

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный университет» (КемГУ)

**Перспективные направления  
в области физической культуры, спорта и туризма**

Материалы симпозиума в рамках  
XIX (LI) Международной научной конференции  
студентов, аспирантов и молодых ученых  
«Образование, наука, инновации:  
вклад молодых исследователей»

Выпуск 25

Кемерово, 23 апреля 2024

ББК 75(2Рос- 4Кем)73я431  
УДК 796/799:379.85  
П 27

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Кемеровского государственного университета

Редакционная коллегия:

Просеков А.Ю. – ректор, председатель;  
Жидкова Е.А. – проректор по научно-инновационной работе;  
Боровикова А.П. – начальник научно-инновационного управления.

- П 27** Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы симпозиума XIX (LI) Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Образование, наука, инновации: вклад молодых исследователей» Симпозиум [Электронный ресурс] / науч. ред. С. Ю. Иванова; Кемеровский государственный университет. – Электрон. дан. (объем 2,5 Мб).– Кемерово: КемГУ, 2024. – Вып. 25. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Систем. требования: IntelPentium (или аналогичный процессор других производителей), 1,2 ГГц; 512 Мб оперативной памяти; видеокарта SVGA, 1280x1024 HighColor (32 bit); 10 Мб свободного дискового пространства; операц. система Windows XP и выше; AdobeReader. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-8353-3145-1

В сборнике представлены труды студентов, аспирантов и молодых ученых по результатам научно-исследовательских работ.

Работы посвящены актуальным вопросам в области физической культуры и спорта. Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов, студентов вузов, а также учащихся средних учебных заведений.

Ответственность за аутентичность и точность названий, цитат и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. Материалы публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-8353-3145-1

УДК 796/799:379.85

ББК 75(2Рос-4Кем)73я431

© Авторы научных статей, 2024

© Кемеровский государственный университет», 2024

## Текстовое электронное издание

### Минимальные системные требования:

**Компьютер:** IntelPentium (или аналогичный процессор других производителей), 1,2 ГГц; ОЗУ 512 Мб; 10 Мб на жестком диске; видеокарта SVGA, 1280x1024 HighColor (32 bit); привод CD-ROM. **Операционная система:** WindowsXP и выше.  
**Программное обеспечение:** AdobeReader.

© Авторы научных статей, 2024  
© Кемеровский  
государственный  
университет», 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>СЕКЦИЯ 1 - АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА.....</b>	<b>13</b>
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФЛОРБОЛОМ НА СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА .....	13
<i>Наумов Д.А.</i> .....	13
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ЛЮДЕЙ С ПЛОХИМ ЗРЕНИЕМ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД .....	15
<i>Газенаур А.В.</i> .....	15
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ НАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ГИБКОСТЬ ТЕЛА ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ.....	17
<i>Таранова А.Р.</i> .....	17
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	21
<i>Даларян А.М.</i> .....	21
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ.....	24
<i>Черныхова А.А.</i> .....	24
ЭПИЛЕПСИЯ И СПОРТ – КАК СОВМЕСТИТЬ НЕСОВМЕСТИМОЕ .....	26
<i>Манина Е.А.</i> .....	26
ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ФЕХТОВАНИЕ .....	29
<i>Черданцева Я.В.</i> .....	29
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА В КЕМЕРОВО.....	32
<i>Лагодина Ю.М.</i> .....	32
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ СКАЛОЛАЗАНИЕМ .....	35
<i>Романова И.О.</i> .....	35
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ПЕРВОГО ТИПА.....	37
<i>Петрушкина Е. А.</i> .....	37
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ КУПИРОВАНИЯ АФФЕКТИВНЫХ СИМПТОМОВ ПРИ РАССТРОЙСТВАХ ЛИЧНОСТИ.....	39
<i>Чаусова С.А.</i> .....	39
ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА .....	42
<i>Соболев К.О., Соболева Ю.К.</i> .....	42
О СОСТОЯНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ .....	44
<i>Ларионова П.В.</i> .....	44
РОЛЬ АДАПТИВНОГО ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ.....	47
<i>Грац А.Ю, Шураков А.В.</i> .....	47
<i>Берснев И.И.</i> .....	47
УРОВЕНЬ ОСНАЩЕННОСТИ ИНФРАСТРУКТУРОЙ ЗАНЯТИЙ.....	49
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	49
<i>А.И. Рыжова</i> .....	49

ВЕСТИБУЛЯРНАЯ МИГРЕНЬ И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ.....	52
<i>Лазуткина А.И.</i> .....	52
ПСИХИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ПРИБРЕТЕННОЙ ИНВАЛИДНОСТЬЮ .....	55
<i>Кузнецова В.А.</i> .....	55
<i>Берсенев И.И.</i> .....	55
<i>Вершинин В.Г.</i> .....	55
ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ .....	57
<i>Солдатова У.А.</i> .....	57
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ .....	59
<i>Граборова Ю.К.</i> .....	59
<b>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b> .....	62
<i>Осипова А.Н.</i> .....	62
<i>Берсенев И.И.</i> .....	62
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	64
<i>Браун А. А.</i> .....	64
<b>ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД.....</b>	<b>67</b>
ИСТОРИЯ БАДМИНТОНА КАК ВИДА СПОРТА И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ В ГОРОДЕ КЕМЕРОВО.....	67
<i>Румянцев А.М, Разломова В. И.</i> .....	67
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РОССИИ .....	70
<i>Шилова Карина Евгеньевна</i> .....	70
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В АНТИЧНОЙ ФИЛОСОФИИ .....	73
<i>Максимов М.Д.</i> .....	73
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА КАК ВИДА СПОРТА .....	76
<i>Михайлов Т.М.</i> .....	76
<b>ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ –         СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД</b> <i>Арутюнян А.А.</i> .....	78
ИСТОРИЯ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ КАК ВИДА СПОРТА И ПЕРСПЕКТИВЫ .....	80
СТАНОВЛЕНИЯ В ОМСКОМ РЕГИОНЕ .....	80
<i>Пчёлкина П. А.</i> .....	80
РОЛЬ ЛЫЖНИКОВ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ.....	84
<i>Писаренко А.А.</i> .....	84
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА В РОССИИ.....	88
<i>Алексеев Н.А.</i> .....	88
ВЛИЯНИЕ ДОПИНГА НА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ ..91	91
<i>Семенкова А.Н.</i> .....	91
СОВРЕМЕННЫЕ ОЛИМПЕЙСКИЕ ИГРЫ: ИХ ЗНАЧЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ.....	95
<i>Елескин Г. М.</i> .....	95
ИСТОРИЯ ВОДНОГО ПОЛО: ОТ ДРЕВНОСТИ ДО СОВРЕМЕННОСТИ.....	97
<i>Козлова А. С.</i> .....	97
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ .....</b>	<b>101</b>
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА .....	101
<i>Хапаева А.Д.</i> .....	101
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ.....	103

