ снижения тревожности у студентов высших учебных заведений / Е.Г. Турбина, А.В. Маркин. – Тескт: электронный // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. – 2022. – №4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-uprazhneniya-kak-sposob-snizheniya-trevozhnosti-u-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy> (дата обращения: 12.06.2025).

4. Шинкаренко, Д.И. Влияние физической активности на ментальное здоровье и ментальное развитие подрастающего поколения / Д.И. Шинкаренко, Е.В. Егорычева, А.А. Кондрашов // Международный научно-исследовательский журнал. – 2023.

УДК 372.879.6

**АНАЛИЗ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
БАДМИНТОНОМ**

Козлова Маргарита Геннадьевна

Научный руководитель - Бутыч Наталья Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия

Аннотация. Координационные способности важны как в спорте, так и в повседневной жизни. Их развитие у студентов улучшает здоровье, осанку, снижает травматизм и повышает работоспособность. В бадминтоне координация является одним из ключевых качеств. Цель исследования

заклучалась в изучении координационных способностей у студентов первого курса, занимающихся бадминтоном. Проведенное исследование позволило выявить наличие недостаточного уровня развития координационных способностей у студентов для освоения и совершенствования технических действий в бадминтоне.

Ключевые слова: студенты, бадминтон, координационные способности, элективные курсы по физической культуре и спорту.

Введение. Физическое воспитание и развитие физических качеств у студенческой молодежи являются одними из приоритетных задач современного государства. Именно поэтому исследования, проводимые в области физической культуры и спорта, способствуют выявлению проблем освоения того или иного вида физической активности и последующему их решению [1, 2].

Целью исследования являлся анализ координационных способностей у студентов первого курса, занимающихся бадминтоном.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «СевГУ» в центре «Физическая культура и спорт» в 2024-2025 учебном году в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту по специализации «Бадминтон». В исследовании приняли участие 30 студентов первого курса (16 девушек и 14 юношей). В результате проведенного исследования нами был выполнен анализ координационных способностей студентов.

Результаты исследований. При выполнении пробы Ромберга было выявлено, что девушки и юноши выполнили тестирование на оценку «удовлетворительно» ($25,9 \pm 1,5$ и $25,0 \pm 1,7$). Если рассматривать

индивидуальные показатели, то из рисунка 1 видно, что 25% девушек продемонстрировали средний и низкий уровни выполнения теста, 57% юношей справились с испытанием в соответствии со средней оценкой, что может свидетельствовать о проблемах с нервной системой. Однако половина тестируемых девушек (50%) показала высокий результат в тесте, в то время как в группе юношей высокого уровня выполнения смогли достичь только 14% испытуемых.

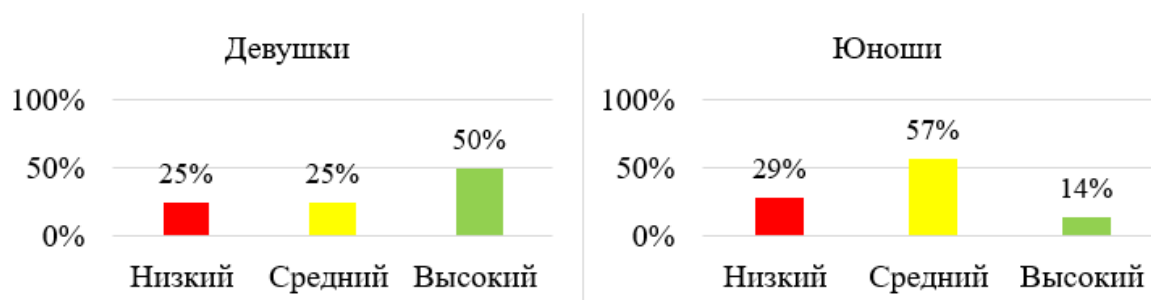


Рисунок 1 – Результаты выполнения пробы Ромберга, %

При анализе результатов теста «Прыжки через гимнастическую скамейку за 30 с» было определено, что, в целом, девушки и юноши справились с нормативом в соответствии с оценкой «хорошо» ($15,13 \pm 0,6$ и $19,43 \pm 0,7$). Однако 25% девушек и 29% юношей имели низкие показатели в данном тесте. И лишь 37,5% девушек продемонстрировали высокий уровень прыгучести и координационной подготовленности, у юношей с нормативом в соответствии с высокой оценкой справилась большая половина испытуемых (57%) (рисунок 2). Таким образом, данные результаты свидетельствуют о недостаточном уровне прыгучести и ловкости у значительной части испытуемых.

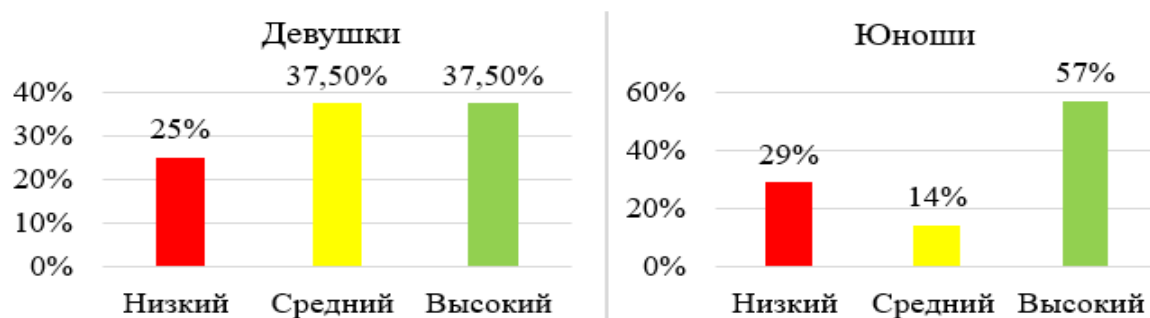


Рисунок 2 – Результаты выполнения теста «Прыжки через гимнастическую скамейку за 30 с», %

При анализе результатов теста «Челночный бег 6х5 м» было выявлено, что девушки и юноши выполнили норматив в соответствии с оценкой «удовлетворительно» ($13,25 \pm 0,2$ и $12 \pm 0,3$). Однако лишь 25% девушек и 42% юношей продемонстрировали высокий уровень выполнения теста, что может указывать на недостаточное развитие скоростно-силовых и координационных способностей (рисунок 3).

При анализе результатов теста «Сбор воланов из 6 точек в центр площадки» нами было выявлено, что девушки и юноши выполнили данный норматив в соответствии с оценкой «хорошо» ($23,8 \pm 0,6$ и $21,7 \pm 0,5$). Однако всего 25% девушек и 29% юношей показали высокий уровень выполнения данного теста, что может свидетельствовать о недостаточной ориентированности на площадке у большинства испытуемых (рисунок 4).

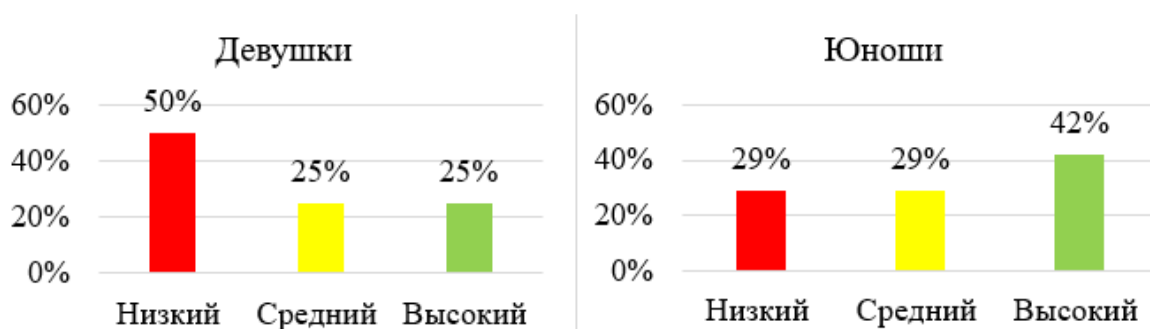


Рисунок 3 – Результаты выполнения теста «Челночный бег 6х5 м», %

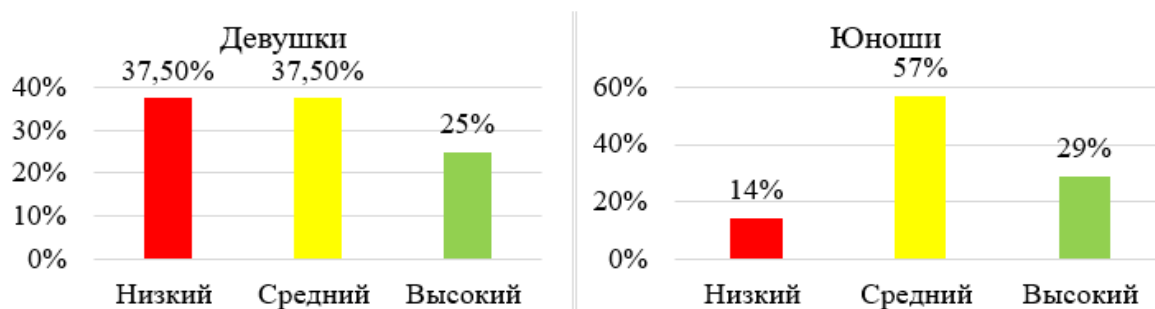


Рисунок 4 – Результаты выполнения теста «Сбор воланов из 6 точек в центр площадки», %

После выполнения теста «Контроль волана» были получены следующие результаты: в целом, девушки и юноши справились с нормативом в соответствии с оценкой «хорошо» ($16,7 \pm 0,6$ и $16,9 \pm 0,6$). Большая половина девушек (62,5%) и юношей (57%) справились с тестом в соответствии со средним уровнем. И лишь 12,5% девушек и 14% юношей продемонстрировали высокий уровень выполнения данного норматива (рисунок 5).

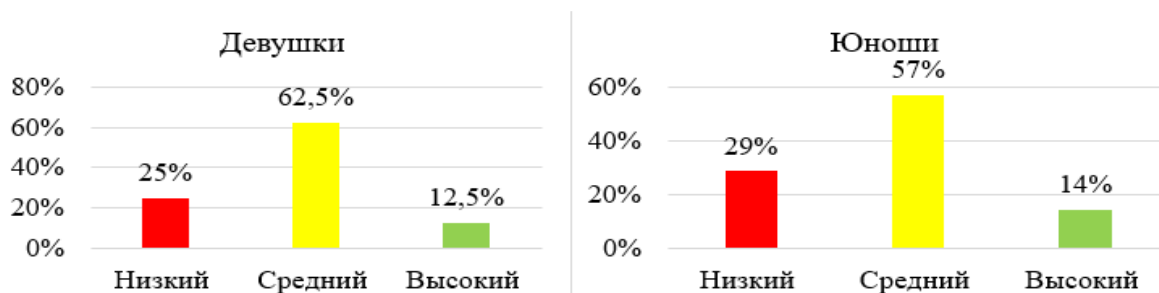


Рисунок 5 – Результаты выполнения теста «Контроль волана», %

При анализе результатов теста «Точность подачи» было определено, что, в целом, девушки и юноши справились с тестом в соответствии с оценкой «удовлетворительно» ($16,1 \pm 0,7$ и $14,9 \pm 0,8$), 25% девушек и большая половина юношей (57%) имели низкие показатели при выполнении норматива. И лишь 25% девушек и 14% юношей смогли продемонстрировать высокие показатели (рисунок 6). Полученные

результаты могут свидетельствовать о низком уровне дифференциации мышечных усилий у большинства студентов.

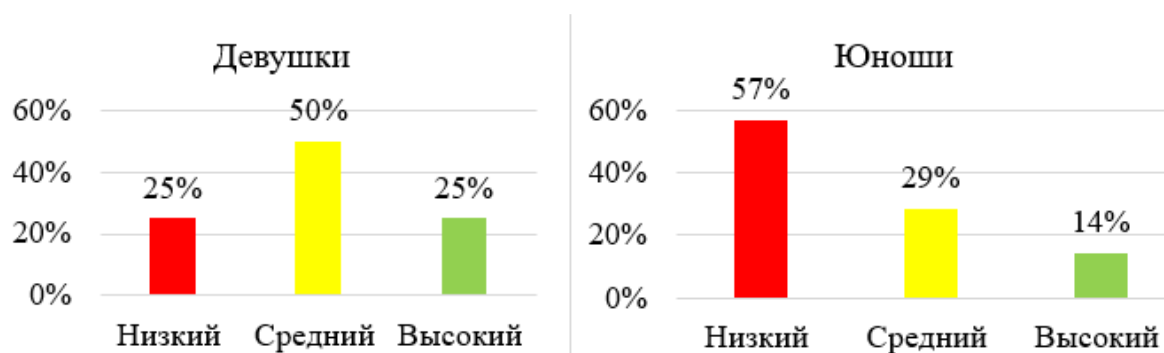


Рисунок 6 – Результаты выполнения теста «Точность подачи», %

Выводы. Таким образом, мы можем сделать следующий вывод: уровень развития координационных способностей у тестируемых является недостаточным в соответствии с возрастным аспектом, так как большинство результатов девушек и юношей, занимающихся бадминтоном, выполнили нормативы координационной направленности в соответствии со средним и низким уровнем. Также наличие преимущественно низкого и среднего уровня развития координации у большинства студентов-первокурсников является недостаточным для освоения и совершенствования технических действий в бадминтоне.

На наш взгляд, с целью повышения показателей координационных способностей у студентов, занимающихся бадминтоном в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту, следует осуществить подбор и реализацию специализированных упражнений, в том числе и кинезиологического характера, направленных на развитие общей и специальной координации у занимающихся бадминтоном.

Список литературы:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет. метод. аспекты спорта

и проф. прикл. Форм физ. культуры: учебное пособие / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с. – Текст : непосредственный.

2. Фиронов, Н. А. Физическое воспитание и физическое развитие обучающихся / Н. А. Фиронов. – Текст : непосредственный. // Аллея науки. – 2018. – Т. 3. – № 7 (23). – С. 569-573.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2006. – 480 с. – Текст : непосредственный.

УДК 377.8

**ПОДХОДЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
ПРОХОЖДЕНИЯ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Беляев Федор Сергеевич

Научный руководитель – Тома Жанна Вячеславовна, кандидат педагогических наук, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Аннотация. Статья посвящена разработки концепции курсов повышения квалификации для учителей. Рассмотрены современные условия потребности в растущем мастерстве учителей. На теоретическом уровне сформулированы пути реализации подходов, используемых при организации курсов повышения квалификации у учителей. Описаны формы организации работы с учителями, посещающими курсы повышения квалификации. Определены пути развития организации курсов повышения квалификации.

Ключевые слова: повышение квалификации, курсы, учителя, подходы.

Введение. Учитель физической культуры, как и любой другой педагог-предметник не должен формально проходить курсы повышения квалификации. В рамках таких форм дополнительного профессионального образования педагоги знакомятся не только с новыми идеями, подходами, технологиями в организации занятий по физической культуре, но и повторяют то, что изучали в годы обучения. В условиях изменившегося мировосприятия детьми и подростками актуальным становится изучение личности детей, формирование знаний и умений обучать и воспитывать.

Таким образом, курсы повышения квалификации для учителей физической культуры играют большое неформальное значение. Поэтому важно обеспечить атмосферу учебной работы, повышения педагогического мастерства и условия для креативной самореализации. Для этого в условиях центров повышения квалификации педагогов имеются многие возможности.

Основная часть. За многолетний период проведения курсов повышения квалификации учителей сложилось определённое видение концепции данного мероприятия.

Прежде всего, эта концепция базируется на следующих подходах: системный; средовой; культурологический; деятельностный; личностный.

Данные подходы позволяют строить процесс повышения квалификации и реализации средств, методов и форм работы с необходимостью получения педагогами максимального результат от прохождения данных курсов.

Системный подход предполагает использование лекционных, семинарских, практических занятий. Это аудиторная работа. Помимо этого, курсанты посещают общеобразовательные школы, где знакомятся с созданной инфраструктурой для проведения урочной и внеурочной работы со школьниками по физическому воспитанию, знакомятся со способами

реализации задач образовательного стандарта и планируемого учебного материала в рамках рабочей программы [1]. Посещают открытые уроки или просматривают фрагменты уроков или секционных занятий, где наиболее ярко используются разнообразные образовательные и воспитательные технологии.

Так же используется форма самостоятельной работы, когда учителя разрабатывают конспект и технологическую карту по заранее выбранной тематике урока физической культуры. Данные документы планирования после предоставления для проверки, обсуждаются вместе с преподавателем данного раздела и учителем физической культуры. Обсуждаются в индивидуальном порядке ошибки, недочеты, а также педагогические идеи, которые отразили самобытность урока и могут повлиять на качество учебного процесса. Как итог, преподаватель формирует список о допущенных ошибках или неточностях, а также список педагогических идей, методических находок, использование давно известного, но мало реализуемого приёма, и на основании этих списков породит дополнительное обсуждение [2]. Таким образом, выявлены причины появления ошибок и обогащается методическая копилка каждого учителя найденными педагогическими идеями.

Средовый подход реализуется благодаря технологической обеспеченности курсов. Это возможность использовать презентации, подключать к сети интернет и т.д. Образовательную среду формируют преподаватели, которые, как правило, являются специалистами в своей области, способные не только кратко и доходчиво раскрыть тему, но и ответить на волнующие учителей вопросы [3]. Организация выездных занятий, которые предполагают посещение мастер-классов в общеобразовательных школах, просмотр открытых уроков или частей уроков. Знакомство с подходами к организации работы школьного

спортивного клуба (ШСК) на примере конкретной школы, где рассказ ведётся самым учителем и членами ШСК — школьниками. Как правило яркие впечатления о проведённой работе, горящих глазах учеников, искусство собранной и созданной для физического воспитания детей материально-технической базы оставляют след в душе курсантов и мотивируют на такую работу, с таким же результатами и в своих ученических и педагогических коллективах.

Мастер-классы показывают не только учителя физической культуры, но и преподаватели социально-педагогического колледжа и института физической культуры и спорта. Работа строится на основе знакомства с новыми подходами к образовательному процессу не только обучающихся общеобразовательных школ, но и студентов, которые через некоторое время придут работать в образовательные учреждения.

Культурологический подход направлен на профессиональное воспитание личности учителя физической культуры. Само явление культуры очень глубоко проросло в физическое воспитание. И ценность своего здоровья зависит от мировоззрения, что формируется на основе культуры физической. Поэтому при построении образовательного процесса в рамках курсов культурологических подход реализуется в организации аудиторных занятий, в выездных занятиях, в самостоятельной работе, а также в организационных условиях при проведении данных курсов.

Деятельности подход ориентирован прежде всего на получение практического опыта или через практический опыт получение знаний. Поэтому лекционный курс, семинарские занятия также как и практические содержат большое количество заданий: самостоятельных, в парах, групповых и т.д. Таким образом деятельностный подход регламентирует содержание проводимых занятий и ориентирует на добывание и получение знаний в области методики и теории физического воспитания [4].

При посещении мастер-классов учителями в рамках курсов предлагалось принять участие в проведении вводной части урока, массового физкультурного мероприятия. И таким образом увидеть непосредственно как может быть интересно проведен урок. Многие учителя, посещающие курсы, отмечают важность напомнить о существующих, но забываемых иногда методов и приёмов обучения и воспитания детей.

Личностный подход опирается на знания об особенностях личности и учителей физической культуры. Современная социальная и профессиональная ситуация сложилась таким образом, что учитель оказывает образовательные услуги. Отсюда возникло много сложностей и прежде всего связанных с активным внедрением в образовательно-воспитательный процесс других людей. Родители – это помощники учителя, а не его руководители. Ученики – это рабочий инструмент учителя, и они не должны позволять себе прибегать к разным приёмам, чтобы как-то оттеснить учителя, обидеть и не давать возможность исполнять свои профессиональные обязанности [5]. Поэтому личностный подход прежде всего предполагает помощь учителям в умении общаться с детьми, родителями и администрацией. Объясняется важность и необходимость знаний нормативных, методических, организационных аспектов, которые регламентируют процесс воспитания школьников. Это даёт основу для использования актуальных доводов в общении с родителями, детьми и администрации школы.

Выводы. В качестве планов развития курсов повышения квалификации учителем мы определили необходимость психологического тестирования, выявление профессиональных пробелов и т.д. В рамках цифровой трансформации внедрить и поддерживать в использовании и разработки цифровых ресурсов и форм работы. Развитие навыков разработки задний для развития функциональной грамотности.

В качестве результата мы отмечаем создание системной работы с учителями в рамках курсовой повышения квалификации учителей. Доступность образовательной программы реализуется не только в возможности подключаться удалённо, но и пользоваться печатными учебными материалами.

Список литературы:

1. Болтаева, З.З. Подготовка педагогов профессионального обучения с учетом требований современной системы образования / З.З. Болтаева // Молодой ученый. – 2016. – № 2. – С. 772–774.
2. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального развития / Э.Ф. Зеер – М.: Академия, 2009. – 240с.
3. Управление повышением квалификации педагогических работников: проблема, механизм, практики: методические рекомендации / сост. Н.Л. Солянкина, А.В. Жукова, С.Ю. Андреева, И.Б. Зубковская. – Красноярск, 2021. – 80 с.
4. Тома, Ж.В. Профессиональное воспитание студентов и его основы в условиях трансформации образования / автор.сост.: Е.П. Привалова, А.В. Гуць, Ж.В. Тома, Е.А. Филатова, С.А. Зубо, О.А. Фролова, И.В. Прихода // Педагогические исследования в контексте глобальной трансформации и цифровизации – Ростов-на-Дону, 2024. – С. 32-44.
5. Тома, Ж.В. Анализ подходов к определению понятия "Профессиональное воспитание" / Ж.В. Тома // Современные проблемы науки и образования. – 2023. – № 1. – С. 42.

УДК: 796

ВРЕД И ПОЛЬЗА СОВРЕМЕННЫХ ДИЕТ

Куратова Мария Павловна

*Научный руководитель – Егоров Дмитрий Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания
Московский государственный лингвистический университет
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются положительные и отрицательные стороны популярных современных диет: кетогенной, интервального голодания и средиземноморской. Анализ проводится с учётом их влияния на обмен веществ, сердечно-сосудистую систему и общее состояние организма. Особое внимание уделяется научно подтверждённым эффектам и возможным рискам при длительном соблюдении каждой из диет. Работа носит критический характер и направлена на формирование сбалансированного подхода к выбору рациона питания.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, диеты, питание.

Введение. Диеты играют очень важную роль в жизни современного человека, который стремится улучшить состояние своего здоровья, привести в норму вес и, следовательно, улучшить качество жизни. С развитием технологий ежедневная физическая нагрузка снизилась: чтобы добраться до учебы и работы можно практически не ходить пешком, лифт поднимет тебя на любой нужный этаж, избавив от необходимости подниматься по лестнице, работу по дому так же облегчили современные девайсы, освободив время и руки хозяйки от тягот домашних обязанностей. На фоне глобального роста ожирения, а также связанного с неправильным питанием развития хронических болезней, появляется необходимость изучения характеристик и эффективности современных диет специалистами

в области медицины, диетологии и других смежных наук. Диетологи и нутрициологи способны при личной консультации подобрать пациенту подходящую индивидуальную диету, однако, следуя современным трендам в области красоты и стремясь довести свою фигуру до общепринятых стандартов и идеалов, многие люди предпочитают популярные диеты, рассчитанные на быстрый сброс веса, не беспокоясь о том, какой вред подобная диета способна нанести общему состоянию организма. В данной статье мы рассмотрим ключевые особенности самых популярных современных диет и проанализируем, какое влияние они могут оказать на здоровье человека.

Основная часть. В последние годы все большую популярность набирают низкоуглеводные диеты, принцип которых заключается в сокращенном употреблении углеводов и повышенном потреблении жиров [2]. Первой мы рассмотрим набравшую за последнее время популярность кетогенную диету. Это низкоуглеводная диета с высоким потреблением жиров и умеренным потреблением белков. При недостаточном потреблении углеводов организм вынужден использовать жиры в качестве основного источника энергии. Печень преобразовывает жиры в кетоновые тела, которые далее поступают мозг и замещают глюкозу в качестве основного источника энергии. При недостатке глюкозы организм впадает в состояние кетоза, который заключается в том, что организм стремится выжить в условиях недостаточного потребления пищи и расщепляет жировые запасы для получения энергии. Повышенный уровень кетоновых тел в крови стабилизирует нейронную активность, поэтому первоначально, до открытия противоэпилептического препарата фенитоина в 1938 году, данная диета применялась для лечения эпилепсии у детей, так как при соблюдении данной диеты наблюдалось сокращение частоты судорог у пациентов [3].

В рацион питания при кетогенной диете входит большое количество продуктов с высоким содержанием белков и жиров (овощи, орехи, молочные продукты, рыба). Суть кетогенной диеты состоит в том, чтобы организм как можно быстрее впал в состояние кетоза, поэтому следует строго ограничивать углеводы. При данной диете ограничивается употребление зерновых (кукурузы, пшеницы, риса, круп), сахара (в том числе в составе меда, кленового сиропа), и фруктов. Кетогенная диета подразумевает высокое содержание жира, умеренное количество белка и очень низкое содержание углевода. Рекомендуется следующее относительное соотношение жиров, белков и углеводов: 70%, 25% и 5% соответственно.

Помимо преимуществ в эстетическом отношении тела, снижении веса и потенциальной пользы при ожирении и сахарном диабете [3], кетогенная диета может нанести вред организму человека из-за снижения общего уровня сахара в крови и недостатка глюкозы у нейронов, так как не менее 30% энергии должно поступать в человеческий мозг при расщеплении глюкозы. У кетогенной диеты из-за отсутствия углеводов, клетчатки и пищевых волокон наблюдается целый ряд побочных эффектов, среди них: гипокликемия, развитие мочекаменной болезни, запоры, судороги, обезвоживание организма, аменорея у женщин, замедление роста у детей и другие. Также исследования показали, что кето-диета может привести к повышению уровня холестерина в крови, что, в свою очередь, увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Недостаток кальция, магния и калия может нанести вред состоянию печени и почек. Сторонники кетогенной диеты также жалуются на серьезные проблемы со сном [2]. Диетологи не рекомендуют придерживаться кетогенной безуглеводной диеты больше, чем на 2 месяца, так как после желаемого снижения веса могут образовываться вышеперечисленные побочные эффекты. При

помощи данной диеты действительно можно добиться быстрых результатов, однако специалисты настоятельно рекомендуют не воспринимать данную диету как образ жизни и возвращаться к рациональному питанию. Примечательно, что существует серьезная нехватка исследований и руководств по данной теме [4], следовательно, внедрение кетогенной диеты происходит в условиях недостаточных доказательных показаний.

Существует еще один современный способ похудения – интервальное голодание. Главный принцип интервального голодания заключается в строгом чередовании периодов приема пищи и отказа от еды. Самый популярных метод – 16/8, подразумевающий, что из 24 часов в сутках 16 часов человек отводит на голодание, а оставшиеся 8 часов – на прием пищи. Также существуют более радикальные методы 18/6 и 20/4. Интервальное голодание основано на включении процесса аутофагии (от лат. «самопоедание»), который активизируется в организме при голоде. В процессе аутофагии в организме наблюдается недостаток энергии, поэтому он начинает задействовать накопленные ресурсы. Диетологи сходятся во мнении, что при отсутствии беременности и хронических заболеваний и при соблюдении более щадящей схемы 16/8 диета вреда не нанесет. Более того, данная диета может способствовать снижению веса и улучшению метаболизма. Однако более длительное голодание и отказ от пищи может спровоцировать дефицит витаминов и минералов, истощение организма, снижение работоспособности и нарушение гормонального фона у женщин.

Одной из самых взвешенных и полезных диет считается средиземноморская диета. Впервые о пользе средиземноморского рациона написал американский исследователь Ансель Киз. Он заметил, что в таких странах, как Греция и Италия, наблюдается более высокая продолжительность жизни, и более низкий уровень хронических

заболеваний. В дальнейшем проводилось 25-летнее исследование Семи стран, результаты которого подтвердили, что средиземноморский рацион связан со сниженным риском ишемической болезни сердца, метаболического синдрома, диабета, депрессии и некоторых видов рака [6].

Рацион средиземноморской диеты прост и подходит большинству людей. Основной принцип заключается в потреблении цельных продуктов растительного происхождения, богатых клетчаткой, пищевыми волокнами, витаминами и антиоксидантами. В основу питания входят нерафинированное оливковое масло (основной источник жиров), орехи, цельные злаки и бобовые, жирная рыба и морепродукты (основной источник животного белка), а также овощи, листовая зелень и фрукты [5]. Наряду с предписаниями в отношении рациона питания также рекомендуется включение элементов образа жизни, характерных для Средиземноморских стран, для достижения максимального эффекта диеты. К ним относится, например, умеренность, в соответствии с которой размеры порции должны основываться на бережливости и адаптации энергетических потребностей к городскому оседлому образу жизни [1].

Средиземноморская диета признана диетологами как один из наиболее сбалансированных и обоснованных рационов, данная диета рекомендуется для длительного соблюдения и подходит практически всем людям, если не наблюдается индивидуальной переносимости или аллергии на морепродукты. Средиземноморская диета способна улучшить общее состояние организма, снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета второго типа. В рацион входят продукты, благоприятствующие поддержанию здорового веса и способствующие долголетию благодаря высокому содержанию Омега-3 жирных кислот, витаминов и антиоксидантов.

Выводы. В современной диетологии существует огромное множество различных диет, однако невозможно вывести одну универсальную, подходящую любому человеку. При подборе системы питания и рациона следует учитывать индивидуальные особенности организма, исходить из образа жизни личных целей, которые нужно достигнуть, так как у любой системы питания есть как плюсы, так и минусы. При подборе любой диеты в первую очередь следует проконсультироваться со специалистом-диетологом, так как одна и та же диета может абсолютно подходить одному человеку, и в то же время наносить непоправимый вред здоровью другого человека.

Список литературы:

1. Акашева, Д.У. Средиземноморская диета: история, основные компоненты, доказательства пользы и возможность применения в российской реальности / Д.У. Акашева, О.М. Драпкина // Рациональная Фармакотерапия в Кардиологии. – 2020. – 16(2). – С. 307-316. DOI:10.20996/1819-6446-2020-04-03.
2. Аш, А.А. Исследование влияния низкоуглеводных диет на психическое и физиологическое состояние организма / А.А. Аш // Вестник медицинского института «РЕАВИЗ». – 2022. – №2.
3. Елисеева, Т. Кетоновая диета – научное обоснование, доказанная польза для здоровья, преимущества и недостатки / Т. Елисеева, Н. Ткачева // Journal.edaplus.info – Журнал здорового питания и диетологии. – 2020. – №2.
4. Иванникова, Е.В. Кетогенная диета: история возникновения, механизм действия, показания и противопоказания / Е.В. Иванникова, М.В. Алташина, Е.А. Трошина // Проблемы эндокринологии. – 2022. – 68 (1). – С. 49-72.

5. Цыганкова, Д.П. Средиземноморская диета: кардиопротективные эффекты в различных странах / Д.П. Цыганкова, К.Е. Кривошапова, О.Л. Барбараш // Российский кардиологический журнал. – 2018. – 23(6). – С. 207–211.

6. Promoting Cardiovascular Health in the Developing World: A Critical Challenge to Achieve Global Health. Editors Institute of Medicine (US) Committee on Preventing the Global Epidemic of Cardiovascular Disease: Meeting the Challenges in Developing Countries; Fuster V, Kelly BB, editors. Source Washington (DC): National Academies Press (US). –2010. – The National Academies Collection: Reports funded by National Institutes of Health. ISBN-13: 978-0-309-14774-3, DOI: 10.17226/12815.

УДК: 796

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ
ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

Оленева Ксения Владимировна

Научный руководитель – Филь Валерия Владиславовна, старший преподаватель по физической культуре СЗИ МГЮА им. О. Е. Кутафина, г. Вологда, Россия

Аннотация: В данной работе рассматриваются теоретические и практические проблемы системы оздоровления студенческой молодежи через физическую культуру. Актуальность темы обусловлена высоким уровнем стрессов и малоподвижным образом жизни, характерным для студентов. В первой части анализируются существующие подходы к физическому воспитанию и оздоровлению, выявляются недостатки в программе и методах занятий. Во второй части представляются инновационные решения, такие как внедрение современных технологий,

разработка индивидуализированных тренировочных программ и адаптация различных видов физической активности под потребности студентов. Работа подчеркивает важность комплексного подхода к решению указанных проблем для повышения уровня здоровья и качества жизни студентов.

Ключевые слова: Оздоровление, студенческая молодежь, физическая культура, проблемы здоровья, инновационные решения.

Актуальность исследования темы системы оздоровления студенческой молодежи средствами физической культуры обусловлена современными вызовами, с которыми сталкивается молодежь, такими как сидячий образ жизни, стрессовые ситуации, недостаток физической активности и ухудшение психоэмоционального состояния. В условиях глобализации и быстрого развития технологий молодежь все больше времени проводит за компьютерами и гаджетами, что негативно сказывается на их здоровье. Физическая культура и спорт могут стать важными средствами профилактики заболеваний и укрепления здоровья, а также способствовать формированию позитивных социального поведения и общему образовательному процессу.

В условиях нарастающих интеллектуальных и эмоциональных нагрузок здоровье студенческой молодежи приобретает приоритетное значение в системе высшего и среднего профессионального образования. Как подчеркивают Лях В.И. и Зданевич А.А., «физическая культура сегодня становится неотъемлемой частью процесса формирования профессионально пригодной личности» [1].

Современные студенты сталкиваются с рядом проблем, негативно сказывающихся на их здоровье. К ним относятся недостаток физической активности, неправильное питание, постоянный стресс и интенсивная

умственная работа. Бальсевич В.К. отмечает, что «одной из причин ухудшения состояния здоровья молодежи является резкое снижение двигательной активности» [2]. Эти факторы приводят к росту психосоматических расстройств, что требует модернизации системы физического воспитания в учебных заведениях.

В ходе исследовательской работы среди студентов первого курса СПО СЗИ МГЮА им. О.Е. Кутафина был проведён опрос на тему: «Чего вам не хватает в занятиях физической культурой? Почему вы не любите этот предмет?» (рисунок 1). Анализ полученных данных показал, что основной причиной снижения интереса к дисциплине является отсутствие индивидуального подхода и адаптивности программ. Козлова Л.И. указывает, что «разработка и внедрение вариативных программ с учётом уровня физической подготовленности студентов значительно повышает мотивацию к занятиям» [3].



Рисунок 1 – Результаты опроса студентов первого курса СПО СЗИ МГЮА им. О.Е. Кутафина

Среди практических проблем важнейшими остаются ограниченность материально-технических ресурсов и дефицит квалифицированных специалистов. Вузы нередко не располагают современными спортивными объектами, что снижает эффективность учебного процесса. Как утверждает Платонов В.Н., «качество физкультурного образования напрямую зависит от оснащённости баз и профессиональной подготовки преподавателей» [4]. Кроме того, сохраняется формальный подход к физической культуре как к второстепенной дисциплине.

Серьёзной проблемой является и низкий уровень мотивации студентов. Многие из них не осознают значимости физической активности для ментального и физиологического здоровья. По мнению Бальсевича В.К., «необходима разработка программ, ориентированных на повышение мотивации через лично значимые цели» [2]. Элементы геймификации, цифровые технологии и мобильные приложения с трекерами активности формируют у молодежи устойчивую привычку к занятиям.

Геймификация учебного процесса, введение соревновательных и командных элементов способствуют укреплению социальных связей и повышению вовлечённости студентов. «Интерактивные формы проведения занятий позволяют обеспечить высокий эмоциональный фон и устойчивый интерес», — подчёркивает Козлова Л.И. [3].

Особого внимания требует психологический аспект. Техники управления стрессом, такие как йога, дыхательные упражнения и медитация, позволяют студентам поддерживать внутренний баланс. Их интеграция в физкультурные программы становится актуальным трендом, особенно в условиях информационного перенапряжения.

Для формирования культуры здоровья необходимо наладить сотрудничество между учебными заведениями, медицинскими учреждениями и спортивными организациями. «Эффективность

оздоровительной деятельности зависит от комплексности и межведомственного взаимодействия», — отмечают Лях В.И. и Зданевич А.А. [1].

Важным элементом системы являются студенческие инициативы. Организация спортивных мероприятий, участие в массовых соревнованиях и развитие волонтерских программ повышают социальную активность молодежи и формируют ответственное отношение к собственному здоровью.

Таким образом, оздоровление студенческой молодежи требует не только ресурсного и кадрового обновления, но и концептуального переосмысления роли физической культуры. Только при использовании комплексного, междисциплинарного и инновационного подходов возможно построение устойчивой модели, способствующей физическому и психоэмоциональному благополучию будущих специалистов.

Список литературы:

1. Лях В.И. Теория и методика физической культуры / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Академия, 2021. – 239 с.
2. Бальсевич, В.К. Актуальные проблемы физического воспитания и спорта / В.К. Бальсевич – М.: Советский спорт, 2019.
3. Козлова, Л.И. Оздоровительная направленность физической культуры в вузе / Л.И. Козлова – СПб.: Лань, 2021. – 123 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. платонов – К.: Олимпийская литература, 2020. – 454 с.

УДК 378.018.2

**ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ
ПРОХОЖДЕНИИ РАЗДЕЛА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА» ШКОЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Гайченко Валерия Ильинична

Научный руководитель – Тома Жанна Вячеславовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Актуальность. В статье рассматриваются потенциальные возможности воспитания личности на уроках физической культуры. Целью статьи является установление на теоретическом уровне методов, средств или форм работы с детьми при изучении раздела «Лёгкая атлетика». В статье описываются возможности воспитательного характера каждого предмета изучения в рамках раздела по лёгкой атлетике. Проведённая работа служит основанием для составления воспитательных методов средств и приёмов, которыми может пользоваться учитель физической культуры.

Ключевые слова: личность, школьники, воспитание, легкая атлетика, урок физической культуры.

Занятия физической культурой, физическими упражнениями обладает большим воспитательным потенциалом. Ряд условий, сложившихся вокруг занятий физическими упражнениями, в полной мере могут обеспечить полноценное развитие личности человека. Изученность этого вопроса как с позиции философии, культурологии, педагогики, социологии и психологии раскрыла не только значимость и результат такого воздействия, но и прежде всего позволило создать эффективную методику воспитательной работы, сочетающей все разнообразные средства, методы, приемы и формы. Но

главным условием является – среда, т.е. сам процесс своего физического совершенствования, когда выполнение упражнений, заданий со стороны учителя требует не только выполнения задания, но и контроля за правильностью выполнения, повторностью (систематичностью), осознанностью и т.д.

Особенностью урока по лёгкой атлетике является её доступность. Разнообразие упражнений и видов, в которых можно проявить себя, использование легкоатлетических упражнений при прохождении всех разделов школьной программы по физическому воспитанию, богатая история вида спорта, наличие различного уровня соревнований, в том числе и в рамках комплекса ГТО. Всё это делает лёгкую атлетику хорошим основанием для развития личностных качеств обучающихся [1].

Урок физической культуры, прежде всего, решает задания образования, т.е. каждый школьник на определённом уровне получения образования достигает, установленные стандартом результаты. Эти результаты представлены в том числе и в виде личностных результатов. Урок физической культуры является обязательной формой занятий физическими упражнениями для всех учащихся первой группы здоровья. Поэтому только урок способствует максимальному охвату учащихся целенаправленными занятиями физическими упражнениями и поэтому эту возможность важно использовать, оказывая влияние на формирование личности современного юного россиянина.

Раздел легкой атлетики изучается, начиная с первого класса. Технике бега, прыжков, ходьбы обучают в начальной школе. Также учат бросать, толкать, т.е. тем действиям, которые используются при метании копья и толкании ядра. Начиная с пятого класса, изучение легкой атлетики становится спортивно-направленным и урок физической культуры начинает преподаваться по принципу учебно-тренировочного занятия. Это

определяется возрастными особенностями школьников, когда в процесс взросления «детские» формы обучения приобретают более серьезный, «взрослый» характер.

На уроках легкой атлетики воспитательным потенциалом обладают: история этого вида спорта в лицах и в событиях; изучение и выполнение правил выступления на соревнованиях и судейство; процесс занятия, на котором идёт совершенствование техники двигательных действий и воспитание физических качеств; использование на уроках физической культуры средств и методов, специально подобранных и созданных для подготовки занимающихся в лёгкой атлетике [2].

Школьники на уроках физической культуры развивают быстроту, выносливость, силу и скоростно-силовые и координационные способности. При этом виды лёгкой атлетики представлены как циклическими, так и ациклическими упражнениями.

Упражнения лёгкой атлетики обладают прикладностью, т.е. многие двигательные действия как бег, прыжки, метания широко используются человеком как в быту, в профессиональной деятельности и во время службы в армии [3].

Таким образом, уроки лёгкой атлетики в школе, которые проводятся начиная с 1-го класса и по 11-ый класс позволяют создать систему воспитательных воздействий на личность занимающихся.

Изучение техники бега на короткие дистанции предполагает упорной работы со стороны школьников. Короткое по времени применение усилий стимулирует навыки управления своей готовностью перед предстоящей работой. Рывок перед финишем ведёт к проявлению волевых усилий над собой, чтобы приложить все оставшие силы на достижение победы.

Изучение техники бега на средние дистанции требует особой подготовленности и работы над собой. Средние дистанции предъявляют

особые требования к физической и функциональной подготовленности. Значит проявлять упорство и контроль на дистанции бегу нужно практически со старта. Дисциплина, сохранения цикла и ритма движения позволяет бегу достигать финиша с лучшими результатами.

Бег на длинные дистанции ярко демонстрирует развитие выносливости, в том числе и психической [4]. Умение контролировать своё состояние, владеть тактикой бега – всё это способствует успеху на длинных дистанциях. Как правило длинные дистанции в школьной программе это до 3000 м.

Прыжки в длину и в высоту – это вид упражнения, сочетающий в себе циклические и ациклические действия. Важным психологическим преимуществом в этом виде упражнений является преодоление страха. Умение владеть своими эмоциями – выступает важным условием для преодоления длины или высоты прыжка [5]. Обучаясь этим видам двигательных действий, школьники осваивают умение преодолевать себя перед страхом длины или высоты. Как правило всех пугает не сам прыжок, а факт падения или боли после падения, или неудачного приземления. Поэтому при изучении техники данных упражнений, изучают технику приземлений как условия для безопасности занятия и соревнований, а также развития уверенности и безопасности во время упражнения. Формируется ответственность за свои действия.

Таким образом, занятия лёгкой атлетикой в рамках уроков физической культуры способствуют развитию личностных качеств учащихся. Проведение уроков физической культуры в средней школе по типу учебно-тренировочного занятия развивает качества как трудолюбие, дисциплинированность и т.д.

Список литературы:

1. Ларина, О.В. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста / О.В. Ларина. – Саратов: Издательство саратовский университет, 2019. – 49 с.

2. Пашин, А.А. Формирование интереса школьников к физической культуре / А.А. Пашин, Ж.В. Тома // Воспитание в современных условиях: региональный аспект: III Всероссийская научно-практическая конференция. – Пенза, 2020. – С. 156-163.

3. Тяпаев, С.М. Формирование ценностного отношения к физической культуре у подростков через средства эстетического воспитания / С.М. Тяпаев, Ж.В. Тома // Становление физического развития и спортивного движения народонаселения царской России с 1909 до 1917 г.: Всероссийская научно-практическая конференция обучающихся и научно-педагогических работников, посвященная 150-летию со дня рождения В.Н. Воейкова. – Пенза, 2018. – С. 311-315.

4. Тома, Ж.В. Анализ подходов к определению понятия "Профессиональное воспитание" / Ж.В. Тома // Современные проблемы науки и образования. – 2023. – № 1. – С. 42.

5. Золотарева, М.О. Медико-биологические аспекты подготовки детей к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах / М.О. Золотарева, Ж.В. Тома, О.Д. Григорьева // Физическая культура, спорт, наука и образование: I всероссийская научная конференция с международным участием. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – 2017. – С. 237-241.

УДК 796

ТУРИЗМ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Цилина Анна Сергеевна

Научный руководитель - Суханова Елена Юрьевна, кандидат биологических наук, доцент ФГБОУ ВО «МГАВМиБ – МВА имени К.И. Скрябина», г. Москва, Россия

Аннотация: Туризм, как многогранное явление, охватывающее различные аспекты человеческой деятельности, в последние десятилетия стал неотъемлемой частью жизни современного общества. В условиях стремительного развития технологий и урбанизации, когда люди все чаще сталкиваются с проблемами стресса, физической неактивности и ухудшения психоэмоционального состояния, туризм выступает как важное направление физического воспитания, способствующее не только оздоровлению, но и гармоничному развитию личности.

Ключевые слова: туризм, навыки преодоления трудностей, активный отдых.

Введение. Современная молодежь сталкивается с проблемами, связанными со снижением физической активности и увеличением факторов стресса, что подчеркивает актуальность внедрения активных форм досуга, таких как туризм, в процессы физического воспитания. Туризм как направление физического воспитания предоставляет уникальные возможности для укрепления здоровья, формирования социальных и личностных качеств, а также для развития физических навыков. В этом контексте стоит отметить важность активного отдыха, который способствует как физическому, так и психологическому благополучию молодежи [1].

Туристические мероприятия включают разнообразные активности — от походов и экскурсий до приключенческого туризма, что делает их не только физически насыщенными, но и образовательными. При этом акцент делается на обучение жизненно важным навыкам, таким как ориентирование на местности, основы безопасности при передвижении в дикой природе и взаимодействие с окружающей средой. Эти навыки являются необходимыми для формирования активной жизненной позиции и достижения успеха в различных сферах жизни [2].

В условиях, когда количество экранного времени увеличивается, а физическая активность снижается, важно обеспечить молодежи доступ к Outdoor-активностям, которые способствуют активному образу жизни и помогают развивать личные качества, такие как выносливость и сила, а также командные навыки в рамках групповых мероприятий [3]. Туризм становится важнейшим элементом в системе физического воспитания, так как он позволяет формировать у молодежи чувство ответственности и самостоятельности, необходимые для успешной адаптации в социуме [4].

Основная часть. Туризм, как социальное явление, формирует не только культурные, но и физические аспекты здоровья молодежи, выступая важным фактором в контексте формирования здорового образа жизни. В последние годы наблюдается рост интереса к активным видам отдыха, таким как пешие походы, альпинизм и велотуризм, что связано с возрастанием числа молодежных программ, направленных на оздоровление населения. Важно отметить, что активные формы туризма способствуют как физическому, так и психоэмоциональному развитию молодых людей, способствуя улучшению общего состояния здоровья и повышению уровня жизненной энергии [5].

Физические нагрузки, возникающие во время туристических мероприятий, обладают целым рядом положительных эффектов. Например,

регулярные походы помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить обмен веществ и формировать устойчивый иммунный ответ на внешние негативные факторы. Так, многие исследования подчеркивают, что молодежь, активно занимающаяся туризмом, сталкивается с меньшим числом заболеваний и обладает значительно более высоким уровнем физической подготовки [6].

Исследования показали, что молодежь, вовлеченная в активные туристические практики, находит разнообразные способы взаимодействия с окружающими, что ведет к формированию более крепких социальных связей и увеличивает уровень доверия между участниками [7].

Не менее важно, что занятия туризмом позволяют молодежи отказаться от пагубных привычек, таких как курение и злоупотребление алкоголем. Многие молодые люди, осознав пользу активного отдыха для здоровья и эмоционального состояния, начинают выбирать более здоровый образ жизни [8].

Взаимодействие людей в социальных группах формирует важные навыки, которые становятся особенно актуальными в условиях учащегося возраста. Туризм, как форма активного отдыха, предлагает множество возможностей для данного процесса, поскольку он включает в себя групповые мероприятия, которые требуют от участников умения взаимодействовать, договариваться и принимать решения в условиях неопределенности. Групповые походы, активные путешествия и экскурсии предоставляют уникальные условия для формирования социальных навыков. Ключевым элементом в этом процессе является работа в команде, где каждый участник должен учитывать мнения и интересы других членов группы [9]. Это создает не только возможность для обмена опытом, но и укрепляет связи между участниками, что важно для формирования чувства принадлежности к группе. Сосредоточение на совместной цели — будь то

достижение определенной точки пути или успешное выполнение задачи — помогает развивать навыки сотрудничества и конструктивного общения.

Туристическая деятельность также акцентирует внимание на важности адаптации к новым условиям и неожиданным ситуациям. Во время путешествий часто возникают ситуации, требующие быстрого принятия решений и гибкости в действиях. Это способствует развитию социальной компетентности, включая способность адаптироваться к различным социальным контекстам [1].

Спортивный туризм, в частности, подчеркивает важность доверия и взаимопомощи среди участников. Занятия, требующие физической активности и изобретательности, формируют навыки дружелюбия и поддержания морального духа, когда необходимо преодолеть трудные моменты [5]. Кроме того, туризм представляет собой платформу, способствующую формированию новых знакомств. Участники путешествий часто выходят за пределы своего привычного круга общения, что является важным аспектом их социального развития. Общение с людьми из разных культур и сообществ расширяет кругозор и улучшает навыки межкультурного общения [6]. Это позволяет молодым людям быть более открытыми к восприятию других и становиться менее предвзятыми в отношении различных сообществ.

Активный отдых включает в себя разнообразные виды физической деятельности, и его влияние на психоэмоциональное состояние человека трудно переоценить. Такие занятия оказывают положительное воздействие на уровень стресса и тревожности. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки способствуют выделению эндорфинов, что напрямую связано с улучшением настроения и уменьшением тревожности [3]. Активный отдых представляет собой не только физическую активность, но и способ переключения внимания от

повседневных забот, что в свою очередь способствует восстановлению психического равновесия.

Важно учитывать, что активный отдых воздействует не только на физическую, но и на психологическую сферы. Это укрепляет чувство принадлежности к сообществу и снижает уровень одиночества, что особенно актуально для молодежи, испытывающей социальные трудности [7]. Путешествия и групповые выезды могут значительно повысить уверенность в себе у участников, что оказывается положительным следствием для их дальнейшей социализации.

Выводы. В заключение данной работы следует подчеркнуть, что туризм как направление физического воспитания представляет собой многогранное и актуальное явление, которое играет важную роль в жизни молодежи.. В условиях стремительного развития технологий и урбанизации, когда молодежь все чаще оказывается в плену виртуального мира, туризм становится не только способом активного отдыха, но и важным инструментом для формирования здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Агешкина, Н. А. Основы турагентской и туроператорской деятельности : учебное пособие / Н.А. Агешкина. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 567 с.
2. Сущинская, М. Д. Культурный туризм : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Сущинская. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 157 с.
3. Таймазов, В.А. Спортивно-оздоровительный туризм в системе индустрии туризма / В.А. Таймазов, Ю.Н. Федотов // Сб. науч. докл. и статей «Концептуальные основы развития туризма». – СПб.: СПбГАСиЭ, 2004. – 37 с.

4. Варламов, В.И. Роль и значение спортивно – оздоровительного туризма в системе физического воспитания школьников: доклад / В.И. Варламов – СПб, 2020. – 3 с.

5. Паутов, Ю.С., Иванова, В. Н. Физическое воспитание в оздоровительном лагере: учебное пособие для преподавателей, учителей физической культуры и организаторов летнего отдыха / Ю. С. Паутов, В. Н. Иванова - Алт. гос. ун-т им. И.И. Ползунова. – Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2008.

6. Коробейников, Н. К. Физическое воспитание: учеб.пособие для сред. спец. учеб. заведений /\ Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николаенко – 2-е изд., перераб. и доп. –Москва : Высшая школа, 1989.

7. Копырина, Е.П. Методическое пособие для воспитателей детского сада «Туризм как средство физического развития детей дошкольного возраста» / Е.П. Копырина – Якутск, 2014.

8. 8. Федякин, А.А. Теоретико-методические основы оздоровительного туризма: дис. д-ра пед. наук: 13.00.04: защищена 19.04.01: утв. 13.07.01 / Федякин Александр Александрович. Майкоп: АГУ, 2001. – 306 с.

9. Киселева, Ю.В. Характеристика туризма как средства физического воспитания / Ю.В. Киселева. – Текст: электронный // Социальная сеть работников образования nsportal.ru: [сайт] – URL <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2014/06/28/kharakteristika-turizma-kak-sredstva-fizicheskogo> (дата обращения: 10.04.2025).

УДК: 378.172

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Овчинникова Арина Алексеевна

Научный руководитель – Наумов Роман Валерьевич, кандидат биологических наук, доцент кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Аннотация. В статье характеризуется понятие здорового образа жизни и приводятся его компоненты. Рассматривается значение физической культуры в формировании основ здорового образа жизни (ЗОЖ). Отмечается положительное воздействие занятий физической культурой на основные физиологические системы организма. Отражаются основные направления формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, компоненты здорового образа жизни, физическая культура.

Введение. Формирование основ здорового образа жизни среди молодежи является одной из актуальнейших проблем современности. Почему именно в молодежной среде? Ответ прост. В современном мире молодежь все меньше времени уделяет физическим нагрузкам и большую часть тратит на общение в социальных сетях, Онлайн-игры, просмотр видеоплатформ и снятие роликов. Поэтому зачастую у студентов снижена физическая активность, что может приводить к различным заболеваниям (болезни сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем, а также сниженный иммунитет).

Основная часть. Для начала надо понять, что мы подразумеваем под термином «здоровый образ жизни». Всемирная организация

здравоохранения (ВОЗ) характеризует ЗОЖ как оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды. Тем самым, здоровый образ жизни подразумевает поддержание организма в здоровом состоянии, то есть, профилактику болезней и укрепление организма [2].

Здоровый образ жизни включает в себя рациональное питание, физическую активность, соблюдение режима дня, отсутствие вредных привычек, соблюдение гигиенических норм, укрепление иммунитета и эмоциональную устойчивость. Все это способствует оптимальной работе органов и систем организма. Причем каждый из факторов обязателен для поддержания организма в здоровом состоянии и улучшения качества жизни. Даже если соблюдать гигиенические нормы, не иметь вредных привычек, стараться соблюдать режим дня, но при этом питаться нерационально и иметь низкую физическую активность в значительной мере будет страдать пищеварительная и опорно-двигательная системы. А из-за их неправильной работы будут страдать и остальные системы организма [3].

В своей статье мы хотим сделать акцент на роли занятий физической культурой в формировании основ здорового образа жизни. Л.Б. Держинская, И.В. Прохорова, Г.А. Держинский в своей книге характеризуют физическую культуру как вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей [1].

Перед институтами стоит важнейшая задача приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, увеличение работоспособности, усовершенствование их подготовки к

профессиональной деятельности, развитие двигательных активностей и устойчивых привычек к занятиям физической культурой.

Занятия физической культурой в значительной мере повышают иммунитет человека и повышают здоровье, поэтому и можно считать физическую активность основой здорового образа жизни. При физической нагрузке, оптимально подобранной с учетом индивидуальных особенностей организма, улучшается работа дыхательной, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем. Улучшается работоспособность мускулатуры, скелет становится более устойчив к нагрузкам, укрепляются сосуды, улучшается кровообращение, дыхание становится более глубоким. При физических нагрузках увеличивается количество эритроцитов, что увеличивает содержание кислорода в крови. Люди, занимающиеся спортом, менее подвержены инфекционным заболеваниям.

Кроме того, улучшается работа нервной системы, так как при занятиях физической культурой вырабатываются ее важнейшие свойства: сила, устойчивость, эмоциональную стабильность, умение контролировать свои действия и формировать выносливость.

При этом под нагрузкой не обязательно подразумевается длительное занятие на тренировках или в спортивном зале. Достаточно совершать ежедневные прогулки на свежем воздухе. Важно, чтобы физические нагрузки планомерной увеличивались без излишних перегрузок на организм, только тогда они будут обладать высокой эффективностью. Ведь не зря говорят, что во всем и всегда должна быть мера.

Физическая культура в институте является дисциплиной, которая преподается независимо от специальности практически на всех курсах обучения. В ходе занятий физической культурой чаще всего используются различные упражнения, бег и прыжки на разные дистанции, при наличии бассейна возможны занятия по плаванию. Студентам всегда интересны

эстафеты, в которых присутствует соревновательный момент. В зимний период эффективно применение лыжного спорта, что подразумевает нахождение на открытом воздухе и способствует укреплению иммунитета. И это не весь перечень применяемых физических нагрузок и направлений, которые можно применять в рамках физической культуры.

Все направления физической культуры будут иметь высокую эффективность только при наличии мотивации у студентов, а она может возникнуть только при наличии педагогического мастерства у преподавателя. Педагогу необходимо формировать четкое представление о важности занятий физической культурой. Девушек, к примеру, можно замотивировать тем, что при физических нагрузках улучшится фигура. На занятиях педагог должен информировать студентов о пользе физической активности и активно пропагандировать здоровый образ жизни.

Вывод. Физическая культура является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни, который положительно воздействует как на отдельные органы и системы, так и на весь организм в целом. Особое влияние физическая активность оказывает на работу сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, нервной и дыхательной систем. Также необходимо отметить, что физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам.

Список литературы

1. Держинская, Л.Б. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л.Б. Держинская, И.В. Прохорова, Г.А. Держинский. – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – 122 с.
2. Наумова, Е.В. Здоровый образ жизни как стратегия здоровьесбережения / Е.В. Наумова, Р.В. Наумов // Материалы

Международной научно-практической конференции им. Д.И. Менделеева. – Тюмень, 2023. – С. 451-453.

3. Неволлина, А.Ю. Анализ сформированности представлений о рациональном питании у студентов / А.Ю. Неволлина, К.Д. Соболева, Р.В. Наумов. // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни. Материалы IX Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. – Екатеринбург, 2023. – С. 437-442.

УДК:796.01

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РЕЖИМ И ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ

Муравьев Кирилл Николаевич

Научный руководитель - Филь Валерия Владиславовна, старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных наук и правовой информатики Северо-Западного института (филиала) Университета им. О.Е.Кутафина, г. Вологда, Россия

Аннотация. Данная статья изучает физическую культуру и её влияние на деятельность студентов в образовательном процессе, что является важным элементом в жизни каждого студента. В статье обсуждается актуальность физической культуры и спорта для студентов. Статья содержит результаты опроса, проведенного среди студентов 3 курса. В статье также отмечаются положительное влияние физической культуры на двигательную активность студентов.

Ключевые слова: физическая культура, активность, умственная способность, спорт

Введение. Физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека и особенно студентов. Недостаток двигательной активности,

сидячий образ жизни и неправильное питание – это проблемы, которые становятся все более актуальными для молодежи. Поэтому вопрос о том, как повысить уровень здоровья и физической подготовки студентов становится все более важным. Актуальность имеет проблема формирования двигательной активности учащихся, так как в настоящее время замечается прогрессирующая гиподинамия у студентов, которая обусловлена немалым количеством.

Студенты должны стремиться к тому, чтобы проводить как можно больше времени на свежем воздухе и активно двигаться. Это может быть любая физическая нагрузка: прогулки, занятия спортом, фитнес или йога. Занятия физической культурой могут помочь студентам справиться со стрессом и улучшить настроение. При этом необходимо обращать внимание на то, чтобы выбираемая физическая нагрузка была безопасной для здоровья [1].

Для поддержания здорового образа жизни студентам необходимо контролировать свой режим дня и соблюдать правильный баланс между учебой, работой и отдыхом. Недостаток времени не является оправданием для отказа от занятий физической культурой: даже короткие тренировки могут оказать положительное влияние на здоровье. Организация активного образа жизни студентов – задача преподавателей и руководства высших учебных заведений. Для этого можно проводить спортивные мероприятия и соревнования, организовывать группы по интересам (футбол, баскетбол, волейбол и т.п.), а также предоставлять доступ к спортивным объектам на территории университета. Регулярные тренировки могут также помочь молодым людям противостоять нервно-эмоциональным нагрузкам, которые могут возникнуть в повседневной жизни, а особенно при усердной умственной работе.

Кроме того, существуют специальные программы физической подготовки для студентов. Например, в некоторых университетах проводятся занятия по йоге и пилатесу, которые помогают расслабиться и улучшить работу мышц. Также можно заняться бегом или ходьбой на длинные дистанции, который поможет улучшить выносливость и общую физическую форму.

Для получения более объективного исследования был проведен опрос. Опрос проводился среди студентов третьего курса юридического факультета на практическом занятии по физической культуре. В опросе приняли участие 45 студентов. Респондентам был задан следующий вопрос: «По вашему мнению, какое влияние физические упражнения оказывают на ваш режим?»



Рисунок 1 – Анализ ответов респондентов на вопрос «По вашему мнению, какое влияние физические упражнения оказывают на ваш режим?»

Согласно полученным данным наибольшее влияние оказывается на эмоциональный фон студентов, они чувствуют себя энергичнее и более

(64%), студенты подчеркивают продуктивность проведенного дня (24%), число тех, кто ответил «никак не влияет» составило 12% от общего числа опрошенных (рис. 1). Опрос показал, что студенты осведомлены о влиянии физической активности на свой режим.

Важно отметить, что здоровый образ жизни – это не только правильное питание и физическая активность, но также и отказ от вредных привычек (курение, алкоголь), регулярный медицинский осмотр и соблюдение гигиенических требований.

Так же следует отметить, что физическая культура значительно влияет на режим и двигательную активность человека. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению физического состояния, повышению выносливости и гибкости. Это формирует здоровые привычки, увеличивает мотивацию к активному образу жизни, улучшает психоэмоциональное состояние. Кроме того, физическая культура помогает в организации распорядка дня, создавая баланс между работой, отдыхом и физической активностью. Включение физической активности в повседневную жизнь способствует профилактике заболеваний и улучшению качества жизни. Регулярные физические нагрузки укрепляют сердечно-сосудистую систему, предотвращают развитие ожирения, диабета и других хронических заболеваний. Они также способствуют укреплению иммунитета и общему оздоровлению организма. Занятия спортом позволяют структурировать день, распределяя время между работой, отдыхом и тренировками. Физические нагрузки повышают работоспособность и снижают утомляемость, что положительно сказывается на эффективности деятельности в течение всего дня [2].

Таким образом, физическая культура играет большую роль в сохранении здоровья студентов. Режим дня должен быть разумным и содержать достаточную долю двигательной активности. Организация

спортивных мероприятий на территории университета и доступ к спортивным объектам могут значительно повысить интерес студентов к занятиям физической культурой. Все это может помочь студентам справиться со стрессом, улучшить работу организма и повысить качество жизни.

Список литературы

1. Кожевникова, Л. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи / Л. Кожевникова // Физическое воспитание студентов, – 201. – № 3. – С. 34-38.
2. Иванов, И.И. Влияние физической культуры на двигательную активность школьников/ И.И. Иванов // Журнал физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 15, №3. – С. 45-50.

Раздел 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ВОПРОСЫ РЕКРЕАЦИИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК: 796.011.3

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД КАК СПОСОБ ОЦЕНИВАНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТОМ

Елисеева Полина Сергеевна, Ковалева Юлия Андреевна

*Научный руководитель – Антипов Олег Владимирович,
кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физического
воспитания, ФГБОУ ВО «Московская государственная академия
ветеринарной медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина»,
г. Москва, Россия*

Аннотация. В работе приводятся особенности оценки качеств студентов, которые необходимы для участия в разновидностях фиджитал-спорта. Важно применять комплексный подход при отборе студентов-спортсменов: оценить психофизиологический профиль, уровень подготовленности, результаты соревновательной деятельности, как на физическом, так и цифровом этапах и др.

Ключевые слова: фиджитал спорт, студенты, киберспорт, комплексный подход.

Введение (Актуальность). На сегодняшний день уровень доступности цифровых технологий способствуют развитию компьютерного спорта, в том числе и фиджитал спорт. Благодаря Федерации фиджитал спорта эта молодая спортивная разновидность активно развивается во многих регионах нашей страны: открываются специализированные центры, создаются профильные клубы и команды, в т.ч. студенческие, проводятся различные соревнования - от внутривузовских до международных [1, 2, 5].

Руководителю клуба (команды) и тренеру-преподавателю для успешных выступлений и высоких результатов важно осуществлять специальный отбор среди обучающихся, применять комплексную оценку студентов-спортсменов, анализировать их соревновательную деятельность. Помимо приемов контрольных нормативов для определения физической и технической

подготовленности занимающихся, немаловажно выполнять оценку пригодности к цифровому этапу. Для этого используют различные тестирования на внимание и скорость реакции и др. [3, 4].

Основная часть (Результаты исследования). К самому доступному виду в студенческой среде можно отнести танцевальный симулятор «Just Dance». От участников не требуется высокого уровня подготовленности, а для организации соревнований - большого количества технических средств и обширной материально-технической базы. В танцевальном симуляторе достаточно использовать небольшое помещение, телевизор и игровую консоль. Два участника соревнуются между собой, повторяя движения, транслируемые на экране телевизора. Качество движений, пластичность, чувство ритма, уровень сложности будут иметь важную роль в наборе очков в игре.

Для комплектования сборной команды вуза немаловажно привлекать студентов, имеющих опыт занятий танцами или хореографией. Можно проводить внутривузовские соревнования, которые будут являться критерием отбора.

Фиджитал-гольф является таким же доступным видом, танцевальный симулятор «Just Dance». Для организации работы секции понадобится небольшое помещение, в котором необходимо разместить специализированные дорожки для мини-гольфа, игровую консоль и телевизор. Практически каждый желающий может попробовать свои силы в этой дисциплине. На первом этапе игроки соревнуются в цифровом формате, а после переходят на дорожки – физический этап. Оценивается умение обучающихся одинаково качественно проявлять себя одновременно на двух этапах. Критериями отбора будут являться уровень развития следующих качеств: точность, глазомер, стрессоустойчивость, мелкая моторика, скорость реакции. Важна постоянная практика в рамках цифрового этапа. Для

выявления лучших спортсменов можно применять оценку их соревновательная деятельность и анализ результатов в течение сезона.

Более сложные дисциплины, такие как фиджитал-футбол и фиджитал-баскетбол, являются командными. Для организации работы секций и проведения соревнований по этим видам требуются игровой зал или стадион (любая пригодная открытая площадка), а также игровая консоль с геймпадами. На первом этапе команды соревнуются в спортивном симуляторе, а после команды играют между собой на площадке. Цифровой футбол проходит в классическом режиме или в режиме «Volta» (FC 25), а баскетбол – в формате 2х2 (NBA 2K25). На физическом этапе в футболе команды могут иметь от 5 до 7 игроков, а в баскетбол соревнования проходят два на два.

В этих видах важна оценка уровня физической и технической подготовленности тех, кто участвует в физическом этапе. Для успешного участия на цифровом этапе соревнований необходимо проанализировать психофизиологические особенности обучающегося. Если студент-спортсмен задействован сразу в двух видах игровой деятельности, важно проводить комплексную оценку.

Для качественной оценки психофизиологических особенностей студентов, необходимых для успешного выступления на цифровом этапе в фиджитал-спорте, можно использовать учебно-тренировочный портал киберфитнеса - «Cyberten», разработанный в исследовательском центре киберспорта Университета Лесгафта. Данная онлайн-платформа является совершенно бесплатной, для работы необходимо пройти только регистрацию. На портале доступны 16 активностей для развития скорости реакции, концентрации и переключения внимания, зрительной памяти, глазомера, моторной асимметрии, мелкой моторики, чувства времени, зрительного восприятия; а так же их оценка. Помимо этого, в онлайн режиме можно протестировать обучающегося киберспортсмена, составить психотип игрока и проанализировать его темперамент.

Для оценки студентов можно так же использовать различные психодиагностические методики, например, различные опросники, методы интервью или тесты. Они помогают составить личностный портрет, который будет способствовать успешному отбору в сборные по фиджитал-спорту.

Помимо всего, в процессе подготовки тренер-преподаватель должен проводить текущий контроль в соответствии с нормативами Министерства спорта и Федерацией компьютерного спорта. На основании регламентирующего документа студенты должны проходить физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. Причем на физический компонент должно отводиться не менее 40% времени. Сдача нормативов способствует попаданию в группу высшего мастерства, как для мужчин, так и для женщин.

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что успешное выступление зависит от комплексной оценки игроков. Важно разносторонне проанализировать способности студентов и составить специализированные критерии отбора, в зависимости от той или иной дисциплины в фиджитал спорте.

Список литературы:

1. Антипов, О. В. Влияние цифровых технологий на мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой / О. В. Антипов, М. В. Куликова, Р. В. Гежа // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения : сборник трудов 3-й Научно-практической конференции, Москва, 28 июня 2024 года. – Москва: ООО "Издательство "Сельскохозяйственные Технологии", 2024. – С. 523-524.
2. Антипов, О. В. Основные направления развития студенческого киберспорта / О. В. Антипов, Р. В. Гежа, Л. А. Нюрксне // Формирование профессиональной направленности личности специалистов - путь к инновационному развитию России: сборник статей V Всероссийской научно-

практической конференции, Пенза, 18–19 декабря 2023 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. – С. 21-23.

3. Антипов, О. В. Развитие киберспорта как актуального направления студенческого спорта в аграрных вузах / О. В. Антипов, А. М. Сурков, Р. В. Гежа // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 194-197.

4. Куликова, М. В. Особенности применения фиджитал спорта в аграрном вузе / М. В. Куликова, В. Е. Луцюк, С. В. Комин // Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук: сборник статей X Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 18–19 сентября 2024 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2024. – С. 152-154.

5. Сурков, А. М. Актуальные вопросы развития киберспорта в вузе / А. М. Сурков, В. Е. Луцюк, О. В. Антипов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 872-874.

УДК: 796.011.5

НРАВСТВЕННЫЕ АСПЕКТЫ СТРЕЛКОВОГО СПОРТА

Черныхова Анна Алексеевна

*Научный руководитель – Ореховская Евгения Владимировна, кандидат философских наук, доцент кафедры «Физического воспитания»
ФБГОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
г. Кемерово, Россия*

Аннотация. Стрелковый спорт, несмотря на свою долгую историю и популярность, остается предметом моральных дискуссий и противоречий. Данная статья рассматривает такие важные нравственные аспекты, связанные с культивированием стрелкового спорта, как ответственность за безопасное обращение с оружием, самодисциплина, воспитание патриотизма и оправданность применения стрельбы.

Ключевые слова: стрелковый спорт, нравственные аспекты, военная подготовка, воспитание патриотизма, мораль, этика.

Введение. Актуальность статьи сопряжена с высокими моральными требованиями к спортсменам-стрелкам, а также с необходимостью воспитания ответственной личности. Под термином «стрелковый спорт» в данной статье подразумеваются все виды спорта, связанные со стрельбой: пулевая стрельба, стендовая стрельба, практическая стрельба, стрельба из лука и т.д [1, 4].

Стрелковый спорт предъявляет особые требования к моральным качествам и ответственности спортсменов, в частности, при обращении с огнестрельным оружием. Исследование нравственных аспектов данного вида спорта позволит понять, какие морально-этические ценности и качества формируются у занимающихся им [2].

Проблема, на которой сосредоточена тема статьи, заключается в определении и анализе ключевых нравственных аспектов, присущих спортивной деятельности, и их влиянии на личностное и социальное развитие. В частности, в контексте стрелкового спорта, данная проблема может быть

сформулирована следующим образом: какие нравственные аспекты характерны для стрелкового спорта и каким образом они влияют на формирование личностных качеств и моральных ценностей спортсменов-стрелков?

Решение этой проблемы позволит раскрыть роль стрелкового спорта в нравственном развитии личности и понять его значение для общества в целом.

Основная часть. Нравственность – это система моральных принципов, ценностей и убеждений, которая определяет поведение и отношение человека к окружающему миру, другим людям и самому себе [1].

Под аспектами нравственности подразумеваются различные стороны и проявления нравственности как сложного многогранного феномена. В целом, аспекты нравственности могут охватывать различные сферы человеческого бытия – индивидуально-личностную, межличностную, социальную, духовно-культурную.

В контексте стрелкового спорта можно выделить такие аспекты нравственности, как ответственность за безопасное обращение с оружием, самоконтроль и эмоциональная устойчивость, честность в соревнованиях, стремление к самосовершенствованию и социальная ответственность.

Под термином «стрелковые виды спорта» понимается комплексная функциональная нагрузка, которая позволяет развивать стратегическое и тактическое мышление, тренировать скорость реакции и силу, используя огнестрельное и пневматическое оружие [1].

Истоки стрелкового спорта берут начало в древности, когда умение владеть оружием и стрелять из лука или арбалета было необходимым навыком для военного дела и охоты. Состязания по стрельбе из луков и арбалетов проводились в Древнем Китае, Древней Греции, Древнем Риме [2].

Несмотря на то, что стрелковый спорт регулируется строгими правилами безопасности, имеет древние корни и поддерживается государством, его моральная оценка остаётся неоднозначной по нескольким

причинам. Во-первых, сама стрельба изначально применялась в целях охоты, защиты и нападения. Следовательно, возникновение стрельбы ассоциируется с такими вещами, как агрессия, насилие и разрушение, которые противоречат гуманистическим принципам. По этой причине само использование оружия, даже в спортивных целях, может вызывать беспокойство и опасения в обществе, связанные с тем, что занятия стрельбой могут способствовать формированию у спортсменов негативных психологических установок и нравственных качеств [3].

Во-вторых, спортивные критики могут рассматривать его как форму пропаганды насилия, вооруженной силы и милитаризма в обществе.

Однако, стрелковый спорт, несмотря на дискуссионные моральные аспекты, имеет и ряд положительных нравственных сторон. В первую очередь, занятия стрельбой требуют от спортсменов высокой самодисциплины и самоконтроля. Обязательное соблюдение правил техники безопасности при обращении с оружием воспитывает у стрелков-спортсменов чувство долга и ответственности.

В современном обществе остро обсуждается проблема воспитания гражданственности и патриотизма у молодежи. Хорошая стрелковая подготовка и стремление научиться владению оружия прививает школьникам готовность к выполнению военного долга, тем самым, реализуя одну из важнейших задач российского государства. Получение представления на уроках стрельбы о военной службе и воинских обязанностях особенно важно для юношей, учащихся в старших классах, которым предстоит служить в армии [4].

Философская проблема стрельбы, или, как её часто называют, «проблема этической дилеммы», представляет собой интересный и многогранный вопрос, касающийся нравственности, ответственности и выбора. Основная суть этой проблемы заключается в рассмотрении ситуации, когда человек оказывается перед моральным выбором, который может

повлиять на судьбы других людей. Данная проблема затрагивает области этики, философии права и социальной философии, и может быть рассмотрена в различных контекстах [3].

Рассматривая философскую проблему стрельбы, мы сталкиваемся с ситуацией, в которой человек осознаёт, что его действия могут вызывать последствия, которые не всегда однозначно определимы как хорошие или плохие. Например, представим ситуацию, когда стрелок должен сделать выбор: выстрелить в преступника, угрожающего жизни невинного человека, или не стрелять, и тем самым, подвергнуть жертву опасности. Этот простой пример открывает бесконечные дебаты по поводу этических норм, личной ответственности и последствий выбора [2, 3].

Часто философскую проблему стрельбы сравнивают с классическим примером «дилеммы вагонетки». В этом примере вагонетка движется по рельсам, и на её пути находятся пять человек, которых она не сможет объехать. Человеку предоставляется возможность переключить стрелку, направив вагонетку на другие рельсы, где находится только один человек. Выбор между двумя вариантами – спасти пятерых, пожертвовав одним, или не вмешиваться и позволить вагонетке продолжить свой путь – также ставит под сомнение этические принципы.

Когда речь заходит о стрельбе, мы неизменно оказываемся перед вопросом о праве и морали. Можем ли мы оправдать использование насилия ради достижения «высшей справедливости»? Если стрелок выберет не стрелять, и невинный человек погибнет, то несёт ли он моральную ответственность за эту смерть? Или, напротив, если стрелок решит стрелять и убьёт преступника, может ли он считать свои действия оправданными, если это приводит к спасению жизни?

Философ Иммануил Кант утверждал, что мораль не может быть основана на последствиях, а должна быть определена универсальными принципами. В противоположность ему, утилитаристы, такие как Джереми

Бентам и Джон Стюарт Милль, считают, что действия следует оценивать по их последствиям: если выстрел спасёт больше жизней, чем заберёт, то он может считаться морально оправданным [3].

Проблема стрельбы также затрагивает психологические аспекты нашей природы. Чтобы поразить цель размером с человека, не нужно быть мастером спорта по стрельбе. Если человек имеет даже незначительные навыки стрельбы, но является нравственно, морально и этически неполноценным, то он способен, причём, совершенно осознанно, совершить и такие действия, как стрельба по живому человеку. Поэтому этические принципы должны являться главным сдерживающим фактором в применении навыка стрельбы [4].

Убийство не оправдано ни в какой религии мира. В христианстве насилие рассматривается с точки зрения любви к ближнему и заповеди «Не убивай». Библия, в частности, Ветхий Завет, содержит множество примеров насилия, но в Новом Завете акцент ставится на милосердие и прощение. В исламе разрешается применение силы в целях самозащиты, однако это должно быть строго ограничено справедливостью и пропорциональностью. Наставления о том, как вести войну (джихад) акцентируют внимание на необходимости проявления милосердия даже к врагам. Буддизм рассматривает стрельбу и насилие как действия, ведущие к страданиям как для агрессора, так и для жертвы. Буддисты учат, что любое действие, основанное на ненависти или гневе, является причиной негативных последствий. Стрельба рассматривается как серьезное нарушение кармических законов, и буддизм подчеркивает важность сострадания даже в отношении врагов. В индуизме понятие дхармы (права и обязанностей) играет ключевую роль в определении этических норм. Так, священные тексты объясняют, что насилие может быть оправдано в контексте выполнения дхармы, особенно в случаях, касающихся защиты от зла. Однако, как и в других религиях, насилие должно быть последним средством.

Выводы. Развитие стрелкового спорта является не только полезным с

точки зрения физической и военной подготовки, но и необходимой частью патриотического воспитания. В стрелковом спорте необходим постоянный анализ нравственных аспектов, поиск баланса между его спортивной ценностью и этическими вопросами.

Вокруг стрелкового спорта сосредоточено множество спорных нравственных вопросов, связанных с использованием стрелкового оружия, даже в спортивных целях. В обществе существуют опасения по поводу пропаганды насилия, а также риски, связанные с доступностью оружия для широкой публики.

Стрелковый спорт имеет положительные моральные характеристики. Отмечено, что занятия стрельбой воспитывают у спортсменов ответственность, дисциплину, сосредоточенность, волевые качества, а также способствуют укреплению физического и психического здоровья. Отдельно следует подчеркнуть роль стрелкового спорта в развитии патриотизма и гражданственности.

Философская проблема стрельбы является сложным и многогранным вопросом, который затрагивает не только вопросы морали и этики, но и психологию, культурные различия и правовую систему. Главным ориентиром в применении навыков стрельбы должны являться моральные принципы стрелка, а также контекст ситуации – защита жизни считается более приемлемой, чем нападение.

Список литературы:

1. Баринов, С. Ю. Психологические аспекты безопасного обращения с оружием в стрелковом спорте / С. Ю. Баринов // Психология и право. –2020. – 10(2). – С.186-198.
2. Выдрин, В. М. Философия физической культуры и спорта / В. М. Выдрин. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2012. – С.15-21.
3. Малкин, В. Р. Психология стрелкового спорта / В.Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. – Екатеринбург: УрФУ, 2020. – С. 34-37.

4. Ореховская, Е. В. Этические аспекты применения навыков стрельбы / Е. В. Ореховская // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. –2016. – С. 2.

УДК: 796.8

**АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВКИ КЁКУСИН-КАН КАРАТЭ
ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Стрельников Данил Романович

Научный руководитель – Стрельников Роман Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физического воспитания и адаптивной физической культуры», декан факультета среднего профессионального образования, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ставрополь, Россия

Аннотация. Проблема исследования заключается в поиске и обосновании наиболее эффективных средств и методов развития специальной физической подготовки у детей 10-11 лет, занимающихся кёкусин-кан каратэ. Уровень развития специальной физической подготовленности у детей 10-11 лет, занимающихся кёкусин-кан каратэ по программам дополнительного образования значительно ниже требуемого результата, в связи с резким омоложением спорта. Поэтому важно разрабатывать новые экспериментальные методики, при этом изучая старые методики развития специальной физической подготовки.

Ключевые слова: каратэ, система физического воспитания, специальная физическая подготовка, программа дополнительного образования.

Введение. Кёкусин-кан является японским боевым искусством, системой защиты и нападения. На современном этапе каратэ Кёкусин-кан

называют не только спортом, но и искусством с особой философией. Каратэ Кёкусин-кан является прекрасным средством совершенствования физического состояния человека и повышение его духовных сил, способ выражения своего эстетического потенциала посредством физической активности [4].

С 1 сентября 2024 года вступил в силу Приказ Минпросвещения РФ №171 от 19 марта 2024 года. Приказом внесены изменения в федеральные программы Министерства просвещения РФ, в том числе и по физической культуре, включая утверждение программы модуля «Кёкусин-кан» для 1-4, 5-9 и 10-11 класс.

Каратэ Кёкусин-кан является системой физического воспитания и включает всё многообразие двигательных действий, свойственных биомеханическим возможностям организма человека, с использованием в учебном процессе всего арсенала физических упражнений различной направленности, что обеспечивает эффективное развитие физических качеств и двигательных навыков. Целью модуля каратэ кёкусин-кан является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению своего собственного здоровья, к ведению здорового образа жизни и самоопределению с использованием средств каратэ кёкусин-кан.