<i>Гладкова Е.Д.</i> .....	103
ОСТРОТА ЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЧУВАШСКОГО ГАУ И ЕЁ ЗАВИСИМОСТЬ.....	106
ОТ ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ .....	106
<i>Алтынова Н.В., Таланцева В.К.</i> .....	106
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ.....	108
<i>Юзикеева. А. С.</i> .....	108
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ.....	111
<i>Поспелова Т. А., Чернова Л. В.</i> .....	111
ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ .....	113
<i>Старостенко С.Е.</i> .....	113
РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО, КАК ФАКТОРА ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ .....	116
<i>Выгорко И. В.</i> .....	116
СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТИВНЫЙ КУЗБАСС .....	119
<i>Сергачева К.В.</i> .....	119
МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ НАСЕЛЕНИЯ.....	122
<i>Поликарпова А.Е.</i> .....	122
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ .....	124
<i>Малугева А.А.</i> .....	124
ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА .....	126
<i>Дьяченко А.В., Дадашова Т.Д.</i> .....	126
ИЗУЧЕНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	129
<i>Якимова О.В., Никифорова М.Ю.</i> .....	129
ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА .....	133
<i>Панов К.С.</i> .....	133
ПРИЗНАКИ ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ И ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ О ДАННОМ ЗАБОЛЕВАНИИ.....	136
<i>Сахипов Д.И.</i> .....	136
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ .....	139
<i>Умршатаян Е.Р.</i> .....	139
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ .....	142
<i>Бердов Д.А.</i> .....	142
УТОМЛЯЕМОСТЬ ЧЕЛОВЕКА, РАБОТАЮЩЕГО В ИТ-СФЕРЕ .....	144
<i>Филатов Н. А.</i> .....	144
ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СПОРТИВНЫХ ЦЕНТРАХ, КЛУБАХ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ-КУЗБАССЕ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ 45-55 ЛЕТ.....	145
<i>Щеглов С. Ю.</i> .....	145
<i>Вершинин В.Г.</i> .....	145
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....	149
<i>Резниченко В.О.</i> .....	149
ОСНОВЫ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ .....	152
<i>Антонова К.А.</i> .....	152
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ .....	155
<i>Макаренко В.Е.</i> .....	155
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКИХ	

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ .....	157
<i>Дробышевский Р.В.</i> .....	157
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	161
<i>Хапаева А.Д.</i> .....	161
СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РФ.....	164
<i>Великосельский Е.В.</i> .....	164
ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	166
<i>Семенкова А.Н.</i> .....	166
ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И КОНТРОЛЬ ЗА ВЕСОМ ТЕЛА .....	169
<i>Петрова Н.С.</i> .....	169
СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	172
<i>Цыбуля А.Д.</i> .....	172
НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ.....	175
<i>Новикова С. А.</i> .....	175
ЙОГА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА .....	177
<i>Муравьев Ф.М.</i> .....	177
РОЛЬ СПОРТА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТА .....	179
<i>Пашилова А. С.</i> .....	179
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА.....	181
<i>Путилова В.В.</i> .....	181
ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ НАПРАВЛЕНИЯ BELLY DANCE В ПРОЦЕССЕ ОКАЗАНИЯ ФИТНЕС-УСЛУГ В ГОРОДСКОЙ СРЕДЕ КРАСНОДАРА .....	184
<i>Суханова С.А., Сударь В.В.</i> .....	184
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ПУТЬ РЕШЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ.....	187
<i>Шелтакова А.О.</i> .....	187
АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ .....	189
СТУДЕНТОВ КЕМЕРОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	189
<i>Малуева А.А.</i> .....	189
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ .....	192
<i>Горбачев А.Д.</i> .....	192
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА САМОЧУВСТВИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ .....	194
<i>Котова Т.С.</i> .....	194
КВЕСТ КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ.....	196
<i>Шнайдер В.В.</i> .....	196
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА .....	199
<i>Ахмедов У.Р.</i> .....	199
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БРОСКА МЯЧА В КОРЗИНУ ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА НА УРОКАХ ПО БАСКЕТБОЛУ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ.....	201
<i>Рашидов В.С.</i> .....	201
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ В РАЗНЫЕ ТРИМЕСТРЫ.....	203
<i>Мартынова О.А.</i> .....	203
ЙОГА ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ .....	206

<i>Рупакова А.А.</i> .....	206
ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКЕ .....	209
<i>Лис А. Д.</i> .....	209
СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....	212
<i>Меркулова А.А.</i> .....	212
ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ И НА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС .....	215
<i>Лабкова О.А., Валько Д. П., Сифириди В. А.</i> .....	215
ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ .....	218
<i>Алексеева А.А., Халеева А.Е.</i> .....	218
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ .....	220
<i>Фролова М. Е.</i> .....	220
РОЛЬ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	222
<i>Чеботкова К. Д.</i> .....	222
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	225
<i>Кизилова Е.А., Трофименко В.И.,</i> .....	225
ВОРКАУТ - КАК МЕТОД ПРИОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	229
<i>Самойлов И.Е.</i> .....	229
ЙОГА: КЛАССИФИКАЦИЯ, С ЧЕГО НАЧАТЬ? .....	231
<i>Вершинина А.В.</i> .....	231
СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ .....	234
<i>Варламова Анастасия</i> .....	234
<i>СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ</i> .....	237
<i>Зинченко Д.Д.</i> .....	237
<b>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И РЕКРЕАЦИИ</b> .....	<b>240</b>
ОЦЕНКА ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГОБОРЦЕВ 14-15 ЛЕТ .....	240
<i>Садыкова Л. М.</i> .....	240
ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СНОУБОРДИНГОМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 20-22 ЛЕТ .....	242
<i>Малуева А.А.</i> .....	242
ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ТРАВМАТИЗМА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	244
<i>Титова А.А., Брюхачев А.Н.</i> .....	244
ПРОЦЕСС СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ ГИМНАСТОК .....	246
<i>Горячкун А.А.</i> .....	246
ОРГАНИЗАЦИЯ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЛЬТИМЕДИА ПЕДАГОГАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	248
<i>Минькова К.А.</i> .....	248
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ: ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТИ .....	251
<i>Богданова Е.Е.</i> .....	251
ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА .....	254
<i>Рязанов С.С.</i> .....	254