Интеграция модуля кёкусин-кан призвана помочь обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Проблема исследования заключается в поиске и обосновании наиболее эффективных средств и методов развития специальной физической подготовки у детей 10-11 лет, занимающихся кёкусин-кан каратэ.

Основная часть. Достижение высокого уровня физического развития и укрепление здоровья, воспитание необходимых спортсмену физических качеств - направление специальной физической подготовки.

При этом, общая физическая подготовка создает основу для специальной подготовки детей 10-11 лет – обеспечивает разностороннее развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, необходимое в качестве предпосылки и условия совершенствования в избранном виде спорта [2].

Процесс обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины называется специальной физической подготовкой. Именно систематический подход в специальной физической подготовке помогает спортсмену подготовиться к соревнованиям. Специальная физическая подготовка спортсмена есть процесс воспитания физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного для специализации вида спорта.

В процессе специальной физической подготовки детей 10-11 лет используются все средства физического воспитания: физические упражнения, естественные факторы закаливания и оздоровления, режим дня и другие гигиенические условия. При этом основную роль играют специально подобранные физические упражнения [3].

Отметим, что специальная физическая подготовка важна во многих спортивных дисциплинах, в том числе и в кёкусин-кан каратэ. Без надлежащего уровня общей и специальной физической подготовленности невозможно воспитать профессиональных бойцов, а также совершенствовать их технику. Для активных тренировок и эффективной соревновательной деятельности требуются должный уровень специальной выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости. С этой целью, в тренировочном процессе, зачастую используют специальные игры с боевым взаимодействием.

В учебно-тренировочном процессе, специальная физическая подготовка решает следующие задачи: систематическое совершенствование важных для спортсмена функций организма; развитие специальных двигательных

качеств; способствование овладению техникой и тактикой ведению поединка; достижение наилучшей спортивной формы; психическая устойчивость.

При планировании физической подготовки необходимо учитывать периодизацию тренировочного процесса. При этом надо учитывать сенситивные периоды формирования юного спортсмена: этап общей физической подготовки, этап, формирующий профиль спортсмена, этап образцового развития специальных двигательных качеств.

Постоянное выполнение упражнений специальной физической подготовки позволяет быстро получить ожидаемый результат. Для определения уровня специальной физической подготовки детей 10-11 лет используют такие тесты как: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); прыжок в длину с места (см); выпрыгивание (см); наклон вперед (см); подтягивание на перекладине (кол-во раз); шестиминутный бег (мин); удары руками по макиваре за 15 с (кол-во раз); удары ногами по макиваре за 15 с (кол-во раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с (кол-во раз); челночный бег 3*10 метров (с); удары руками по макиваре за 2 мин. (кол-во раз); удары ногами по макиваре за 2 мин. (кол-во раз) [3].

Основными средствами физической подготовки каратистов в возрасте 10-11 лет являются упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. На увеличение энергетического обеспечения выполнения отягощенных движений и мощности мышечного сокращения ориентирована методика становления скоростно-силовых качеств. Методика содействует параллельному увеличению наибольшей силы и функциональных возможностей организма спортсмена [1].

Одним из часто применяемых методов развития физической подготовки, у каратистов среднего школьного возраста считается игровой метод. Игровые моменты - подвижные игры, эстафеты у молодых спортсменов вызывают восхищение и ощущение легкости. При использовании средств в играх, многие из них закрепляются лучше.

При наблюдении за работой спортсменов можно сделать вывод, что данная работа требует от них, не только физическую подготовку, но и проявление командных и лидерских качеств, а также смелости и настойчивости [2].

Можно иметь высокоэффективные средства и методы подготовки, детально разработанные научно-методические основы развития двигательных качеств и вытачивания технического мастерства, в конце концов, оборудованную педагогическую среду, однако, если не систематизировать все эти победы, то успеха не будет.

Использование специальных игр с боевым взаимодействием также является эффективным методом развития необходимых физических качеств для успешной соревновательной деятельности.

Выводы. Кёкусин-кан каратэ с его уникальным подходом в решении задач: подготовка бойцов, изучение техники, воспитание силовых и волевых качеств является одним из наиболее сложных видов единоборств. Но вопросы физической подготовки и методики развития скоростно-силовых качеств являются основными в каратэ, именно это, в конечном итоге, приводит к долгожданной победе на татами.

Добавление на занятиях Кёкусин-кан каратэ специальных упражнений для развития двигательных способностей в ряде случаев доказало свою эффективность.

Отличительной особенностью Кёкусин-кан каратэ в целом, что особенно привлекает адептов по всему миру - является сочетание общей физической и специальной подготовки. Влияние специальной физической подготовки на технику спортсмена заключается главным образом в том, что разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена оказывает воздействие на формирование слаженности процесса мышечной деятельности и точной координации движений при отработке специальных физических

упражнений. В частности, специальная физическая подготовка детей 10-11 лет является существенным фактором для формирования силовой выносливости и быстроты.

Список литературы:

1. Ачкасов, В. В. Медико-биологический аспект влияния занятий каратэ-до на организм детей и подростков / В. В. Ачкасов, С. Б. Нарзулаев; В. В. Ачкасов, С. Б. Нарзулаев; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования Томский гос. пед. ун-т. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2008. – 203 с.

2. Бакулев, С. Е. Теория и практика прогноза успешности в ударных единоборствах / С. Е. Бакулев; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: Издательство Политехнического университета, 2018. – 248 с.

3. Захаров, О. Ю. Тренировочная система: построение техники индивидуальных физических тренировок / О. Ю. Захаров. – Москва: 1000 бестселлеров, 2011. – 296 с.

4. Крошкин, Ю. М. Педагогические принципы и методическая основа обучения и организации проведения занятий по каратэ: (научно-практическое пособие для преподавателей и студентов вузов) / Ю. М. Крошкин, М. В. Квон; Ю. М. Крошкин, М. В. Квон; М-во образования и науки Российской Федерации, НОУ ВПО Новосибирский гуманитарный ин-т. – Новосибирск: Новосибирский гуманитарный ин-т, 2008.

УДК: 796.011.1:373.21

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

Фокина Вера Максимовна

*Научный руководитель - Штукин Николай Николаевич, старший
преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К. И. Скрябина, г. Москва, Россия.*

Аннотация. Статья посвящена освещению комплекса упражнений, направленных на профилактику и лечение плоскостопия. В работе рассматриваются основные причины возникновения данного заболевания, его влияние на опорно-двигательную систему человека и снижение общей работоспособности. Представленный комплекс включает упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стоп и голеностопных суставов. Комплекс рекомендуется использовать как самостоятельный метод профилактики плоскостопия, так и в сочетании с ортопедическими стельками и специальной обувью.

Ключевые слова: плоскостопие, упражнения, патология, лечение, профилактика.

Введение. Плоскостопие — это значительное нарушение, которое оказывает негативное воздействие на всю опорно-двигательную систему, уменьшает устойчивость к физическим нагрузкам и снижает общую работоспособность. При обнаружении первых признаков патологии крайне важно получить консультацию ортопеда или травматолога-хирурга. На начальной стадии развития заболевания часто удается успешно затормозить его прогрессирование путем индивидуального подбора ортопедических стелек и специальных межпальцевых вставок, а также посредством укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голеностопа с применением методов лечебной физкультуры [2].

Основная часть. Человеческая стопа включает 26 костей, связанных между собой мышцами и сухожилиями, формирующими эффективный амортизатор, защищающий тело от ударных воздействий при движении: ходьбе, беге и прыжках [1]. Плоскостопие представляет собой ортопедическую патологию, характеризующуюся деформацией сводов стопы, что ведёт к утрате её амортизирующей функции. Из-за этого стопа теряет способность равномерно распределять нагрузку, что вызывает боли и микротравмы голеностопного сустава [2].

Причины плоскостопия. У новорождённых стопы обычно плоские, и только по мере роста, благодаря активности мышц и связок, формируются нормальные своды. Правильное развитие стоп требует регулярных хождений босиком по разнообразным поверхностям, ведь гладкий пол не даёт достаточных стимулов. Ортопеды замечают рост случаев приобретённого плоскостопия среди детей, особенно в городских условиях.

Ещё одним фактором является генетически обусловленная слабость мышечной и связочной системы стопы и голени. Вероятность развития плоскостопия возрастает при наборе лишнего веса, ношении обуви на высоких каблуках и отсутствии должной физической активности. В зоне риска находятся профессии, требующие долгого нахождения на ногах, такие как работа парикмахеров и продавцов. Также плоскостопие может возникать вследствие травм лодыжек, костей предплюсны, пяток, а также повреждения мышц и связок, поддерживающих свод стопы [1].

Признаки плоскостопия. Диагностировать плоскостопие у ребёнка можно уверенно только к 6-7 годам, когда завершается формирование опорно-двигательного аппарата. Исключением являются случаи врождённого плоскостопия, при которых подошвы выпучены, а верхняя часть стопы излишне вогнута. Такие дети опираются на пятки при попытке встать [1].

Дети с плоскостопием в возрасте 7-8 лет могут испытывать вечерние боли в ногах, усиливающиеся после длительных прогулок. Часто у них

наблюдается отёк ног, а износ обуви происходит с внутренней стороны, что также служит сигналом родителям. У взрослых людей плоскостопие часто протекает бессимптомно долгое время, поэтому обращение к врачам затягивается. При тщательном обследовании пациенты жалуются на усталость и дискомфорт в стопах, а боль постепенно переходит на голени, особенно после долгих нагрузок. Однако отдых временно облегчает состояние. Позднее боли становятся постоянными, появляясь даже при незначительной активности [2].

Лечение и профилактика плоскостопия. Специальные комплексы упражнений, предназначенные для профилактики и лечения плоскостопия, эффективны как в положении стоя, так и сидя. Если регулярно заниматься физической активностью, включение 3-4 упражнений из предложенных комплексов в свою разминку, будут способствовать профилактике заболевания. Если физическая активность отсутствует, выполняйте упражнения утром, 2-3 раза в неделю, повторяя каждое упражнение 15-20 раз [1].

Для эффективного лечения плоскостопия рекомендуется проводить тренировочные сессии не реже трёх-четырёх раз в неделю. Важно чередовать позиции: одно занятие проводите сидя, следующее — стоя. Каждое упражнение выполняется от 15 до 50 раз, в зависимости от вашего уровня подготовки и целей тренировок, с общей продолжительностью выполнения от 30 секунд до 3 минут.

Выполнение этих упражнений помогает укрепить мышцы и улучшить гибкость стоп, что способствует как профилактике, так и лечению плоскостопия [2].

Комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия (начальная позиция "стоя"):

1. Исходное положение: ноги вместе, руки на талии. Упражнение выполняется на месте. Выполняется поочередно: ходьба с согнутыми

пальцами ног, затем ходьба с согнутыми пальцами, опираясь на внешний край стопы, и ходьба на полной стопе. Каждое упражнение выполняется по 30 с.

2. Исходное положение: ноги на ширине ступни, стопы стоят параллельно, руки в любом удобном положении. Соединяйте и разводите носки ног, удерживая пятки неподвижными.

3. Исходное положение: ноги на ширине ступни или вместе, руки расположены на поясе, большие пальцы направлены назад. Упражнение выполняется, стоя на месте. Выполняется поочередно: ходьба на носках, ходьба на носках с полусогнутыми коленями, затем ходьба на носках с высоко поднятыми коленями. Время выполнения каждого упражнения: 30 секунд.

4. Исходное положение: ноги вместе, руки в удобной позиции. Упражнение выполняется, стоя на месте. Выполняется поочередно: ходьба на внешних краях стоп и ходьба на внутренних краях стоп. Время выполнения каждого упражнения: 30 секунд.

5. Исходное положение: поставьте ноги вместе, руки на талии, большие пальцы рук направлены назад. Выполняется ходьба вверх по наклонной поверхности, начиная с пяток.

6. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы расположены параллельно, руки опущены. Глубоко присядьте, вытянув руки вперёд, делая вдох. Встаньте, опустив руки вдоль туловища, делая выдох. Старайтесь не сдвигать стопы и не соединять колени.

7. Исходное положение: разведите ноги, руки разведите в стороны на уровне плеч. Переднюю часть стопы и пальцы обеих ног поместите на палку диаметром 5-6 см. Поднимайте пятки обеих ног как можно выше, стараясь сохранить равновесие с помощью рук, задерживаясь в верхней точке на 5 секунд.

Комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия (исходное положение «сидя»):

1. Исходное положение: колени согнуты под прямым углом, стопы параллельны и расставлены на ширине ступни, руки свободно опущены. Выполняется поочерёдно поднятие и опускание пяток. Затем поднимайте обе пятки одновременно и опускайте. Темп выполнения — средний.

2. Исходное положение аналогично первому. Действия: одновременно поднимайте носки и опускайте их. Темп выполнения — средний.

5. Исходное положение аналогично первому. Действия: поднимайте пятку одной ноги, одновременно сгибая стопу другой ноги в направлении тыльной стороны. Затем поменяйте положение ног. Темп выполнения — средний.

6. Исходное положение: колени согнуты под прямым углом, стопы находятся в произвольном положении, руки опущены. Под стопами расположен мяч диаметром 20–30 см. Действия: прокатывайте мяч от носков к пяткам и обратно, плотно прижимая стопы к нему. Темп выполнения — средний.

7. Исходное положение: колени согнуты под прямым углом, мяч зажат внутренними сводами стоп, руки опущены. Действия: поднимайте одну стопу вверх, а другую опускайте вниз, перекатывая мяч. Темп выполнения — средний.

Представленные упражнения помогут укрепить мышцы и улучшить подвижность стоп, способствуя профилактике и лечению плоскостопия [2].

Вывод. Регулярное выполнение специально разработанных комплексов упражнений играет ключевую роль в лечении и профилактике плоскостопия. Эти упражнения помогают укрепить мышцы и связки стоп, восстановить правильные анатомические своды и улучшить амортизационные свойства стопы. Они способствуют предотвращению дальнейшего развития деформации и уменьшают болевые ощущения, обеспечивая правильное распределение нагрузки на суставы. Таким образом, систематический подход к выполнению упражнений является важным элементом комплексного

подхода к борьбе с плоскостопием и сохранению здоровья опорно-двигательного аппарата.

Список литературы:

1. Васильева, А. Плоскостопие. Самые эффективные методы лечения / А. Васильева. – 2-е изд. - Санкт-Петербург: Крылов, 2011. – 158 с.
2. Новикова, Н. К. Комплексы упражнений для профилактики и лечения плоскостопия / Н. К. Новикова. – Москва: ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, 2021. - 21 с.

УДК 613.2.03

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Щанкина Дарья Витальевна

Научный руководитель – Доможилова Анна Александровна, кандидат биологических наук, доцент кафедры «Профилактической медицины и основ здоровья», Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В работе рассматривается проблема отсутствия научно-обоснованных рекомендаций по питанию для игроков в настольный теннис. Целью исследования являлось обосновать рекомендации по питанию для спортсменов данной специализации. Для этого в процессе работы были выявлены особенности планирования рациона питания игроков в настольный теннис в зависимости от тренировочной и соревновательной деятельности, а также изучены принципы рационального питания, обеспечивающие их высокую физическую работоспособность.

Ключевые слова: настольный теннис, питание, гигиенические основы питания.

Введение. Настольный теннис – массовый и зрелищный вид спорта, с более чем столетней историей, который входит в программу Олимпийских игр с 1988 года. В данном виде спорта, где преобладают такие качества как выносливость и быстрота, в последнее время возросли требования к физической подготовленности спортсменов.

Отмеченные особенности повышают актуальность оптимизации рациона питания игроков в настольный теннис как одного из направлений медико-биологического обеспечения подготовки. Однако на современном этапе почти полностью отсутствуют научно обоснованные подходы к планированию питания представителей данной специализации [5].

В исследовании принимало участие 15 игроков в настольный теннис ($n=15$), 10 мужчин и 5 женщин. Квалификация игроков варьировалась от массовых разрядов до ЗМС РФ. Возраст участников исследования от 18 до 39 лет.

В процессе исследовательской работы проводился анализ научной литературы базы данных Elibrary и PubMed, анкетирование, а также расчетный метод оценки энерготрат.

Результаты исследования. Проведя анализ научной литературы, мы собрали информацию об уровне и виде физических нагрузок во время соревновательной деятельности в настольном теннисе. Таким образом время одного игрового сета для мужчин составляет от 3,5 до 5,5 минут, в свою очередь для женщин это время увеличивается и выходит от 3,7 до 7,5 минут. Продолжительность одного розыгрыша в среднем 5 секунд, а время отдыха между ними составляет от 8 до 20 секунд. Уровень лактата в крови равен $2,0 \text{ ммоль} \cdot \text{л}^{-1}$.

ЧСС во время матча достигает 60-80% от максимальной ЧСС, увеличиваясь до 90% в ситуациях интенсивных розыгрышей. Преимущественный тип энергообеспечения мышечной деятельности во время игры в настольный теннис – аэробный, однако присутствует и анаэробный [4].

Игрокам в настольный теннис крайне важно получать все необходимые -микро и -макронутриенты, каждый из которых участвует в поддержании жизненно важных функций организма.

Углеводы. В связи с наиболее значимой энергетической ролью мышечного гликогена в обеспечении физической активности теннисистов следует придерживаться высокоуглеводных рационов, отдавая предпочтения продуктам с низким и средним гликемическим индексом.

Белок. Потребление белка следует распределять в течение дня по основным приемами пищи. Оптимальная доза белка на прием составляет $0,3 \text{ г} \cdot \text{кг}^{-1}$ массы тела. Рекомендуется включать в рацион питания такие продукты как: нежирное мясо, молочные продукты, рыба и яйца.

Жиры. Не рекомендуется, чтобы игроки в настольный теннис потребляли жиров в количестве менее 20% от суточного потребления энергии. Полиненасыщенные жиры являются предпочтительными и могут быть получены из таких источников, как рыба, семена и орехи.

Витамины и минеральные вещества. Игроки в настольный теннис должны стремиться включать в рацион разнообразные продукты. Особое внимание должно быть направлено на предотвращение дефицита таких микронутриентов как железо, магний и витамин А и D [7, с. 52-63].

Также для высокой результативности тренировочной и соревновательной деятельности обязательным является контроль состояния гидратации организма. Во время восстановления после тренировки игроки должны стремиться потреблять жидкость в размере 125 % от предполагаемой потери с потом [8, с. 30].

Результаты анкетирования позволяют говорить о том, что почти половина опрошенных планирует свой рацион питания, в зависимости от соревновательной деятельности. Также 67 % считает, что питание влияет на результативность соревновательной деятельности (рис. 1, 2).

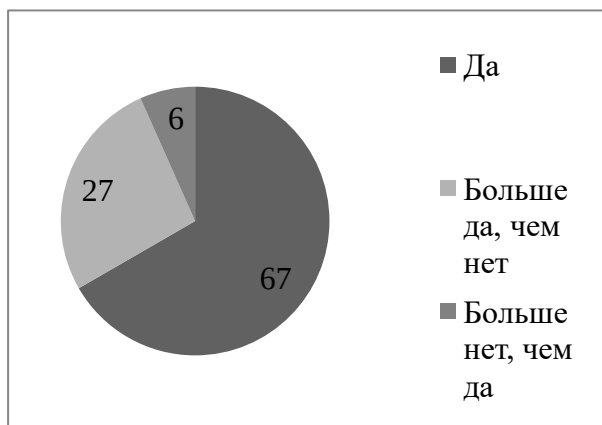


Рисунок 1 – Влияние на результат

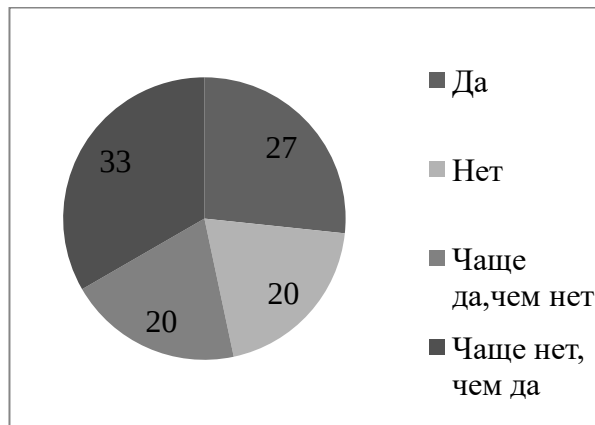


Рисунок 2 – Планирование питания

В повседневные дни количество приемов пищи у спортсменов в среднем равно 4. И количество потребляемой воды равно 1,5 л (рис. 3, 4).



Рисунок 3 – Количество приемов пищи

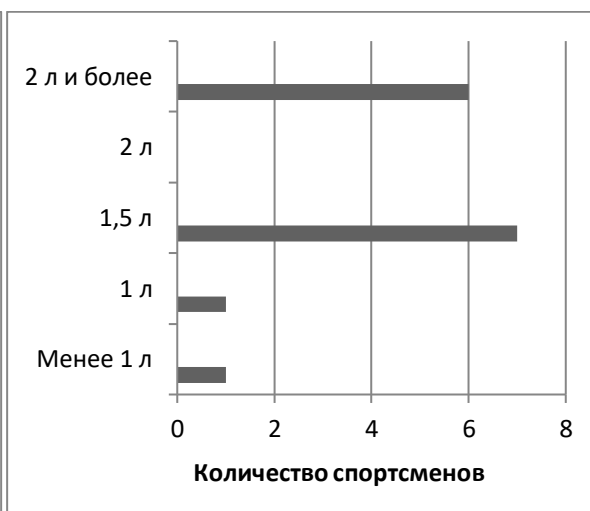


Рисунок 4 – Суточное потребление воды

Среди продуктов, которые спортсмены употребляют в соревновательный день, были отмечены следующие: продукты богатые углеводами (сладости и фрукты), продукты богатые белком (мясо, мясо птицы, рыба), овощи, крупы, орехи, часто использовались бананы в качестве перекуса, а также употреблялись те же продукты, что и в повседневные дни.

Согласно результатам анкетирования, многие теннисисты дополнительно принимают различные витаминные и/или минеральные

комплексы и продукты спортивного питания: витамин D, изотоник, витамин С, кальций и магний.

При планировании питания игроков в настольный теннис необходимо учитывать антропометрические данные, а также суточные энерготраты.

Рекомендации по ежедневному потреблению нутриентов должны опираться на показатели массы тела, интенсивность физической нагрузки и стиль игры.

Результаты антропометрических измерений представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Антропометрические данные теннисистов

Показатель	Женщины (n=5)	Мужчины (n=10)
Возраст, лет	24,2±3,0	28,9±2,5
Длина тела, см	164,2±4,2	181,5±2,2
Масса тела, кг	54,9±2,3	80,9±4,3
ИМТ, кг/м ²	20,4±0,7	24,7±1,4

Расчет величины основного обмена проводился по формуле Миффлина-Сан Жеора:

Мужчины ВОО (сутки) = $9,99 \cdot \text{МТ (кг)} + 6,25 \cdot \text{ДТ (см)} - 4,92 \cdot \text{возраст (лет)} + 5$

Женщины ВОО (сутки) = $9,99 \cdot \text{МТ (кг)} + 6,25 \cdot \text{ДТ (см)} - 4,92 \cdot \text{возраст (лет)} - 161$

Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Суточные энерготраты игроков в настольный теннис

Показатель	Женщины (n=5)	Мужчины (n=10)
ВОО, ккал/сут	1294,6±53,2	1805,4±49,2
Энерготраты, ккал/сут	2048,2±101,7	2988,2±85,7

Выводы. Большинство опрошенных игроков в настольный теннис (67%) считают, что питание оказывает значительное влияние на спортивные

результаты в рассматриваемом виде спорта. Однако только 27% опрошенных спортсменов планируют свой рацион с учетом тренировочной и соревновательной деятельности. Основными принципами планирования рациона в настольном теннисе является соответствие индивидуальным параметрам спортсменов, величине предъявляемой нагрузки, а также принципам рационального питания.

Список литературы:

1. Cádiz Gallardo, M.P. Physiological demands of racket sports: a systematic review / M.P. Cádiz Gallardo, F. Pradas de la Fuente, A. Moreno-Azz, L. Carrasco Páez // Front Psychol. – 2023.
2. Pradas, F. Physiological Profile, Metabolic Response and Temporal Structure in Elite Individual Table Tennis: Differences According to Gender / F. Pradas, C. Castellar, V. Toro-Román // Int J Environ Res Public Health. – 2021. – Nov 12;18(22).
3. Zagatto, A.M. Energetic demand and physical conditioning of table tennis players. A study review / A.M Zagatto, M. Kondric, B. Knechtle, P.T. Nikolaidis, B. Sperlich // J Sports Sci. – 2018. – № 36(7). – P. 724-731.
4. Мальчевская, Н. Н. Специальная физическая подготовка в настольном теннисе / Н. Н. Мальчевская // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 32-2. – С. 138-141.
5. Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». – Текст: электронный. – 2021. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/402716140/> (дата обращения 25.03.2025 г.)
6. Особенности питания и водно-питьевого режима спортсменов игровых видов спорта / Н. Н. Денисова, И. В. Кобелькова, Э. Э. Кешабянц, В. С. Баева // Современные вопросы биомедицины. – 2018. – Т. 2, № 4(5). – С. 52-63.

7. Селедкова, Ю. А. Рекомендации по применению эргогенных добавок для повышения работоспособности в настольном теннисе / Ю. А. Селедкова // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. – 2023. – № 3. – С. 27-32.

УДК: 796.011.1:373.21

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТЕ

Сазонова Софья Михайловна

Научный руководитель – Штукин Николай Николаевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Московская государственная академия биотехнологии и ветеринарной медицины им. К.И. Скрябина», г. Москва, Россия

Аннотация. Травматизм в спорте является значимой проблемой, приводящей к снижению работоспособности спортсменов, увеличению медицинских расходов и потенциальным долгосрочным последствиям для здоровья.

Ключевые слова: травматизм, травма, спорт

Введение. Актуальность темы профилактики травматизма в спорте обусловлена несколькими ключевыми факторами. Во-первых, травмы существенно влияют на спортивную карьеру, ограничивая возможность достижения высоких результатов и потенциально приводя к преждевременному завершению спортивной деятельности. Во-вторых, затраты на лечение и реабилитацию спортивных травм представляют собой значительную экономическую нагрузку как для отдельных спортсменов и спортивных организаций, так и для системы здравоохранения в целом. В-третьих, помимо физических последствий, травмы могут оказывать негативное психологическое воздействие, включая тревогу, депрессию и снижение мотивации.

Основная часть. Травматизм в спорте – это неизбежная, но, к счастью, во многом предотвратимая часть спортивной жизни. Высокие нагрузки, интенсивные тренировки и стремление к победе часто приводят к травмам различной степени тяжести, выбивая спортсменов из строя и негативно сказываясь на их карьере и здоровье [1,3]. Поэтому разработка и внедрение эффективных стратегий профилактики травматизма является приоритетной задачей спортивной медицины и тренерского состава. Эта статья рассматривает основные факторы риска травм и предлагает комплексный подход к их предотвращению [3,4].

Повреждением, или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.) и полостные (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения.

Повреждения делятся на прямые и непрямые, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть одиночными (например, поперечный перелом бедренной кости), множественными (множественный перелом ребер), сочетанными (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и комбинированными (перелом бедра и отморожение стопы и т.п.).

Причины возникновения спортивных травм

Этиология травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, следующая: недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированные тренировки, плохая разминка без учета возраста, пола, подготовленности и др.); недостатки в организации проведения занятий (плохое освещение, неподготовленные

снаряды, покрытие и пр.); неполноценная материально-техническая база (несоответствующие возрасту снаряды, например, в спортивной гимнастике, обувь, одежда и пр.); неблагоприятные климатические, гигиенические условия (влажность, температура воздуха, воды в бассейне и др.); неправильное поведение занимающегося (поспешность, невнимательность и др.); врожденные особенности опорно-двигательного аппарата; недостаточная физическая подготовленность; склонность к спазмам мышц и сосудов; переутомление (перетренированность), приводящее к нарушению координации движений; несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний; нарушение врачебных требований к организации процесса тренировки (допуск к тренировкам без врачебного осмотра) [3,4].

Факторы риска травматизма в спорте подразделяются на несколько категорий:

– Внутренние факторы: возраст (молодые спортсмены и пожилые люди более подвержены травмам); пол (некоторые виды травм чаще встречаются у женщин), анатомические особенности (наличие деформаций, асимметрий или недостаточной гибкости); уровень физической подготовленности; предыдущие травмы (увеличенный риск повторных травм); состояние здоровья (наличие хронических заболеваний); психологическое состояние [1].

– Внешние факторы: вид спорта (различные виды спорта сопряжены с разным уровнем риска травм); интенсивность и объем нагрузок (чрезмерные нагрузки без достаточного отдыха); техника выполнения упражнений (неправильная техника увеличивает риск травм); экипировка и инвентарь (неподходящая или неисправная экипировка); условия тренировок и соревнований (неблагоприятные погодные условия, плохое состояние спортивных площадок); тренерские ошибки (недостаточная квалификация тренера, отсутствие индивидуального подхода); судейство (необъективное судейство, провоцирующее агрессивное поведение) [1,2].

Эффективная профилактика травматизма требует комплексного подхода, включающего следующие компоненты:

- Оценка рисков и выявление факторов риска: медицинский осмотр (регулярные медицинские осмотры для выявления предрасположенности к травмам и оценки общего состояния здоровья); функциональное тестирование; анализ тренировочного процесса; анализ техники выполнения упражнения [1, 2, 3].

- Разработка индивидуальных программ тренировок: учет индивидуальных особенностей (программы тренировок должны учитывать возраст, пол, анатомические особенности, уровень физической подготовки и историю травм спортсмена); постепенное увеличение нагрузки (избегать резкого увеличения интенсивности и объема тренировок); включение упражнений на укрепление мышц-стабилизаторов (укрепление мышц, поддерживающих суставы, снижает риск травм); упражнения на гибкость и растяжку (увеличение гибкости улучшает диапазон движений и снижает риск мышечных травм); разминка и заминка; восстановление [1, 2, 3].

- Обучение и информирование: обучение правильной технике выполнения упражнений; информирование о факторах риска травм; обучение методам самоконтроля и самопомощи; пропаганда здорового образа жизни [1, 2, 3, 4].

Выводы. Профилактика травматизма в спорте – это сложная и многогранная задача, требующая комплексного подхода и активного участия всех заинтересованных сторон: спортсменов, тренеров, врачей, спортивных организаций и родителей. Внедрение эффективных стратегий профилактики травматизма позволит снизить количество травм, сохранить здоровье спортсменов и продлить их спортивную карьеру.

Список литературы

1. Башкиров, В. Ф. Травмы в спорте / В. Ф. Башкиров. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 216 с.

2. Грачёв, А. В. Профилактика спортивного травматизма: учебное пособие / А. В. Грачёв, В. П. Жеков. – Волгоград: ВГАФК, 2014. – 104 с.
3. Зайцева, В. В. Основы спортивной медицины: учебное пособие / В. В. Зайцева. – Москва: Рос. ун-т дружбы народов, 2014. – 149 с.
4. Земскова, Е. В. Профилактика травматизма в спорте: учебно-методическое пособие / Е. В. Земскова, С. Н. Миронов, А. А. Новиков. – Ярославль: ЯГПУ, 2015. – 84 с.

УДК 379.846

ОЗДОРОВЛЕНИЕ МОЛОДЕЖИ НА ЧЕРНОМОРСКОМ КУРОРТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ ВОДНОЙ РЕКРЕАЦИИ

Терлецкая Аксинья Федоровна

Научный руководитель – Томилин Константин Георгиевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет», г. Сочи, Россия

Аннотация. Эффективность рекреации и реабилитации техническими водными видами отдыха на Черноморских курортах России проверялась с помощью показателей из народной китайской медицины (методика Накатани). Отмечено увеличение проводимости БАТ по большинству меридианов. Каждый из вышеуказанных видов водной рекреации по-разному затрагивал активность различных мышечных групп и органов тела человека, что отражалось в изменении проводимости БАТ, а также энергетических каналах их связывающих. Наибольшие позитивные изменения продемонстрированы при использовании молодежью катания на швертботе-одиночке и парусной доске. Где ловкость по управлению спортивным снарядом совмещается с интеллектуальной деятельностью рулевого.

Ключевые слова: СПА-курорт, технические виды водной рекреации, биологически активные точки, оздоровительный эффект.

Введение. Ежегодно в летние периоды года несколько миллионов россиян отдыхают на курортах Черного моря, получая оздоровление от солнца, морского воздуха и воды [3]. Пребывание на Черноморских курортах благотворно влияет на здоровье взрослых, а также лиц с ослабленным здоровьем после болезни, пожилым людям, а также лицам получившим ранение во время военных действий СВО на Украине. А также детей и молодежи, которые впервые попадают на курорт, где технические виды отдыха дают им возможность насладиться скоростью и возможностью самим управлять спортивным снарядами.

Результаты исследования. Применялась китайская экспресс-методика определения проводимости биологически активных точек (БАТ) по Накатани [1]. Пальпаторно, или с помощью наручных пульсометров дополнительно фиксировалось ЧСС. Проводилось педагогическое наблюдение, осуществлялся опрос отдыхающих.

Широкий выбор видов рекреации, позволяет разнообразить свой летний отдых на курорте каждому человеку. Оздоровление происходило за счет изменений проводимости БАТ у туристов Сочи, после рекреации на воде [2, 3] (таблица 1).

Хождение на швертботе требует включение в работу значительного количества мышечных групп, сложной умственной работы, и приводит к активизации БАТ практически по большинству меридианов ($p < 0,01-0,001$). По каналам желчного пузыря (VB) и почек (R) произошло особо значительное увеличение. ЧСС напрямую зависит от сложности погодных условий и меняется в широких пределах от 60 до 170 уд/мин.

Хождение на парусной доске способствует повышению проводимости БАТ практически по всем меридианам, без каких-то активных выбросов, что напоминает изменения в организме после длительного, медленного плавания. Снижение активизации зарегистрировано только по каналу желудка (E). Пульс

отдыхающего связан с силой ветра, и меняется в широком диапазоне от 60–80 уд/мин, до 200 уд/мин.

Таблица 1 – Изменения проводимости БАТ отдыхающих при использовании технических видов водной рекреации

№	12 китайских меридианов	Технические виды водной рекреации										
		Хожение на швертботе	Хожение на парусной доске	Катание на водных лыжах	Катание на водных санях	Катание на надувном «банане»	Катание на водном мотоцикле	Прогулка на крейсерской яхте	Погружение с аквалангом	Прогулка на катере	Парашютная буксировка	
1.	Р – легкие	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▽	
2.	МС – «перикард»	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▽	
3.	С – сердце	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▽	
4.	IG – тонкий кишечник	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
5.	TR – «тройной обогреватель»	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▽	
6.	GI – толстый кишечник	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▽	
7.	RP – селезенка и поджелудочная железа	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▽	▽	▲	
8.	F – печень	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▽	
9.	R – почки	▲	▲	▲	▲	▲	▽	▲	▲	▲	▲	
10.	V – мочевой пузырь	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▽	▲	
11.	VB – желчный пузырь	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▽	
12.	E – желудок	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▽	
Проводимость БАТ ($\bar{X} \pm \sigma$) мкА		До рекреации	15,4±8,3	11,2±3,2	30,0±5,6	7,1±2,2	8,2±2,2	9,3±3,0	8,9±2,7	9,6±3,7	7,5±3,5	6,5±3,0
		После рекреации	32,9±13,3	30,0±5,6	18,7±3,6	18,5±4,5	18,4±4,3	17,6±4,7	15,5±4,1	15,1±5,0	12,5±4,6	6,1±7,8

Условные обозначения: ▲ – увеличивает проводимость в меридиане
▽ – снижает проводимость в меридиане

[1, с. 1]

Катание на водных лыжах способствует активизации проводимости БАТ практически по всем меридианам. Существенное увеличение проводимости затронуло: почки (R); селезенку и поджелудочную железу (RP); мочевой пузырь (V); «перикард» (МС); тонкий кишечник (IG); желчный пузырь (VB). Пульс занимающегося доходит до 140 уд/мин.

Катание на водных санях приводит к стрессовому состоянию отдыхающих, и приводило к существенной активизации БАТ (в 2–4 раза) практически по всем меридианам. Существенные изменения активности БАТ затронули: почки (R); мочевого пузыря (V); желчный пузырь (VB); селезенку и поджелудочную железу (RP). При стрессе ЧСС повышалось до 140–160 уд/мин.

Катание на надувном «банане» отражалось на увеличении проводимости почек (R); мочевого пузыря (V); печени (F); желчного пузыря (VB); сердца (C); селезенки и поджелудочной железы (RP). При падении активности толстого кишечника (GI). ЧСС – приблизительно 120 уд/мин.

Катание на водном мотоцикле привело к улучшению проводимости БАТ; желчного пузыря (VB); печени (F); тонкого кишечника (IG). Отмечено снижение активности почек (R). Пульс отдыхающего зависел от волнения моря, скорости передвижения водного мотоцикла и находился в диапазоне от 120–140 до 160–170 уд/мин.

При хождении на крейсерской яхте отмечена существенная активизация проводимости БАТ по каналам: желчный пузырь (VB); мочевого пузыря (V); почки (R); тонкий (IG) и толстый кишечник (GI). Пульс отдыхающих зависел от силы ветра, волнения и скорости передвижения яхты (ЧСС наблюдался от 90 до 140 уд/мин).

Спуск под воду с аквалангом в море на глубину до 5 метров стимулировал существенный рост проводимости БАТ по 11 из 12-ти китайских меридианов. Незначительное ухудшение проводимости – по меридиану селезенки и поджелудочной железы (RP). При подводных погружениях исследователями редко наблюдался пульс у отдыхающих выше 90–140 уд/мин.

Прогулка на катере у отдыхающих приводила к двукратному увеличению активности по большинству каналов. Наблюдалось уменьшение

активности по меридианам селезенки и поджелудочной железы (RP), а также мочевого пузыря (V).

Полеты на парашюте за катером относятся к самым экстремальным видам и вызывают у отдыхающих серьезный стресс. Происходит резкое уменьшение проводимости в 2–3 раза по каналам: печень (F); желчный пузырь (VB); желудок (E); толстый кишечник (GI); перикард (MC); тройной обогреватель (TR); легкие (P); сердце (C). При параллельной активации каналов: почки (R); мочевой пузырь (V); селезенка и поджелудочная железа (RP); тонкий кишечник (IG). Что подтверждает общеизвестные случаи, когда при значительном испуге у людей (особенно детей) происходит самопроизвольного мочеиспускание.

Выводы. С помощью методики профессора Накатани (базирующейся на показателях традиционной китайской медицины) выявлена высокая эффективность рекреации и реабилитации техническими водными видами отдыха на Черноморских курортах России. Наибольший эффект был при хождении на швертботе-одиночке и парусной доске. Где успешность передвижения зависит не только от ловкости управления спортивным снарядом, но и успешности интеллектуальной деятельности рулевого. ЧСС при физической активности отдыхающих на воде наблюдался в диапазонах: 90–110 уд/мин (зона рекреации); 140–150 уд/мин (зона аэробной производительности); 170–200 уд/мин (зона анаэробной производительности).

Используемые виды водной рекреации по-разному затрагивали активность различных мышечных групп, по-разному стимулировали изменение активности БАТ [2, 3]. Это требует целенаправленной агитации специалистами ЛФК и медиками активности воде с использованием технических устройств при реабилитации отдыхающих и спортсменов. А также закупки нового инвентаря и расширения арсенала используемых на пляжах курорта разнообразных водных видов рекреации.

Список литературы

1. БИОРС. Диагностика по методу Накатани: [сайт]. – URL: <https://www.biors.ru/tech/practicing-biors/diagnostika-po-metodu-nakatani.htm> (дата обращения: 10.01.2025). – Текст: электронный.
2. Томилин, К. Г. Повышение эффективности водных видов рекреации: монография / К. Г. Томилин, В. В. Мазур, Г. А. Буюк. – Уфа-Сочи: ВЭГУ, 2004. – 172 с.
3. Томилин, К. Г. Управление рекреационной деятельностью на СПА-курортах: монография / К. Г. Томилин. – 2-е изд. – М.: Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 249 с. // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142106.html> (дата обращения: 12.03.2025).

УДК: 796.015.686

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ

Куликова Анна Николаевна

Научный руководитель – Дудникова Екатерина Александровна, кандидат биологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Сыктывкарский государственный университет» имени Питирима Сорокина, г. Сыктывкар, Россия

Аннотация. Проведено исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у пловцов, занимающихся на этапе спортивной специализации в подготовительном периоде. В процессе проведения исследования нами были проведены следующие тестирования, функциональная проба Серкина, Гарвардский степ-тест и проба Руфье. По результатам тестирования состояние кардиореспираторной системы пловцов 12-15 лет в подготовительном периоде подготовке можно оценить, как «хорошее». Предполагается, что это связано с тем, что на данном этапе

интенсивность нагрузки небольшая, следовательно, тренированность находится на невысоком уровне.

Ключевые слова: функциональное состояние, кардиореспираторная система, пловцы 12-15 лет, этап спортивной специализации.

Введение. Специфичность спортивного плавания заключается в том, что большая часть занятий проходит в водной среде, поэтому воздействие средовых факторов оказывает влияние на функциональное состояние организма пловца [1].

Спортивная подготовка в плавании предполагает выполнение больших по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Функциональная подготовленность спортсменов-пловцов в большой степени обуславливается мощностью функционирования, экономичностью выполнения физических нагрузок, мобилизационными возможностями физиологических систем, уровнем развития функций дыхания и кровообращения [2].

Анализ физиологических параметров кардиореспираторной системы используется многими специалистами в области спортивной медицины, тренерами для оценки функционального состояния спортсмена. При физических нагрузках к аппарату внешнего дыхания предъявляются повышенные требования, выполнение которых обеспечивает эффективное функционирование всей системы транспорта кислорода. Оценка сердечно-сосудистой системы занимает центральное место в спортивной медицине, так как ее функциональное состояние играет важную роль в адаптации организма к физическим нагрузкам [3].

Целью работы было оценить функциональное состояние кардиореспираторной системы пловцов на этапе спортивной специализации в подготовительном периоде подготовки.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие пловцы 12-15 лет, тренирующиеся на базе МАОУ ДО СШОР «Аквалидер» г. Сыктывкар (n=15). С помощью функциональной пробы Серкина, Гарвардского степ-теста и пробы Руфье, определяли функциональные возможности кардиореспираторной системы пловцов на этапе спортивной специализации в подготовительном периоде подготовки.

Гарвардский степ-тест заключался в том, что испытуемому предлагалось выполнить восхождения на степ-платформу из исходного положения стоя, в течение 5 мин подниматься на ступеньку высотой 50 см и спускаться с нее в темпе 30 подъемов и спусков в течение 1 мин. Подъем и спуск осуществляются одной и той же ногой, вторая приставляется. Сразу после окончания определялась частота пульса за 30 с первый раз в промежуток от 60-й до 90-й с, затем - от 120-й до 150-й с и далее - от 180-й до 210-й с [6].

Комбинированная проба Серкина проводилась с целью определения устойчивости организма к недостатку кислорода. Тестирование проводилось в 3 фазы: в первой определялось время задержки дыхания на вдохе в положении сидя; во второй - время задержки дыхания на вдохе непосредственно после 20 приседаний, выполненных в течение 30 с; в третьей - через 1 мин повторялась первая фаза [6].

Проба Руфье проводилась с целью определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы, которая помогает оценить уровень адаптационных резервов с использованием одномоментной дозированной физической нагрузки, используя значения частоты сердечных сокращений в различное время восстановления после нагрузки. После 5-10 минут отдыха. Измерялся пульс в покое положении сидя. Далее исследуемый должен сделать 30 приседаний за 45 секунд, после чего он садится, и в течение первых 15 секунд вновь фиксируются показания его пульса. Третьим показателем является число сердечных ударов за последние 15 секунд первой минуты отдыха после приседаний [6].

В результате определения ИГСТ, установлено, что средний показатель исследуемой группы пловцов в подготовительном периоде составил $107,83 \pm 1,29$ у.е. Что свидетельствует о «хорошем» уровне функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы и быстрых восстановительных процессах после достаточно напряженной работы [4]. Также отмечалось адекватное восстановление частоты сердечных сокращений и артериального давления, которое наблюдалось у всех 15-ти спортсменов. Опираясь на результаты тестирования пробы Руфье было выявлено, что средний показатель исследуемой группы пловцов в подготовительном периоде составил $5,87 \pm 0,3$ у.е., следовательно, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы оценивается, как «хорошее». Полученные результаты отражают хорошую приспособляемость организма пловцов 12–15 лет к физической нагрузке [4].

Анализ результатов пробы Серкина показал, что по среднему показателю спортсмены удовлетворительно переносят гипоксические условия. Это свидетельствует о сниженной устойчивости организма к гипоксии. Результаты пробы говорят о кислородном обеспечении организма и общем уровне тренированности спортсмена. Так, среднее время задержки дыхания в 1-й фазе составило $71,8 \pm 1,8$ с, во 2-й фазе – $36,9 \pm 1,16$ с, что составило от 48 до 55 % от исходного, а в 3-й фазе – $70,6 \pm 2,13$ с, прирост от 1-й фазы составил от 91 до 102 %. По среднему показателю, это свидетельствует о сниженной устойчивости организма к гипоксии, так как в начале подготовительного периода организм пловца имеет низкий уровень тренированности [4].

Выводы. Полученные результаты отражают хорошую приспособляемость на физическую нагрузку организма пловцов физической нагрузке.

По результатам тестирования, состояние кардиореспираторной системы пловцов 12-15 лет в подготовительном периоде подготовке можно оценить,

как «хорошее». Это связано с тем, что на данном этапе интенсивность нагрузки небольшая, следовательно, тренированность находится на невысоком уровне.

Список литературы:

1. Сидоров, Д.Г. Воздействие занятий плаванием на системы организма при различных заболеваниях: учеб-метод. пос. / Д.Г. Сидоров. – Текст: электронный. Нижегород. гос. архитектур-строит. ун-т. – Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. – 38 с.
2. Шамардин, А.А., Функциональные аспекты тренировки спортсменов/ А.А. Шамардин, И.Н. Солопов. – Текст: электронный// Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10-13. – С. 2996-3000.
3. Ванюшин Ю. С., и др. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов к двигательной деятельности / Хайруллин Р. Р., Елистратов Д. Е., Федоров Н. А., Ишмухаметова Н. Ф. – Текст: электронный // ТиПФК. 2020.
4. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
5. Говорухина, А.А. Особенности функционального состояния респираторной системы пловцов на разных этапах спортивной подготовки / А.А. Говорухина, Н.С. Веткалова // Вестник НВГУ – 2017. – №1.
6. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине: учебник/ В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с. ил.

УДК: 796.011.1:373.21

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ПРИМЕРЕ СКОЛИОЗА

Валодзис Анастасия Владимировна

Научный руководитель – Штукин Николай Николаевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО МГАВМиБ - МВА имени К. И. Скрябина», г. Москва, Россия

Аннотация: в публикации представлена информация об ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Насколько важную роль он играет для нормального функционирования организма. Описываются упражнения, которые помогают улучшить подвижность суставов, снять головную боль, напряжение и улучшить сон. В статье рассматриваются причины, симптомы и способы лечения заболеваний ОДА.

Ключевые слова: ЛФК, опорно-двигательный аппарат, комплекс, упражнение, сколиоз.

Введение. В современном мире каждый второй человек имеет врожденное или приобретенное заболевание опорно-двигательного аппарата, причем чаще всего, всё не ограничивается одним диагнозом. ОДА является той самой «крышей», при проблемах с которой - рухнет весь дом, то есть организм. Причем приобретенная форма появляется в достаточно раннем возрасте, что оказывает сильнейшее влияние на дальнейшее качество жизни. Но примечательно, что именно правильное и регулярное выполнение комплексов ЛФК помогает не только улучшить состояние, но и вовсе избавиться от диагноза [2].

Основная часть. Опорно-двигательный аппарат составляют кости скелета с суставами, связки и мышцы с сухожилиями, которые наряду с движениями обеспечивают опорную функцию организма. Определённая форма и строение костей придают им большую прочность, запас которой на сжатие, растяжение, сгибание значительно превышает нагрузки, возможные

при повседневной работе опорно-двигательного аппарата. Большим запасом прочности обладают также связки и хрящи суставов [3].

Основной физкультурной формой борьбы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата является лечебная физкультура. Она применяется в форме лечебной гимнастики, ходьбы, терренкура, игр, строго дозированных спортивных упражнений. Лечебная гимнастика – основная форма ЛФК.

Основной из причин заболевания ОДА является гиподинамия – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижение силы сокращения мышц. Она возникает как причина, так и следствие патологического состояния, избыточной массы тела, сидячего образа жизни в следствии транспортной доступности, замены ручного труда – техникой, психологического состояния [2].

Сколиоз — это стойкая деформация позвоночника, при которой он искривляется вбок по отношению к центральной оси. При этом деформация затрагивает не отдельный отдел позвоночного столба, а чаще всего каждый из них.

Причины могут быть обусловлены генетическими факторами. В таких случаях при внутриутробном развитии изменяется форма нескольких позвонков, или позвонки срастаются, или выпадают из позвоночного столба. Однако чаще искривление позвоночника возникает уже после рождения [2, 3].

Симптомы включают головные боли, несимметричное положение плеч и лопаток, искривление грудной клетки, нарушения дыхания, одышку, боли в пояснице, одностороннюю напряжённость мышц спины, формирование горба, изменение осанки, быструю утомляемость [2].

Лечение может быть, как консервативным, так и оперативным. Консервативное лечение направлено на формирование правильной осанки и восстановление правильного дыхания. Необходимы общеукрепляющие процедуры, занятия лечебной физкультурой, массаж и плавание. Часто врач назначает ношение корсета [1].

При сколиозе важно проводить комплекс упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета и улучшение осанки. Однако перед началом любых занятий необходима консультация ортопеда или реабилитолога. Ниже представлен базовый комплекс упражнений, который может корректироваться врачом исходя из анамнеза болезни и самочувствия пациента (табл. 1).

Все упражнения следует выполнять медленно, осторожно, в своем темпе, избегать резких движений. Для положительного результата следует регулярно повторять данный комплекс, помимо него ходить на расслабляющий массаж, заниматься плаванием.

Таблица 1 – Пример базового комплекса корригирующих упражнений при сколиозе

Содержание комплекса	Дозировка
<i>Подготовительная часть:</i>	
Наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Темп- медленный	1 мин
Круговые движения головой	2 *5 раз в каждую сторону
Круговые движения от запястного сустава к плечевому	2*5 круговых движений в каждом направлении на каждый сустав
Круговые движения тазом	4*5 раз в каждом направлении
<i>Основная часть</i>	
И.п. – широкая стойка ноги врозь, наклоны вперед – назад, влево – вправо. Темп - медленный	10-15 раз
И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Повороты корпуса влево- вправо.	10 раз в каждую сторону.
Упражнение «Лодочка» лёжа на животе, поднимайте одновременно руки и ноги, удерживайте положение 5 с	5-10 раз
Упражнение «Кошка»	3*10 раз
Упражнение «Растяжка» сидя на полу, вытягивайте ноги перед собой, наклоняйтесь вперед и пытайтесь достать кончиками пальцев рук до пальцев ног, удерживайте положение 20-30 с	2 мин
<i>Заключительная часть</i>	
Расслабление: лёжа на спине, тяните руки вперед	5 мин
Сядьте на ровную поверхность, максимально выпрямите спину, соедините руки за спиной, тянитесь к локтевому суставу противоположной руки – 30 с, далее расслабьте руки, округлите спину – 20 с.	5 подходов
Медленно поднимитесь, поставьте ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед, далее медленно разогнитесь, встаньте на носочки и тянитесь вверх	10 раз

Каждый выполняющий данный комплекс обязан следить за своим самочувствием, при появлении дискомфорта или болевых ощущений – прекратить выполнение упражнения или даже тренировку, обратиться к врачу для корректировки комплекса.

Выводы. В формировании правильной осанки важную роль играют позвоночник, а также мышцы, окружающие его, которые как раз играют роль поддерживающего каркаса. Таким образом, только правильный образ жизни, который состоит из умеренных занятий спортом и физической культурой, сбалансированного питания, активного образа жизни - несут профилактический и оздоровительный эффект. А неактивный и сидячий образ жизни, чрезмерные нагрузки или наоборот их полное отсутствие, неправильное выполнение упражнений – приводят к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, в том числе и сколиозу, в результате чего страдает не только позвоночник, но и внутренние органы из-за нарушений нормальной анатомии. Помните, что регулярные занятия физической культурой могут значительно улучшить состояние и качество жизни при сколиозе. При возникновении дискомфорта или болевых ощущений, можно сократить количество подходов, время упражнений или поменять на более комфортные для больного.

Список литературы:

1. Амосов, В.Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых / под ред. Н.В. Амосова – Москва: Вектор, 2010. – 53 с.
2. Клинические рекомендации. Врожденные деформации позвоночника. – М.; 2013.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / сост. Г.М. Саралинова, Б.Дж. Хамзаев, М.Ш. Караулова, А.А. Чонкоева. – Бишкек: Из-во КРСУ, 2016. – 100 с.

УДК 797.14

ТЕХНОЛОГИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПОДБОРА РУЛЕВОГО И ШКОТОВОГО В ЭКИПАЖ ПАРУСНОГО СУДНА

Томилина Юлия Михайловна

*Научный руководитель – Томилин Константин Георгиевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физической культуры и спорта»
Институт ценностно-ориентированной психологии, «Сочинский государственный университет», г Краснодар, г. Сочи, Россия*

Аннотация. Используется экспресс-методика – «психометрия», определяющая типологию человека. Которая применялась для диагностики яхтсменов сборной команды (n=39). Составлены рекомендации по комплектованию экипажей в парусном спорте, где недостатки одного члена экипажа компенсируются достоинствами другого.

Ключевые слова: яхтсмены, экспресс-методика, типология спортсмена, комплектование экипажей.

Введение. Психиатр К.Г. Юнг, разработал классификацию людей, позволяющую выбирать наиболее действенные методы взаимодействия с ними и избегать ошибок [3]. За последующие годы психологи усовершенствовали и упростили эту классификацию, позволив простому человеку за 1–2 минуты определять сильные и слабые стороны психики собеседника. Что крайне важно для парусного спорта.

При попадании в сборную команду страны каждому гонщику приходится приспосабливаться к новому коллективу, оценивая новых начальников, тренеров и спортсменов, с которыми приходится общаться в течении долгих месяцев учебно-тренировочных сборов. Решать, следует ли с кем-либо заводить дружбу, и надеяться на помощь; принимать решение о замене своего шкотового, который может существенно улучшить результативность выступлений; выбирать в ответственной гонке на регате место на стартовой линии, подальше от агрессивного конкурента.

Результаты исследования. Известно, что каждый из высококвалифицированных спортсменов имеет как плюсы, так и минусы в своей психологии и подготовке (рисунок1).



**Z+P Братья
Тыписте**
(двукратные
призеры
Олимпийских
игр)

Сильные стороны: работоспособность, изобретательность (интуитивное принятие правильных решений), исполнительность.
Слабые стороны: недостаточная чувствительность (на руле и шкотах), необщительность.

**П+А Валентин
Манкин**
(трехкратный
Олимпийский
чемпион)



Сильные стороны: исполнительность, работоспособность, напористость.
Слабые стороны: отсутствие чувствительности на руле, на шкотах, в настройке яхты.



**O+Z Виктор
Потапов**
(двукратный
чемпион мира,
призер
Олимпийских
игр)

Сильные стороны: изобретательность (интуитивное принятие правильных решений), чувствительность на руле и шкотах, общительность.
Слабые стороны: низкая работоспособность, отсутствие напористости.

**A+O Олег
Холерский**
(чемпион
Европы и
двукратный
призер
чемпионата
мира)



Сильные стороны: работоспособность, общительность, чувствительность на руле и шкотах.
Слабые стороны: низкая исполнительность, беспыльчивость, чрезмерная доверчивость.

Рисунок 1 – Индивидуальные различия высококвалифицированных яхтсменов

Избегать ошибок в выборе партнеров может помочь методика из «психогеомерии» [2], которая близка к соционике [1], и позволяет оперативно разглядеть положительные и отрицательные устойчивые свойства партнера.

Также, как и у Юнга, выделяются четыре типа спортсменов:

– «*Квадрат*». Стремиться в жизни получать инструкции и добросовестно их выполнять.

– «*Круг*». Крайне эмоциональный, артистичный, старающийся не с кем не ссориться, экстравертированный и даже болтливый. Имеющий свою

логику, взгляды на жизнь и собственные подходы к решению жизненных ситуаций.

– «Треугольник». Характеризуются волевым, властным характером, непомерными амбициями, повышенной работоспособностью.

– «Зигзаг». Которого можно выделить из коллектива по следующим признакам: худощавый, плохо координированный, непрактичный, постоянно занятый какими-то своими делами [2].

Не смотря на такие существенные отличия, каждый из перечисленных типов спортсменов может добиться высоких результатов на мировой арене. Практика показывает, что нет и не было «плохих» типов личности. В спорте высокого результата можно добиваться различными путями (рисунок 1).

А наблюдая внимательно перед стартом, за поведением и внешним обликом конкурентов, можно спрогнозировать их действия в гонке, и заранее принять решения, которые обезопасят спортсмена от действий агрессивных яхтсменов и не позволят пострадать результату на ответственной регате.

В сборной команде России было проведено занятие, во время которого спортсмены познакомились с экспресс-методикой определения типологии человека, а также на практике осуществляли оценку своей психологии по критериям психогеометрии (таблица 1).

Таблица 1 – Диагностика яхтсменов по методике психогеометрии

Контингент		Типология					
		Z	□	Δ	О	Интроверт	Экстраверт
Основная команда	М (n=10)	8	7	2	3	4	6
	Ж (n=6)	2	3	4	3	2	4
Молодежная команда	М (n=17)	10	13	7	4	7	10
	Ж (n=6)	5	2	1	4	5	1
Всего (n=39)		25	25	14	14	18	21
В % к составу участников команды		64,1 %	64,1 %	35,9 %	35,9 %	46,2 %	53,8 %

Наибольшее количество спортсменов в команде оказалось Z и □ типологии (по 64,1 %). Преобладали экстраверты (53,8 %).

Рекомендации по комплектованию экипажей в парусном спорте.

Маленькие коллективы: семья, экипаж космического корабля, а также экипажи яхты, как правило, комплектуются таким образом, чтобы партнеры компенсировали недостатки друг друга. Капитану «треугольно-квадратной» типологии более подойдет «зигзажно-округлый» шкотовый. Аналогично происходит и в семейной жизни; публикации ученых показывают, что до 60 % дружных семейных коллективов, именно соответствуют такому закону.

Исследования в космонавтике и авиации показали, что подбор членов экипажа подобен технологии выбора партнеров для семейных взаимоотношений, которые один к одному можно с успехом применять в парусном спорте (таблица 2).

Таблица 2 – Рекомендации по комплектованию экипажей

Рулевой	Матрос
Авторитарный тип руководителя	Легко подчиняющийся
Демократичный тип руководителя	Решительный, активный, проявляющий инициативу
Интуитивно и быстро принимает решения	Решения принимает вдумчиво
Склонный к риску	Осторожный
Решительный, инициативный	Предпочитает действовать по указаниям, правилам
Сангвиник	Сангвиник или другой тип темперамента
Флегматик	Сангвиник или холерик
Холерик	Сангвиник или флегматик
Общительный, разговорчивый	Замкнутый, молчаливый
Суровый	Отзывчивый
Доверяющий полученной информации	Стремиться все проверить сам
Задержки выхода на воду нервируют	Задержки выхода на воду переносит спокойно
Самоуверенный	Самокритичный
Упрямый	Устойчивый
Вспыльчивый	Сдержанный

Если проанализировать комплектование успешного трудового коллектива (в ДСШ или ШВСМ, и даже сборной команды), то целесообразно акцентировать внимание на четкое разделение полномочий при «бригадном методе подготовки» яхтсменов. В «команде единомышленников» должен быть опытный «Треугольник» – руководитель; «Зигзаг», выполняющий

обязанности ответственного «за науку» и инновации; «Квадрат» – это, как правило, сильный юрист или главный бухгалтер; и «Круг» – ответственный за культурно-массовые мероприятия в коллективе (председатель местного комитета).

Проработка документов комплексной научной группы показала, что для существенного улучшения эффективности тренировочного процесса в сборной команде по парусному спорту требуется «бригадный метод» подготовки [2]. Как минимум двумя высококвалифицированными специалистами, где, по примеру советской хоккейной команды 1970-х годов, был сильный администратор и лидер А.В. Тарасов; а помощник – А.Н. Чернышев, выполнял роль генератора новых тактических комбинаций.

И в сборной команде по парусному спорту такое сочетание также наблюдалось при творческом содружестве В.Г. Манкина с С.А. Машовцом; О. Хоперского и его тренера О.И. Шилова; Л. Москаленко и тренера В.В. Коваленко. Где недостатки спортсмена компенсировались достоинствами тренера (и наоборот).

Выводы. Обобщая вышеизложенный материал можно констатировать, что ни один из типов яхтсменов не лишен недостатков. И для оптимального подбора членов экипажа парусной яхты, необходимо изучать типологию претендентов. «Треугольно-квадратному» капитану требуется «зигзажно-округлый» шкотовый; «зигзажно-квадратным» спортсменам особо комфортно будет тренироваться и выступать в обществе партнера «треугольно-округлой» типологии.

Список литературы:

1. Аугустинавичюте, А. Соционика. Психотипы. Тесты / А. Аугустинавичюте. – СПб.: Изд-во АСТ, 1998. – 414 с.
2. Томилин, К.Г. Управление рекреационной деятельностью на СПА-курортах: монография / К.Г. Томилин. – 2-е изд. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 249 с. – ISBN 978-5-4497-3391-7. – Текст: электронный //

Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142106.html> (дата обращения: 12.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Юнг, К.Г. Аналитическая психология / К.Г. Юнг // История зарубежной психологии (30–60-е гг. XX в). Тексты. – М.: Изд. Московского университета, 1986. – 288 с.

УДК: 796.015

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Журавлев Даниил Валерьевич

Научный руководитель – Маюрова Инна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация. В данной статье проведен анализ уровня физической подготовленности юных футболистов, занимающихся в условиях ДЮСШ. Определены показатели физической подготовленности спортсменов 9-10 лет. Представлены выводы о необходимости внедрения в учебно-тренировочный процесс футболистов 9-10 лет, новых методов и средств, направленных на повышение уровня развития физических качеств.

Ключевые слова: футболисты, спортсмены, учебно-тренировочный процесс, физическая подготовленность.

Введение. В современном футболе, повышение качества и эффективность тренировочного процесса юных футболистов во многом зависит от уровня физической подготовленности спортсменов, особенно на этапе начальной подготовки. Поскольку, по мнению, С.М. Гордона, А.П. Бондарчука, Н.Н. Чеснокова и др. [3] особенностью тренировочной и

соревновательной деятельности в футболе является оптимальное соотношение технического мастерства и физических возможностей.

Известно, что тренировочные занятия в возрасте 9-10 лет формируют более высокий уровень физической подготовленности, оптимизируя и процессы физического развития. При этом, доказано, что занятия в раннем возрасте направлены на профильное развитие компонентов физической подготовленности, что непосредственно влияет на эффективность юного спортсмена на поле [1, 2].

Основная часть. Целью данного исследования было определение уровня физической подготовленности футболистов 9-10 лет, занимающихся в условиях ДЮСШ.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

В проведенном исследовании приняли участие 20 юных футболистов (9-10 лет), занимающихся на базе ГБУ ДО РК «СШ №3 им. Н.Т. Гостева» г. Симферополя в октябре-ноябре 2024 года. С целью достижения поставленных целей было проведено исследование уровня физической подготовленности по нормативам, представленным Дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Футбол». В исследовании использовались следующие тесты: челночный бег 3x10 м, бег на 10 м с высокого старта, бег на 30 м., прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Результаты исследований представлены в таблице 1.

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что уровень общей физической подготовленности у юных футболистов 9-10 лет находится на низком уровне. При выполнении теста, направленного на определение уровня координационных способностей были зафиксированы низкие показатели, которые равнялись в ЭГ – $9,91 \pm 0,39$ с, а в КГ – $10,18 \pm 0,51$ с. В тесте, определяющим скоростные способности результаты в ЭГ составили

2,77 ± 0,26 с и 6,49 ± 0,35 с, а в КГ – 3,03 ± 0,35 с и 6,75 ± 0,39 с, что говорит об уровне ниже среднего и является недостаточным для данной возрастной группы. В тесте, определяющим скоростные-силовые способности также были зафиксированы низкие результаты в ЭГ - 116,5 ± 2,91 см, а в КГ - 112,9 ± 5,66 см.

Таблица 1 – Показатели общей физической подготовленности юных футболистов 9-10 лет

Показатели	Группы	Мальчики		
		$\bar{x} \pm m$	t	α
Челночный бег 3x10 м ,с	КГ (n=10)	10,18 ± 0,51	0,42	>0,05
	ЭГ (n=10)	9,91 ± 0,39		
Бег на 10 м с высокого старта ,с	КГ (n=10)	3,03 ± 0,35	0,60	>0,05
	ЭГ (n=10)	2,77 ± 0,26		
Бег на 30 м ,с	КГ (n=10)	6,75 ± 0,39	0,50	>0,05
	ЭГ (n=10)	6,49 ± 0,35		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	КГ (n=10)	112,9 ± 5,66	0,57	>0,05
	ЭГ (n=10)	116,5 ± 2,91		

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что уровень общей физической подготовленности у юных футболистов 9-10 лет находится на низком уровне. При выполнении теста, направленного на определение уровня координационных способностей были зафиксированы низкие показатели, которые равнялись в ЭГ – 9,91 ± 0,39 с, а в КГ – 10,18 ± 0,51 с. В тесте, определяющим скоростные способности результаты в ЭГ составили 2,77 ± 0,26 с и 6,49 ± 0,35 с, а в КГ – 3,03 ± 0,35 с и 6,75 ± 0,39 с, что говорит об уровне ниже среднего и является недостаточным для данной возрастной группы. В тесте, определяющим скоростные-силовые способности также были зафиксированы низкие результаты в ЭГ - 116,5 ± 2,91 см, а в КГ - 112,9 ± 5,66 см.

Проведя исследование уровня общей физической подготовленности юных футболистов 9-10 лет по результатам контрольных нормативов, представленных Дополнительной образовательной программой спортивной

подготовки по виду спорта «Футбол» следует, что 11% юных футболистов 9-10 лет имеют – низкий уровень общей физической подготовленности, 47% продемонстрировали результаты, соответствующие уровню ниже среднего, у 42% зафиксирован средний уровень, выше среднего и высокого уровня не зафиксировано.

Выводы. Результаты проведенного исследования показывают на недостаточный уровень физической подготовленности юных футболистов, поскольку у спортсменов зафиксированы показатели развития физических качеств, не соответствующих среднестатистическим нормам для данной возрастной группы футболистов.

Данный факт свидетельствует о необходимости внедрения в учебно-тренировочный процесс новых методов и средств, которые способствовали бы улучшению физических возможностей спортсменов. Так как недостаточное проявление физических качеств, негативно сказывается на эффективности технических действий и результативности соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Абрамова, Т.Ф. Физическое развитие и физическая подготовленность юных единоборцев, футболистов и гимнастов 6–9 лет / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, А.В. Полфунтикова, К.А. Облог, Н.М. Якутович // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 2. – №2. – С. 37-45.
2. Денисов, И. В. Футбол: организация и построение учебно-тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки : учебно-методическое пособие / И. В. Денисов, А. И. Клинов. – Воронеж : ВГПУ, 2021. – 160 с.
3. Чесноков, Н. Н. Анализ физической подготовленности футболистов 15-17 лет / Н. Н. Чесноков, А. П. Морозов, А. Д. Дугблей // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 3. – С. 138-143.

УДК: 796.011.1:373.21

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ

Сеит-Умерова Нина Владимировна, Сеит-Умеров Эдем Айдерович

Научный руководитель – Зверева Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация. Участие в соревнованиях вызывает у дзюдоистов нервно-эмоциональное напряжение, влияющее на их поведение. Даже опытные спортсмены подвержены негативным психическим состояниям, что требует специальных психологических воздействий для улучшения их настроения на схватку. Исследование показало, что дзюдоисты с высокой способностью к психологической настройке превосходят тех, у кого эта способность развита слабо, по ряду показателей: скорости, скоростно-силовых качеств, эффективности техники в стойке, надежности атак, умении навязывать свою тактику, управлению усилиями в схватке, психоэмоциональному состоянию перед боем и качеству сна перед соревнованиями. Они также демонстрируют лучший спортивный результат и меньшую тревожность. Результаты подчеркивают важность работы над психической сферой для повышения общей подготовленности дзюдоистов.

Ключевые слова: Дзюдоисты, психологический настрой, схватка, соревновательный процесс, технические навыки, физическая подготовленность, сон, уровень тревожности, спортивный результат.

Введение. Подготовка к соревнованиям вызывает у дзюдоистов эмоциональное напряжение, играющее значительную роль в поведении спортсмена. Состязательная деятельность связана с контактами соперников и требует развития комплекса психофизических качеств и двигательных

навыков. Экстремальные условия и физические, технические и психические требования вызывают максимальное напряжение сил, подверженное воздействию множества внешних и внутренних факторов. Несмотря на квалификацию, многие спортсмены испытывают негативные психические состояния, такие как тревога, неуверенность и предстартовая апатия. Это негативно сказывается на их состоянии и результатах [1].

Эти факторы указывают на необходимость специальной психологической подготовки для оптимизации настроения на схватку. Она должна включать развитие умения регулировать эмоции, сохранять энергию и достигать мобилизационной готовности перед важным поединком. Исследования показывают, что психологическая подготовленность является ключевым элементом успеха в спорте, однако ей уделяется недостаточно внимания [2].

Цель данного исследования заключается в изучении влияния умения психологически настраиваться на схватку на различные аспекты подготовленности дзюдоистов.

Основная часть. Результаты статистического анализа показали, что после проведённого эксперимента группа дзюдоистов продемонстрировала значительные улучшения ($t=-2,25-4,79$, при $P\leq 0,02-0,01$) по ряду важных параметров подготовленности (таблица 1). В частности, были отмечены позитивные изменения в следующих аспектах:

- Скоростные и скоростно-силовые способности,
- Объём эффективной техники в стойке,
- Надёжность атак в стойке,
- Умение навязывать свою тактику,
- Распределение сил в ходе схватки,
- Психическое состояние перед схваткой,
- Качество сна перед соревнованием,
- Общий спортивный результат.

Кроме того, уровень тревожности у участников снизился. Однако значительных изменений по другим аспектам технической подготовленности, таким как надёжность защиты в стойке и лежа, а также надёжность атак и защит в положении лёжа, зафиксировано не было. Это указывает на то, что эксперимент оказал наибольшее влияние именно на те параметры, которые связаны с психологической подготовленностью.

Таблица 1 – Результаты статистических сравнений показателей подготовленности двух групп дзюдоистов с высоким и низким уровнем умения психологически настроить себя на схватку, $\bar{X} \pm \sigma$

Показатели подготовленности	Умение психологически настроиться на схватку		t	P
	До эксперимента, n=15	После эксперимента, n=15		
Умение настраивать себя психологически на схватку	6,13±0,59	8,68±0,18	-5,02	≤0,01
Уровень скоростных способностей	6,10±0,29	7,18±0,31	-2,38	≤0,02
Уровень скоростно-силовых способностей	6,18±0,40	7,18±0,25	-2,25	≤0,03
Объём эффективной техники в положении борьбы стоя	5,94±0,37	7,24±0,32	-2,61	≤0,01
Надёжность атаки в положении борьбы стоя	5,89±0,45	6,93±0,23	-2,26	≤0,03
Надёжность защиты в положении стоя	6,29±0,50	7,13±0,32	-1,49	≥0,15
Объём эффективной техники в положении лёжа	6,09±0,51	6,15±0,52	-0,09	≥0,93
Надёжность атаки в положении лёжа	5,72±0,30	5,89±0,41	-0,29	≥0,77
Надёжность защиты в положении лёжа	7,57±0,35	7,41±0,44	0,26	≥0,83
Умение «навязывать» сопернику свою тактику	5,67±0,42	7,32±0,34	-2,97	≤0,01
Распределение сил в динамике схватки	6,14±0,43	7,23±0,31	-2,09	≤0,04
Психическое состояние перед схваткой	6,23±0,44	8,23±0,25	-4,25	≤0,01
Сон в ночь перед соревнованием	5,90±0,52	8,05±0,41	-3,19	≤0,01
Тревожность спортивно личностная	22,8±1,08	16,7±0,73	4,79	≤0,01
Спортивный результат	58,5±2,94	68,1±1,49	-3,22	≤0,01
Примечание: $\bar{X} \pm m$ – среднее значение σ стандартная ошибка средней величины; t – двухвыборочный t-тест по критерию Стьюдента для независимой выборки; P – уровень достоверности между группами; ≤ – различия между группами статистически достоверны; ≥ – различия между группами статистически недостоверны; – достоверные изменения выделены жирным шрифтом.				

Эти данные подтверждают значимость предложенной методики и позволяют скорректировать дальнейшие образовательные стратегии, направленные на улучшение психологической, физической, технической и тактической подготовки дзюдоистов.

Выводы. После эксперимента дзюдоисты, улучшившие своё умение психологически настраиваться на схватку, значительно превзошли свои прежние результаты по целому ряду показателей. Они добились прогресса в таких аспектах, как: скоростные и скоростно-силовые способности, объем эффективной техники в стойке, надежность атак в стойке, способность навязывать сопернику свою тактику, управление распределением сил в течение схватки, улучшение психического состояния перед схваткой, более качественный и глубокий сон накануне соревнований, повышение общего уровня спортивной подготовленности и результатов.

Также участники продемонстрировали снижение уровня спортивно-личностной тревожности. Эти изменения свидетельствуют о важности целенаправленной работы над психологической подготовкой, что оказывает комплексное положительное влияние на физическое, техническое, тактическое и психологическое состояние дзюдоистов.

Список литературы:

1. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564163> (дата обращения: 06.04.2025).

2. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 203 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20669-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/558554> (дата обращения: 06.04.2025).

УДК: 796.011.1:373.21

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ В СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА

Константинова Диана Дмитриевна

*Научный руководитель – Борисова Маргарита Викторовна, старший
преподаватель Кемеровского государственного университета, ФГАОУ ВО
«Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

Аннотация. В статье актуализируются вопросы воспитания скоростно-силовых качеств подростков на занятиях в секции баскетбола. Представлены результаты экспериментального исследования, в котором приняли участие подростки, занимающиеся в секции баскетбола на базе МБОУ СОШ №35, г. Кемерово. Выполнен сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп до и после занятий. Сделаны обоснованные выводы об эффективности применения метода интервальных тренировок для воспитания скоростно-силовых качеств подростков-баскетболистов.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, воспитание, подростки, занятия баскетболом.

Введение. Комплексное физическое воспитание является залогом гармоничного развития детей школьного возраста и прочной основой для физического образования на протяжении всей жизни. Повышение уровня физической готовности у детей школьного возраста является существенным аспектом, который способствует успешному функционированию в широком спектре жизненных ситуаций. Эффективная реализация этой задачи предполагает применение продуманных методов и средств в рамках физического воспитания в школах, один из которых – занятия в секции баскетбола.

Е.Н. Ляпич и соавторы отмечают, что баскетбол как вид спорта зарекомендовал себя в качестве активной и захватывающей дисциплины, играющей значимую роль в физическом развитии личности. Практика данной игры оказывает многогранное влияние на физиологические аспекты развивающегося организма, обогащает его необходимыми двигательными умениями и способствует формированию отдельных важных физических качеств [2]. Этот вид спорта особенно привлекателен для молодежи, что подтверждается его высокой популярностью среди данной возрастной группы. Баскетбол широко внедрен в структуру образовательной программы на всех уровнях: начиная от дошкольного воспитания и заканчивая высшим образовательным учреждением, что отражает его ценность и весь спектр возможностей для комплексного физического воспитания.

Особое влияние занятий баскетбола наблюдается на развитие скоростно-силовых качеств спортсменов. С позиции С.А. Смелых, скоростно-силовые возможности представляют собой интеграцию силовых и скоростных компонентов, которые в совокупности определяют способность индивида генерировать высокое мышечное напряжение в ограниченный период времени [3]. Эти качества прямо связаны с функциональностью нервно-мышечной системы, что упрощает выполнение задач, требующих максимально быстрых действий при одновременно значительной силовой нагрузке. Следовательно, под дефиницией «скоростно-силовые качества» подразумевается специфическая способность человека к быстрому и сильному проявлению усилия, что особенно важно в спортивных дисциплинах, где требуется высокая мощность и скорость движений в рамках заданной амплитуды.

В рамках силовой подготовки, ориентированной на усиление скоростных характеристик движений, акцентируется внимание на реализации следующих ключевых целей:

– увеличение общих силовых ресурсов организма, расширение пределов максимальной силы;

– совершенствование скоростно-силовых характеристик, что означает развитие способности выражать высокую силу в режиме интенсивных и ускоренных движений [1].

Данные цели предполагают углубленную работу над функциональными особенностями мышц, а также над координационными аспектами двигательной активности, что в совокупности необходимо для достижения высоких результатов в скоростно-силовых дисциплинах.

Основная часть. Экспериментальное исследование по воспитанию скоростно-силовых качеств подростков на занятиях в секции баскетбола проводилось в сентябре-декабре 2024 года на базе МБОУ СОШ №35, г. Кемерово. В исследовании приняли участие мальчики 12-13 лет (24 человека), занимающиеся в секции баскетбол, из них 12 человек – экспериментальная группа (6 «А» класс) и 12 человек контрольная группа (6 «В» класс). Занятия баскетболом в опытных группах проводились 3 раза в неделю в течение 3 месяцев.

В контексте экспериментального исследования было осуществлено наблюдение за контрольной группой (КГ), состоящей из 12 человек. В рамках образовательной деятельности эта группа продолжала следовать традиционной программе, в основе которой лежали упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Однако в данном подходе не применялись методы интервальной тренировки, не осуществлялось расширение комплекса упражнений, специально направленных на совершенствование упомянутых качеств.

Занятия с контрольной группой проводились в соответствии с расписанием школьной спортивной секции трехразовой частотностью в течение недели на протяжении 90 минут. Такое расписание было выбрано для обеспечения регулярности и системности занятий, что является важным фактором в процессе физического развития и достижения стабильного прогресса в улучшении спортивных навыков.

В процессе исследования был апробирован новый методический подход, разработанный нами с целью эффективного повышения скоростно-силовых показателей среди подростков в экспериментальной группе (ЭГ). Интеграция интервальной тренировки оказалась ключевым моментом в тренировочном цикле данных баскетболистов. Применение этого метода было нацелено на улучшение спортивной техники и поднятие общих физических кондиций. Тренировка базировалась на чередовании интервалов с различной интенсивностью, заключающихся в следующем:

- 2-минутные интервалы высокой интенсивности с акцентом на различные техники дриблинга, метания мяча и ускорения;
- 3-минутные средней интенсивности периоды, во время которых обучающиеся выполняли прыжки и выпрыгивания, включая упражнения с использованием гимнастической скамьи, а также метания меча;
- следующий этап также состоял из 2-минутных интервалов со средним темпом, где основное внимание уделялось метаниям в корзину из разных положений в паре;
- завершались занятия 3-минутными интервалами средней интенсивности: челночный бег с отягощением для увеличения нагрузки, а также упражнения на развитие мышечного корсета: пресса, спины и ног.

Сравнительный анализ показателей на начало и конец эксперимента представлен в таблице 1.

Обобщение результатов эксперимента, зафиксированных в таблице 1, демонстрирует значительное улучшение большинства изучаемых параметров за время проведения исследования. В контрольной группе наблюдалось повышение результативности в беге на короткие дистанции (20 метров) на 2,5%; экспериментальная группа продемонстрировала более значительный рост – 9,5%. По скорости при выполнении прыжков, участники контрольной группы улучшили свои результаты на 9,2%, у экспериментальной группы

прирост составил 23,3%. Изменения статистически значимы на уровне 95% в обоих случаях.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей на I и II этапах эксперимента

№ п/п	Контрольные тесты	Начальный этап	Конечный этап	Разница		t- крит ерий	Р
		М ± m	М ± m	Ед	%		
Контрольная группа							
1.	Бег 20 м	4,0 ± 0,04	3,9 ± 0,04	0,11	2,5	1,77	>0,05
2.	Быстрота прыжков (кол- во раз за 20 с)	26,0 ± 0,9	28,4 ± 0,72	2,4	9,2	2,08	<0,05
3.	Точность бросков в прыжке (%)	38,3 ± 0,95	41,3 ± 0,86	3	7,8	2,34	<0,05
4.	Высота прыгучести (см)	46,9 ± 2,2	49,3 ± 3,5	2,4	5	0,58	>0,05
Экспериментальная группа							
1.	Бег 20 м	4,0 ± 0,04	3,6 ± 0,03	0,38	9,5	7,6	<0,05
2.	Быстрота прыжков (кол- во раз за 20 с)	26,6 ± 0,7	32,8 ± 0,6	6,2	23,3	6,58	<0,05
3.	Точность бросков в прыжке (%)	37,9 ± 1,8	54,6 ± 1,8	16,7	44,1	6,56	<0,05
4.	Высота прыгучести (см)	47,5 ± 1,8	53,0 ± 1,9	5,5	10,9	2,10	<0,05

В экспериментальной группе броски в прыжке улучшились на 7,8%. Развитие прыгучести продемонстрировало положительную тенденцию: в контрольной группе результаты усовершенствовались на 5%, в экспериментальной группе – на 10,9%. Количество удачных подбросов мяча на собственном щите увеличилось на 6,1%, на щите соперника – на 9%, а эффективность перехватов мяча возросла на 25%. Это сопровождалось повышением процента успешных бросков: на 7,1% для двухочковых, на 14,9% для трехочковых, на 5,9% для штрафных бросков, а броски в прыжке показали значительный прирост в 22,1%.