ЗНАЧЕНИЕ ШАХМАТ В РАЗВИТИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ ЮРИСТОВ.....	256
<i>Мундрус А.А.</i> .....	256
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ГИМНАСТИЧЕСКОМ МНОГОБОРЬЕ .....	258
<i>Бахтиярова Т.В., Пантюхина Е.А.</i> .....	258
МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	260
<i>Котляренко И. О.</i> .....	260
МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ .....	262
<i>Потапова А.Е.</i> .....	262
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗМИНОЧНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ У ВОЗДУШНЫХ ГИМНАСТОК.....	264
<i>Пичугина Я.С., Игнатъева Н.В.</i> .....	264
<i>Вершинин В.Г.</i> .....	264
ПРОЯВЛЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	268
<i>Лукина А.А.</i> .....	268
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ВОЗДУШНЫХ ГИМНАСТОК.....	271
<i>Пичугина Я.С.</i> .....	271
АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....	275
<i>Макеева А.М., Гасанова А.В.</i> .....	275
РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14 -15 ЛЕТ.....	277
<i>Федосова Д.А.</i> .....	277
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ МЕЖГОСУДАРСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН .....	280
<i>Дегтярев Владимир Викторович</i> .....	280
СРЕДСТВА ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КОМАНД ДИСЦИПЛИНЫ ЧИРЛИДИНГ - ГРУППА .....	284
<i>Митина А.В., Суханкина Е.С.</i> .....	284
К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ, ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ.....	286
<i>Пармузина Ю. В., Леонова Е.С.</i> .....	286
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ .....	289
<i>Баган Елизавета Александровна</i> .....	289
РАЗВИТИЕ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В РОССИИ .....	292
<i>Кривалова Светлана Владиславовна, Куприянова Анна Александровна</i> .....	292
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ .....	294
<i>Грабовик А.А. (Беларусь), Чигирев С.А.</i> .....	294
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	297
<i>К.И. Бедарьков В.Г. Шилько</i> .....	297
ВАРИАТИВНОСТЬ НАГРУЗКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПАУЭРЛИФТЕРОВ .....	300
<i>Макарова П.Д.</i> .....	300
ПРОБЛЕМА ОБЩЕСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ КИБЕРСПОРТА .....	303
<i>Чураков А.О.</i> .....	303
К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ».....	305

<i>Бойко П.В.</i> .....	305
ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	307
<i>Горячкун А.А.</i> .....	307
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СИЛЬНЕЙШИХ ПРЫГУНОВ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ .....	311
<i>Чевьюк Ю.Н., Кованова М.Г.</i> .....	311
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТА КАК ИНСТРУМЕНТА ПОЛИТИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ .....	313
<i>Костин И.В.</i> .....	313
ОСТРОТА ЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЧУВАШСКОГО ГАУ И ЕЁ ЗАВИСИМОСТЬ.....	316
ОТ ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ .....	316
<i>Алтынова Н.В., Таланцева В.К.</i> .....	316
ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ СТРЕТЧИНГА .....	318
<i>Бастрыгина А. Ю.</i> .....	318
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ .....	320
<i>Загуменко К. М.</i> .....	320
ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ.....	322
В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ.....	322
<i>Русанова Е.А., Назарова Т.Н., Кан Е.М.</i> .....	322
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВЦИИ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	325
<i>Яньшиева Д.А.</i> .....	325
АЛГОРИТМЫ ПРИМЕНЕНИЯ БРОСКОВ ПРОВОРОТОМ В ДЗЮДО .....	327
<i>В.И. Романов В.И., Мнацаканян В.А.</i> .....	327
ВАРИАТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОНТРБРОСКОВ В САМБО .....	329
<i>Мнацаканян В.А., Романов В.И.</i> .....	329
РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	331
<i>Егорова Я. Ю., Чингин С. Ю.</i> .....	331
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ .....	333
<i>Жеребцова Е. Д.</i> .....	333
ОСОБЕННОСТЕЙ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА).....	335
<i>Карташова А. О.</i> .....	335
РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 14 - 15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ .....	337
<i>Лемешев С.И.</i> .....	337
ИГРОВАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	340
<i>Пасмакчи В.Д.</i> .....	340
ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	343
<i>Прохорова И.А.</i> .....	343
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ .....	347
<i>Романова А. С.</i> .....	347
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ ФИТНЕС-	

ТРЕНИРОВОК ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА .....	349
<i>Рудяженко П. С.</i> .....	349
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ БОРЦОВ-САМБИСТОВ.....	352
<i>Шишкин Е. А.</i> .....	352
ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАСНИЦ .....	354
<i>Политаева В.Е., Павленко Д.С.</i> .....	354
МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКОВ К ЗАНЯТИЯМ ПАУЭРЛИФТИНГОМ.....	356
<i>Донец В.И.</i> .....	356
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ .....	358
<i>Анфиногенова А. Д., Алешин А. В.</i> .....	358
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	361
<i>Ионова П. В.</i> .....	361
ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ.....	363
<i>Панин Г. И.</i> .....	363
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ПОДВОДНОГО РЕГБИ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ .....	367
<i>Тимофеева Е. В.</i> .....	367
ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ПЛОВЦОВ .....	371
12-13 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОСОБЕ БРАСС .....	371
<i>Широкова М. Г.</i> .....	371
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ .....	374
<i>Никитина С.В., Таранова А.Р.</i> .....	374
ВЛИЯНИЕ ТУРИЗМА И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ.....	377
<i>Франц В. А.</i> .....	377
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВНИМАНИЯ, ТОНКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ.....	379
<i>Берг А.С.</i> .....	379
ПОЛИМОРФИЗМЫ ГЕНОВ TRN1 И VDNF СЕРОТОНИНЕРГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ — МАРКЕРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ .....	382
<i>Казанцева М.Е.</i> .....	382
ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СМЕШАННЫМ БОЕВЫМ ЕДИНОБОРСТВОМ КУДО .....	385
<i>Кокорин К.А.</i> .....	385
ЛИНЕЙНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.....	387
<i>Коробанев М.М.</i> .....	387
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ .....	390
ФУТБОЛИСТОВ 8-10 ЛЕТ .....	390
<i>Аветисян Т.Р.</i> .....	390
УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ МОРФОТИПА В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ .....	392
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ .....	392
<i>Терехин Д.А., Киняков С.А.</i> .....	392
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА В КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ .....	396
<i>Бесчастных Л.А., Каминский А.А.,</i> .....	396

ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА И АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ.....	399
<i>Ляпунов М.М.</i> .....	399
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ-СТУДЕНТОВ: ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И РЕЖИМА ТРЕНИРОВОК .....	401
<i>Пегушев Д.В.</i> .....	401

УДК/UDC 796.382

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФЛОРБОЛОМ НА СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ С  
РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА**

*Наумов Д.А*

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
[nada@tnh16.ru](mailto:nada@tnh16.ru)

Аннотация. Движение является предпосылкой развития человека на земле. В результате физической и трудовой деятельности люди изобрели орудия труда, а также иные формы приспособленности к условиям внешней среды. В наше время с распространением цифровизации и дистанционных технологий, появилась такая проблема современности, как гиподинамия, вследствие которой нарушается жизнедеятельность внутренних органов человека. Эффективным средством ее профилактики, как и развитием умственной деятельности для детей, имеющих расстройство аутистического спектра, являются занятия таким динамичным спортом как флорбол. Актуальность данного исследования состоит в определении его эффективности при таком заболевании.

Ключевые слова: занятия флорболом, физическая активность, расстройство аутистического спектра

Флорбол является самостоятельным видом спорта, и представляет собой совокупность футбола и хоккея. Многие виды спорта появились ещё в середине девятнадцатого века, а в конце были проведены первые Олимпийские игры в истории современности. Флорбол появился на сто лет позже в Швеции, и начал свое стремительное развитие [1]. В этот период стали появляться новые виды спорта, сочетающие в себе элементы нескольких видов. Это включает в себя определённые правила, к примеру, взаимодействовать с мячом можно из положения стоя и только с помощью клюшки, также существует определённое расстояние, на котором должны находиться игроки во время штрафного удара [2]. Во время занятий флорболом повышаются физическая подготовленность, выносливость, укрепляется мышечный корсет. Он является также оптимальной кардиотренировкой вследствие своей динамичности. Флорболом можно заниматься как в специально оборудованном зале, так и на природе. Занятия флорболом на сегодняшний день признаны эффективными и пользуются большим спросом, оказывая благотворное воздействие на человека. Занятия флорболом способствуют повышению качества жизни человека:

1) Снятие психоэмоционального напряжения - флорбол считается динамичным видом спорта и помогает в терапии и профилактике психических нарушений, а также вырабатывает адаптивность и стрессоустойчивость.