В рамках анализа данных экспериментальной группы было установлено значимое улучшение технических навыков. Так, повышение эффективности в овладении техникой подброса мяча составляет 22,8% на локальном щите и 34,7% на щите противника. Перехваты мяча улучшились на 38,8%, и было отмечено снижение количества потерь мяча на 37,9%. Количество эффективных передач увеличилось на 18,4%.

Оценка эффективности внедренных методик проводилась с помощью контрольных матчей между баскетболистами обеих групп. Исход трех игровых встреч показал, что команда из экспериментальной группы одержала победу в двух случаях, таким образом демонстрируя выраженное преимущество перед участниками контрольной группы.

Выводы. Разработанная программа интервальных тренировок в сочетании с комплексом упражнений, нацеленных на активное усиление скоростно-силовых качеств, демонстрирует высокую эффективность. Такой подход способствует значительному улучшению специфических характеристик, которые прямо воздействуют на игровую производительность баскетболистов подросткового возраста.

Список литературы:

1. Кузнецов, В.А. Факторы развития скоростно-силовых способностей у занимающихся спортивными играми / В.А.Кузнецов, Н.А. Борисов, А.А. Калашников, Е.А. Ершова // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 6 (147). – С. 86-88.
2. Ляпич, Е.Н. Скоростно-силовая подготовка баскетболиста / Е.Н. Ляпич, Р.А. Сысоев, Е.Н. Кононов // Вестник научных конференций. – 2024. – № 4-1 (104). – С. 93-94.
3. Смелых, С.А. Средства, применяемые для развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов 15-16 лет / С.А. Смелых // Рефлексия. – 2024. – № 4. – С. 31-34.

УДК 796.012.3

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА САМООРГАНИЗАЦИЮ СТУДЕНТОВ

Галимова Анастасия Павловна

Научный руководитель – Шелкунова Татьяна Васильевна, старший преподаватель кафедры «Психологии развития личности» Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» г. Лесосибирск, Россия

Аннотация. В статье исследуется взаимосвязь между занятиями спортом и уровнем самоорганизации студентов. Рассматриваются ключевые аспекты, такие как дисциплина, тайм-менеджмент, мотивация и стрессоустойчивость, которые развиваются благодаря систематической физической активности. Особое внимание уделяется роли спорта в формировании личностных качеств, необходимых для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: спорт, самоорганизация, студенты, дисциплина, тайм-менеджмент, мотивация, стрессоустойчивость.

Актуальность. Современный ритм жизни предъявляет высокие требования к личностным качествам студентов. Успешное совмещение учёбы, работы, личной жизни и саморазвития невозможно без развитых навыков самоорганизации. В условиях высокой академической нагрузки, стрессов и дедлайнов студенты часто сталкиваются с проблемами прокрастинации, низкой продуктивности и эмоционального выгорания.

Спорт, как один из ключевых элементов здорового образа жизни, оказывает комплексное влияние на личность. Помимо очевидной пользы для физического здоровья, регулярные физические нагрузки способствуют развитию дисциплины, умения планировать время, целеустремленности и эмоциональной устойчивости [1]. Эти качества напрямую связаны с

самоорганизацией, что делает спорт мощным инструментом для повышения эффективности учебного процесса.

– Дисциплина как основа самоорганизации. Занятия спортом требуют систематичности и соблюдения режима. Тренировки, проводимые в определенное время, формируют у студентов привычку к организованности. Например, утренние пробежки или вечерние тренировки приучают к чёткому распорядку дня, что положительно сказывается и на учебном процессе [2].

Кроме того, спорт воспитывает ответственность. Пропуск тренировки или невыполнение плана занятий неизбежно сказывается на результатах. Это учит студентов осознавать последствия своих действий и принимать взвешенные решения.

– Тайм-менеджмент и планирование. Студенты, занимающиеся спортом, вынуждены эффективно распределять время между учёбой, тренировками и отдыхом. Это развивает навыки тайм-менеджмента, которые затем переносятся на другие сферы жизни.

Например, спортсмены часто используют методы планирования: составление расписания тренировок и учебных занятий; расстановка приоритетов (таких как, выполнение важных задач до тренировки); использование коротких промежутков времени для повторения материала.

– Мотивация и целеполагание. Спорт учит ставить цели и достигать их. Подготовка к соревнованиям или улучшение личных рекордов требует чёткого понимания желаемого результата и шагов для его достижения [3]. Этот опыт студенты переносят на учебные цели: написание курсовой работы, подготовка к экзаменам и т. д.

Кроме того, спорт формирует устойчивую мотивацию. Преодоление физических нагрузок и усталости развивает силу воли, которая помогает студентам справляться с трудностями в учёбе.

– Стрессоустойчивость и эмоциональная стабильность. Физическая активность является естественным способом борьбы со стрессом. Во время

тренировок выделяются эндорфины, которые улучшают настроение и снижают уровень тревожности. Это особенно важно для студентов, которые часто сталкиваются с нервным напряжением во время сессий [4].

Кроме того, спорт учит контролировать эмоции. Так как в командных видах спорта важно сохранять хладнокровие в напряжённых ситуациях. Этот навык помогает студентам оставаться собранными во время экзаменов или публичных выступлений.

Занятия спортом оказывают многогранное положительное влияние на самоорганизацию студентов. Они способствуют развитию дисциплины, улучшают навыки тайм-менеджмента, укрепляют мотивацию и повышают стрессоустойчивость. Эти качества не только помогают в учебной деятельности, но и становятся основой для успешной профессиональной реализации в будущем.

Для максимального эффекта образовательным учреждениям рекомендуется: внедрять программы физической активности в учебный процесс, организовывать спортивные секции и мероприятия для студентов, проводить просветительскую работу о пользе спорта для самоорганизации.

Студентам, в свою очередь, стоит рассматривать спорт не только как способ поддержания здоровья, но и как инструмент для личностного роста и повышения продуктивности.

Список литературы:

1. Лаптев, А. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: монография / А. П. Лаптев. – Москва : Кнорус, 2022. – 256 с.
2. Миронова, Е. В. Тайм-менеджмент в жизни студентов / Е. В. Миронова // Психология и педагогика. – 2021. – № 4 (52). – С. 45-52.
3. Петров, В. И. Спорт как фактор личностного роста: учебное пособие / В. И. Петров. – Санкт-Петербург: Питер, 2023. – 180 с.

4. Смирнова, Л. М. Влияние физической активности на успеваемость студентов / Л. М. Смирнова // Высшее образование сегодня. – 2020. – № 6. – С. 34-39.

УДК 796.412

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СЛОЖНЫХ ПРЫЖКОВ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Сосницкая Анастасия Дмитриевна

Научный руководитель - Зверева Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» г. Севастополь, Россия

Аннотация. Разработан и экспериментально проверен учебно-тренировочный план, направленный на совершенствование сложных прыжков спортсменками в тренировочном процессе на основе скоростно-силовой и координационной подготовки, что выразилось в повышении уровня техники сложных прыжков спортсменок.

Ключевые слова: средства и методы в эстетической гимнастике, сложные прыжки, прыжковая подготовка, координационная подготовка.

Введение. Вопросы, связанные с совершенствованием техники сложных прыжков, являются актуальными в развитии эстетической гимнастики. Для выполнения сложных прыжков в упражнении требуется высокий уровень технической подготовленности спортсменок.

Композиция должна содержать в обязательной части программы 2 различных изолированных прыжка и 1 серию из 2 различных прыжков [1]. Сложные прыжки повышают сложность и зрелищность выступления, что является важным критерием оценки, поэтому высококвалифицированные

команды включают их в свою композицию, чтобы продемонстрировать свое мастерство и превосходство над соперниками [2].

В настоящее время наблюдается дефицит научно-обоснованных методик, направленных на совершенствование техники сложных прыжков. Важно уделять внимание правильной технике выполнения прыжков, включая отталкивание, полет и приземление. Выполнение сложных прыжков сопряжено с высоким риском травматизма, что требует разработки эффективной методики, направленной на техническую подготовку спортсменок к сложным прыжкам и их совершенствование, тем самым снижая риск травм.

Остается актуальным изучение вопроса технической подготовки сложных прыжков, а задача разработки средств и методов для совершенствования сложных прыжков спортсменок высокой квалификации в композиции, является актуальной для современной эстетической гимнастики.

Задачами исследования выступили:

1. Определить комплекс средств, методов и методических подходов в технической подготовке в эстетической гимнастике спортсменок высокой квалификации.
2. Разработать учебно-тренировочный план технической подготовки для повышения качества выполнения сложных прыжков в композиции эстетической гимнастики.
3. Экспериментально проверить эффективность учебно-тренировочного плана, направленного на техническую подготовку спортсменок.

Результаты исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, изучение документальных источников (рабочие программы по виду спорта - Эстетическая гимнастика и др.); педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Проанализировав научные материалы, и в результате опроса тренеров, было выявлено, что нет структурированного подхода для повышения качества исполнения сложных прыжков. В основном тренеры опираются на собственный опыт. Поэтому нами был разработан данный учебно-тренировочный план, который поможет в повышении качества исполнения сложных прыжков в эстетической гимнастике (табл. 1).

Блок упражнений №1

1. И.П. – лежа на спине, мах ногой вперед в быстрой скорости - 10 раз, перевернуться на бок – мах в сторону – 10 раз, перевернуться на живот – мах назад – 10 раз. Тоже с другой.

2. И.П. – лежа на спине, ноги на 90 градусов, подъем корпуса с раскрытием ног в шпагат – 16 раз.

3. И.П. – лежа на спине, перекат в березку, перекатом вперед встать на ноги, с места прыжок «касаясь». Тоже с другой. 10 раз.

4. И.П. – стоя, руки вниз, упражнение «бёрпи» с прыжком, с поворотом в прыжке, с выпрыгиванием в «щуку». 2 подхода по 10 раз.

Блок упражнений №2 – с утяжелителями по 500 грамм

1. И.П. – лежа на спине, мах ногой вперед в быстрой скорости - 10 раз, перевернуться на бок – мах в сторону – 10 раз, перевернуться на живот – мах назад – 10 раз. Тоже с другой.

2. И.П. – лежа на спине, ноги на 90 градусов, подъем корпуса с раскрытием ног в шпагат – 16 раз.

3. И.П. – лежа на спине, перекат в березку, перекатом вперед встать на ноги, с места прыжок «касаясь». Тоже с другой. 10 раз.

4. И.П. – стоя, руки вниз, упражнение «бёрпи» с прыжком, с поворотом в прыжке, с выпрыгиванием в «щуку». 2 подхода по 10 раз.

Блок упражнений №3

1. И.П. – стоя, ноги вместе, прыжки 3 подхода по 10 раз:
- с прямыми ногами;

- «прямой-поджатый»;
- «поджатые»;
- на 1 ноге (правая/левая);
- на 1 ноге, поджимая ногу к другой (правая/левая).

2. И.П. – стоя, две партнерши по разным сторонам, прыжки в шпагат с опорой на плечи – 16 раз. Тоже на другую. Тоже с резиной.

3. И.П. – стоя, опора за шведскую стенку, утяжелители на голени, прыжок в «щучку» - 16 раз.

4. И.П. – стоя, резина с делениями под коленями, прыжок простой-шпагат-простой – 10 раз.

Таблица 1 – Примерное содержание разработанного учебно-тренировочного плана

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1 неделя	Блок №1	Блок №3	Блок №2	Блок №3	Блок №1
2 неделя	Блок №3	Блок №2	Блок №3	Блок №2	Блок №3

Целью педагогического эксперимента являлась демонстрация эффективности внедрения разработанного учебно-тренировочного плана в тренировочный процесс команды «Амуаж» - сборной России по эстетической гимнастике (8 гимнасток в возрасте 20-25 лет) для совершенствования техники выполнения сложных прыжков.

Эксперимент проводился на базе РУС «ГЦОЛИФК» г. Москва в рамках подготовки команды к Кубку России по эстетической гимнастике в условиях двухнедельного микроцикла.

Тренировочный процесс команды включал стандартную программу подготовки. В подготовительную часть тренировок (5 раз в неделю по 30 минут) были дополнительно включены блоки упражнений из разработанного учебно-тренировочного плана, ориентированного на совершенствование сложных прыжков.

В дополнение к стандартной программе подготовки, в подготовительную часть занятий были включены блоки упражнений из учебно-тренировочного плана, который был составлен на микроцикл, составлявший 2 недели. Комплексы применялись в подготовительной части занятия по 30 минут, 5 р/неделю.

Для определения исходного уровня сложности соревновательной композиции и качества выполнения сложных прыжков перед началом эксперимента была проведена экспертная оценка. Высококвалифицированные судьи бригад техники (ТЦ) и сложности исполнения (Е) оценивали выступление команды в рамках контрольной тренировки. В ходе выполнения композиции были зафиксированы ошибки различной категории, преимущественно средние (0,3 балла) и большие (0,5 балла и более), оказавшие влияние на итоговую оценку. (рисунок 1)

Предварительные соревнования				Финальные соревнования				Итог
ТЦ	АЦ	ИСП	Сумма	ТЦ	АЦ	ИСП	Сумма	
5,650	3,700	8,500	17,850	5,650	3,450	8,400	17,500	35,350

Рисунок 1 - Оценка команды «Амуаж» в соревновательных композициях испытуемых в начале педагогического эксперимента

После двухнедельного тренировочного микроцикла с применением разработанного плана, соревновательная программа команды была усложнена за счет включения более сложных прыжков, что потенциально могло повысить оценку по бригаде ТЦ.

На Кубке России была проведена повторная экспертная оценка выступления команды (рис. 2).

Предварительные соревнования				Финальные соревнования				Итог	Место
ТЦ	АЦ	ИСП	Сумма	ТЦ	АЦ	ИСП	Сумма		
5,900	3,950	8,900	18,750	5,950	3,950	8,850	18,750	37,500	1

*Рисунок 2 - Оценка команды «Амуаж» в соревновательных композициях
испытываемых в конце педагогического эксперимента*

Результаты показали улучшение техники выполнения сложных прыжков и, как следствие, повышение итоговой оценки команды. Это свидетельствует об эффективности разработанного учебно-тренировочного плана в совершенствовании сложных прыжков в эстетической гимнастике в рамках подготовки к соревнованиям.

Выводы. В целях совершенствования техники сложных прыжков в эстетической гимнастике был разработан и внедрен в тренировочный процесс команды «Амуаж» учебно-тренировочный план, включавший дополнительные блоки упражнений в подготовительной части занятий.

Результаты экспертной оценки выступления команды на контрольной тренировке и на Кубке России показали положительную динамику в технике выполнения сложных прыжков после применения разработанного учебно-тренировочного плана. Усложнение соревновательной программы за счет включения более сложных прыжков и повышение итоговой оценки команды свидетельствуют об эффективности предложенной методики.

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент подтвердил, что внедрение разработанного учебно-тренировочного плана способствует совершенствованию техники сложных прыжков в эстетической гимнастике в условиях подготовки к соревнованиям.

Список литературы:

1. Правила вида спорта «Эстетическая гимнастика» (действующая редакция) // Всероссийская федерация эстетической гимнастики:[сайт]. – URL: https://vfeg.ru/doc/public/pravila_aest_gym_2017.pdf (дата обращения: 10.04.2025).
2. Карпенко, Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие для вузов / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – Москва: Советский спорт, 2014. – 55 с.

УДК: 796.07:796.9

**ПИЛОННЫЙ СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ И
ПОДДЕРЖАНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

Сторожев Ростислав Константинович

Научный руководитель – Аристов Лев Сергеевич, кандидат социологических наук, доцент кафедры «Управления сферы физической культуры и спорта», ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», Екатеринбург, Россия

Аннотация. Настоящее исследование посвящено разработке механизмов перехода спортсмена из одной спортивной школы, в другую, с возможностью выбора вида спорта по виду двигательной деятельности. В ходе исследовательской работы, проведено анкетирование занимающихся пилонным спортом, целью которого являлось выявление количества спортсменов, изначально занимавшихся пилонным спортом и спортсменов, которые осуществили переход из различных видов спорта в пилонный спорт. Анализ результатов анкетирования, выявил, что пилонный спорт, является эффективным инструментом для привлечения спортсменов к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом. Полученные нами результаты исследования, могут послужить основой для создания механизмов по переходу спортсмена из одного вида спорта в другой.

Ключевые слова: пилонный спорт; популяризация спорта; подготовка спортсменов; взаимодействие спортивных федераций; правовое регулирование сферы физической культуры и спорта.

Введение. Сфера физической культуры и спорта активно развивается на территории России и ее субъектах. Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, процессы гармонизации и совершенствования нормативно-правового обеспечения, кадрового обеспечения, материально-технического оснащения объектов спорта. Одной из задач сферы физической культуры и спорта, включает в себя развитие видов спорта на территории Российской Федерации. Из-за большого разнообразия, развитие видов спорта, на территории субъектов происходит благодаря региональным спортивным федерациям, которые в свою очередь, взаимодействуют с организациями, осуществляющими деятельность в области спорта и дополнительного образования, муниципальными, государственными или коммерческими физкультурно-спортивными организациями.

Эффективное взаимодействие спортивных федераций физкультурно-спортивных организаций позволяет не только повышать уровень развития вида спорта, но и решать социально-значимые задачи.

В данном контексте, механизмы взаимодействия спортивных федераций и физкультурно-спортивных организаций, по вопросам перехода спортсменов из одного вида спорта в другой, приобретает особую актуальность в настоящее время. Это позволяет выявлять лучшие механизмы и инструменты взаимодействия, а также создать условия для устойчивого развития сферы физической культуры и спорта на территории России.

Результаты исследования. Общественная организация – это добровольное объединение граждан на основе общих целей и интересов, не противоречащих закону. Спортивные федерации относятся к некоммерческим

юридическим лицам, следовательно, цели и задачи подобных организаций имеют исключительно социальный характер. Деятельность спортивных федераций, на территории Российской Федерации, регламентируется следующими нормативно-правовыми актами: Конституцией Российской Федерации, ФЗ-329 «О физической культуре и спорте», ФЗ-7 «О некоммерческих организациях», ФЗ-82 «Об общественных объединениях», а также, Гражданским кодексом Российской Федерации [1, 2, 3].

В связи с стремительным развитием сферы физической культуры и спорта на территории Российской Федерации, а также развитие массовости спорта, его доступности и разнообразия, за последние несколько лет, признаны официальными большое количество видов спорта, ранее, не являвшихся таковыми. Примером, может послужить, признание такого вида спорта, как, пилонный спорт, согласно Приказу Министерства Спорта Российской Федерации от 21.06.2021 №448. Данный вид спорта развивается на территории страны, благодаря деятельности коммерческих физкультурно-спортивных организаций, которые, в свою очередь, в своих интересах повышают уровень узнаваемости вида спорта, а также, формируют спортивный резерв по пилонному виду спорта на территории субъектов Российской Федерации.

В рамках проведенной исследовательской работы, нами было проведено анкетирование, занимающихся, в настоящее время, пилонным спортом, которые ранее, занимались видами спорта, перечисленными выше. В анкетировании принимали участие 130 респондентов, проходящих спортивную подготовку на базе спортивных школ по пилонному спорту города Екатеринбург и города Ревда, возраст респондентов от 6 лет до 18 лет, пол - женский. Гистограмма результатов по анкетированию, представлена на рисунке 1.

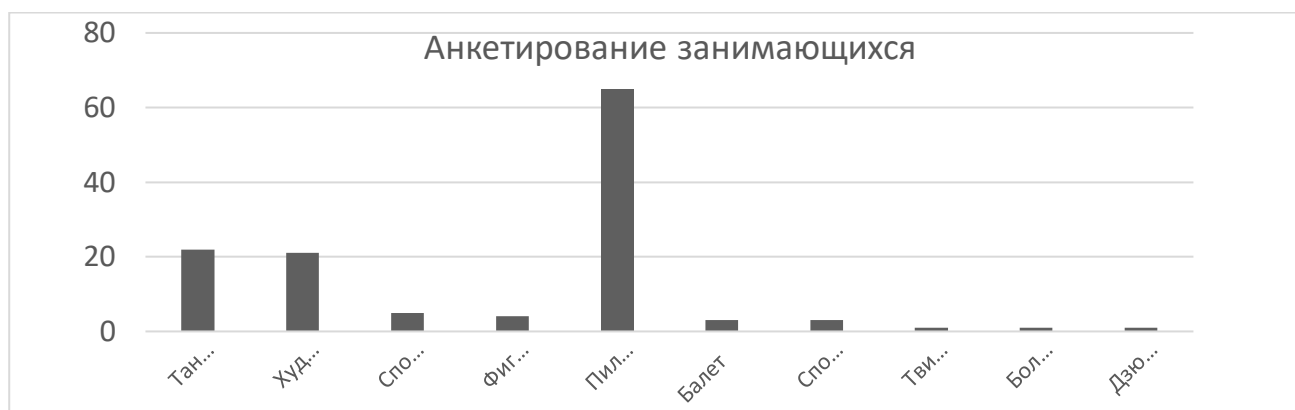


Рисунок 1 – Количество занимающихся пилонным спортом, перешедших из других видов спорта

Представленная гистограмма, отражает количество респондентов, изначально занимающихся пилонным спортом. Также, обозначены респонденты, которые прекратили заниматься видами спорта, представленными на гистограмме и, на данный момент, посещают тренировочные занятия по пилонному спорту.

Из результатов данного анкетирования следует, что пилонный спорт – это эффективный инструмент для привлечения к продолжению занятиями физической культурой и спортом. Следовательно, появляется необходимость взаимодействия спортивных федераций по данным видам спорта, в целях смены вида спорта для занимающегося. Необходимо создать реестр занимающихся данными видами спорта, для того, чтобы спортивные федерации были способны отслеживать занимающихся, которые завершили подготовку по программам спортивной подготовки по видам спорта, для дальнейшей помощи в выборе вида спорта, который был бы интересен занимающимся [4].

Реестр занимающихся, завершивших процесс спортивной подготовки, будет создан, используя онлайн-платформу «Мгновенье». Данная онлайн-платформа, содержит данные о спортсменах, которые проходят процесс спортивной подготовки по следующим видам спорта: пилонный спорт, воздушная гимнастика, чир спорт, твирлинг, роуп скиппинг, джамп спорт и

фигурное катание на роликах; а именно, ФИО, пол, возраст, место обучения, информацию о наставнике, об участии в соревнованиях, достижения, спортивные разряды и звания. Перечисленные виды спорта, в силу их новизны в России, не имеют высокого уровня популярности, таким образом, замедляется процесс развития данных видов спорта, на территории Российской Федерации [5].

Нами предлагается следующий механизм осуществления перехода спортсмена из одного вида спорта, в другой:

- Проведение консультации с спортивным психологом для выявления причин прерывания процесса спортивной подготовки по виду спорта.
- Отчисление спортсмена из спортивной школы и внесение его в общедоступный, для спортивных федераций реестр, окончивших процесс спортивной подготовки по виду спорта.
- Проведение анкетирования занимающегося, либо законных представителей о предпочтительных видах спорта, для дальнейшего прохождения спортивной подготовки по предложенным видам спорта.
- Анализ результатов анкетирования, предоставление рекомендаций по выбору подходящего спортсмену направления.
- Прохождение личного собеседования с тренером по выбранному виду спорта.
- Уведомление спортивной федерации по виду спорта, о переводе спортсмена из одной спортивной федерации в другую
- Зачисление спортсмена в выбранную спортивную школу

Данный механизм будет способствовать быстрому переносу персональных данных спортсмена, что облегчит процесс зачисления в спортивную школу, а также, позволит сохранить контингент занимающихся физической культурой и спортом.

В настоящее время, не существует подобных механизмов перевода спортсмена из одной спортивной школы в другую, тем самым, процесс

перехода усложняется, либо не состоится вовсе, и спортсмен прекращает регулярно заниматься спортом. Причиной этому является отсутствие, в достаточной мере эффективных и доступных механизмов перевода спортсмена из одной спортивной секции в другую. Отсутствие помощи, со стороны спортивной школы, в выборе спортивной школы и перевода в другую спортивную школу.

Выводы. В рамках исследовательской работы, нами был разработан механизм по переходу спортсмена из одного вида спорта в другой, на примере пилонного спорта. Проведенное нами анкетирование показывает, что пилонный спорт, который является новым и официальным видом спорта на территории Российской Федерации, является эффективным инструментом для привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом. Кроме того, пилонный спорт представляет возможность спортсменам, завершившим процесс спортивной подготовки по другим видам спорта, продолжить спортивную карьеру. Данный механизм, с использованием онлайн-платформы «Мгновенье», будет способствовать сохранению и повышению численности занимающихся физической культурой и спортом на территории субъектов Российской Федерации.

Список литературы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (последняя ред.). – Текст: электронный // Консультант Плюс: [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 09.03.2025).
2. О некоммерческих организациях : Федеральный закон от 12.01.1996 № 7-ФЗ (последняя ред.). – Текст: электронный // Консультант Плюс: [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8824/ (дата обращения: 09.03.2025).

3. Об общественных объединениях : Федеральный закон от 19.05.1995 № 82-ФЗ (последняя ред.). – Текст: электронный // Консультант Плюс: [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_6693/ (дата обращения: 09.03.2025).

4. О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.06.2021 № 448. – Текст: электронный // Официальный интернет-портал правовой информации [сайт]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107260041> (дата обращения: 09.03.2025).

5. Мгновенье: [сайт]. – URL: <https://mgnovenie.ru/> (дата обращения: 09.03.2025).

УДК 796.015.32

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ПО БОКСУ ДЛЯ ДЕВУШЕК-БОКСЕРОВ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Осипенко Мария Павловна

*Научный руководитель – Зеленский Константин Григорьевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт,
г. Ставрополь, Россия*

Аннотация. Статья посвящена исследованию эффективных методик тренировки по боксу для девушек основного общего образования. В ходе работы анализируются особенности физической подготовки, психологической устойчивости и технико-тактической подготовки юных боксеров. Рассматриваются современные подходы к тренировочному процессу, а также рекомендации по организации занятий. Результаты исследования показывают, что индивидуализированный подход к тренировкам, включающий элементы

функциональной подготовки и психоэмоциональной работы, способствует повышению спортивных достижений девушек-боксеров.

Ключевые слова: бокс, девушки, тренировка, методики, физическая подготовка, психологическая устойчивость.

Введение. В последние годы наблюдается рост интереса к боксу среди девушек, особенно основного общего образования, что связано с изменением общественных стереотипов и увеличением доступности спортивной инфраструктуры. В этом возрасте юные спортсменки находятся на этапе активного физического и психического развития, что требует особого подхода к тренировочному процессу [7].

Основная часть. Целью исследования является разработка комплексного подхода, способствующего повышению спортивной эффективности и безопасности юных спортсменок в боксе. В рамках работы ставятся задачи, направленные на анализ особенностей физической подготовки девушек данной возрастной категории, изучение техники ударов и основных принципов тренировочного процесса, а также акцентирование внимания на психологической подготовке, мотивации и самоконтроле. Кроме того, исследуется влияние правильного питания и режима дня на результаты тренировок, что в совокупности должно способствовать формированию целостной системы подготовки девушек-боксеров и улучшению их спортивных достижений.

– *Особенности физической подготовки девушек-боксеров основного общего образования.* Одной из ключевых особенностей физической подготовки девушек-боксеров является необходимость гармоничного развития всех физических качеств. Организм девушек в этом возрасте еще продолжает расти и развиваться, что требует внимательного подхода к тренировкам [1].

Силовая подготовка для девушек-боксеров в этом возрасте должна быть направлена на развитие основных мышечных групп, которые задействованы в боксе. Это включает в себя работу над мышцами верхнего плечевого пояса, спины, пресса и ног. Упражнения должны быть как с собственным весом, так и с использованием различных тренажеров и свободных весов. При этом важно избегать чрезмерного увеличения нагрузки, чтобы не нарушить гармоничное развитие организма.

Координация и быстрота реакции являются неотъемлемыми компонентами успешного бокса. Для девушек-боксеров основного общего образования особое внимание следует уделить развитию этих физических качеств, так как они напрямую влияют на технику боя и возможность эффективно реагировать на действия соперника [3].

В этом возрасте организм требует особого внимания к процессам восстановления, так как именно в этот период происходит адаптация к физическим нагрузкам. Тренеры должны следить за состоянием спортсменок, обеспечивая им достаточное время для отдыха и восстановления, а также использовать различные методы восстановления, такие как массаж, растяжка, использование холодных и горячих компрессов [1].

Также необходимо учитывать их индивидуальные особенности, потребности и питание. Каждая спортсменка уникальна, и подход к ее тренировкам должен быть персонализированным. Это может включать в себя как выбор упражнений, так и интенсивность тренировок, а также акцент на тех физических качествах, которые требуют особого внимания. Тренеры должны проводить регулярные тестирования и оценку физической подготовки своих подопечных, чтобы иметь возможность корректировать тренировочный процесс и обеспечивать максимальную эффективность занятий. Для составления рациона питания и определения необходимых норм можно обратиться к врачу-педиатру или специалисту в области спортивной медицины [6].

– ***Психологические аспекты.*** Спортсменки часто сталкиваются с высоким уровнем стресса, особенно во время соревнований. Психологически устойчивые девушки способны справляться с волнением и давлением, что позволяет им показывать свои лучшие результаты. Они могут сохранять спокойствие и сосредоточенность, что критически важно в момент принятия решений на ринге. Девушки-боксеры, умеющие контролировать свои эмоции, могут избежать паники или агрессии, что позволяет им действовать более рационально [4].

– ***Технические навыки.*** Освоение правильной стойки, передачи веса, работы ног и исполнения ударов является основой бокса. Девушки должны регулярно тренироваться, чтобы закрепить эти навыки, так как они критически важны для успешного выполнения комбинаций и защиты [5].

Умение анализировать действия соперника и адаптироваться к их стилю боя требует дальнейшего развития. Тренеры должны работать над тем, чтобы развивать у спортсменок способность предвидеть действия противника и принимать обоснованные решения в критических ситуациях. Использование видеоанализа является неотъемлемой частью современного тренинга. Это также помогает в изучении стилей других боксеров, что может быть полезно при подготовке к предстоящим боям.

В процессе становления школы бокса систематизировались и получили свое дальнейшее развитие такие основные методические приемы обучения технике бокса [2]:

- групповое освоение техники приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной шеренги;
- групповое освоение техники приема (с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг;
- самостоятельное освоение техники приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу;

- условный бой с ограниченными действиями партнеров конкретным целенаправленным заданием;
- индивидуальное освоение боксером техники приема в работе с тренером «на лапах» или в перчатках;
- условный бой с широкими технико-тактическими задачами;
- вольный бой (бой без ограничения действий партнеров).

Исследование по данным методическим приемам проводилось в два этапа. На первом этапе была проведена теоретическая работа, включающая анализ литературы по вопросам тренировки боксеров и особенностей подросткового возраста. На втором этапе были проведены практические занятия с группой из 10 девушек-боксеров основного общего образования. Тренировки включали как общие физические нагрузки, так и специализированные боксерские упражнения. Оценка эффективности проводилась с использованием тестирования физической подготовленности и анализа спортивных результатов.

Для оценки уровня физических качеств был использован комплекс тестов, который включал следующие упражнения: подтягивание на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание ног в висе; бег на 30 метров; упражнения с эспандером; бёрпи»; наклон вниз.

По итогам проведенных тренировок было отмечено значительное улучшение показателей физической подготовленности у участниц: увеличение скорости реакции на 15%, улучшение выносливости на 20% в отличие от других обучающихся школы, которые не применяли предоставленные методы. Спортсменки также отметили повышение уверенности в своих силах и улучшение психологического состояния, что положительно сказалось на их результатах.

Выводы. Техника ударов в боксе является основой успешного выступления на ринге. Основные принципы и тренировки, направленные на развитие техники, должны включать в себя как базовые элементы, так и более

сложные комбинации. Обучение должно проходить в игровой форме, что поможет поддерживать интерес и мотивацию девушек, а также позволит развивать координацию и реакцию.

Регулярные тренировки, направленные на отработку техники, должны сочетаться с анализом ошибок и корректировкой действий, что способствует более глубокому пониманию бокса как вида спорта. Важно, чтобы девушки не только отрабатывали удары, но и учились правильно защищаться, что является неотъемлемой частью бокса.

Список литературы:

1. Алимова, Д.А. Индивидуально-типовые варианты реакций женщин-боксеров на тренировочные нагрузки / Д.А. Алимова // Fan-Sportga. – 2021. – №3.
2. Арутюнян, Д.Р. Исследование методов оценки физических качеств: дипломная работа / Д.Р. Арутюнян – Саратов: Саратовский государственный университет, 2020.
3. Аслаев, Т.С. Динамика показателей сенсомоторной координации девушек, занимающихся боксом, на начальном этапе спортивной специализации / Т.С. Алиев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1. – №. 1. – С. 51-55.
4. Жургунова, Д.Д. Аспекты психологической подготовки женщины боксера / Д.Д. Жургунова, Д.С. Сергеева // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2017. – №. 2-4. – С. 89-99.
5. Копытина, С.С. Применение средств женского бокса на занятиях физической культурой студенток с целью развития навыков самозащиты / С.С. Копытина // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №3 (217).
6. Лисицын, В.В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров / В.В. Лисицын // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №1 (107).

7. Солодовник Е. М. Бокс для начинающих, техника и основные правила / Е.М. Солодовник, А.Д. Курланский// E-Scio. – 2020. – №3 (42).

УДК 796.015.4:517.938

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ В ТРЕНИРОВКЕ СПРИНТЕРОВ: ОПТИМИЗАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ФАЗОВЫХ ПОРТРЕТОВ

Огородова Екатерина Сергеевна

Научный руководитель – Загrevский Валерий Иннокентьевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности факультета физической культуры Национального исследовательского Томского государственного университета, г. Томск, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена применению метода фазовых портретов для анализа и оптимизации учебно-тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров. Рассматриваются ключевые параметры для построения фазовых портретов, такие как длина и частота шагов, концентрация лактата и частоты сердечных сокращений (ЧСС). Представлены примеры интерпретации фазовых портретов и их использования для выявления индивидуальных особенностей спортсменов. Обсуждаются перспективы применения метода для повышения эффективности и безопасности учебно-тренировочного процесса. Результаты исследования демонстрируют потенциал фазовых портретов как инновационного инструмента для спортивной тренировки.

Ключевые слова: фазовые портреты, спринтерский бег, учебно-тренировочный процесс, оптимизация, динамика, биомеханика, физиология.

Введение. Современный спринтерский бег характеризуется высочайшей интенсивностью и требует от атлетов максимального развития скоростно-силовых качеств. Для достижения пиковых результатов необходим научно обоснованный подход к учебно-тренировочному процессу,

позволяющий оптимизировать нагрузки и минимизировать риск травм. В последние годы все большее внимание уделяется применению математического моделирования в спорте, в частности, использованию фазовых портретов для анализа и управления учебно-тренировочным процессом [1, 3]. Фазовый портрет представляет собой графическое представление динамики системы, позволяющее визуализировать взаимосвязь между различными параметрами, характеризующими состояние спортсмена, такими как интенсивность учебно-тренировочных нагрузок [2], показатели биомеханики бега, физиологические показатели и уровень восстановления. В данной статье рассматривается применение фазовых портретов для оптимизации скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-спринтеров. Особое внимание уделяется анализу управляющих движений в соревновательном упражнении – беге на короткие дистанции. Будут представлены методические подходы к построению фазовых портретов на основе ключевых параметров, определяющих эффективность спринтерского бега, таких как длина и частота шагов, углы в суставах нижних конечностей, сила и мощность отталкивания. Анализ фазовых портретов позволит выявить индивидуальные особенности техники бега, определить оптимальные зоны тренировочных нагрузок, прогнозировать риск перетренированности и травм, а также повысить эффективность учебно-тренировочного процесса в целом.

Основная часть. Описание метода фазовых портретов:

Фазовый портрет — это графическое представление динамики системы, которое позволяет визуализировать изменение состояния системы во времени. В спортивной науке фазовый портрет используется для анализа и управления учебно-тренировочным процессом, позволяя оценить влияние различных факторов на состояние спортсмена [4]. В контексте спортивной подготовки фазовый портрет представляет собой координатную плоскость, где каждая ось соответствует определенному параметру, характеризующему состояние спортсмена, например, интенсивность тренировочной нагрузки и показатель

восстановления [5]. Каждая точка на фазовом портрете отражает состояние спортсмена в определенный момент времени. Соединив эти точки, мы получаем траекторию, которая показывает динамику изменения состояния спортсмена.

Применение фазовых портретов в скоростно-силовой подготовке спринтеров позволяет:

- Визуализировать взаимосвязь между различными параметрами: Фазовый портрет наглядно демонстрирует, как изменения одного параметра (например, интенсивности тренировки) влияют на другой (например, уровень утомления).

- Выявить индивидуальные особенности адаптации к нагрузкам: Анализ фазовых портретов позволяет определить, как каждый спортсмен реагирует на различные типы тренировочных нагрузок.

- Оптимизировать учебно-тренировочный процесс: на основе анализа фазовых портретов тренер может корректировать тренировочный план, индивидуализировать нагрузки и предотвращать перетренированность, учитывая физиологические особенности спортсменов [5].

- Прогнозировать риск травм: фазовый портрет может помочь выявить критические зоны, в которых риск травм увеличивается.

Выбор параметров для построения фазового портрета:

Для построения информативного фазового портрета, отражающего динамику скоростно-силовой подготовленности спринтера, необходимо тщательно выбрать параметры, которые будут отображаться на осях графика. Эти параметры должны быть объективно измеримы, информативны и отражать ключевые аспекты беговой деятельности. В случае спринтерского бега, целесообразно использовать комбинацию биомеханических и физиологических параметров.

Биомеханические параметры:

– Длина шага: является одним из основных показателей эффективности спринтерского бега. Увеличение длины шага, при сохранении или увеличении частоты, приводит к повышению скорости бега.

– Частота шагов: высокая частота шагов важна для быстрого достижения максимальной скорости и поддержания высокого темпа бега.

– Время опоры: короткий время опоры свидетельствует о высокой реактивности и эффективности отталкивания.

– Углы в суставах нижних конечностей (тазобедренном, коленном, голеностопном): анализ углов в суставах позволяет оценить технику бега и выявить потенциальные факторы риска травм.

Физиологические параметры:

– Концентрация лактата в крови: отражает уровень анаэробной нагрузки и способность организма утилизировать продукты метаболизма.

– Кератинфосфокиназа (КФК): повышение уровня КФК может свидетельствовать о мышечном повреждении и перетренированности.

– Мощность, развиваемая при отталкивании: характеризует взрывную силу нижних конечностей. Может измеряться с помощью тензоплатформ или других специализированных устройств.

– Частота сердечных сокращений (ЧСС): позволяет оценить интенсивность нагрузки и уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы.

Выбор конкретной пары параметров для построения фазового портрета зависит от целей исследования и имеющихся технических возможностей. Например, для анализа техники бега можно использовать комбинацию «длина шага – частота шагов», а для оценки уровня утомления – «концентрация лактата – ЧСС».

Выводы. Метод фазовых портретов предоставляет мощный инструмент для анализа и оптимизации учебно-тренировочного процесса спринтеров. Визуализация взаимосвязей между ключевыми биомеханическими и

физиологическими параметрами позволяет тренерам получить более глубокое понимание индивидуальных особенностей спортсменов и динамики их состояния под воздействием тренировочных нагрузок. Применение фазовых портретов способствует более точному и эффективному управлению тренировочным процессом, позволяя:

- индивидуализировать тренировочные программы и своевременно корректировать нагрузки для предотвращения перетренированности и снижения риска травм;
- оптимизировать соотношение между различными видами тренировочной деятельности и контролировать эффективность применяемых тренировочных методик.

Дальнейшие исследования в области применения фазовых портретов в спорте могут быть направлены на:

- разработку специализированного программного обеспечения для автоматизированного построения и анализа фазовых портретов;
- расширение спектра используемых параметров, включая показатели психологического состояния спортсменов;
- разработку более детальных алгоритмов интерпретации фазовых портретов с учетом специфики различных видов спорта;
- интеграцию метода фазовых портретов в системы комплексного мониторинга состояния спортсменов.