2) Укрепление здоровья и повышение общей физической подготовки - занятия флорболом являются полноценной альтернативой кардиотренировкам.

3) Повышает эмоциональный интеллект и социализацию - чтобы достичь командных успехов, её члены должны грамотно взаимодействовать друг с другом, идти на компромисс и уважать интересы друг друга.

4) Повышение мотивации посредством соревнований - участие в соревнованиях, возможность показать свои навыки и накопленный опыт, а также установить новые рекорды. Подготовка к таким мероприятиям обычно сопровождается усиленными тренировками, что положительно сказывается на профессиональной подготовке спортсменов.

5) Профессиональный спорт – возможность улучшить свое финансовое положение за счёт гонораров с соревнований [3].

Флорбол является молодым видом спорта, однако уже способны вкладываются в него, что оказывает положительное влияние как на развитие спорта как вида, так часть средств составляет призовой фонд во время проведения турниров. Исследователи Аленуров Э.А.,

Пучкова Н.Г., Троянов К.В., Краснов Р.Б. [1] проводили исследование по эффективности занятий этим видом спорта юношей вуза в сравнении с занятиями волейболом и доказали эффективность занятий флорболом.

Сокунова С.Ф., Гондарева Л.Н., Куракина О.В., Макарова Э.В. [4] доказали, что занятия флорболом улучшили умственную работоспособность и снизили ЧСС в покое.

**Методы исследования:** анализ литературы, опрос

В рамках нашего исследования был проведен опрос родителей (10 человек), чьи дети имеют расстройство аутистического спектра и занимаются флорболом на базе секции по в Поволжском ГУФКСиТ. Все дети опрошенных родителей занимаются в секции больше года, на протяжении этого временного промежутка уже можно заметить то, как повлияли занятия на развитие детей.

Далее рассмотрим полученные **результаты:**

- 90% из всех респондентов считают, что занятия флорболом улучшили навыки поведения в обществе и эмоциональные реакции на факторы окружающей среды, так как занятия происходят в групповом формате, что подразумевает активное взаимодействие с остальными членами команды, остальные 10% не заметили явных улучшений или не связывают это с введением физических нагрузок.;

- у 60% снизилось количество тревожных ситуаций, 40% считают, что занятия лишь косвенно влияют на улучшение состояния;

80% считают, что в результате тесного и длительного взаимодействия между членами команды сложились доверительные отношения, а 20% отмечают, что их детям сложно дается процесс социализации и интерес к людям, несмотря на регулярное общение с членами команды;

- 70% родителей ответили, что дети, применяли то, как тренер наглядно демонстрировал правила ведения игры, 30% считают, что дети до сих пор сталкиваются со сложностями в этом аспекте;

- 80% отметили, что поведение детей стало более расслабленным и занятия флорболом являются мощным инструментом по профилактике стресса, остальные 20% связывают снижение эмоционального напряжения с влиянием иных методов терапии.

Таким образом, занятия групповыми видами спорта для детей, имеющих расстройство аутистического спектра, приводят к явным и заметным улучшениям, что видно по результатам проведенного исследования. Взаимодействие с постоянным коллективом учит ребенка расслабляться и чувствовать себя комфортно, со временем снижая долю участия взрослых в коммуникации с тренером. Включение ребенка в социальную жизнь является мощным инструментом формирования навыков социализации и самостоятельности.

### Литература и источники

1. Аленуров Э.А., Пучкова Н.Г., Троянов К.В., Краснов Р.Б. Влияние занятий флорболом на уровень физической подготовленности студентов //КиберЛенинка.2020.URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatij-florbolom-na-uroven-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentov/viewer>

(дата обращения:07.04.2024).

2. Быков А.В. Исследование ударов и техники во флорболе//КиберЛенинка.2007.URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-tehniki-broskov-i-udarov-vo-florbole/viewer> (дата обращения:07.04.2024).

3. Ситдииков, М. Н. Управление развитием автономной некоммерческой организации флорбольного клуба "Aventador" / М. Н. Ситдииков, Г. Н. Голубева // Современные аспекты подготовки и профессиональной деятельности спортивного менеджера : Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Малаховка, 27–28 апреля 2022 года / Министерство спорта Российской Федерации Московская государственная академия физической культуры Московская областная олимпийская академия. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2022. – С. 351-364.

4. Сокунова С.Ф., Гондарева Л.Н., Куракина О.В., Макарова Э.В. Влияние занятий флорболом на физическую подготовленность и умственную работоспособность студентов//КиберЛенинка.2022.URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-florbolom-na-fizicheskuyu-podgotovlennost-i-umstvennuyu-rabotosposobnost-podrostkov/viewer> (дата обращения:07.04.2024).

*Научный руководитель – д.п.н, профессор Голубева Г.Н Поволжский Государственный университет физической культуры, спорта и туризма.*

**УДК 796**

## **ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ЛЮДЕЙ С ПЛОХИМ ЗРЕНИЕМ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД**

*Газенаур А.В.*

Кемеровский государственный университет  
alexhasenauer10@gmail.com

Аннотация. Плохое зрение не может служить препятствием для занятий адаптированными видами спорта, примеры положительного влияния которых на физическое и эмоциональное состояние человека приведены в настоящей работе. Проведен всесторонний анализ, как потенциально возможных негативных последствий при повышенных физических нагрузках, так и очевидной пользы спортивных занятий для людей, имеющих проблемы со зрением.

Ключевые слова: занятия спортом; зрение; польза; вред.

Вопрос занятия спортом людей с плохим зрением – один из самых распространенных вопросов, который задают себе и окружающим большинство людей во всем мире. Попробуем проанализировать все «за» и «против» в этом непростом и актуальном на сегодняшний день вопросе.

Начнем с некоторых потенциальных проблем, сопровождающих занятия спортом у человека с плохим зрением: увеличенный риск травм, который возникает из-за ограниченной способности оценивать окружающую среду и, как следствие, реагировать на нее (например: при выполнении упражнений на равновесие или быстрых движениях при групповых занятиях, они могут не успеть увидеть препятствие или оступиться, что может привести к падению, получению травм [1]); затруднение с ориентацией в пространстве, проявляющееся в невозможности адекватной оценки расстояния до объектов или других игроков, оценки правильности выполнения движений, команд в игровых видах спорта; ограничения на выбор спортивных дисциплин, коррелирующие со степенью остроты зрения, поскольку некоторые спортивные дисциплины, основанные на точности метания, требующие молниеносного реагирования на быстроизменяющуюся обстановку могут быть недоступны или представлять значительные сложности при их реализации у людей с ограниченным зрением; неуверенность в своих силах, тревога, страх, сопровождающие занятие некоторыми активными, особенно командными, видами спорта у людей с ограниченным зрением (здесь можно вспомнить из тех причин, которые чаще всего приводят в ответах на вопрос о причинах нежелания посещать уроки физической культуры, участвовать в массовых спортивных состязаниях, например: возможность получения травм, нанесения травм окружающим в силу своей неловкости и (или) падения, неспособность полноценно участвовать в соревнованиях и т.д.), что, безусловно, влияет и на мотивацию к физической активности [1, 2].