В заключение, следует отметить, что метод фазовых портретов имеет большой потенциал для развития и широкого применения в практике спортивной тренировки, способствуя повышению ее эффективности и безопасности.

Список литературы:

1. Vergallo, P. Mathematical models applied to sports training: A systematic review / P. Vergallo, S. Gazzano, A. De Vita // Journal of Sports Sciences. – 2020. – № 38(10). – P. 1141–1151.

2. Aftalion, A. of running strategies based on anaerobic energy and variations of velocity / A. Aftalion, J.-F. Bonnans // SIAM Journal on Applied Mathematics. – 2003. – № 64(5). – P. 1615–1639.

3. Dominicy, M. Relevance of a phase portrait representation of the variability of physiological time series during exercise / M. Dominicy, G. Laffaye, C. Detrembleur // Physica A: Statistical Mechanics and its Applications. – 2010. – № 389(18). – P. 3834–3840.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 400 с.

5. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва : Олимпийская литература, 2005.

УДК: 796

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У НАЧИНАЮЩИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 12–14 ЛЕТ

Гильмитдинов Руслан Аликович

*Научный руководитель – Задорина Елена Владимировна, кандидат биологических наук, доцент, ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)», г. Челябинск, Россия
elena_zadorina@mail.ru*

Аннотация. В статье представлена усовершенствованная методика развития общей выносливости у начинающих легкоатлетов 12–14 лет, основанная на применении круговой тренировки. На основании анализа научно-методической литературы и результатов педагогического эксперимента выявлены ключевые подходы к оптимизации тренировочного процесса.

Ключевые слова: круговая тренировка, выносливость, легкая атлетика, подростковый возраст.

Введение. Развитие общей выносливости у подростков 12–14 лет является ключевым элементом подготовки в циклических видах спорта [2]. В этом возрасте происходит активное морфофункциональное созревание организма, что создаёт благоприятные условия для формирования аэробных способностей [1]. Однако традиционные методы, основанные на монотонных беговых нагрузках, зачастую не учитывают психофизиологические особенности подростков, снижая мотивацию и повышая риск травматизма. В этом контексте применение круговой тренировки обладает рядом существенных преимуществ [5]. Она обеспечивает комплексное развитие физических качеств за счёт равномерной нагрузки на различные группы мышц, повышает мотивацию и эмоциональную вовлеченность за счёт разнообразия упражнений, а также способствует увеличению моторной плотности занятий, что позволяет эффективно использовать тренировочное время [3]/

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность методики развития общей выносливости у легкоатлетов 12–14 лет с использованием круговой тренировки.

Основная часть. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: Анализ научно–методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В эксперименте участвовали 22 спортсмена (мальчики 12–14 лет), разделенных на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы. Исследование проводилось на базе МБУ ДО «СШОР №2» г. Челябинска.

Методика экспериментальной группы (ЭГ): использовались три комплекса упражнений, которые менялись каждую пятую неделю, чтобы не вызывать привыкания (табл. 1). В круговом комплексе упражнений время работы и отдыха чередовались минута через минуту. А после комплекса упражнений давался отдых до 100–110 уд/мин. После этого давался бег 20

минут на пульсе 120–130 уд/мин. Затем заминка 5 минут на пульсе до 120 уд/мин.

Таблица 1 – Комплексы упражнений

Комплекс	День недели	Содержание тренировки
Первый комплекс упражнений	Понедельник	Круговая тренировка + медленный бег + растяжка
	Среда	Кросс 4 км (до 150 уд./мин) + ОРУ
	Пятница	Круговая тренировка + медленный бег + растяжка
	Суббота	Темповый бег – 5 км (до 170 уд./мин)
Второй комплекс упражнений	Понедельник	Круговая тренировка + медленный бег + растяжка
	Среда	Кросс 6 км (до 150 уд./мин) + ОРУ + СБУ + Игра
	Пятница	Круговая тренировка + медленный бег + растяжка
	суббота	Соревнования / Развивающий бег 3 км (до 170 уд./мин)
Третий комплекс упражнений	Понедельник	Кросс 6 км + СБУ+ ускорения 4 по 60 метров
	Среда	Круговая тренировка + медленный бег + растяжка
	Пятница	Повторный бег 5 по 200 метров (интенсивность 85% от максимума, отдых до ЧСС 130 уд./мин)
	Суббота	Круговая тренировка + медленный бег + растяжка

Поскольку в программу включается множество упражнений для общей физической подготовки, с целью снижения риска травм из-за мышечного напряжения и ускорения восстановления, в день круговой тренировки и в остальные дни предусмотрены дополнительные упражнения на растяжку. Разминка продолжалась от 10 до 20 минут, в зависимости от вида тренировки, а заминка – от 5 до 10 минут [4]. До эксперимента группы не имели достоверных различий ($p > 0,05$). После внедрения методики в ЭГ зафиксированы значимые улучшения (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели тестов контрольной и экспериментальной группы после педагогического эксперимента

Контрольные испытания	КГ $M \pm m$	ЭГ $M \pm m$	t	P
Тест Купера (м)	2613,4 $\pm$ 82,2	2857,8 $\pm$ 56,6	2,42	$\leq 0,05$
Бег 5000м (с)	1639,9 $\pm$ 43,1	1501,5 $\pm$ 27,6	2,70	$\leq 0,05$
Гарвардский степ–тест (ИГСТ)	85,4 $\pm$ 3,2	94,7 $\pm$ 2,6	2,26	$\leq 0,05$
Спирометрия (мл)	2672,4 $\pm$ 183,1	3227,9 $\pm$ 44,6	2,95	$\leq 0,05$

Выводы. Подготовка спортсменов в легкой атлетике – это комплексная и многоаспектная задача, требующая учета многочисленных взаимосвязанных факторов. В этот процесс входят разнообразные методические принципы, организационные формы и условия тренировочной деятельности, которые взаимодействуют синергически, способствуя достижению высокого уровня готовности спортсменов для выдающихся результатов на соревнованиях. Применение различных методик для развития общей выносливости позволяет создавать разнообразные тренировочные стратегии и совершенствовать сам процесс подготовки. Такой комплекс упражнений не только улучшает общую выносливость, но и развивает те физические качества, которые необходимы для успешного участия в соревнованиях. Таким образом, применение этого комплекса может существенно повысить эффективность тренировочного процесса и подготовку молодых легкоатлетов к спортивным достижениям.

Список литературы:

- 1 Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова. – 1-е изд. – Москва : НИЦ ИНФРА–М, 2024. – 352 с.
- 2 Грядунов, Е.С. Развитие общей выносливости средствами физической культуры / Е. С. Грядунов, Н. В. Савкина // Наука–2020. – 2021. – № 1 (46). – С. 126–132.
- 3 Паршакова, В.М. Развитие физических качеств у студентов методом круговой тренировки на занятиях физической культурой / В. М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 1–1. – С. 170–174.

4 Тычина, Е.Г. Изучение эффективности применения динамической растяжки в тренировочной деятельности велосипедистов 11–14 лет / Е. Г. Тычина, К. С. Тихонова, А. В. Стрельников // Прикладная спортивная наука. – 2018. – № 1. – С. 36–42.

5 Ушаков, М. А. Круговая тренировка как средство повышения здорового образа жизни в спортивной практике боксеров / М. А. Ушаков // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2022. – № 1. – С. 159–163.

УДК 796

ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ

Озекина Василиса Васильевна

Научный руководитель – Миллер Людмила Леонидовна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры «Спортивная медицина и комплексная реабилитация», ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены факторы риска развития заболеваний дыхательной системы у фигуристов-профессионалов 16-18 лет и представлены результаты исследования жизненной емкости легких (ЖЕЛ) до и после использования комплекса. Комплекс включает в себя упражнения из дыхательной гимнастики и приемы из лечебного массажа. Он направлен на профилактику и реабилитацию заболеваний дыхательной системы у фигуристов-профессионалов 16-18 лет. Также рассмотрены недостатки современных методов лечения и возникающая потребность в способах и методах, не запрещенных в спорте.

Ключевые слова: заболевания дыхательной системы, фигурное катание на коньках, профилактика и реабилитация, жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Актуальность. Дыхательная система профессионалов-фигуристов 16-18 лет продолжает развиваться и за счет физических нагрузок объем легких может превышать стандартные показатели. Заболевания респираторной системы весьма частое явление для спортсменов, чья иммунная система ежедневно подвергается воздействию физических нагрузок и факторов, которые могут спровоцировать начало болезни. Иммунная система спортсмена нуждается в поддержке с помощью средств и методов, не запрещенных в спорте [1].

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность комплекса, включающего упражнения из дыхательной гимнастики и приемы из лечебного массажа, для фигуристов-профессионалов 16-18 лет при профилактике и реабилитации заболеваний дыхательной системы.

Задачи исследования:

1. Выявить факторы риска развития заболеваний дыхательной системы у спортсменов в фигурном катании на коньках.
2. Разработать комплекс для профилактики и реабилитации заболеваний дыхательной системы у фигуристов-профессионалов 16-18 лет.
3. Оценить эффективность комплекса, включающего упражнения из дыхательной гимнастики и приемы из лечебного массажа, при профилактике и реабилитации остро-респираторных вирусных заболеваний у фигуристов-профессионалов 16-18 лет.

Методы исследования: анализ медицинских карт, анкетирование, оценка жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и пикфлоуметрия, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Результаты исследования. К факторам риска развития заболеваний дыхательной системы у профессионалов-фигуристов 16-18 лет относятся интенсивные тренировочные нагрузки и участие в ответственных соревнованиях, воздействие холодного и сухого воздуха, ассиметричная

нагрузка на тело, стресс, генетическая предрасположенность, несоблюдение требований к экипировке на тренировочных занятиях и к режимам восстановления после тренировочных занятий [2].

Был разработан комплекс для профилактики и реабилитации заболеваний дыхательной системы у фигуристов-профессионалов 16-18 лет.

Комплекс включает упражнения из дыхательной гимнастики и приемы из лечебного массажа.

Упражнения из дыхательной гимнастики позволяют снизить стресс и чувство тревоги, простимулировать лимфатическую систему, отвечающую за борьбу с инфекциями, обогатить организм кислородом и улучшить газообмен, повысить респираторные возможности организма, уменьшить бронхоспазм, вызванный физической нагрузкой, и разогреть грудную клетку перед началом сеанса лечебного массажа [3].

Приемы из лечебного массажа включают методику применения постурального массажа в различных исходных положениях для достижения лучшего эффекта в отхождении фиброзного экссудата (мокроты или слизи) из нужного отдела легочной системы. Лечебный массаж направлен на снятие мышечного напряжения, уменьшение болевых ощущений, восстановление дыхания, стабилизацию процессов газообмена, повышение защитных свойств организма [4].

Для практического определения воздействия комплекса было проведено два тестирования с использованием пикфлоуметра: до эксперимента (табл. 1) и после эксперимента (табл. 2).

По результатам первого тестирования спортсмены распределились на две группы – экспериментальную и контрольную по 10 человек в каждой группе. В период 6 месяцев экспериментальная группа выполняла комплекс, включающий упражнения из дыхательной гимнастики, и посещала сеансы лечебного массажа, контрольная группа не выполняла комплекс, включающий

упражнения из дыхательной гимнастики, но посещала сеансы классического массажа.

Таблица 1 – Показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) до эксперимента

№ п./п.	Контрольная группа (10 человек)	Экспериментальная группа (10 человек)
1	3600	3800
2	4700	5200
3	3800	3400
4	5500	4400
5	3500	5300
6	4200	5700
7	5200	4200
8	4100	3700
9	3700	3200
10	5400	5000
X	4370	4390
X±S	4370±771.794	4390±871.079
t	0.099	

Повторное тестирование прошло по завершению цикла выполнения комплекса с целью анализа его воздействия на организм спортсменов.

На основании показателей, представленных в таблице №1 можно определить, что показатели критерия t Стьюдента выше 0, 05 – это говорит о равенстве между группами.

Таблица 2 – Показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) после эксперимента

№ п./п.	Контрольная группа (10 человек)	Экспериментальная группа (10 человек)
1	3600	3900
2	4800	5300
3	3800	3500
4	5500	4500
5	3600	5400
6	4200	5800
7	5200	4300
8	4200	3800
9	3800	3500
10	5500	5200
X	4420	4520
X±S	4420±767.101	4520±850.882
t	0.03	

Исходя из таблицы 2 мы можем сделать вывод, что по результатам выполнения комплекса показатели экспериментальной группы значительно улучшились в отличие от контрольной группы, где так же выявлен прирост по среднему показателю. Различия же между ними подтверждается критерием t Стьюдента, который меньше 0, 05.

Различие между группами наглядно представлено на Рисунке 2.

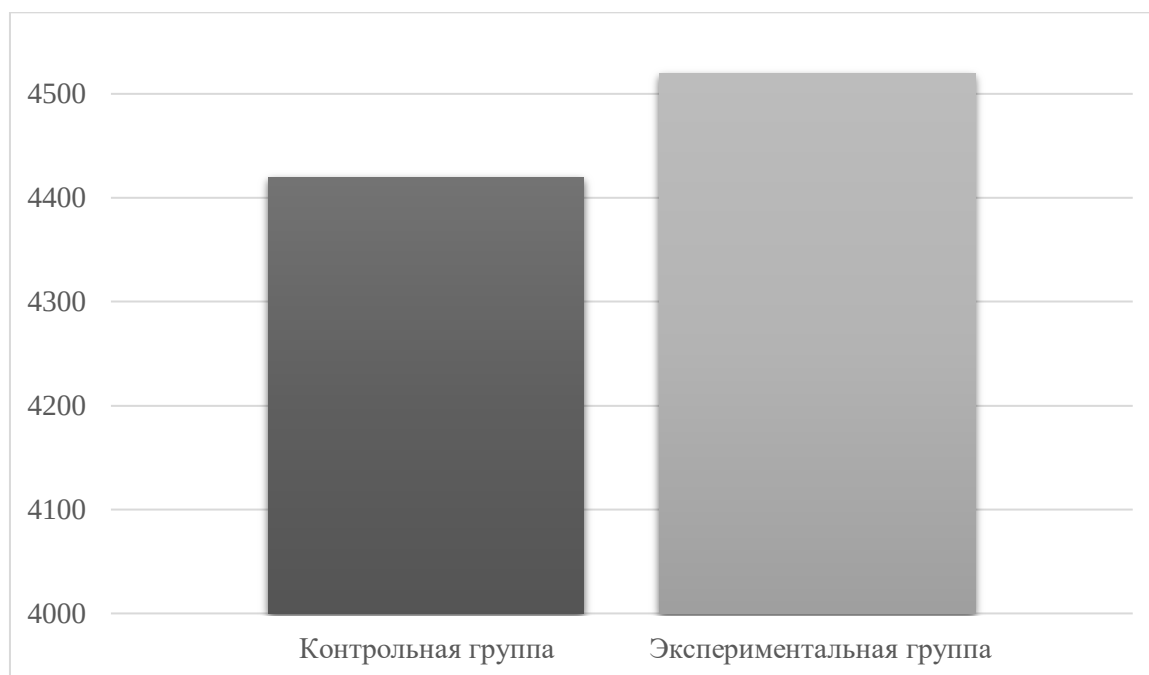


Рисунок 2 – Сравнение показателей ЖЕЛ после эксперимента

Выводы. Была дана оценка эффективности комплекса, включающего упражнения из дыхательной гимнастики и приемы из лечебного массажа, для профилактики и реабилитации заболеваний дыхательной системы у фигуристов-профессионалов 16-18 лет.

По результатам проведенного эксперимента с использованием комплекса было выявлено, что его использование не только снизило число заболеваний у фигуристов-профессионалов 16-18 лет экспериментальной группы, но и способствовало увеличению объема легких, что необходимо спортсменам в тренировочной и соревновательной деятельности. По результатам проведенного эксперимента с использованием приемов из классического массажа было выявлено, что его использование не снизило

число заболеваний и оставило неизменным объем легких у фигуристов-профессионалов 16-18 лет контрольной группы.

Список литературы:

1. Боровинская, Я.Н. Влияние дыхания в повседневной жизни и спортивно-профессиональной сфере / Я.Н. Боровинская // E-Scio. – 2022. – №3 (66).
2. Казорина, Т.С. Соматометрические методы оценки функционального состояния дыхательной системы подростков / Т.С. Казорина, Е.В. Ноздрачёва // Ученые записки Брянского государственного университета. – 2022. – №1 (25).
3. Коротаева, А. А. Влияние физических упражнений на здоровье человека в современном мире / А.А. Коротаева // E-Scio. – 2022. – №6 (69).
4. Лазарева, Н.Б. Фитопрепараты: современные возможности использования в терапии респираторных инфекций / Н.Б. Лазарева, К.И. Карноух // МС. – 2020. – №17.

УДК: 796.4

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБЩЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ШКОЛЬНИКОВ 12-15 ЛЕТ
СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Гаврилов Владислав Александрович

*Научный руководитель - Свирин Александр Николаевич, доцент кафедры
«Теория и методика легкой атлетики», ФГАОУ ВО «Смоленский
государственный университет спорта», Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье изложены теоретико-методические основы общей физической подготовки у школьников 12-15 лет средствами легкой атлетики с учетом их возрастных и физиологических особенностей. Представлены и сформулированы понятия, принципы, методики и виды общей физической подготовки методами и средствами легкоатлетических упражнений.

Ключевые слова: физические упражнения, беговые упражнения,

физическая подготовка, физические качества, здоровье.

Актуальность. Современные подростки испытывают дефицит двигательной активности на фоне высокой учебной нагрузки и пассивного досуга, что негативно сказывается на их здоровье. В возрасте 12–15 лет происходят интенсивные возрастные изменения, требующие грамотной физической поддержки. Легкая атлетика как универсальный вид спорта эффективно развивает основные физические качества и укрепляет здоровье. Однако в школьной практике недостаточно методик, адаптированных к возрастным особенностям и возможностям подростков. Это подчеркивает необходимость научного обоснования и разработки эффективных подходов к общей физической подготовке средствами лёгкой атлетики. Актуальность темы обусловлена потребностью в систематизации и совершенствовании методических основ физического воспитания школьников.

Цель исследования - выявить теоретико-методические основы общей физической подготовки у школьников 12-15 лет средствами легкой атлетики.

В исследовании применялся анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования. Физическое воспитание школьников является важным компонентом системы образования, направленным на всестороннее развитие личности, укрепление здоровья и формирование основ здорового образа жизни. Возраст 12–15 лет — это критический период в развитии подростков, когда активно происходят морфофункциональные и психоэмоциональные изменения, что требует особого подхода к организации физической подготовки. Одним из эффективных средств общей физической подготовки (ОФП) является лёгкая атлетика как универсальный и доступный вид спорта, включающий бег, прыжки, метания и элементы координации. современные ученые и педагоги динамично изучают данное направление, предлагая свое видение и подходы к развитию физических качеств школьников 12-15 лет, используя различные средства легкой атлетики [1, 2, 3].

Физическая подготовка в школьном возрасте включает развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. Согласно работам В.Н. Платонова, Л.П. Матвеева и Ю.В. Верхошанского, развитие этих качеств должно соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям детей.

В своих трудах В.Н. Платонов выделяет несколько ключевых моментов. Он пишет о важности сбалансированной физической нагрузки, так как чрезмерные или неправильно подобранные нагрузки могут привести к травмам или нарушению развития. Поскольку в возрасте 12–15 лет организм ребёнка активно растёт и развивает свои физические способности. В этот период необходимо уделять особое внимание координации движений, гибкости и выносливости.

В. Н. Платонов акцентирует внимание на необходимости применения разнообразных физических упражнений, которые способствуют всестороннему развитию ребёнка. Преобладание одного вида нагрузки, например, только силовых упражнений, может привести к дисбалансу и ухудшению координации [4].

Также Л.П. Матвеев и В.Н. Платонов сходятся во мнении касемо индивидуальных особенностей развития детей. Каждый ребёнок развивается в своём темпе, и это необходимо учитывать при планировании тренировок. Некоторые подростки могут быстрее развивать силу и выносливость, другие склонны к быстрым изменениям в координации. В данном случае индивидуальный подход к физическим нагрузкам важен для предотвращения перегрузок и обеспечения прогресса в развитии физических качеств [4, 5].

Особенности возраста 12–15 лет: активный рост и развитие опорно-двигательного аппарата; повышенная пластичность нервной системы; усиленное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование устойчивых двигательных навыков.

Развитие физических качеств должно сопровождаться формированием

морально-волевых качеств, таких как настойчивость, дисциплина, умение преодолевать трудности и достигать целей. Важной частью является психологический настрой на успех и устойчивость к физическим и эмоциональным трудностям [6].

В. Н. Платонов пишет: «Учитывая возрастные особенности, необходимо предусматривать не только физическую, но и психологическую нагрузку, которая способствует формированию характера и укреплению мотивации к занятиям физической культурой» [4].

Эффективность применения лёгкой атлетики в школьной физической подготовке рассмотрена и описана в многочисленных исследованиях Ж.К. Холодова, Л. С. Хоменкова и др. Ученые показывают, что систематическое использование элементов легкой атлетики в рамках школьной программы:

- повышает уровень физической подготовленности учащихся;
- способствует улучшению функциональных показателей организма;
- укрепляет мотивацию к занятиям физкультурой и спортом;
- создает базу для профессиональной ориентации в спорт.

Особое внимание уделяется формированию навыков саморегуляции, самостоятельной работе над телом, а также профилактике нарушений осанки и избыточного веса [7, 8, 9].

А.И. Елисеев в статье «Методика развития двигательных качеств у школьников 13–14 лет посредством легкой атлетики» описывает подходы к развитию основных физических качеств у подростков. Он отмечает, что разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку позволяют эффективно использовать их в занятиях со школьниками, способствуя гармоничному физическому развитию [10].

В публикации А.Д. Акимкиной и И.В. Шелегина «Легкая атлетика как средство физического воспитания учащихся» рассматриваются преимущества использования лёгкой атлетики в школьном физическом воспитании. Авторы подчеркивают, что занятия бегом, особенно кроссовой подготовкой,

положительно влияют на развитие выносливости, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также способствуют общему укреплению здоровья школьников [11].

В диссертации Шикоты И. И. «Физическое развитие и формирование физической подготовленности школьников 11–17 лет посредством дополнительных занятий лёгкой атлетикой» [12] анализируются организационно-педагогические условия, способствующие укреплению физического здоровья учащихся. Исследование подтверждает эффективность дополнительных занятий лёгкой атлетикой для улучшения физической подготовленности школьников, особенно в период их роста и развития.

Выводы. Таким образом, на основе анализа научно-методической литературы выявлено, что при развитии основных физических качеств подрастающего поколения особо важно учитывать их индивидуальные возрастные и морфологические особенности. Одновременно развивать не только физические, но и морально-волевые качества. Использование средств легкой атлетики как инструмента способствует гармоничному развитию основных физических качеств, укреплению здоровья и формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Список литературы:

1. Яковлев, И.А. Основные аспекты развития специальных физических качеств у детей подросткового возраста на занятиях физической культурой с помощью легкоатлетических упражнений / И.А. Яковлев // Вестник науки и творчества. – 2024. – № 5 (96). – С. 127-130.
2. Федотова, Т. Д. Легкоатлетические упражнения как одна из форм улучшения физического здоровья учащихся средних классов / Т.Д. Федотова, В.И. Федотов, А.П. Горяинов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 5 (16). – С. 138-144.
3. Джурабеков, Э. Т. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания / Э.Т. Джурабеков // Проблемы педагогики. – 2020. – № 3 (48). – С. 67-69.

4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов – М. : Спорт, 2019. – 656 с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля/ Л.П. Матвеев – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.

6. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – 2-е изд. – М. : Советский спорт, 2021. – 332 с. : ил.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М. : Академия, 2000. – 482 с.

8. Хоменков, Л. С. Учебник тренера по легкой атлетике : учебник для студентов институтов физ. Культ / Л.С. Хоменков – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 438 с.

9. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М. : Просвещение, 2011. – 57 с.

10. Елисеев, А. И. Методика развития двигательных качеств у школьников 13–14 лет средствами легкой атлетики / А.И. Елисеев // Современная начальная школа. – 2020. – № 14. – С. 90-96.

11. Акимкина, Д. Д. Легкая атлетика как средство физического воспитания учащихся / Д.Д. Акимкина, И.В. Шелегин // Вестник науки. – 2025. – № 1 (82). – Т. 2. – С. 1272–1279.

12. Шикота, И. И. Физическое развитие и формирование физической подготовленности школьников 11–17 лет посредством дополнительных занятий лёгкой атлетикой : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И.И. Шикота – Красноярск, 2007. – 183 с.

УДК: 796.011.1:373.21

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РЕКРЕАЦИИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Яковлев Дмитрий Сергеевич

Научный руководитель – Иванов Александр Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Циклические виды спорта» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Аннотация. Работа посвящена изучению современных проблем в области физической активности различных групп населения. Рассматриваются вопросы доступности спортивной инфраструктуры для людей здоровых и людей с ограниченными возможностями, а также влияние государственной политики на развитие адаптивных программ. Помимо прочего затрагиваются актуальные тенденции в области физической подготовки. Выстраиваются некоторые рекомендации для развития и продвижения физкультуры и рекреации в общественных массах.

Ключевые слова: рекреация, адаптивная физическая культура, люди с ограниченными возможностями, здоровый образ жизни.

Введение. В современном обществе рекреация занимает важное место как организованный процесс, способствующий восстановлению и поддержанию физических и духовных сил человека. Ее цель заключается в оптимизации здоровья и формировании позитивного социального опыта. Эта деятельность позволяет компенсировать потраченные в трудовой деятельности силы, создавая запас энергии для активной жизни и поддержания как физического, так и интеллектуального потенциала.

Рекреационные активности необходимы для всех слоев населения и людей с различными социальными статусами: как для обеспеченных граждан, так и для тех, кто испытывает финансовые трудности, для молодежи и пожилых, а также для здоровых людей и лиц с инвалидностью. Особенно

важно уделять внимание группам с отклонениями в состоянии здоровья и организации мероприятий, нацеленных на их реабилитацию и социализацию.

В этой работе с помощью анализа современных научных публикаций, а также диссертационных исследований, касающихся вопросов внедрения двигательной рекреации и адаптивной физической культуры, будет произведена попытка вывести общий перечень вопросов, актуальных на сегодняшний день.

Основная часть. Для начала исследования важно четко определить понятийно-терминологический аппарат, поскольку это поможет акцентировать внимание на исследуемом предмете и сформулировать адекватный, логически последовательный подход к выполнению работы.

Адаптивная физическая культура - это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества. Это деятельность и ее результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности [1].

Рекреация (физическая рекреация) - это комплекс мероприятий, удовлетворяющий потребности рекреанта в активном отдыхе и неформальном общении вне производственной, учебной и иной деятельности, направленный на восстановление сил после профессиональной нагрузки, доставляющий ему удовлетворение (удовольствие), а также позволяющий ему укрепить и сохранить свое здоровье [2].

Оба понятия подчеркивают важность физической активности и общения для достижения оптимального состояния здоровья, восстановления сил и общего развития личности. Адаптивная физическая культура ориентирована на людей с отклонениями в состоянии здоровья, акцентируя внимание на создании условий для их полноценной жизни и самореализации, в то время как рекреация акцентирует внимание на удовлетворении потребностей в активном отдыхе и социальной активности для всех людей. В обоих случаях активность

воспринимается как средство достижения гармонии, улучшения здоровья и развития личности [3, 4].

Актуальные вопросы физической рекреации и адаптивной физической культуры в России можно рассмотреть через призму различных аспектов, таких как доступность физической активности, развитие инфраструктуры, социализация и интеграция людей с ограниченными возможностями, а также вопросы образования и подготовки специалистов в данной области.

Одним из ключевых вопросов является доступность спортивных и рекреационных мероприятий для различных категорий населения. Важно рассмотреть, каким образом условия для занятий физической культурой могут быть улучшены, особенно для людей с ограниченными возможностями здоровья. В этом контексте актуальными становятся темы создания доступной инфраструктуры, наличия специализированного оборудования и проведения инклюзивных тренировок [5].

Также необходимо обратить внимание на вопросы финансирования программ физической рекреации. В условиях ограниченных ресурсов нередко возникают трудности с поддержкой спортивных организаций, способствующих развитию адаптивной физической культуры. Как справиться с этими вызовами и обеспечить устойчивое финансирование и поддержку таких проектов – важная тема для обсуждения (рисунок) [6].

Не менее остро стоит вопрос образования и подготовки кадров. Как повысить квалификацию тренеров и инструкторов, работающих с людьми с ограниченными возможностями? Как адаптировать учебные курсы и программы для подготовки специалистов, чтобы они могли эффективно работать в данной области? Ответы на эти вопросы помогут улучшить качество предоставляемых услуг и сделать занятия адаптивной физической культурой более доступными и эффективными [7].

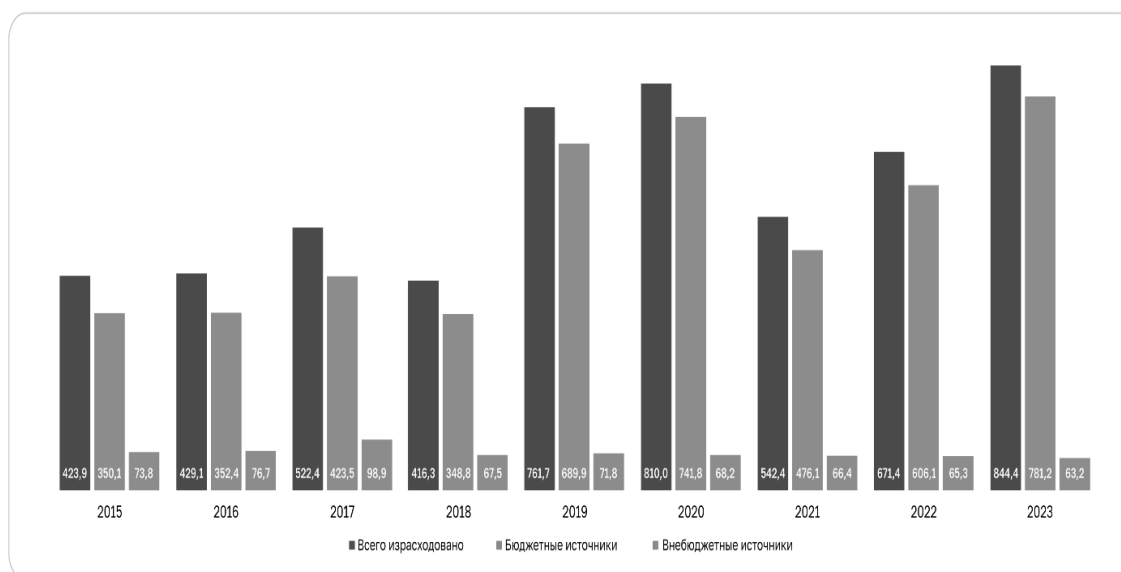


Рисунок – Динамика финансирования физической культуры и спорта, адаптивного спорта в России в 2015-2023 гг., млн. руб.

Одним из современных трендов в области физической рекреации является интеграция новых технологий, таких как спортивные приложения и виртуальная реальность, в тренировки и реабилитацию. Как именно эти технологии могут быть адаптированы для людей с ограниченными возможностями здоровья, какую роль они могут сыграть в улучшении физического состояния и качества жизни – это тоже важная тема для исследования [8].

Выводы. Таким образом, актуальные вопросы физической рекреации и адаптивной физической культуры в России охватывают широкий спектр проблем, нуждающихся в комплексном решении, что предполагает активное взаимодействие государства, профессионалов и общественных организаций в этой важной области. В частности, необходимо разрабатывать и внедрять специальные программы и инициативы, направленные как на поддержку людей с ограниченными возможностями, так и на популяризацию здорового образа жизни среди широких слоев населения. Важно также обеспечить доступность спортивных объектов и различных видов физической активности для всех категорий граждан, что поможет создать инклюзивную среду и

повысить уровень физической активности в стране. Сотрудничество между государственными структурами, образовательными учреждениями и неправительственными организациями станет основой для реализации эффективных проектов и программ, способствующих развитию физической рекреации и адаптивной физической культуры.

Список литературы:

1. Самыличев, А. С. Основные положения адаптивной физической культуры: учебно-методическое пособие / А. С. Самыличев [и др.]. – Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022. – 88 с.
2. Седоченко, С. В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С. В. Седоченко – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 70 с.
3. Дудко, А. В. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта / А. В. Дудко [и др.] // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник». – 2023. – №2. – С. 2-5.
4. Касьянов, В. В. Проблемы организации физической рекреации молодежи в контексте реализации государственной молодежной политики в современной России / В. В. Касьянов [и др.] // Научное периодическое сетевое издание «Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки». – 2022. – №10. – С. 56-60.
5. Бирюкова, А. В. Рекреация подростков в структуре показателей качества жизни: автореф. дис. ...канд.пед.наук / А. В. Бирюкова. – Санкт-Петербург, 2009. – 22 с.
6. Перькова, Е. Ю. Финансирование адаптивного спорта в России / Е. Ю. Перькова // Журнал «Азимут научных исследований: экономика и управление». – 2020. – Т. 9. № 1(30). – С. 272-274.
7. Симашенков, П.Д. Актуальные проблемы организации адаптивного спорта в РФ / П. Д. Симашенков, А. В. Буков // Журнал «Вестник международного института рынка». – 2018. – №2. – С. 100-105.

8. Rungting Tu, Peishan Hsieh, Wenting Feng. Walking for fun or for “likes”? The impacts of different gamification orientations of fitness apps on consumers’ physical activities. – [сайт]. – URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1016/j.smr.2018.10.005> (дата обращения: 12.04.2025).

УДК: 796.011.1:373.21

РОЛЬ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТЕ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В СПОРТИВНЫХ ПРИЛОЖЕНИЯХ

Рубаник Кристина Дмитриевна

*Научный руководитель – Бояркина Анжелика Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет»
г. Калининград, Россия*

Аннотация. Искусственный интеллект (ИИ) становится незаменимым помощником для обычных людей, стремящихся улучшить физическую форму и избежать травм. В статье рассматривается, как спортивные приложения с ИИ создают персонализированные тренировки, прогнозируют риски травм и адаптируют реабилитацию. Например, алгоритмы анализируют данные о нагрузках, пульсе и движениях, чтобы подобрать оптимальный режим занятий и вовремя предупредить пользователя о переутомлении. Исследования показывают, что такие технологии снижают риск травм на 26–80% и повышают эффективность тренировок на 30%. Статья объясняет, как работают эти системы и почему они полезны не только спортсменам, но и любителям.

Ключевые слова: Искусственный интеллект, спортивные приложения, машинное обучение, профилактика травм, персонализированные тренировки, здоровый образ жизни.

Введение. Современные фитнес-трекеры и спортивные приложения помогают миллионам людей следить за здоровьем, но без правильного

подхода даже любительские тренировки могут навредить. Искусственный интеллект должен решить эту проблему, анализируя данные о физической активности и создавая безопасные программы. Исследования показывают, что ИИ может предотвратить до 80% травм от перенапряжения - это особенно важно для тех, кто тренируется без тренера [2].

Основная часть. Современные приложения с ИИ предлагают три ключевые функции:

– *Персонализированное расписание тренировок.* Алгоритмы учитывают возраст, вес, уровень подготовки и цели пользователя (например, похудение или подготовка к марафону). Данные с носимых устройств (пульс, пройденные шаги, сон) помогают корректировать нагрузку. Например, если пользователь не выспался, ИИ снижает интенсивность занятий.

– *Прогнозирование травм.* Модели машинного обучения анализируют историю тренировок, биомеханику движений (например, бега) и уровень усталости. Если система замечает риск травмы (например, из-за неправильной техники или перегрузки), она отправляет предупреждение и советует отдых. В исследовании с футболистами ИИ предсказал 80% травм, связанных с перенапряжением.

– *Реабилитация.* После травмы приложение создает программу восстановления, которая адаптируется в режиме реального времени. Например, если упражнение вызывает боль, ИИ заменяет его на более безопасное [1, 3].

Футболисты испытывают от 2,5 до 9,4 травм на 1000 часов нагрузки, примерно треть из которых связаны с перенапряжением и, следовательно, потенциально предсказуемы. Ученые исследовали способы предсказания этих травм, устанавливая набор датчиков под одежду 26 футболистов итальянской команды. Опираясь на категорию моделей машинного обучения, называемое дерево принятия решений, специалисты смогли использовать эти данные для прогнозирования 80% возможных травм. Некоторые проблемы, такие как

растяжения, возникающие только от перенапряжения, было еще проще предсказать и предотвратить [2, 3].

Современный баскетбол активно использует искусственный интеллект для анализа игры и предотвращения травм. Компания Second Spectrum, официальный партнер NBA, с 2016 года применяет систему из 6+ камер, фиксирующих 25 кадров в секунду. Алгоритмы с точностью 95% распознают позиции игроков, анализируют эффективность комбинаций и биомеханику движений. В 2023 году NBA представила платформу Dragon, которая обрабатывает миллионы данных в реальном времени, помогая тренерам находить тактические закономерности. Клубы NBA получают персонализированные отчеты, а болельщики видят дополненную реальность в трансляциях. Система также предсказывает травмы коленей, что помогло снизить травматизм в G-League на 15-20%. Технологии проникают и в любительский спорт - приложение HomeCourt от Nike анализирует броски через камеру смартфона. К 2026 году NBA планирует внедрить ИИ для автоматического судейства и персонализированных тренировок. Second Spectrum показывает, как технологии делают баскетбол безопаснее и зрелищнее для профессионалов и любителей [2].

Для повышения точности данных, которые могут анализироваться ИИ в фитнес-трекинге для обычных пользователей и любителей спорта, могут использоваться дополнительные датчики и технологии, тем самым сможет предупреждать о риске травм. Вот основные из них, которые используются в фитнес браслетах:

- *Датчики движения и положения.* Гироскоп – дополняет акселерометр, определяя ориентацию тела (полезно для плавания, йоги, бега).
- *Биометрические датчики.* Оптический пульсометр (PPG) – измеряет ЧСС, вариабельность сердечного ритма (HRV), уровень кислорода в крови (SpO₂). ЭКГ-датчик – фиксирует электрическую активность сердца (есть в Huawei Watch, Apple Watch, некоторых российских браслетах).

– *Дополнительные сенсоры для точного трекинга.* Термометр – фиксирует температуру тела (полезно при восстановлении после травм).

Для прогнозирования травм и создания тренировок чаще всего применяют:

– *Деревья решений и Random Forest* — эти модели легко интерпретировать. Они анализируют данные о нагрузках, возрасте и предыдущих травмах, чтобы оценить риски. Например, в исследовании итальянской футбольной команды дерево решений предсказало 80% травм.

– *Градиентный бустинг (XGBoost)* — подходит для работы с большими наборами данных, такими как история тренировок за год.

– *Нейронные сети* — используются для анализа видео с камеры смартфона, чтобы оценить технику движений (например, приседаний) [1].

Использование ИИ оказывает положительное влияние и на людей, не занимающихся профессионально спортом, поскольку обеспечивают:

– *Безопасность.* Приложения с ИИ снижают риск травм, которые часто случаются у новичков. Например, система может заметить, что пользователь бежит с неправильной постановкой стопы, и предложить упражнения для коррекции.

– *Эффективность.* Персонализированные программы экономят время: вместо универсальных планов ИИ подбирает то, что работает именно для вас. Исследование MIT показало, что такие решения повышают результативность тренировок на 30%.

– *Доступность.* Даже без тренера можно заниматься правильно — ИИ выступает в роли «цифрового наставника».

На данный момент массовые фитнес-приложения и шагомеры не используют полноценный искусственный интеллект для анализа активности обычных пользователей. От чего внедрение искусственного интеллекта, как помощника, актуально. Основные функции (подсчёт шагов, калорий, пульса) работают на классических алгоритмах обработки данных с датчиков.

Приложение HomeCourt от Nike активно использует искусственный интеллект и анализирует броски через камеру смартфона, однако используется для игры в баскетбол.

Выводы. Спортивные приложения с ИИ делают тренировки безопаснее и доступнее для всех. Они помогают избежать травм и ошибок, характерных для любителей, при этом требуя лишь смартфона и желания заниматься. Хотя ИИ не заменяет тренера, он уже доказал эффективность: снижает травматизм на 26-80% и ускоряет прогресс. В будущем такие приложения станут еще умнее, учитывая эмоции и распорядок пользователя.