Несмотря на все вышесказанное, с детства каждый из нас усвоил, что движение – это жизнь. Попробуем доказать этот тезис на примерах положительного влияния занятий спортом на человека, имеющего проблемы со зрением.

Известно, [1], что занятия спортом помогают поддерживать общее физическое здоровье и физическую форму, а физическая активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшает общую выносливость и силу, а также помогает контролировать вес. Все перечисленное особенно актуально для людей с плохим зрением, имеющих ограничения в обычной активности и движении. Занятие спортом способствует, как отмечают ряд

исследователей [2-4], повышению самооценки и уверенности у людей с плохим зрением. Физическая активность при занятиях спортом помогает развивать новые навыки, достигать спортивных результатов, преодолевать физические и психологические препятствия и, как следствие, помогает человеку чувствовать себя более успешным и уверенным в собственных силах. Немаловажным является и социальный аспект. Следует отметить, что именно во взаимодействии с другими людьми при занятии спортом, любыми видами физической активности в рамках командных видов спорта, тренировок в группе, люди с плохим зрением могут найти поддержку у членов команды, своих товарищей. Все это способствует развитию социальных навыков, созданию новых дружеских связей. Каждый человек после посильной физической активности замечал прилив сил, улучшение настроения. И это действительно так. Физическая активность, включая занятия спортом, способствует высвобождению эндорфинов - гормонов счастья. При этом улучшается настроение, снимается стресс, купируется депрессия. Позитивный эмоциональный эффект у людей, занимающихся спортом, отмечается вне зависимости от высоких или скромных спортивных достижений.

Таким образом, людям с плохим зрением можно и даже необходимо заниматься спортом, но далеко не всеми видами спорта, как правило, не рекомендуются интенсивные, силовые упражнения, связанные с возможными ударами головы и, безусловно, в меру (дозированные физические нагрузки). Существует множество видов спорта, в которых люди с проблемами со зрением будут чувствовать себя комфортно, некоторые виды спорта успешно адаптированы для людей с плохим зрением [3, 4], среди которых можно отметить, как широко распространенные, так и не привычные для нас. Плавание – один из самых популярных и доступных видов спорта для людей с плохим зрением, так как вода создает поддержку и позволяет улучшить общую физическую форму. Бассейн с глубоким ирригационным оборудованием может помочь людям ориентироваться в пространстве [4]. Кроме того, во время плавания в настоящее время стало доступным пользование специальных приспособлений, таких как, например: плавательные очки для плоховидящих, чтобы улучшить видимость под водой. Непривычный нашему слуху сокс - вид спорта, который сочетает элементы баскетбола и футбола с недавнего времени активно используется в качестве рекомендуемых командных видов спорта для людей с ослабленным зрением [4]. В этом виде спорта игроки используют большой мяч и пытаются забить его в ворота противника. Большой размер мяча и его яркий цвет могут помочь людям с плохим зрением найти его и участвовать в игре независимо от степени визуального восприятия. Гольф — это еще один вид спорта, который можно рекомендовать людям с ослабленным зрением. В гольф можно играть как индивидуально, так и в команде. Главный акцент в гольфе делается на точность. Люди с плохим зрением могут использовать различные адаптивные технологии, такие, как маркеры на мячах и флаги на полях, чтобы улучшить видимость и ориентацию на поле. Любимый многими боулинг не просто развлечение, это атлетическая игра, которая включает в себя бросание шара по дорожке с целью сбить кегли. Этот вид физической активности может быть особенно удобен для людей с плохим зрением, так как вся информация о положении кеглей и дорожки доступна для тактильного восприятия и слухового контроля.

Таким образом, несмотря на возможные проблемы при занятии спортом для людей с плохим зрением, очевидна польза спортивных занятий для человека. К тому же в наше время разные виды спорта, ранее недоступные или опасные для тех, у кого есть проблемы со зрением, адаптируются, упрощаются, чтобы каждый человек, вне зависимости от физического здоровья мог заниматься спортом.

### **Литература и источники**

1. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г. Физическая культура. — 1-е изд. — Москва: АНО «Евразийский открытый институт», 2011. — 344 с.
2. Шебештин О.Э., Ветохин А.Н., Харсеев Ю.В. Общее влияние занятий спортом на зрение. // Международный научный журнал «Символ науки». — 2023. — № 4-2. — С. 161-163.
3. Кадочникова Ю.В., Хорькова Ж.В. Физическое воспитание студентов, имеющих заболевания органов зрения. — 1-е изд. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, 2017 — 110 с.



4. Соболевская А.И. Физическая культура при заболеваниях органов зрения. // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. — 2019. — № 3. — С. 62-65.

*Научный руководитель: к.т.н., доцент Брюхачев Е.Н., Кемеровский государственный университет*

**УДК 376.42**

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ НАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ГИБКОСТЬ ТЕЛА ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

*Таранова А.Р.*

Сургутский государственный педагогический университет

[taranovanastua\\_04@mail.ru](mailto:taranovanastua_04@mail.ru)

Аннотация. Гибкость определяется как физическое качество, обозначающее уровень подвижности в суставах опорно-двигательного аппарата и возможность выполнения движений с широкой амплитудой. В обучении лиц с интеллектуальными нарушениями, средства и методы развития гибкости требуют применения комплексного подхода. В соответствующей статье авторы детализировали набор методик, направленных на снижение скованности в суставах, что ведет к улучшению динамической, статической и статодинамической гибкости.

Описанные подходы способствуют ускоренному улучшению активной гибкости, которая проявляется, когда движение инициируется за счет усилий мышц-антагонистов. Также они включают методы для развития пассивной гибкости, которая достигается за счет внешних сил, например, при помощи партнера или учителя. Кроме того, упражнения активно-динамической гибкости представлены в диапазоне движений, активно использующих мышечную силу для увеличения амплитуды движений. Эти методики позволяют индивидуально подходить к каждому обучающемуся, учитывая его физические возможности и потребности, что способствует эффективному развитию гибкости в рамках адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: средства и методы, гибкость тела, интеллектуальные нарушения, умственная отсталость.

Актуальность. Гибкость тела представляет собой ключевой компонент физической подготовленности и общего здоровья человека. Она играет важную роль в улучшении кровообращения, минимизации риска возникновения травм и болей в мышцах и суставах, а также в повышении эффективности координации движений. Помимо физических преимуществ, гибкость также способствует снижению уровня стресса и положительно влияет на психологическое состояние человека, уменьшая тревожность и улучшая настроение.