Список литературы:

1. Шкурко, Я. Н. Применение искусственного интеллекта и современных технологий в профессиональном футболе / Я. Н. Шкурко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 16 (515). — С. 430-434.
2. Коберник, П. С. Использование искусственного интеллекта в сфере спорта для оптимизации работы фитнес-приложений / П. С. Коберник. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 15 (514). — С. 453-454.
3. Хомченко, Е.В. Систематический обзор применения и роли искусственного интеллекта в индустрии спорта / Е.В. Хоменко // Вестник Санкт-Петербургского государственного экономического университета. — 2023. — С. 1-4.

УДК: 796.011.1:373.21

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЛАСТИКИ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ

Чумаков Максим Денисович

Научный руководитель – Ляпин Рашид Ишмураатович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Гимнастика и спортивные игры» ИФКиС ПГУ «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

Аннотация. Проанализированы научно-исследовательские источники и обоснованные практико-ориентированные материалы. Дано общее представление о травмах передней крестообразной связки и создана достаточно объемная база первичных данных о них с последующим, логически выстроенным, механизмом физической реабилитации пациентов (спортсменов) по видам спорта на основе использования как уже существующих клинических практик, так и целой серии специально разработанных физических упражнений с применением разнообразных технических приспособлений.

Ключевые слова: передняя крестообразная связка, операция, спорт, реабилитация, уровень функционирования, травма, физическая нагрузка.

Введение. С повреждениями внутрисуставных структур коленного сустава чаще встречаются люди молодого и трудоспособного возраста, в результате занятий спортом, либо при несчастном случае [1]. Среди повреждений внутрисуставных структур коленного сустава, повреждения передней крестообразной связки встречаются часто, более 50% [1, 2]. Данная проблема имеет высокую социально-экономическую значимость. По актуальным данным, в США и Европе, ежегодно данную травму получают более 200 000 человек, что приводит к расходам более 7 миллиардов долларов в год [3]. Разрывы передней крестообразной связки (ПКС), часто приводят к посттравматической нестабильности коленного сустава, хроническим

синовитам, а в дальнейшем, как результат неправильной биомеханики коленного сустава, приводит к остеоартриту коленного сустава различной степени тяжести [4]. Указанные выше проблемы в конечном итоге приводят к ограничению функциональных возможностей человека, его коленного сустава, и, в крайней степени, это может привести к инвалидности [4].

Даже несмотря на значительные успехи в хирургии и методиках восстановления, многие пациенты продолжают сталкиваться с постоянными симптомами и ограничениями функций после операции на ПКС. Это подчеркивает важность разработки новых и более действенных подходов к лечению [3]. Многие люди с травмой ПКС испытывают плохие результаты, спустя длительное время, независимо от лечения. Неблагоприятные исходы включают в себя ряд проблем: потеря подвижности, ограничения занятий спортом и активности, разрыв трансплантата передней крестообразной связки, последующие травмы мениска, постоянную боль, раннее начало остеоартрита коленного сустава и ухудшение качества жизни в долгосрочной перспективе [5]. В связи с этим необходимо более глубокое понимание того, как оптимизировать индивидуальный подход к лечению травм ПКС. Важной частью этого процесса является стремление к стандартизированной и однородной исследовательской методологии оценки клинических результатов лечения ПКС.

Основная часть. Повреждения передней крестообразной связки за последние два десятилетия увеличились в 12 раз (рисунок) и являются распространенной ортопедической травмой, которая часто меняет спортивную карьеру, представляя собой значительную проблему для спортсменов и любителей спорта во всем мире (рис.1) [3].

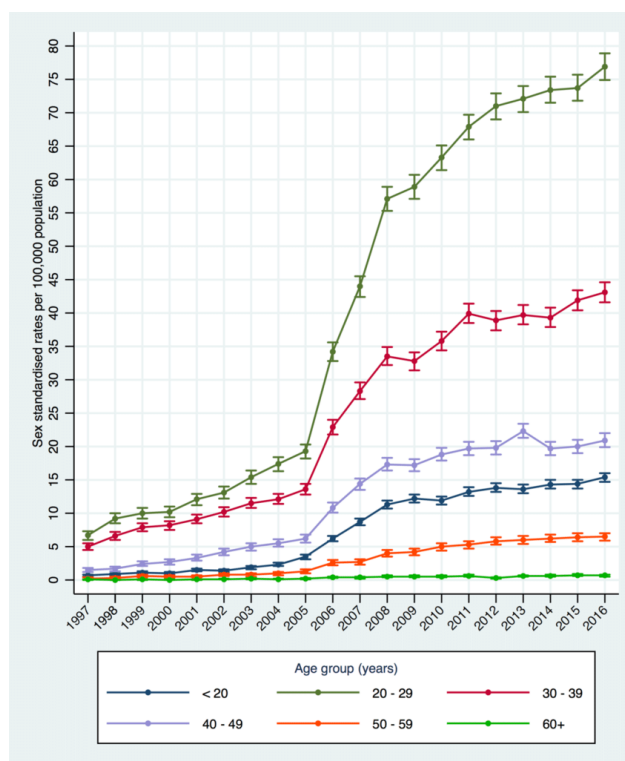


*Рисунок 1— Показатели травм ПКС за последние 20 лет в Англии:
статистика больниц за 1997-2017 годы [6]*

В связи с этим необходимо уделить большое внимание реабилитационному процессу после получения травмы с использованием современных методик восстановления, которые должны поспособствовать улучшению функционального состояния пациента и помочь вернуть его к дотравматической физической активности без боли и рисков получения повторной травмы. Но только около 80% пациентов с реконструкцией ПКС возвращаются к каким-либо видам спорта, 65% возвращаются к своему уровню до травмы и 55% — к видам спорта соревновательного уровня [7].

К тому же, после реконструкции ПКС, заживление трансплантата требует, чтобы сухожильный трансплантат претерпел непрерывную трансформацию, пока он не будет ремоделирован в ткань, очень похожую на ткань нативной ПКС, процесс, называемый лигаментизацией. Данные из образцов биопсии человека показывают, что этот процесс может продолжаться в течение 1–3 лет после ПКС. И последствием неполного

заживления трансплантата до возвращения к активности является повышенный потенциал отторжения трансплантата [8].

Также частой проблемой после ПКС является атрофия мышц и мышечная слабость. Атрофия мышц и мышечная слабость могут сохраняться в течение многих лет после операции на ПКС [9]. Поэтому очень важен метод реабилитационных упражнений для более эффективного восстановления функции мышц четырехглавой мышцы бедра после операции на ПКС. Существуют современные приспособления для реабилитации, такие как нейромышечная стимуляция (NMES) и ограничение кровотока (BFR), которые являются более эффективными методами реабилитации для улучшения мышечной функции и способности к равновесию у пациентов с реконструкцией ПКС по сравнению с общими реабилитационными упражнениями. Но необходимо проведение еще ряда исследований для подтверждения механизмов и эффектов программ реабилитационных упражнений с использованием NMES и BFR на гипертрофию мышц и укрепление связок у пациентов, перенесших реконструкцию ПКС [10].

Выводы. Реабилитация после разрыва передней крестообразной связки имеет важное значение для людей, перенесших операцию, и, имеющих желание вернуться к полноценной жизни. Несмотря на современные протоколы, процентное соотношение возвращения в спорт, в связи с риском получения повторной травмы, крайне низкое, что соответствует, как правило, 50 % и менее. Процесс реабилитации может сопровождаться целым рядом проблем, начиная от некачественно проведенной операции и заканчивая невозможностью вернуться к уровню дотравматической активности из-за снижения функциональных возможностей человека, особенно с психологической неготовностью. А непонимание процессов заживления трансплантата, вплоть до срока, превышающего 12 месяцев, ставит под сомнение процесс самой реабилитации и ее окончание с возвращением в спортивную жизнь. При этом наличие целого ряда проблем, возникающих в

процессе хода реабилитации, может существенно повлиять на дальнейшую судьбу пациента или спортсмена. В связи с этим требуется уделить отдельное внимание данному вопросу. Поэтому, на наш взгляд, необходима консолидация специалистов из разных областей науки, медицины и педагогики и т.д., что в свою очередь позволит расширить возможности логического обоснования и расширить поиск путей для принятия правильных решений по снижению рисков повторной травмы и как следствие продлить насыщенную и активную жизни пациентов или спортсменов.

Список литературы:

1. Yao, S. Tackling the Challenges of Graft Healing After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction-Thinking From the Endpoint / S. Yao, P. S. H. Yung, P. P. Y. Lui // Frontiers in bioengineering and biotechnology. – 2021. Text: electronic. – URL: <https://doi.org/10.3389/fbioe.2021.756930> (date of request: 22.12.2021)
2. Evans, J. Anterior Cruciate Ligament Knee Injury / J. Evans, A. Mabrouk, J. Nielson // StatPearls [Internet]. – 2023. Text: electronic. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499848/> (date of request: 17.11.2023)
3. Yu, X. ACL injury management: a comprehensive review of novel biotherapeutics / X. Yu, J. Hu, Y. Li, Y. Wen, B. Li // Frontiers in bioengineering and biotechnology. – 2024. Text: electronic. – URL: <https://doi.org/10.3389/fbioe.2024.1455225> (date of request: 17.11.2023)
4. Kacprzak, B. Biophysics of ACL Injuries / B. Kacprzak, M. Stańczak, J. Surmacz, M. Hagner-Derengowska // Orthopedic reviews. – 2024. Text: electronic. – URL: <https://doi.org/10.52965/001c.126041> (date of request: 07.12.2024)
5. Abram S. Anterior cruciate ligament (ACL) reconstruction and meniscal repair rates have both increased in the past 20 years in England: Hospital statistics from 1997 to 2017 / S. Abram, A. J. Price British, D. J. Beard // British Journal of Sports Medicine. – 2019. Text: electronic. – URL: <https://bjsm.bmj.com/content/54/5/286> (date of request: 2018)

6. Ostojic, M. Graft Selection in Anterior Cruciate Ligament Reconstruction: A Comprehensive Review of Current Trend / M. Ostojic, P. F. Indelli, Lovrekovic, et. al. // Medicina. – 2024. Text: electronic. – URL: <https://doi.org/10.3390/medicina60122090> (date of request: 20.12.2024)
7. Kotsifaki, R. Aspetar clinical practice guideline on rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction / R. Kotsifaki, V. Korakakis, E. King // British journal of sports medicine. – 2023. Text: electronic. – URL: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106158> (date of request: 02.02.2023)
8. Boyd, E. Postoperative healing and complications based on anterior cruciate ligament reconstruction graft type / E. Boyd, N. K. Endres, A. G. Geeslin // Annals of joint. – 2024. Text: electronic. – URL: <https://doi.org/10.21037/aoj-24-3> (date of request: 30.07.2024)
9. Koc, B. B. Effect of Low-Load Blood Flow Restriction Training After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction: A Systematic Review / B. B. Koc, A. Truyens, M. J. L. F. Heymans, et. al. // International journal of sports physical therapy. - 2022. Text: electronic. – URL: <https://doi.org/10.26603/001c.33151> (date of request: 01.04.2022)
10. Kong, D. H. Effects of Neuromuscular Electrical Stimulation and Blood Flow Restriction in Rehabilitation after Anterior Cruciate Ligament Reconstruction / D. H. Kong, W. S. Jung, S. J. Yang, et. al. // International journal of environmental research and public health. – 2022. Text: electronic. – URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph192215041> (date of request: 15.11.2022)

УДК: 796.015

**ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ:
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК И ИХ
ВЛИЯНИЕ НА МЫШЕЧНУЮ ГИПЕРТРОФИЮ**

Куратова Мария Павловна

Научный руководитель – Егоров Дмитрий Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Московский государственный лингвистический университет г. Москва, Россия

Аннотация. В статье проводится сравнительный анализ различных методик силовых тренировок с целью определения их эффективности для набора мышечной массы. Рассматриваются тренировки на максимальную силу, гипертрофические тренировки и смешанный тренинг. Особое внимание уделяется различиям между высокообъёмными и высокоинтенсивными программами тренировок. На основе анализа научных данных выделены наиболее результативные подходы к развитию мышечной массы в контексте индивидуальных особенностей спортсменов.

Ключевые слова: силовые тренировки, мышечная гипертрофия, набор мышечной массы.

Введение. Силовые тренировки являются основным стимулом для мышечной гипертрофии (роста мышечной массы). Каждый метод развития силы и массы характеризуется определёнными параметрами нагрузки – объёмом, интенсивностью, частотой, и типом мышечного сокращения – которые по-разному влияют на рост мышц. Ниже рассматриваются эти методики и анализируются их эффекты на гипертрофию с опорой на научные данные.

Основная часть. Тренинг, нацеленный на развитие максимальной силы, предполагает работу с очень высоким отягощением ($\geq 85\text{--}90\%$ от одноповторного максимума (далее – 1ПМ) и малым числом повторений в

подходе (обычно 1–5 повторений). Отдых между подходами, как правило, длительный (2–5 минут) для полного восстановления. Низкоповторный силовой стиль тренировок дает сильный стимул нервной системе и максимально вовлекает в работу высокопороговые двигательные единицы (быстрые мышечные волокна) за счёт высокого механического напряжения в мышцах [5]. Исследования показывают, что у нетренированных спортсменов даже работа с низким числом повторений (3–5) и большим весом может приводить к гипертрофии всех типов мышечных волокон [2].

Однако ограничивающим фактором в силовом тренинге часто является меньший тренировочный объём (общее число повторений и подходов). Например, выполнение 3 подходов по 3 повторения даёт лишь 9 повторений на мышцу за тренировку. Для максимальной гипертрофии этого может быть недостаточно. Мета-анализ показал, что выполнение нескольких подходов значительно эффективнее одного: так, множественные подходы приводят примерно на 40% больший прирост мышечной массы по сравнению с одним подходом [3].

Таким образом, тренировки в режиме максимальной силы эффективно повышают силовые показатели и вызывают преимущественно миофибриллярную гипертрофию.

Гипертрофический тренинг (умеренные веса, среднее число повторений) направлен непосредственно на максимальное увеличение мышечного объёма. Классические рекомендации для гипертрофии включают отягощения ~60–80% от 1ПМ и средний диапазон повторений – примерно 6–12 повторений в подходе [5].

Объём тренировки, как правило, высокий: выполняется несколько рабочих подходов (3–6 и более на упражнение), а суммарное число подходов на мышечную группу в неделю может достигать 10–20. Отдых между подходами умеренный или короткий (обычно 60–90 секунд), что повышает метаболический стресс – накопление продуктов метаболизма в мышцах.

Тренинг в этом режиме вызывает одновременно существенное механическое напряжение (благодаря достаточному весу) и метаболический стресс (за счёт более длительной работы и коротких пауз), оба этих фактора стимулируют гипертрофию [5].

Умеренно-тяжёлые отягощения в сочетании с большим объёмом работы дают, по данным исследований, оптимальный стимул для роста мышц. Объём тренировок является одним из ключевых факторов гипертрофии: наблюдается дозозависимый эффект – с увеличением общего числа выполненных подходов рост мышц усиливается.

Интенсивность нагрузки при гипертрофическом тренинге умеренная, но доведение подходов близко к мышечному отказу обеспечивает вовлечение максимального числа моторных единиц.

Умеренные веса часто оказываются более практичны для гипертрофии, поскольку позволяют выполнить больший объём работы с меньшим риском травм и переутомления, тогда как тренировки с очень легкими весами требуют выполнения очень большого числа повторений, что может вызывать дискомфорт и преждевременную усталость.

В целом, рекомендуется прорабатывать основные мышечные группы не реже двух раз в неделю для максимального роста [1].

Таким образом, гипертрофический стиль тренинга наиболее эффективен для увеличения мышечной массы у большинства атлетов.

Смешанный подход предполагает сочетание элементов силового тренинга и гипертрофического тренинга в одной программе. Реализоваться это может разными способами: периодизация цикла тренировок на фазы (например, блоки, ориентированные сначала на силу, затем на гипертрофию), либо волновой (undulating) режим, когда в течение каждой недели или даже в отдельных тренировках чередуются дни/упражнения с разным диапазоном повторений. Цель – использовать преимущества обоих типов нагрузки для максимального эффекта.

Комбинированный режим способен обеспечивать сопоставимые, а по некоторым данным и лучшие, результаты гипертрофии по сравнению с монотонным режимом. Тяжелые низкоповторные тренировки повышают нейромышечную эффективность и позволяют со временем использовать большие веса в упражнениях, что затем может увеличить стимул для роста мышц в фазе умеренных весов. С другой стороны, объемные умеренноинтенсивные тренировки повышают выносливость мышц и создают базу для дальнейшего увеличения рабочих весов. Периодизация нагрузки способствует непрерывному прогрессу и предотвращает остановку результатов (плато) [4], чередуя фазы повышенной интенсивности и повышенного объема.

Пример реализации смешанного подхода: Популярная схема – линейно-периодизированный цикл продолжительностью несколько месяцев: первые 4–6 недель – фаза гипертрофии (8–12 повторений, более высокий объем, умеренные веса), затем 4 недели – фаза силы (3–6 повторений, большие веса, больше отдых, чуть меньший объем), далее – фаза пиковой силы/небольшая разгрузка (1–3 повторения, очень высокие веса, низкий объем) и повторение цикла.

Важно, что и в смешанных режимах сохраняются базовые принципы: достаточный суммарный объем работы за неделю, прогрессирующее повышение нагрузок и учёт восстановления.

Таким образом, комбинированные режимы и периодизация являются эффективной стратегией для роста мышц, особенно в долгосрочной перспективе. С научной точки зрения, периодизация не дает прямого магического эффекта на гипертрофию – прирост массы будет сопоставим с непериодизированным тренингом при равных условиях [4]. Однако периодизация облегчает планирование прогрессии нагрузки и восстановления, что практически важно для достижения максимального результата без травм и перетренированности.

Выводы. Режим тренировок на максимальную силу и гипертрофический режим представляют собой две крайности спектра, которые по-разному акцентируют факторы роста мышц. Силовой тренинг (большой вес, малые повторения) обеспечивает высочайшее механическое напряжение и вовлечение быстрых волокон, стимулируя преимущественно миофибриллярный рост; однако без достаточного объема его гипертрофический эффект ограничен. Гипертрофический тренинг (умеренный вес, 6–12 повторений) создаёт сочетание напряжения и метаболического стресса при высоком объеме – это ведет к значительному увеличению мышечной массы и считается наиболее прямым путем к гипертрофии. Смешанные программы комбинируют оба подхода, позволяя одновременно прогрессировать в силе и массе.

Список литературы:

1. Schoenfeld, B. J. How many times per week should a muscle be trained to maximize muscle hypertrophy? A systematic review and meta-analysis of studies examining the effects of resistance training frequency // PubMed. [Электронный источник] URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30558493/> (дата обращения: 15.03.2025).
2. Muscular adaptations in response to three different resistance-training regimens: specificity of repetition maximum training zones // PubMed. [Электронный источник] URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12436270/> (дата обращения: 15.03.2025).

УДК: 796.05

ПРИМЕНЕНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Куратова Мария Павловна

*Научный руководитель – Егоров Дмитрий Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания
Московский государственный лингвистический университет
г. Москва, Россия*

Аннотация. Статья посвящена применению технологий виртуальной реальности (VR) в адаптивной физической культуре. Рассматриваются теоретические основания и практические аспекты использования VR для различных категорий населения: детей, пожилых людей и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Приводятся данные современных исследований, подтверждающих эффективность VR в развитии моторных навыков, повышении мотивации к физическим упражнениям и улучшении качества жизни. Обсуждаются методические рекомендации по индивидуализации программ, принципам моторного обучения, а также требованиям к технической реализации VR-решений.

Ключевые слова: Виртуальная реальность. Адаптивная физическая культура. Реабилитация. Физическая активность. Лица с ограниченными возможностями (ОВЗ).

Введение. Актуальность применения VR в адаптивной физической культуре обусловлена стремлением сделать физическую активность доступной для всех групп населения. Люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) часто сталкиваются с трудностями участия в традиционных спортивных занятиях. В таких случаях преимущества VR наиболее заметны [1]: виртуальная среда может имитировать разнообразные упражнения и ситуации без риска травмы, что особенно важно при работе с детьми, пожилыми и инвалидами. Цель данной статьи – проанализировать

современные научные исследования о применении VR в адаптивной физической культуре, рассмотреть теоретические основы данного направления, обобщить опыт использования VR для различных групп населения (дети, пожилые, лица с ОВЗ и др.), а также представить практические рекомендации по внедрению VR-технологий в программы адаптивной физической культуры.

Основная часть. Исследования показывают, что технологии виртуальной реальности могут эффективно дополнять занятия физической культурой у детей. Так, в рандомизированном эксперименте с участием 90 учеников начальной школы в Республике Корея проверяли влияние 8-недельной программы физкультуры с применением VR-технологий [2]. Школьники экспериментальной группы занимались в виртуальной среде трижды в неделю по 40 минут, а контрольная группа не получала дополнительных нагрузок. По окончании программы в экспериментальной группе зафиксировано статистически значимое улучшение основных показателей физического развития: выносливости сердечно-сосудистой системы, мышечной силы и выносливости, гибкости (у девочек) и мощности (у мальчиков) по сравнению с контролем [2]. Авторы отмечают, что виртуальная физкультура особенно полезна для детей, чья физическая форма ухудшилась в период пандемии COVID-19, и рекомендуют внедрение VR-оборудования в школах [2].

Помимо здоровых детей, VR находит применение и в адаптивной физкультуре для детей с отклонениями в развитии. В исследовании с участием 23 детей с нарушениями развития (среди которых расстройства аутистического спектра, ДЦП и др.) изучалось влияние VR-эксергейма на моторные навыки [3]. В течение 12 недель дети экспериментальной группы тренировались на велотренажёре в сочетании с VR-игрой, имитирующей поездку, в то время как группа сравнения выполняла только обычные

упражнения. Результаты показали существенное улучшение локомоторных (ходьба, бег, прыжки) навыков у детей, занимавшихся с VR [3].

У лиц пожилого возраста применение VR находит свое оправдание в поддержании физической активности, профилактике падений и улучшении психофизического статуса.

Виртуальные тренировки позволяют проводить занятия безопасно и дозированно. Современные исследования подтверждают эффективность таких подходов. В систематическом обзоре 20 рандомизированных контролируемых испытаний сделан вывод, что VR-терапия достоверно превосходит обычную физиотерапию и стандартные упражнения в улучшении баланса и походки у здоровых пожилых людей [4]. Виртуальные упражнения позволяли значительно повысить как статическое, так и динамическое равновесие, и скорость ходьбы, показывая лучшие результаты, чем традиционные программы равновесной гимнастики [4]. Это особенно важно для профилактики падений и сохранения независимости пожилых.

В отношении людей с ограниченными возможностями здоровья – будь то нарушения опорно-двигательного аппарата, неврологические заболевания или хронические состояния – применение VR-технологий наиболее тесно переплетается с медицинской реабилитацией. Цель таких программ – восстановление утраченных функций, компенсация нарушений и поддержание общего уровня физической активности. Научные работы демонстрируют обнадеживающие результаты. Согласно обзору литературы, наиболее изученным видом VR-активности для реабилитации является имитация боевых искусств (например, бокс) [1]. Такие виртуальные упражнения успешно применялись для пациентов с церебральным параличом, болезнью Паркинсона и перенесшим инсульт, приводя к улучшению моторных функций и качества жизни [1]. Отмечено, что тренировки в VR способны обеспечивать сопоставимую нагрузку с реальными: например, виртуальный бокс по эффективности воздействия на верхние конечности,

равновесие и когнитивные функции не уступает обычным занятиям боксерскими упражнениями у пациентов после инсульта [1]. Более того, в некоторых случаях VR-терапия дала даже лучший результат, чем традиционная: у пациентов с постполиомиелитическим синдромом группа, занимавшаяся с VR-играми (включая бокс), продемонстрировала более значительное улучшение двигательной функциональности, баланса и снижение боли и утомляемости по сравнению с группой стандартных упражнений [1].

Для успешного внедрения технологий виртуальной реальности в программы адаптивной физической культуры необходим продуманный методический подход. Опираясь на анализ научных публикаций и опыта специалистов, можно выделить ряд ключевых условий и рекомендаций:

VR-программы должны настраиваться под конкретного пользователя – с учётом его диагноза, физических возможностей и целей. И лица с инвалидностью, и инструкторы отмечают важность кастомизации упражнений под нужды клиента [5]. Оптимально, если виртуальные тренажёры и игры позволяют изменять параметры (скорость, сложность, объекты) или даже добавлять/убирать элементы, делая занятие полностью адаптированным под человека [5].

При разработке VR-упражнений следует закладывать доказанные методики улучшения движений: постепенное усложнение задач, достаточное число повторений, поощрение и обратная связь. Интеграция этих принципов в виртуальной среде повышает эффективность занятий, способствуя формированию новых моторных навыков на основе нейропластичности. Например, игра может адаптивно увеличивать сложность, когда пользователь успешно справляется с заданием, поддерживая оптимальный уровень вызова и мотивации.

Выводы. Виртуальная реальность уверенно занимает место инновационного инструмента в арсенале адаптивной физической культуры.

Проведенный обзор показал, что VR-технологии успешно применяются для различных групп населения: у детей они повышают интерес к физической активности и улучшают физическое развитие, у пожилых – укрепляют равновесие, мобилизуя резервные возможности организма и улучшая эмоциональное состояние, у людей с ограниченными возможностями – служат эффективным средством реабилитации, позволяя преодолеть барьеры и участвовать в «виртуальном спорте» даже тем, кто ограничен в движениях. Виртуальная среда обеспечивает уникальное сочетание игрового опыта и физической нагрузки, что повышает мотивацию к регулярным занятиям. При этом важно помнить, что максимального эффекта удаётся достичь при грамотной интеграции VR в общую программу: виртуальные тренировки дополняют, а не заменяют реальную активность, и должны проводиться систематически.

Список литературы

1. Li, Y. Combat sports in virtual reality for rehabilitation and disability adaptation: a mini-review // PMC. [Электронный источник] URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11903427/> (дата обращения: 07.04.2025).
2. Bae, M.-H. The Effect of a Virtual Reality-Based Physical Education Program on Physical Fitness among Elementary School Students / M.-H. Bae // Iran Journal of Public Health. – 2023. – Vol. 52, № 2. – P. 371-380. – DOI: 10.18502/ijph.v52i2.11890.
3. Lee, H. K. The effect of a virtual reality exergame on motor skills and physical activity levels of children with a developmental disability / H. K. Lee, J. Jin // Research in Developmental Disabilities. – 2023. – Vol. 132. – DOI: 10.1016/j.ridd.2022.104386.
4. Effectiveness of Virtual Reality Therapy on Balance and Gait in the Elderly: A Systematic Review / D. Rodríguez-Almagro, A. Achalandabaso-Ochoa,

A. J. Ibáñez-Vera [и др.] // Healthcare (Basel). – 2024. – Vol. 12, № 2. – P. 158. – DOI: 10.3390/healthcare12020158.

5. Bridging Needs and Expectations of Individuals With Physical Disabilities and Community Services Stakeholders for the Cocreation of an Adapted Physical Activity Platform in Virtual Reality: Qualitative Study // JMIR Serious Games – 2025. – Vol. 11, № 1. [Электронный источник] URL: <https://games.jmir.org/2025/1/e59704> (дата обращения: 07.04.2025).

Раздел 3

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

УДК: 796.011.1

АДАПТАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

Агафонова Анастасия Алексеевна

Научный руководитель - Кетриш Евгения Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Управления в сфере физической культуры и спорта» Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург Россия

Аннотация: В статье подчеркивается значимость адаптации спортивных объектов для удовлетворения потребностей пожилых граждан. Регулярные физические занятия способны значительно улучшить качество жизни пожилых людей, укрепить их здоровье и активизировать социальную жизнь, а также помочь предотвратить множество возрастных заболеваний. Однако многие спортивные объекты не учитывают специфические потребности этой возрастной группы, что ограничивает их доступ к активному образу жизни. Исследование возможностей адаптации таких объектов становится важным шагом на пути к полноценной интеграции пожилых граждан в здоровую и активную повседневную жизнь.

Ключевые слова: спортивный объект, спортивная площадка, безопасность, доступная среда, физическое здоровье, пожилой возраст.

Актуальность. В современном обществе важно создать условия для взаимодействия и объединения людей разных возрастов, используя спортивные объекты как платформу не только для поддержания физического и эмоционального здоровья, но и для общения и сотрудничества разных возрастных групп населения. Разнообразие физических активностей приносит ценные возможности для улучшения качества жизни, укрепления здоровья и активной социальной вовлеченности, независимо от возраста. Многие нынешние спортивные объекты не обеспечивают одинаково комфортный доступ и поддержку для всех возрастных категорий, а в

особенности для лиц пожилого возраста. Исследование и внедрение решений для адаптации таких объектов становятся важным шагом на пути к созданию гармоничной, инклюзивной среды, где каждый сможет быть активным участником общения [2].

Основная часть. Значимость адаптации спортивных объектов под нужды пожилых граждан имеет важное значение, направленное на формирование инклюзивной и поддерживающей спортивной среды для всех возрастов. Во-первых, модернизация спортивной инфраструктуры способствует вовлечению пожилых граждан в активный образ жизни, что положительно влияет на их физическое здоровье и общее благополучие. Предоставление доступных и безопасных условий для занятия спортом может помочь в профилактике хронических заболеваний, улучшении функциональной подвижности и повышении уровня энергии у пожилых людей [3].

Во-вторых, адаптированные спортивные объекты могут стать местом социальной интеграции и укрепления межпоколенных связей. Совместные занятия спортом способствуют обмену опытом и знаниями между разными возрастными группами, что укрепляет социальные связи и создает атмосферу взаимоподдержки [1, 3].

В-третьих, успешная адаптация объектов может послужить моделью для других сфер общественной жизни, демонстрируя важность учета разнообразных потребностей всех граждан. Это стимулирует развитие инклюзивной городской среды и повышение качества жизни населения в целом [4].

Таким образом, исследование и реализация адаптации спортивных объектов не только повышают уровень физической активности пожилых граждан, но и способствуют созданию более гармоничного и сплоченного общества.

Современное общество сталкивается с такими демографическими изменениями, как увеличение продолжительности жизни и рост доли

пожилого населения. Эти изменения влекут за собой необходимость адаптации общественных и социальных институтов к новым реалиям, включая развитие инфраструктуры, способной удовлетворить потребности стареющего населения. Спортивные объекты играют важную роль в поддержании физического здоровья и социальной активности граждан, поэтому их адаптация под нужды пожилых людей становится актуальной задачей [1].

Физическая активность признана одним из ключевых факторов, способствующих улучшению качества жизни и увеличению продолжительности активного долголетия. Регулярные занятия спортом помогают предотвратить развитие многих хронических заболеваний, улучшают психоэмоциональное состояние и поддерживают функциональные способности организма. Однако для того, чтобы пожилые граждане могли активно участвовать в спортивных мероприятиях, необходимо создать соответствующие условия, учитывающие их физические возможности и ограничения [2].

Можно выделить следующие особенности формирования спортивных площадок для пожилых людей:

Доступность и безбарьерная среда: пожилые люди часто сталкиваются с ограниченной подвижностью, поэтому проектирование спортивных площадок должно включать элементы, обеспечивающие легкий доступ. Это включает: пандусы и широкие дорожки, соответствующие стандартам безбарьерной среды. Поручни вдоль основных маршрутов и вблизи тренажеров для дополнительной поддержки [1].

Эргономика и безопасность оборудования: оборудование должно быть адаптировано под потребности пожилых людей. Например, тренажеры с регулируемыми уровнями нагрузки, позволяющими заниматься людям с разной степенью физической подготовки. Также устойчивые конструкции, минимизация острых углов и твердых поверхностей для предотвращения травм. Помимо этого, необходимы простые и понятные инструкции по использованию оборудования [3, 4].

Комфорт и условия для отдыха: для создания комфортных условий пребывания на спортивной площадке важны достаточное количество мест для отдыха, включая скамейки с поддержкой спины и подлокотниками, также можно оформить навесы для защиты от прямого солнечного света и непогоды.

Работа с персоналом, так как персонал, обслуживающий спортивные площадки, должен быть обучен работе с пожилыми людьми. Это подразумевает знание особенностей возрастной физиологии и правил оказания первой помощи, а также возможность разработки специализированных программ тренировок, учитывающих физическое состояние и возрастные особенности пользователей [5].

Социальная поддержка и взаимодействие, так как места для занятия спортом могут играть важную социальную роль. В данном аспекте предлагается создание зон для групповых занятий и социального взаимодействия, в перспективе это стимулирование образования клубов и групп по интересам среди пожилых людей [2].

Инклюзивность: необходимо обеспечивать инклюзивные условия, чтобы площадками могли пользоваться люди с различными физическими возможностями: оборудование должно подходить для людей с ограниченными возможностями, включая инвалидные коляски. Должны быть оформлены специальные места и приспособления для облегчения доступа к тренажерам [7].

Эти аспекты способствуют созданию безопасной, удобной и стимулирующей среды для пожилых граждан, поддерживая их физическую активность и общее здоровье. Помимо прочего, необходимо вносить новшества в разработке программ для пожилых граждан в России при адаптации спортивных объектов, так как они помогают адаптироваться к изменениям, улучшать качество жизни, повышать эффективность и конкурентоспособность, а также решать актуальные социальные проблемы лиц пожилого возраста. В данной статье к рассмотрению предлагаются следующие функциональные изменения:

– Создание виртуальных тренеров: виртуальные инструкторы на базе искусственного интеллекта могут давать голосовые подсказки и контролировать выполнение упражнений. Это особенно актуально для групповых тренировок, когда персональная помощь тренера ограничена.

– Элементы "умной" инфраструктуры: современные тренажеры могут быть оборудованы сенсорами, которые автоматически адаптируют уровень нагрузки под текущие физические параметры пользователя (возраст, вес, давление).

– Программы активного долголетия. В рамках национальных проектов "Демография" и "Здоровье" уже реализуются инициативы создания клубов активного долголетия, где спортивная деятельность сопровождается лекциями о здоровье, питании и профилактике заболеваний [6].

– Привлечение местных ресурсов и образование волонтерских групп, то есть привлечение молодых волонтеров для сопровождения занятий может стать отличной инициативой. Волонтеры смогут помогать пожилым людям осваивать тренажеры и выполнять упражнения.

– Установка временных мобильных спортивных модулей в удаленных населенных пунктах позволит вовлечь пожилых людей из сельских районов.

Адаптация спортивных объектов должна включать в себя комплекс мер, направленных на повышение доступности, комфорта и безопасности спортивных занятий для пожилых людей. Это может включать установку специализированного оборудования, организацию доступных тренировочных программ и проведение образовательных кампаний о пользе физической активности в пожилом возрасте. Кроме того, важное значение имеет обучение персонала спортивных объектов особенностям работы с пожилыми гражданами и создание благоприятной и поддерживающей атмосферы.

Список литературы:

1. Дубровский, В. И. Спортивные сооружения: проектирование и эксплуатация / В. И. Дубровский, Ю. С. Куликов. – Москва: Академия, 2020. – С. 275-286.

2. Козлов, И. П. Социальная адаптация пожилого населения через физкультуру и спорт / И. П. Козлов. – Москва: Спорт и общество, 2019. – С. 220 - 225.
3. Коновалов, Р. А. Эргономика и безопасность спортивных объектов для пожилых граждан / Р. А. Коновалов. – Москва: Мир науки, 2021. – С. 133-142.
4. Михеев, А. Г. Управление качеством спортивных объектов для пожилых граждан / А. Г. Михеев, Т. В. Давыдова. – Проблемы управления в социальной среде. – 2022. — Т.11. – № 1. – С. 55-65.
5. Николаева, Е. И. Функциональная грамотность и управление спортивной инфраструктурой для пожилых граждан / Е. И. Николаева // Спорт в мегаполисе. – 2022. – В. 6. – № 4. – С. 108-115.
6. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ): [сайт]. – URL: <https://www.who.int/ru> (дата обращения 28.01.2025). – Текст: электронный.
7. eLIBRARY: научная электронная библиотека: [сайт]. – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения 29.01.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.

УДК: 796.07:796.9

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВИДОВ СПОРТА КОММЕРЧЕСКИМИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ НА
ПРИМЕРЕ ПИЛОННОГО СПОРТА**

Сторожев Ростислав Константинович

Научный руководитель – Аристов Лев Сергеевич, кандидат социологических наук, доцент кафедры «управления сферы физической культуры и спорта», ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Данная исследовательская работа отражает особенности развития видов спорта коммерческими физкультурно-спортивными организациями, при взаимодействии с спортивными федерациями. Отражены

аспекты, которые вызывают заинтересованность коммерческих физкультурно-спортивных организаций в развитии видов спорта. Определены факторы, которые влияют на формирование имиджа коммерческих физкультурно-спортивных организаций. Проанализирована деятельность организаций, предоставляющих услуги спортивной подготовки по пилонному спорту на примере Свердловской области.

Ключевые слова: пилонный спорт; коммерческие физкультурно-спортивные организации; спортивные федерации.

Введение. В последние годы пилонный спорт активно развивается, как одно из направлений в сфере физической культуры и спорта. Пилонный спорт берет свои истоки в России вначале 2000-ых годов, как танцевальная, акробатическая дисциплина, с использованием спортивного пилона. До 2021 года пилонный спорт не был признан официальным видом спорта, по этой же причине не был внесен в официальный всероссийский реестр видов спорта, согласно приказу Министерства спорта России №448 от 21.06.2021 [2].

До 2021 года развитие вида спорта происходило медленными темпами, в связи с тем, что данный вид спорта развивался, лишь коммерческими физкультурно-спортивными организациями, что ограничивало организационные возможности, методические, а также кадровые. Рост числа интересующихся данным направлением сопровождается тем, что в стране увеличивается количество коммерческих физкультурно-спортивных организаций, предоставляющих услуги спортивной подготовки по пилонному спорту. В свою очередь, бюджетных организаций, предоставляющих такую возможность населению не появляется, по этой причине, задачи по популяризации и развитию пилонного спорта в России выполняются коммерческими физкультурно-спортивными организациями, при взаимодействии с некоммерческими организациями.

В ходе развития пилонного спорта, как направления в сфере физической культуры и спорта, появляются новые бизнес-модели, методы продвижения,

экономические механизмы и организационно-методические подходы. Деятельность организаций в сфере физической культуры и спорта регламентируется рядом нормативно-правовых актов, основой которых является Федеральный закон 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1].

Результаты исследования. Пилонный спорт в России развивается коммерческими физкультурно-спортивными организациями, по этой причине, модель управления данным организациями, отличается от бюджетных организаций. По данным Всероссийской федерации пилонного спорта и воздушной гимнастики России на 2023 год, данный вид спорта развивается в 59 субъектах Российской Федерации, в том числе 55 региональных отделений и 47 региональных спортивных федераций [3].

На примере РФСОО «Федерация пилонного спорта и воздушной гимнастики Свердловской области», представляется возможным проанализировать степень развития данного вида спорта на территории отдельного субъекта, при взаимодействии с коммерческими физкультурно-спортивными организациями, предоставляющих услуги спортивной подготовки по пилонному спорту на территории Свердловской области.

Основным отличием являются цели организаций, в отличие от бюджетных организаций, основной целью коммерческой физкультурно-спортивной организации является получение прибыли, полученной за оказание услуг физической культуры и спорта. Социальные цели организации будут зависеть от руководителей организации.

Для эффективного развития вида спорта требуется освещение событий по виду спорту в СМИ. Эффективным инструментом популяризации вида спорта являются социальные сети, публикация актуальных новостей и расписание спортивных событий на территории региона, а также о достижениях спортсменов на соревнованиях различного уровня: региональные соревнования, межрегиональные соревнования, Чемпионаты и Первенства округов; Чемпионаты и Первенства России. Интервью

представителей организаций по виду спорта, также, могут освещать достижения спортсменов по пилонному спорту и степень развития пилонного спорта, например, строительство каких-либо профильных спортивных объектов по виду спорту, итоговые результаты участия в соревнованиях сборных команд субъектов, участие спортсменов в физкультурно-массовых мероприятиях с представлением показательных выступлений

В России, на данный момент не существует спортивных объектов, которые в полной мере способны удовлетворять потребности организаций пилонного спорта, и в частности самих спортсменов в этом виде спорта. По этой причине степень развития и заинтересованность в развитии пилонного спорта можно наблюдать по проектной деятельности данных организаций. Например, Свердловская область занимает лидирующие позиции в области развития пилонного спорта, так как это первый регион в России, где реализуется проект по строительству профильного спортивного комплекса, для занятий пилонным спортом и воздушной гимнастикой. В данном спортивном комплексе будет находиться большое количество спортивных залов, с специализированным оборудованием для пилонного спорта, а также зал акробатики, где будет все необходимое для развития ловкости и координации спортсменов.

На территории региона, за 2024 год, при поддержке коммерческих физкультурно-спортивных организаций, проведено 6 официальных спортивных соревнований по пилонному спорту, организатором которых является РФСОО «Федерация пилонного спорта и воздушной гимнастики Свердловской области». Проведение соревнований является важнейшим фактором развития вида спорта, особенно, учитывая количество соревнований и количество участников этих соревнований. Финансирование официальных соревнований коммерческими физкультурно-спортивными организациями, позволяет снизить расходы муниципального, регионального и федерального бюджета на проведение соревнований. Заинтересованность коммерческих физкультурно-спортивных организаций в проведении официальных

спортивных соревнований заключается в поднятии имиджа этих организаций. Зрители и участники данных соревнований обращают внимание на достижения спортсменов коммерческих спортивных школ, что является определяющим фактором в выборе спортивной школы, а достижения спортсменов, в свою очередь, отражают уровень кадрового, материально-технического и организационно-методического обеспечения.

Кадровое обеспечение является одним из ключевых аспектов любой отрасли. Именно по этой причине на территории Свердловской области, РФСОО «Федерация пилонного спорта и воздушной гимнастики Свердловской области», совместно с Уральским государственным педагогическим университетом, были организованы курсы по переподготовки кадров, а также курсы повышения квалификации для тренеров по пилонному спорту и воздушной гимнастики. Реализация данного проекта позволила коммерческим спортивным школам обучить или повысить уровень знаний своих сотрудников, для более повышения эффективности труда.

Любая проектная деятельность, которая способствует развитию вида спорта, который в свою очередь развивается коммерческими физкультурно-спортивными организациями, при взаимодействии с общественными организациями, будет способствовать увеличению количества занимающихся видом спорта, увеличение числа объектов спортивной инфраструктуры; развитие вида спорта на базе общеобразовательных школ, средних учебных заведений, а также высших учебных заведений. Например, в городе Пермь, организованы специальные классы в общеобразовательной школе, процесс обучения которых, гармонично сочетается с процессом спортивной подготовки по пилонному спорту, что позволяет спортсменам эффективно осваивать учебную программу, а также, полноценно осваивать программу спортивной подготовки по пилонному спорту. Данный проект реализован благодаря материально-техническому и кадровому обеспечению коммерческой физкультурно-спортивной организации и организационному обеспечению «Федерации воздушной акробатики RAPA».

Выводы. В заключении можно сказать о том, что виды спорта, которые развиваются коммерческими физкультурно-спортивными организациями, при взаимодействии с спортивными федерациями, способны к быстрой популяризации среди населения страны, при условии того, что коммерческие физкультурно-спортивные организации будут реализовывать проекты социального характера, освещать деятельность по виду спорта в СМИ и социальных сетях. Взаимодействие с спортивными федерациями будет способствовать увеличению количества спортивных и физкультурных мероприятий, которые в свою очередь, будут формировать имидж коммерческих физкультурно-спортивных организаций. Только выше представленные механизмы будут способствовать успешному и эффективному развитию видов спорта, подготовка по которым проходит на базе коммерческих спортивных школ.

Список литературы:

1. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 (ред. от 01.05.2024): [сайт] – М; 2025. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения 25.03.2025). – Текст: электронный.
2. [Официальный интернет-портал правовой информации.](#) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 июня 2021 г. № 448): [сайт] – М; 2025. – URL: <http://pravo.gov.ru/search/index.php?q> (дата обращения 25.03.2025). – Текст: электронный.
3. Официальный сайт Всероссийской федерации спорта на пилоне [сайт] – М; 2025. – URL: <https://polesport.su/> (дата обращения 25.03.2025). – Текст: электронный.

УДК 796.001

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО: ВКЛАД В РАЗВИТИЕ СПОРТА И ОБЩЕСТВА

Косолапова Ксения Александровна

Научный руководитель – Скаленко Олеся Олеговна, преподаватель кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО "Калининградский государственный технический университет" г. Калининград, Россия

Аннотация. Спортивное волонтерство играет важную роль в современном обществе, внося значительный вклад в развитие спорта и формирование активной гражданской позиции. Этот доклад посвящен изучению актуальности спортивного волонтерства, мотивации волонтеров, его роли в организации мероприятий, преимуществ для молодежи и перспектив развития в России. Мы рассмотрим, как волонтеры помогают сделать спортивные события успешными и доступными для всех, а также как участие в волонтерской деятельности способствует личностному росту и профессиональному развитию.

Ключевые слова. Волонтерство, спортивные мероприятия, социальные проекты, мотивация, работа в команде, волонтерские организации.

Актуальность. В современном мире спортивное волонтерство приобретает все большее значение. Это связано с несколькими ключевыми факторами.

Во-первых, спортивные мероприятия, будь то локальные соревнования или международные чемпионаты, требуют значительных ресурсов и поддержки. Волонтеры помогают снизить финансовую нагрузку на организаторов, предоставляя бесплатную рабочую силу и экспертные знания [1, 3].

Во-вторых, спортивное волонтерство способствует популяризации здорового образа жизни и вовлечению населения в спортивную деятельность.

Волонтеры становятся послами спорта, вдохновляя других на активное участие и поддержку спортивных инициатив [1, 3]. Кроме того, спортивное волонтерство является важным инструментом для развития социальной ответственности и гражданской активности. Участвуя в организации спортивных событий, волонтеры приобретают ценные навыки, такие как работа в команде, коммуникация, решение проблем и управление временем. Эти навыки полезны не только в спортивной сфере, но и в повседневной жизни, а также в профессиональной деятельности. Спортивное волонтерство также способствует формированию патриотизма и гордости за свою страну, особенно когда речь идет о поддержке национальных команд и участии в крупных международных соревнованиях [4].

Основная часть. *Влияние волонтерства на общество.* Спортивное волонтерство способствует объединению людей, формируя сообщества и дружеские отношения. Волонтеры могут быть разного возраста, с разными интересами и социальным положением, что способствует инклюзии и социальной сплоченности [4].

Вклад в благосостояние общества. Волонтеры не только развивают спорт, но и работают на благо общества. Участвуя в социальных проектах, они помогают решать проблемы местных сообществ, такие как организацию спортивных секций для детей из неблагополучных семей или участие в экологических акциях [3].

Виды спортивного волонтерства.

- Организационное волонтерство: помощь в планировании и проведении спортивных мероприятий (работа с участниками, оформление мест проведения, распределение задач) [2].
- Служба поддержки: обеспечение спортсменов и зрителей (медицинская помощь, сопровождение, информационная поддержка) [2].
- Образовательное волонтерство: работа с молодежью и детьми, проведение тренировок, мастер-классов, лекций по спортивной тематике [2]

Мотивация спортивных волонтеров разнообразна и многогранна. Для многих волонтеров участие в спортивных мероприятиях – это возможность внести свой вклад в развитие любимого вида спорта, поддержать свою команду или спортсмена. Они испытывают чувство удовлетворения от того, что помогают сделать спортивное событие успешным и запоминающимся. Другие волонтеры мотивированы желанием приобрести новые навыки и опыт, расширить свой круг общения и получить признание. Спортивное волонтерство предоставляет уникальную возможность учиться у профессионалов, работать в команде и развивать лидерские качества.

Роль спортивного волонтерства в организации крупных мероприятий.

Спортивное волонтерство играет незаменимую роль в организации крупных спортивных мероприятий. Волонтеры выполняют широкий спектр задач, начиная от помощи в регистрации участников и заканчивая обеспечением безопасности и логистики. Без участия волонтеров проведение масштабных спортивных событий было бы невозможным или значительно более дорогим. Волонтеры помогают создать позитивную атмосферу, обеспечить комфорт и безопасность для участников и зрителей, а также продвигать имидж мероприятия [3, 4].

В частности, волонтеры могут быть задействованы в следующих областях: аккредитация и регистрация участников, работа с прессой и СМИ, обеспечение безопасности и порядка, медицинская помощь, транспорт и логистика, информационная поддержка, работа с болельщиками и зрителями, организация культурной программы и развлечений. Волонтеры также могут выступать в качестве переводчиков, гидов и консультантов, помогая иностранным участникам и гостям ориентироваться на мероприятии и знакомиться с местной культурой.

Спортивное волонтерство в России имеет большие перспективы развития. В последние годы в стране было проведено множество крупных спортивных мероприятий, таких как Олимпийские игры в Сочи, чемпионат мира по футболу и Универсиада в Казани, что способствовало повышению

интереса к волонтерской деятельности и развитию волонтерской инфраструктуры. В настоящее время в России существует множество волонтерских организаций и центров, которые занимаются подготовкой и координацией волонтеров для участия в спортивных мероприятиях. Для дальнейшего развития спортивного волонтерства в России необходимо продолжать совершенствовать систему подготовки и мотивации волонтеров, расширять сотрудничество между спортивными организациями и волонтерскими центрами, а также создавать благоприятные условия для участия молодежи в волонтерской деятельности. Важно также развивать международное сотрудничество в области спортивного волонтерства, обмениваться опытом и лучшими практиками с другими странами [1, 4].

Вывод. Спортивное волонтерство — это возможность не только поддержать спорт, но и внести свой вклад в развитие общества, находиться в окружении единомышленников и получать уникальный опыт. Независимо от того, сколько времени вы готовы выделить, ваше участие может значительно повлиять как на вас самих, так и на окружающих. Поэтому, если у вас возникло желание помочь, не упускайте возможность стать частью спортивного волонтерского движения!

Список литературы:

1. Белянкова, Н.М. Идеи А.П.Гайдара в современном волонтерском движении/ Н.М.Белянкова// Воспитание школьников. – 2016. – №9/10. – С.77-82.
2. Пугач, О. Как работать с волонтерами, чтобы получить пользу/ О.Пугач, О.Кузина // Справочник руководителя учреждения культуры. –2020. – №12. – С.20-29.
3. Суслова, И. Работа с волонтерами: пять шагов для успешного сотрудничества/ И. Суслова, А. Котельникова// Справочник руководителя учреждения культуры. – 2020. – №5. – С.42-45.

Раздел 4

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РЕГИОНЕ И СТРАНЕ

УДК: 796.011.1:373.21

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РЕГИОНЕ И СТРАНЕ

Бегларишвили Кетеван Нодаровна

*Научный руководитель – Хагай Валерий Сергеевич, кандидат педагогических наук, профессор кафедры «физической культуры и спорта»
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»,
г. Ставрополь, Россия*

Аннотация: Наше государство имеет высокий туристический потенциал, однако занимает далеко не первое место на мировом туристическом рынке. Совершенствование туризма является важным направлением экономического развития страны. Поэтому ведется поиск новых форм и методов управления развитием туристической деятельности. Для того чтобы определить векторы совершенствования туризма, сначала необходимо выявить его проблемы. Актуальность статьи заключается в анализе состояния туристической деятельности и перспективы развития.

Ключевые слова: туризм, туристическая деятельность, туристический поток, проблемы туризма, перспективы развития туристической деятельности.

Актуальность. Туризм - очень важная, совершенствующая отрасль экономики как за рубежом, так и в нашей стране. Многие страны улучшают свои экономические показатели именно благодаря туризму. Также сфера туризма оказывает существенное влияние и на другие отрасли: на транспорт, строительство, производство, сферу услуг и др. В целом, можно сказать, что туризм имеет огромное значение в социально-экономическом развитии региона или страны [2, 3].

В экономической системе любой страны, в том числе и в России, геополитика является толчком в устойчивом развитии туризма. После распада СССР правительство нашей страны не уделяло должного внимания для совершенствования гостиничного бизнеса и туризма, что очень негативно

повлияло на данную сферу в экономическом плане. С началом XXI века развитие туристической деятельности пошло в гору. В 2004 году было сформировано Федеральное агентство по туризму, оно изначально было во введении непосредственно Правительства Российской Федерации, а затем Министерстве спорта, туризма и молодежной политики, а с 2012 года Министерстве культуры России. Важность туризма для устойчивого социально-экономического развития сейчас признается на всех уровнях государства [2].

Основная часть. Прежде чем приступить к изучению состояния туризма в регионе и стране, следует определить суть самого понятия туристической деятельности. Согласно Федеральному закону «Об основах туристической деятельности», туристическая деятельность - это деятельность, а также иная деятельность организаций путешествий». При этом существуют различные виды туризма: культурный, активный, познавательный, оздоровительный, религиозный и рекреационный [1].

По географическому принципу туризм делят на внутренний и внешний (международный). Внутренний туризм предполагает поездки внутри страны, а внешний – за ее пределами [1].

На территории Ставропольского края расположена курортная зона общероссийского значения — зона Кавказских Минеральных Вод, которая привлекает более 70 % общего туристского потока края. Кавказские Минеральные Воды обладают огромным потенциалом в туризме в будущем. Ставропольский край нацелен на превращении туристической деятельности региона в высокодоходную сферу экономики, которая будет дополнена развитием и других сфер [3]. Помимо Кавказских Минеральных Вод, в регионе есть и другие зоны туризма – Ставрополь, Невинномысск. Наиболее распространенным видом туризма в крае является оздоровительный туризм: здесь расположены курортные поликлиники, пансионаты, санатории для детей и взрослых, водолечебницы, клиники Пятигорского государственного научно-

исследовательского института курортологии, а также крупные гостиничные и туристские объединения [3].

Чтобы определить состояние туристического развития в стране, необходимо проанализировать туристический поток. Исследование туристического потока дает возможность определить, разницу между въезжающими туристами и выезжающими. Эти показатели изучают динамику изменения туристической активности. В таблице 1 проанализировано число туристов, которое приехало в нашу страну, и, которое отдыхало за пределами России. Показатели определены за 2022-2024 годы [2].

Исходя из данных таблицы 1, видно, что число людей, отдыхающих за границей в 2024 году растет. А число туристов, въезжающих в нашу страну, существенно сокращается.

Таблица 1 – Туристический поток по данным Росстат за 2022-2024 гг.

Количество человек	2022	2023	2024	Абсолютное изменение 2024 к 2022 году
Число въездных туристов в Россию, тыс. чел.	8243	8210	7048	-1195
Число выездных туристов, тыс. чел.	22487	25335	26130	+3643

Такая тенденция, безусловно, негативно сказывается, в первую очередь, на экономическом положении нашей страны. От снижения туристического потока, в первую очередь страдают туристические компании и гостиничные бизнесы. На сегодняшний день существуют множество банкротов гостиничного бизнеса. Конечным итогом снижения количества туристов является сокращение государственных доходов [2].

С чем же связана тенденция сокращения туристического потока? По данным Министерства экономического развития и Федерального агентства по туризму существуют определенные причины отставания туристической отрасли нашей страны:

– на сокращение показателей туристического потока оказало сильное влияние пандемии, причем тенденция роста заболеваемости в определенное время года сохраняется из года в год. В условиях пандемии региональная и глобальная конкуренция в туристическом секторе обостряется: компании борются за одних и тех же клиентов;

– второй причиной является нехватка квалифицированных кадров в сфере туризма и гостиничного бизнеса. Необходимо обратить особое внимание на методы предоставления услуг в культурной сфере туризма, а также важно следить за динамикой изменения потребностей потребителей туристическими достопримечательностями;

– следующая причина - это недостаток инвестиций на развитие инфраструктуры. Отсутствие необходимого финансирования приводит к несоответствию требований туристов к объектам культурного наследия;

– существуют также определенные проблемы качества перевозок, а именно недостаточное развитие транспортной системы. Достаточно сложно осуществить быстрые и эффективные перевозки внутри страны. Порой, для того чтобы добраться из одного конца города в другой, ввиду географических особенностей, понадобится больше недели.

– важная проблема также связана с недостатками действующей нормативно-правовой базы регулирования туристического сектора. А именно, это неразвитость инструментов поддержки инвесторов (Программа льготного кредитования работает неэффективно, поскольку рентабельность от программы составляет примерно 1-5%, что очень мало; такие регионы как Сочи и Крым проигрывают Египту и Турции). Статистический учет недостаточно точен (по факту туристов может оказаться больше, нежели это отражено в статистических показателях) [2, 3].

Выводы. Таким образом, следует отметить, что Ставропольский край, как и Россия в целом, обладает огромным ресурсным потенциалом. Поддержка туристической деятельности на региональном и государственном уровне крайне необходима. Для усовершенствования туризма следует изменить

качество предоставляемых услуг, повысить квалификацию кадров, разработать систему маркетинга туристского продукта, модернизировать транспортную систему, а также развить инфраструктуру культурного отдыха и развлечений.

Не менее важным фактором является необходимость разработки национальных стандартов обслуживания в средствах размещения, что позволит привести к единой форме все те правила, которые действуют сейчас.

Список литературы:

1. Российская Федерация. Законы. Об основах туристской деятельности в Российской Федерации: Федеральный закон № 132-ФЗ: [Принят Государственной думой 4 октября 1996 года: Одобрен Советом Федерации 14 ноября 1996 года]. – М.: – 1996.

2. Бурлака, А. М. Анализ и перспективы развития туристической индустрии в Российской Федерации / А. М. Бурлака. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2023. – № 2 (449). – С. 91-93. – URL: <https://moluch.ru/archive/449/98957/> (дата обращения: 07.02.2025)

3. Мезенцев, В. В. Современное состояние и перспективы развития туристско-рекреационного комплекса в Ставропольском крае / В. В. Мезенцев. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2017. – № 25 (159). – С. 160-162. – URL: <https://moluch.ru/archive/159/44831/> (дата обращения: 11.02.2025).

УДК 338

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА В РОССИИ ЧЕРЕЗ ПРИВЛЕЧЕНИЕ МУЖСКОГО НАСЕЛЕНИЯ

Прохорова Алина Антоновна

*Научный руководитель - Штуккерт Алиса Львовна, старший преподаватель
кафедра психологии им. А.Ц. Пуни,
ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической
культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Современный мир динамично меняется и то, что было актуально ещё пять-десять лет назад, сейчас уходит в прошлое. Мужское население России от 35 до 50 лет является становится наиболее инертным, в связи с тем, что данную категорию людей никак не сопровождают на государственном уровне. То есть, мы имеем в виду отсутствие системной социально-культурной работы, наличия досуговой деятельности и образовательных программ. Мужчины как бы исчезают из поля зрения государства и появляются только когда входят в пенсионный возраст.

Ключевые слова: внутренний туризм, рекреация, туристическая деятельность, мужское население страны.

Введение. Туризм и рекреационная деятельность в современном мире становятся неотъемлемой частью жизни многих людей. Туристическая деятельность способствует развитию инфраструктуру городов и регионов, для привлечения новых туристов. Туристическая деятельность также благотворно сказывается на общем самочувствии туристов и обогащает их личный опыт.

Туристический сектор в России – это достаточно быстроразвивающаяся часть национальной экономики, обладающая некоторыми характерными чертами и особенностями. Как верно замечает Е.В. Монич, отечественная индустрия туризма под влиянием ряда стимулирующих факторов (кризисы, пандемия, ограничения полетов, проблемы с бронированием и др.)

расширилась с организации внешнего турпотока на внутренний [1, С. 69; 2, С. 60].

Актуальность разбираемого нами проблемного поля заключается в том, что развитие туристической отрасли является одним из ведущих факторов стимулирования экономического роста страны, особенно для небольших городов и регионов. Это обеспечение новых рабочих мест, развитие городской инфраструктуры, приток инвестиций – все это благодаря активному туристическому потоку. Однако, если значительная часть населения, в данном случае мужчины от 35 до 50-55 лет, практически не вовлечены в туристическую деятельность, и, в связи с этим, потенциал для развития частично остается нереализованным.

Результаты исследования. С помощью анализа научно-методической литературы, в рамках проблемного поля нашего исследования, мы можем выделить положительные воздействия туристической и рекреационной деятельности на человека, затрагивая его психологическое, социальное и физиологическое благополучие.

Психологическое влияние на человека:

- Эмоциональная разгрузка и снятие стресса (через смену обстановки, новые впечатления и отвлечение от рутины);
- Повышение уровня счастья и удовлетворенности жизнью (через выработку эндорфинов – гормонов радости);
- Расширение кругозора, способствует развитию когнитивных функций (через знакомство с новыми культурами, местами и людьми стимулирует мозговую деятельность, улучшает память, внимание и креативность и пр.);
- Повышение самооценки и уверенности в себе (через преодоление трудностей, возникающих во время путешествий).

Социологическое влияние на человека:

- Социализация и расширение круга общения (через туристические группы знакомство с новыми людьми, обмен опытом и расширение своего круга общения);

- Укрепление отношений в семье (через осуществление совместных путешествий формируются общие воспоминания и способствуют укреплению взаимоотношений между членами семьи);

- Развитие социальных навыков (через взаимодействие с людьми из других стран и придерживающихся других культур требует адаптации и развития коммуникативных навыков).

Физиологическое влияние на человека:

- Укрепление иммунитета (через смену климата и контакт с новой микрофлорой способствуют активизации иммунной системы);

- Улучшение физической формы (через активный отдых (пешие прогулки, плавание, занятия спортом) укрепление сердечно-сосудистую систему, мышц и костей);

- Профилактика заболеваний (через регулярные путешествия и активный отдых снижают риск развития хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания);

- Улучшение качества сна (через физическую активность и смену обстановки способствуют нормализации сна).

Активный отдых – это важный инструмент для поддержания здорового образа жизни и повышения качества жизни.

В нашем исследовании нами проведен анонимный опрос (гугл-форма), созданный в социальной сети в ВК, с целью выявления причин малочисленной группы мужчин в возрасте от 35 до 50-55 лет в туристических поездках.

При опросе респондентов мы получили данные, что в туристические поездки ездят в доминирующем большинстве женщины. Мужчины в возрасте от 35 до 50-55 лет ездят в туристические поездки крайне редко и обычно это обусловлено следующими особенностями:

- мужчины путешествуют семьей (с детьми, женами, или любовницами), при этом их интересы не учитываются;

- мужчины путешествуют в командировках и деловых поездках, но считать это полноценным отдыхом можно только условно. Часто наблюдается

развитие пагубных привычек из-за отсутствия грамотно сформированной программы поездки;

– мужчины поддерживают свои юношеские увлечения и/или моду на ЗОЖ. Но данная группа крайне малочислена, хотя и отмечается небольшой прирост из года в год.

Обсуждение результатов. На основании проведенных изысканий мы можем порекомендовать создавать специализированные туристические продукты, направленные на мужскую аудиторию в возрасте от 35 до 50-55 лет:

– Активный туризм, ориентированный и сбалансированный под данную возрастную группу;

– Тематические туры (исторические, гастрономические туры);

– Реализация бизнес-туризма с элементами отдыха;

– Развитие мужской спортивной, туристической и рекреационной инфраструктуры;

– Программы лояльности и скидки;

– Реклама, ориентированная на мужчин.

Заключение. Привлечение мужчин от 35 до 50-55 лет к туристической деятельности и рекреации – это комплексная задача, требующая усилий со стороны государства, туристических компаний и самих мужчин.

Создание привлекательных и доступных туристических продуктов, учитывающих специфические интересы сильного пола, позволит не только дальше развить туристическую отрасль, но и положительно скажется на физическом и психологическом здоровье нации. В конечном итоге, это вклад в создание более гармоничного и здорового, во всех смыслах этого слова, общества.

Список литературы:

1. Монич, Е.В. Перспективы развития внутреннего туризма в России / Е.В. Монич // Вестник магистратуры. – 2021. – № 5–4 (116). – С. 68–72.

2. Корюкова, С.А. Современное состояние и перспективы развития внутреннего туризма в России / С.А. Корюкова // Прогрессивная экономика. –

2023. – №2. – С. 57 -69.

УДК: 796.338.48

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В КУЗБАССЕ И РОССИИ

Манырина Елизавета Вячеславовна

*Научный руководитель – Булгаков Валерий Михайлович, старший
преподаватель "Учитель физического воспитания", ФГБОУ ВО
«Кемеровский государственный университет», г. Кемерово, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается современное состояние туризма в Кузбассе и России в целом, а также перспективы его развития. Анализируются ключевые факторы, влияющие на туристическую привлекательность региона, включая природные ресурсы, культурное наследие и инфраструктуру. Обсуждаются текущие тренды в туристической отрасли, такие как экотуризм и культурный туризм. В заключение, статья предлагает рекомендации по улучшению туристической инфраструктуры и развитию новых направлений, способствующих росту туризма в Кузбассе и России.

Ключевые слова: туризм, Кузбасс, Россия, развитие, перспективы, туристический потенциал

Введение. Туризм является одной из ключевых отраслей экономики, способствующей развитию регионов и страны в целом. В последние годы в России, и в частности в Кузбассе, наблюдается активное развитие туристической инфраструктуры, что открывает новые возможности для привлечения туристов как изнутри страны, так и за её пределами. В данной статье мы рассмотрим текущее состояние туризма в Кузбассе и России, а также перспективы его развития [4].

Основная часть. Кузбасс, известен своими угольными месторождениями и промышленным потенциалом. Однако в последние годы регион активно развивает туристическую отрасль.

Основные направления туризма в Кузбассе включают:

– *Экологический туризм*: Кузбасс славится своими природными красотами. Национальный парк "Шорский" и природный парк "Кузнецкий Алатау" привлекают туристов своими живописными пейзажами, уникальной флорой и фауной.

– *Культурный и исторический туризм*. Регион богат историческими памятниками и культурными традициями. В Кемерово и других городах области проводятся различные фестивали, выставки и культурные мероприятия. Например, ежегодный фестиваль "Кузбасская осень" привлекает множество туристов и местных жителей.

– *Промышленный туризм*. Учитывая промышленный профиль региона, интерес к промышленному туризму также растет. Экскурсии на угольные шахты и предприятия позволяют туристам увидеть крупные технические объекты в действии.

– *Природные ресурсы и активный отдых*. Кузбасс может похвастаться разнообразием природных ландшафтов. Это создает отличные условия для развития активного туризма и отдыха. Например, обширные леса региона полны ягод, грибов и дикой природы, что привлекает любителей охоты и рыбалки. В регионе расположены популярные места для горнолыжного спорта. Одним из таких популярных направлений является горнолыжный курорт «Шерегеш», привлекающий любителей зимних видов спорта. Здесь можно кататься на лыжах, а также заниматься сноутюбингом и другими зимними развлечениями.

– *Культурные достопримечательности*. Кузбасс также богат культурным наследием. Регион славится своими музеями, театрами и историческими памятниками, соборами и заповедниками [2, 3].

К наиболее популярным туристическим достопримечательностям Кузбасса можно отнести:

– *Кузнецкая крепость*. Музей-заповедник с обширными экспозициями, посвящёнными истории области и региона.

– *Спасо-Преображенский собор*. Один из крупнейших памятников религиозного искусства Кузбасса находится на берегу реки Томь.

– *Дом-музей Ф. М. Достоевского* – **расположен** в Новокузнецке, южной столице региона. Официально признан памятником истории и культуры на федеральном уровне.

– *Музей-заповедник «Томская писаница»* - уникальный памятник археологии, основанный на базе скал с древними наскальными рисунками. Заповедник удостоен статуса национального достояния России.

– *Азасская пещера* - **располагается** в национальном парке региона. Пещера протяжённостью сотни метров включает в себя множество тоннелей и проходов, которые доступны для туристов. Местные жители говорят, что здесь живёт йети — лохматый зверь, напоминающий человека [2].

Важным шагом к улучшению туристической инфраструктуры стал федеральный проект "Туризм и индустрия гостеприимства", запущенный в России в рамках национального проекта "Экология". Он направлен на создание комфортной городской среды и развитие туристических маршрутов, что также касается и Кузбасса [2, 3].

Одной из главных задач является привлечение инвестиций в гостиничный бизнес и строительство новых туристических объектов. Область активно работает над созданием новых мест для размещения туристов: от бюджетных хостелов до дорогих отелей, что позволит привлечь большее количество отдыхающих.

В 2024 году внутренний туристический поток в России достиг исторического максимума. По данным вице-премьера Дмитрия Чернышенко, количество туристических поездок в стране составило около 92 млн, что на четверть больше, чем в 2023 году [1].

Показатели туристской отрасли Российской Федерации за 20024 год указывают на повышение некоторых показателей, так:

– По оценке «МТС Travel», внутренний турпоток по итогам 2024 года в годовом выражении увеличился на 10%.

– По данным сервиса OneTwoTrip, в 2024 году количество авиа- и железнодорожных бронирований, а также заказов номеров в отелях выросло на 7% по сравнению с показателем предыдущего года.

– Наибольший рост интереса у путешественников показали природные локации: по сравнению с прошлым годом вдвое вырос спрос на поездки на Алтай.

– Сибирь в целом привлекает туристов не только своей природной красотой, но и историческим наследием, включая памятники архитектуры и древние исторические места [1].

Для достижения значительных успехов в развитии туризма как в Кузбассе, так и в России в целом, нужны четкие и конкретные стратегии:

– *Образование и подготовка кадров.* Квалифицированные кадровые ресурсы – это необходимое условие для успешного развития туристической отрасли. Институты и университеты должны предлагать специализированные программы, обучающие студентов принципам туристического бизнеса, управлению и маркетингу в сфере гостеприимства. Также целесообразно создавать базы профессиональной подготовки для работников в этой сфере.

– *Устойчивое развитие.* С учетом глобальных экологических вызовов, важным является развитие устойчивого туризма, при котором соблюдается баланс между экономическими, социальными и экологическими интересами. Экотуризм может стать наилучшей стратегией для Кузбасса, привлекающего туристов, которые ценят природу и готовы сохранить ее для будущих поколений.

– *Технологические инновации.* Внедрение современных технологий в инфраструктуру туризма, таких как онлайн-бронирование, мобильные приложения для туристов и системы "умного города", может значительно улучшить качество предоставляемых услуг и сделать путешествия более комфортными. Развитие цифровых платформ для планирования маршрутов поможет туристам легко и удобно организовать свои поездки [1, 2, 4].

Выводы. Таким образом, современное состояние и перспективы развития туризма в Кузбассе и России в целом подчеркивают, что данная сфера имеет огромный потенциал, который необходимо реализовать. Для достижения поставленных целей необходимо инвестировать в инфраструктуру, развивать обучение кадров, а также внедрять современные технологии и экосистемные подходы к туризму. Важно объединить усилия всех участников индустрии, чтобы сделать Кузбасс и Россию привлекательными для туристов как на внутреннем, так и на международном уровнях.

Список литературы:

1. Антонян, С.А. Проблемы и перспективы развития внутреннего и въездного туризма в России / С.А. Антонян, А.А. Переверзева // Ученые записки Тамбовского отделения РоСМУ. – 2017. – № 8. – С.1-6.
2. В Кемеровской области снизился поток туристов: портал [сайт]. – URL: <http://sibdepo.ru/news/v-kemerovskoy-oblasti-snizilsya-potok-turistov.html> (Дата обращения: 02.03.2025).
3. Кузбасс — край особенный, известный не только промышленностью, но и многочисленными достопримечательностями [сайт]. – URL: <https://tomriverplaza.ru/blog/dostoprimechatelnosti-kemerovskoj-oblasti/> (дата обращение: 11.04.2025)
4. Колбина, М. Д. Перспективы развития экологического туризма в Кемеровской области / М. Д. Колбина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 43 (229). — С. 237-240. — URL: <https://moluch.ru/archive/229/53363/> (дата обращения: 10.04.2025).

УДК 378.016

**УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ РЕГИОНА НА ОСНОВЕ
ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ
СФЕРОЙ В СЕВАСТОПОЛЕ И РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ**

Дрофа Виктор Андреевич

*Научный руководитель – Лешкевич Сергей Анатольевич,
доцент кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский
государственный университет», г. Севастополь, Россия*

Аннотация. Статья посвящена вопросам устойчивого развития региона Севастополя и Республики Крым через эффективное управление туристско-рекреационной сферой. Рассматриваются проблемы, которые возникают в результате сильного туристического потока и воздействия на окружающую среду, а также предлагаются рекомендации по внедрению устойчивых практик управления. Кроме того, представлены результаты исследования, подтверждающие целесообразность интеграции местных сообществ и экологических инициатив в туристическую стратегию.

Ключевые слова: устойчивое развитие, туризм, управление, экотуризм, Севастополь, Крым, местные сообщества.

Введение. Рекреация и туризм - это два взаимосвязанных, но все же отдельных понятия, которые относятся к деятельности людей, связанной с отдыхом и проведением свободного времени [1].

Рекреация - это процесс восстановления и поддержания физического и психологического здоровья с помощью различных видов досуга, отдыха и активности. Она включает в себя:

– Разнообразные виды деятельности: занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, участие в культурных мероприятиях, хобби или просто отдых в спокойной обстановке.

– Цели: рекреация направлена на улучшение общего состояния здоровья, снижение стресса, восстановление сил и повышение качества жизни.

– Место проведения: рекреацию можно осуществлять как в урбанизированных пространствах (парки, скверы), так и в природных условиях (леса, моря, горы) [3].

Туризм - это более широкое понятие, которое охватывает поездки и путешествия людей с целью отдыха, знакомства с новыми местами, культурой, традициями, а также для бизнеса или учёбы. Он включает в себя:

– Путешествия: перемещение людей в разные регионы или страны, часто с целью отдыха или восстановительного досуга.

– Составляющие: туризм включает в себя как активные виды отдыха (пешие походы, морские круизы, экотуризм), так и пассивные (пляжный отдых, культурные туры).

– Экономика: туризм является важной частью экономики многих стран, порождая спрос на услуги гостиничного бизнеса, транспортные компании, рестораны и развлечения [4].

Несмотря на различия, рекреация и туризм тесно связаны между собой. Рекреационные мероприятия часто включаются в туристические программы, а туристы стремятся к отдыху и восстановлению во время путешествия. Например, отдых на пляже или экскурсия по историческим местам сочетают в себе элементы туризма и рекреации.

Основная часть. В современном мире туризм и рекреация играют важную роль в экономике многих регионов, включая Крым и Севастополь. Эти курортные места обладают уникальными природными и культурными ресурсами, которые привлекают туристов со всего мира. Однако, для достижения устойчивого развития необходимо эффективное управление туристско-рекреационной сферой (рис. 1).

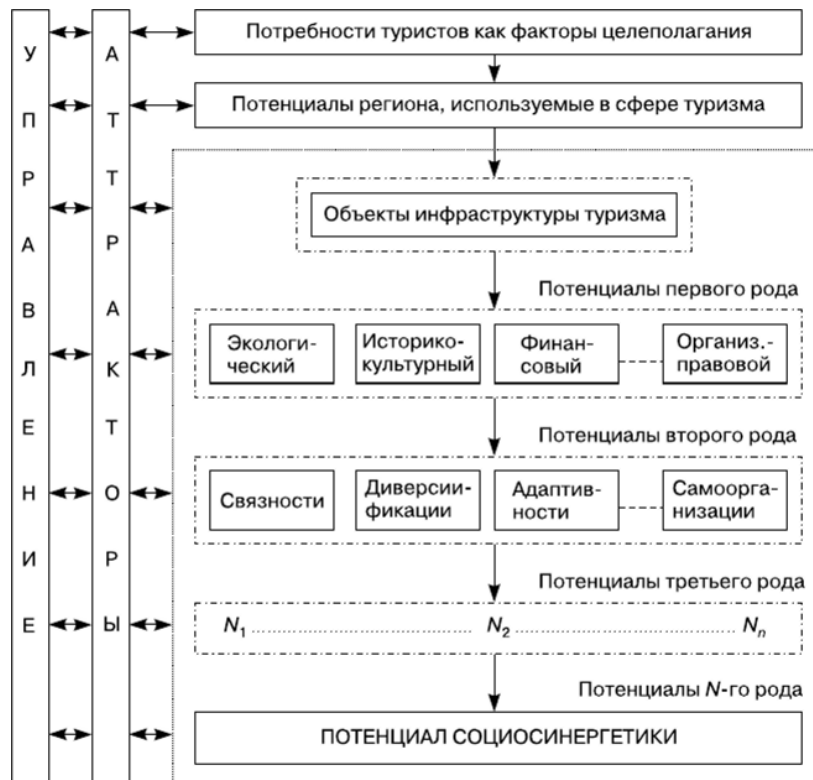


Рисунок 1 - Направления и взаимосвязи туристско-рекреационной сферы

Цель данного исследования заключается в анализе текущего состояния туристско-рекреационной сферы в Крыму и Севастополе, выявлении проблем и рисков, а также в разработке рекомендаций по эффективному управлению для достижения устойчивого развития региона:

– Проблемы туристско-рекреационной сферы:

а) Экологические риски. Рост числа туристов приводит к увеличению нагрузки на экосистемы, что может вызвать деградацию природных ресурсов и ухудшение качества окружающей среды.

б) Социальные аспекты. Часто интересы местного населения не учитываются в туристической политике, что приводит к конфликтам и снижению уровня жизни.

в) Экономическая зависимость. Региональная экономика становится уязвимой к колебаниям туристических потоков, что ставит под угрозу устойчивость местного бизнеса.

– Стратегии управления:

а) Разработка экологически чистых практик. Необходимость внедрения "зелёных" технологий в гостиничном бизнесе, а также развитие экологического туризма.

б) Поддержка местных инициатив. Создание условий для развития местного самоуправления и предпринимательства, что позволит диверсифицировать экономику.

в) Образование и просвещение. Программы по экологическому образованию для туристов и местных жителей помогут снизить негативное воздействие на природу [2].

В Крыму и Севастополе необходимо принимать меры по сбалансированному использованию природных ресурсов, чтобы минимизировать негативное воздействие туризма на окружающую среду. Это включает в себя организацию экологически чистых туристических маршрутов, контроль за загрязнением водных ресурсов и охрану уникальных экосистем.

Развитие инфраструктуры и услуг. Для обеспечения комфортного пребывания туристов необходимо развивать инфраструктуру и предоставлять качественные услуги. Это включает в себя строительство и реконструкцию гостиниц, ресторанов, развлекательных комплексов, а также развитие транспортной и коммуникационной инфраструктуры. Кроме того, важно обеспечить безопасность туристов и качество обслуживания.

Продвижение туристического продукта. Эффективное управление туристско-рекреационной сферой включает в себя продвижение туристического продукта региона на мировом рынке. Необходимо проводить маркетинговые и рекламные кампании, участвовать в международных туристических выставках и форумах, а также развивать сотрудничество с туроператорами и агентствами.

Развитие культурного туризма. Крым и Севастополь обладают богатым культурным наследием, которое привлекает ценителей истории и искусства. Для устойчивого развития региона необходимо развивать культурный туризм,

организовывать музейные выставки, культурные мероприятия, экскурсии по историческим достопримечательностям и т.д.

Формирование туристического кластера способствует развитию туризма с учетом принципов устойчивого развития. Это создает синергетический эффект, который увеличивает экономическую эффективность деятельности предприятий и организаций, связанных с туризмом, а также способствует социальному эффекту за счет улучшения развлекательных возможностей для населения, создания новых рабочих мест и формирования экологического эффекта за счет организации туристического потока (рис.2.)



Рисунок 2 - Направления работы туристско-рекреационного кластера

Важным шагом на пути к устойчивому развитию туризма является привлечение инвестиций в эту сферу, а также продвижение туристического продукта на международном уровне. Необходимо также разработать маркетинговые стратегии, которые будут привлекать разнообразных туристов, включая тех, кто заинтересован в экологически чистом и культурно насыщенном отдыхе [4].

Таким образом, Севастополь и Крым, обладая богатым историческим и культурным наследием, а также уникальными природными ландшафтами, являются ключевыми туристическими направлениями в России. Однако интенсивное развитие туризма зачастую приводит к негативным последствиям, включая экосистемные нарушения и ухудшение качества жизни местных жителей.

Выводы. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что устойчивое развитие Крыма и Севастополя возможно при условии комплексного подхода к управлению туристско-рекреационной сферой. Важно учитывать экологические, социальные и экономические факторы, а также вовлекать местное население в процесс улучшения условий жизни. Эффективное управление может стать основой для долгосрочного процветания региона, способствуя как сохранению природных ресурсов, так и повышению качества жизни местных жителей.

Список литературы:

1. Бочаров, С. А. Устойчивый туризм как фактор развития региона : учебное пособие / С. А. Бочаров. - Москва : Наука, 2020. - 124 с.
2. Иванов, А. Н. Экологические проблемы и вызовы туризма в Крыму / А. Н. Иванов. - Журнал "Экология и жизнь", 2019. - С. 34-38.
3. Лешкевич, С. А. Педагогические основы организации спортивно оздоровительного туризма в Севастополе / С. А. Лешкевич, В. А. Лешкевич, О. В. Коркишко. - Вопросы педагогики, 2022. - № 5-1. - С. 208-210.
4. Петров, А. Е. Управление туристическими потоками в условиях устойчивого развития : учебник / А. Е. Петров. - Москва : Экономика, 2021. – 168 с.

Научное издание

МОЛОДАЯ НАУКА КРЫМА И СЕВАСТОПОЛЯ: ВОПРОСЫ
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА

МАТЕРИАЛЫ

III всероссийской студенческой научно-практической конференции,
посвященной 80-летию Победы в Великой Отечественной войне

(г. Севастополь, 24-25 апреля 2025 года)