Гибкость тела имеет значительное влияние на множество физических аспектов, включая быстроту реакции, скорость движений, силу и выносливость. Недостаточный уровень гибкости может привести к снижению экономичности физических усилий, увеличению энергозатрат при выполнении различных действий, а также к риску развития заболеваний суставов и ограничению подвижности. Таким образом, недостаточная гибкость не только увеличивает риск травм, но и может ограничивать общую функциональность организма [1].

С учетом современных требований к физической подготовленности, важность правильно организованной методики развития гибкости становится всё более актуальной. Ошибки в методах развития гибкости могут привести к серьезным травмам. Понимание анатомии суставов, способов растяжки мышц и эффективных методов развития гибкости приобретает особое значение, чтобы обеспечить безопасность и эффективность физических упражнений.

Цель исследования: изучить особенности направленного воздействия средств и методов на гибкость тела обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Задачи исследования:

1. Проанализировать в научно-методической литературе и интернет-источниках

теоретические основы развития гибкости как физического качества.

2. Рассмотреть средства и методы направленного воздействия на гибкость тела обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Отсутствие чёткого определения термина «гибкость» вызывает необходимость в детальном изучении и формулировании этого понятия. В различных источниках гибкость может быть описана как качество или как способность, что приводит к разночтениям в её трактовке.

Для углублённого понимания этого понятия мы обратились к энциклопедическим и специализированным источникам из области философии и теории физической культуры и спорта. Анализируя эти материалы, мы стремились выявить ключевые аспекты, которые помогут чётко разграничить и понять, в каких контекстах и как следует интерпретировать гибкость, учитывая её многоаспектность как физиологическую характеристику, так и физическую возможность. Это исследование позволяет более точно определить, какие функциональные и практические свойства включает в себя гибкость в контексте современной физической культуры и спорта.

Гибкость считается одним из пяти основных физических качеств человека, охарактеризованная как морфофункциональное свойство, обеспечивающее подвижность элементов опорно-двигательного аппарата и возможность выполнять движения с большой амплитудой. Развитие этого качества рекомендуется начинать с раннего детства и поддерживать на протяжении всей жизни. Внешние проявления гибкости также отражают внутренние изменения в составляющих тела, включая мышцы, суставы и сердечно-сосудистую систему.

Гибкость представляет собой комплексную оценку подвижности различных частей тела. Она зависит от множества факторов, включая анатомическое строение суставов, эластичность мышц и связок, состояние суставных сумок, психологическое состояние, активность и эластичность мышц во время растяжения, эффекты разминки и массажа, температуру тела и окружающей среды, суточные ритмы, возраст, уровень силовой подготовки, исходное положение тела и его частей, ритм движений и предварительное напряжение мышц.

Подвижность суставов преимущественно определяется анатомическими характеристиками, поскольку кости выступают как ограничители движений, определяя направление и амплитуду движений в суставе, такие как сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение. Также гибкость тесно связана с функционированием центральной и периферической нервной системы, которые регулируют тонус агонистических и антагонистических мышц, участвующих в движении. Следовательно, проявление гибкости также зависит от способности индивида произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать активные мышцы, что подчеркивает важность совершенствования межмышечной координации.

На гибкость существенно влияют внешние условия: время суток, температура воздуха, разминка, разогрето ли тело занимающегося.

Одним из факторов, влияющих на подвижность суставов, является общее состояние организма в определенный момент времени: под воздействием усталости активная гибкость снижается из-за уменьшения способности мышц к полному расслаблению после их сокращения, в то время как пассивная гибкость может увеличиваться вследствие сниженного тонуса мышц, которые препятствуют растяжению. Наличие положительных эмоций и мотивация обычно способствуют улучшению гибкости, в то время как негативные психологические факторы могут её ухудшать. Результаты генетических исследований также подтверждают значительное влияние генетических факторов на подвижность суставов, особенно тазобедренных и плечевых, а также гибкость позвоночника.

Повышенная гибкость у девочек часто объясняется особенностями гормонального фона, приводящими к большему содержанию эластина и коллагена в мышцах. Тем не менее, степень пластичности как у мальчиков, так и у девочек во многом зависит от их генетических предрасположенностей.

В жизнедеятельности человека особую роль играет подвижность позвоночника, плеч и

тазобедренных суставов. Уровень развития этой способности напрямую влияет на успешность освоения техник спортивных упражнений. Упражнения, направленные на улучшение гибкости, укрепляют мышцы, сухожилия и связки, а также способствуют улучшению координации нервно-мышечного аппарата, что снижает риск травм и растяжений.

Недостаточная гибкость может затруднять освоение техник спортивных упражнений, замедлять прогресс в развитии других физических качеств, увеличивать время тренировок и постоянно поддерживать напряжение в мышцах. Это приводит к быстрому наступлению утомления и уменьшению силы. Недостаточная гибкость часто становится причиной травм опорно-двигательного аппарата. Регулярные занятия растяжкой и другими упражнениями для развития гибкости могут помочь поддерживать или улучшать гибкость тела.

Исследование типичных свойств, влияющих на гибкость, позволило подтвердить, что гибкость является не только физическим качеством, но и обладает количественными характеристиками, выражаемыми через амплитуду движений. Это качество также проявляется через способность к усвоению и улучшению гибкости через тренировки [2;3].

Гибкость может проявляться в трех формах: активная гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, достигаемых за счет собственных усилий; пассивная гибкость, достигаемая благодаря внешним силам; и резервная гибкость, представляющая собой разницу между активной и пассивной формами.

Развитие активной гибкости включает следующие подходы: применение упражнений, при которых амплитуда движений в суставах достигается за счёт активной работы мышц.

Использование упражнений, где достижение максимальной амплитуды движений в суставах осуществляется через создание определённой силы инерции.

Пассивная гибкость развивается через упражнения, требующие применения внешних сил, таких как вес предметов или оборудования. Эти внешние силы могут применяться как в короткие моменты, так и с продолжительным воздействием, что позволяет поэтапно увеличивать амплитуду движений.

Особенно важно заниматься упражнениями на растяжку в подростковом возрасте, когда естественная гибкость может снижаться.

Гибкость также подразделяется на общую и специальную:

1. Общая гибкость определяет подвижность всех суставов тела, позволяя выполнять широкий спектр движений.

2. Специальная гибкость касается максимальной подвижности конкретных суставов, что важно для выполнения задач в специфических видах спорта или профессиональной деятельности.

Развитие гибкости происходит в два основных этапа: увеличение амплитуды движений до оптимального уровня и поддержание достигнутой подвижности.

Правильное начало занятий включает разминку для подготовки мышц, после которой следует выполнение упражнений, начиная со статических и переходя к динамическим, с постепенным увеличением скорости и амплитуды движений [4].

Также важно соблюдать последовательность выполнения упражнений на гибкость: сначала для суставов верхних конечностей, затем для туловища и, наконец, для нижних конечностей. Между этими упражнениями полезно включать расслабляющие упражнения. Важно регулярно включать упражнения на растягивание в ежедневную тренировочную программу, чтобы избежать снижения подвижности суставов в случае длительного перерыва в тренировках.

Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения:

1. Динамическая гибкость - подвижность опорно-двигательного аппарата, проявляемая в движении (наклоны, махи и т.д.).

2. Статическая гибкость – подвижность, проявляемая в позах - неподвижном положении тела.

3. Статодинамические упражнения – это динамические упражнения без полного расслабления мышц или чередование статического и динамического режимов в одном упражнении.

Статодинамические упражнения являются разновидностью силовой тренировки, которая сочетает в себе элементы как статических, так и динамических нагрузок. Этот подход позволяет сохранить все преимущества силовых упражнений, включая следующие эффекты: повышение уровня гормонов в крови, вызванное тренировочным стрессом; стимулирование анаболических процессов в мышечных тканях, способствующее формированию мышечного корсета; активизацию катаболических процессов не только в мышечных, но и в других тканях, особенно в жировых, что ведет к обновлению клеточных органелл, снижению веса и улучшению функционирования генетического аппарата клеток.

Развитие гибкости включает в себя различные методы, такие как многократное растягивание, статическое и динамическое растягивание, сопряжённый метод, игровой и соревновательный подходы. Эти методы имеют значительное значение в обучении и физическом развитии.

Гибкость у детей с легкой умственной отсталостью на 10-20% ниже, чем у их здоровых сверстников, а у детей с более серьезными формами умственной отсталости разрыв еще больше. Это связано с нарушениями в нервной регуляции мышечного тонуса, межмышечной координации и функциональном состоянии суставов, а также с возможной врожденной или приобретенной ограниченностью подвижности.

Основные педагогические задачи при развитии гибкости у детей с интеллектуальными нарушениями включают обеспечение возможности выполнения движений с полной амплитудой, минимизацию ухудшения подвижности суставов. Оптимальный возраст для развития пассивной гибкости - 9-10 лет, для активной - 10-14 лет. К 20 годам амплитуда движений обычно снижается, поэтому младший и средний школьный возраст являются наиболее благоприятными для работы над гибкостью.

В практике применяются следующие типы упражнений:

1. Активные динамические упражнения, включая махи, прыжки и использование эластичных амортизаторов.
2. Пассивные динамические упражнения с использованием дополнительной опоры, помощи партнера или отягощений.

Статические упражнения, где задача – удержание растянутой позы самостоятельно или с помощью партнера.

Особенно важно уделять внимание развитию подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев у детей с умственной отсталостью, используя специфические упражнения, начиная с массажа и самомассажа:

1. Для пальцев: массаж, разгибание с пружинистыми движениями, статическое удержание.
2. Для запястья: сгибание, разгибание, вращение, статическое удержание.
3. Для плечевых суставов: вращения, махи, вис на кольцах, самостоятельные или совместные упражнения с партнером.

Эти методы и подходы планируется проверить в рамках педагогического эксперимента для оценки и улучшения гибкости у детей с интеллектуальными нарушениями, разрабатывая при этом комплекс средств и методов для их физического развития.

### **Литература и источники**

1. Платонова, Я.В. Оценка гибкости занимающихся оздоровительной аэробикой как критерий эффективности тренировочного процесса / Я.В. Платонова, В.И. Сютина, М.С. Белов. - Текст: непосредственный // Вестник ТГУ. - 2017. - №5 (169). – С. 111-119.
2. Лобачёв, В.С. Гибкость - способность или качество / В.С. Лобачёв, И.В. Никитин, В.В. Лобанов // Ученые записки университета Лесгафта. - 2016. - №9 (139). – С. 91-96.
3. Утяшева, И.М. К вопросу развития гибкости / И.М. Утяшева, Г.К. Хомяков, Е.Н. Грицай. - Текст: непосредственный // Ученые записки университета Лесгафта. - 2021. - №5 (195). - С. 398-402.
4. Сетяева, Н.Н. Средства и методы развития двигательных способностей детей с особыми образовательными потребностями на уроках физической культуры / Н.Н. Сетяева, Т.Н. Данилова // Научная интеграция: Сборник научных трудов, Москва, 01–29 января 2016 года.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Сетяева Н.Н., Сургутский государственный педагогический университет*

**УДК 796.011.3: 376.32**

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

*Даларян А.М.*

Кемеровский государственный университет

[d.amalya01@mail.ru](mailto:d.amalya01@mail.ru)

Аннотация. В данной статье затрагивается важность физической культуры для слепых и слабовидящих детей, рассматриваются задачи адаптивной физической культуры и важные условия её осуществления в образовательных учреждениях. Для жизни слепых и слабовидящих детей физическая культура является важным фактором в их дальнейшей жизни. Адаптивная физическая культура позволяет адаптировать их к общественной жизни, улучшать их способности ориентироваться в пространстве, совершенствовать физические и двигательные навыки детей. Также рассмотрены основные условия проведения занятий в спортивных залах, использование специального инвентаря во время уроков.

Ключевые слова: физическая культура, адаптивная физическая культура, обучение, слабовидящие, способности, формирование, адаптация.

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека. Физическая активность позволяет поддерживать своё здоровье, повышать качества жизни, прививать себе положительные привычки, улучшающие физическое состояние. Физическая активность, в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, является неотъемлемой частью повседневной жизни человека и представляет собой движения с потреблением энергии, производимое скелетными мышцами. Она способствует поддержанию общего здоровья, улучшению качества жизни и формированию положительных привычек. Термин "физическая активность" включает в себя любые виды движений, в том числе в повседневной деятельности, во время отдыха или работы. Важным аспектом является концепция "Адаптивной физической культуры" (АДФ), которая описывает комплекс мер, направленных на спортивно-оздоровительную реабилитацию и адаптацию инвалидов к жизни в обществе. Эти меры направлены на преодоление психологических препятствий, создающих барьеры для полноценного участия в социальной жизни, и подчеркивают важность личного вклада индивида в общественное развитие.

Особое внимание уделяется вопросу организации физической активности для детей с особыми образовательными потребностями, таких как дети со слабым зрением. Для этих обучающихся имеются специальные условия введения физической культуры, что способствует их успешной адаптации к физической активности и обеспечивает нормальное развитие.

Как известно, недостаток физической активности может привести к различным проблемам со здоровьем, таким как болезни сердца и сосудов, рак, ожирение, уменьшение мышечного тонуса, раннее появление шейного остеохондроза и другие заболевания. У людей с ограниченными возможностями здоровья эти риски возрастают. В учебных заведениях для детей со слабым зрением или незрячими физкультура играет важную роль в их обучении. Это объясняется тем, что для таких детей физическая активность является ключевым элементом для полноценного развития, включая формирование двигательных навыков, укрепление здоровья и адаптацию к окружающей среде.

При реализации данной программы общеобразовательными учреждениями ставится цель: "Учет особых образовательных потребностей, учащихся с множественными нарушениями зрения и создание всех условий для выполнения требований государственных стандартов основного общего образования по физической культуре".

Для достижения этой цели определены задачи, которые способствуют ее полному выполнению. К первой группе относятся коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи. Ко второй группе относятся задачи образования, воспитания, укрепления здоровья и развития. Рассмотрим основные задачи этих групп.

1. Коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи:
  - Урегулирование в физическом развитии каких-то дефектов;
  - Формирование у детей правильной осанки, навыков свободного передвижения в пространстве, формирование правильной походки;
  - Развитие у детей способность к ориентировке в окружающей среде с помощью слуха, остаточного зрения, мышечных чувств;
  - Усовершенствование важных для жизни физических способностей и двигательных навыков;
  - Помощь в активизации функций сердечно – сосудистой системы и т.д.
2. Воспитательные, образовательные, оздоровительно развивающие задачи:
  - Укрепление у учащихся мышечных аппаратов и систем;
  - Развитие физических способностей, таких как: гибкость, ловкость, равновесие, выносливость;
  - Выработка у детей общих представлений о физической культуре, о важности данной секции в их жизни;
  - Обучение детей разным видам физической активности, например, такие виды спорта, как гимнастика, легкая атлетика и др. виды спорта, которые входят в школьную программу;

В рамках школьной программы в образовательном процессе особое внимание уделяется следующим физическим упражнениям, которые направлены на решение коррекционных, компенсаторных и профилактических задач:

1. Подвижные упражнения, например, прогулки, бег, прыжки и пр.,
2. С использованием различных предметов (гантели, кольца, гимнастические ленты) или же без применения оборудования проводятся общие тренировки;
3. Упражнения расслабления, включающие физическое и психическое расслабление;
4. Тренировки, непосредственно направленные на улучшение физического состояния, а именно работы сердечно-сосудистой системы, и улучшение дыхательной функции;
5. Упражнения для укрепления баланса и координации движений;
6. Обучение преодолению разнообразных препятствий;
7. Тренировки, цель которых — развитие мелкой моторики кистей рук;
8. Упражнения, способствующие развитию и использованию врожденных чувств (например, зрение, слух, обоняние);
9. Специальные методики, направленные на обучение навыкам пространственной ориентации с использованием и усовершенствованием врожденных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние) и прочие физические упражнения.

Важным фактором для организации обучения физической культуре слепых и слабовидящих детей в образовательных учреждениях является пространство, в котором проводится обучение особенных детей. Образовательные учреждения должны соблюдать основные условия организации пространства для проведения занятий, к таким условиям можно отнести:

1. В помещении должна быть установлена оптимальное освещение для слепых детей: в спортивных залах, должно быть во время занятий достаточное количество дневного света в солнечные дни и специальные условия для регулировки света в дни, когда естественного света не проходит;
2. Обязательное обеспечение безопасной обстановки в спортивных залах, а именно проходы к важным учебным зонам должны быть широкие, доступ к специальному оборудованию никаким образом не должно быть ограничено, также свободные проходы к входам. В спортивных залах для слепых детей не должно быть каких-

либо острых углов и пр., это позволит избежать каких-либо травм и других опасных ситуаций.

Спортивные залы для слепых и слабовидящих детей должны быть обязательно обеспечены:

1. Специальными метками, помогающими слепым детям ориентироваться в помещении при выполнении физических упражнений во время занятий;
2. Специальными инструкциями на азбуке Брайля для слепых и слабовидящих детей, объясняющие технику выполнения упражнений;
3. Специальными отметками должны быть обеспечены оборудования, предназначенные для физкультуры для того, чтобы детям было легче регулировать действия руками и согласовывать движение ног и рук.

В физической культуре для слепых и слабовидящих детей существует специальный инвентарь и оборудования, что позволяет учащимся в полной мере заниматься физической культурой, участвовать в спортивных играх. Специальный инвентарь позволяет уроки физкультуры для слепых и слабовидящих детей делать более эффективными и облегчить учебный процесс у учащихся. Давайте посмотрим какие предметы входят в этот специальный инвентарь:

- 1) Шары игровые с специальными звуковыми устройствами;
- 2) Обручи и так называемые тактильные ленты, повышающие осязательное восприятие;
- 3) Голосовые команды, специальные аудиоуказания, которые предназначены для направления слепых детей на занятиях по физической культурой;
- 4) Устройства на запястьях в виде браслета, способствующие лучшему восприятию пространства;
- 5) Особые маркеры и ориентиры для облегчения ориентирования в пространстве;
- 6) Волейбольная сетка с яркими желтыми линиями, предназначенная для игры в разные спортивные игры;

Специальный инвентарь позволяет наиболее качественно развивать у слепых и слабовидящих детей физические качества, повышать интерес к занятиям, корректировать недостатки физического развития, всё это в свою очередь создаёт на занятиях благоприятную атмосферу, в которой детям легче показывать и развивать свои способности, поддерживать здоровый образ жизни.

В данной статье, мы рассмотрели основные факторы необходимые для адаптивной физической культуры в образовательных учреждениях для слепых и слабовидящих детей. Слепые и слабовидящие дети должны в полной мере, как и зрячие дети, использовать возможность заниматься физической культурой в образовательных учреждениях, это является важной частью жизни детей, так как, именно физическая активность позволяет развивать навыки необходимые для жизнедеятельности. Современное общество должно понимать важность развития в данной сфере для жизни детей с ОВЗ, и улучшать условия для слепых и слабовидящих детей в области физической культуры. Мы должны заботиться о таких детях, и качественно организовывать процесс их обучения физической культуре.

### **Литература и источники**

1. Комплект примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для слепых обучающихся /ОДОБРЕН решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22) [электронный ресурс] – режим доступа <https://fgosreestr.ru/uploads/files/2bdc48373a53135e7ece2a2832e3cb7e.pdf?ysclid=lupbw7g86f221187497>
2. Методические рекомендации «Особенности обучения и психологопедагогического сопровождения слабовидящих детей в условиях ФГОС ОВЗ» /Маркелова Ю.И., Монахова Н.А. Иваново, 2021 – 50с.
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2000 – 618с.

4. Адаптивная Физическая культура \ Википедия [Адаптивная физическая культура — Википедия \(wikipedia.org\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Адаптивная_физическая_культура)

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., Кемеровский государственный университет*

**УДК-796**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ**

*Черныхова А.А*

Кемеровский государственный университет

[lucianveren@gmail.com](mailto:lucianveren@gmail.com)

Аннотация. Занятия физической культурой при вегетососудистой дистонии (ВСД) требуют строго индивидуального подхода к занимающимся. При правильном подходе к программе тренировок занятия позволяют улучшить состояние пациента и снизить частоту обострений болезни. Занятия спортом и физическая активность стимулируют работу разных органов, приводят к улучшению координации и осанки, тем самым облегчая течение заболевания. Комплексные физические упражнения при ВСД рекомендуются как в процессе самого лечения, так и для поддержания состояния пациента после него.

Ключевые слова: физическая активность, вегетососудистая дистония, ВСД, сердечно-сосудистая система, вегетативная нервная система.

Вегетососудистая дистония – это функциональное расстройство, характеризующееся нарушением регуляции вегетативной нервной системы и болезненными симптомами со стороны сердечно-сосудистой и других систем организма.

Вегетативная нервная система отвечает за автоматическое управление внутренними органами, в том числе сердцем, сосудами, желудочно-кишечным трактом и дыхательной системой. При ВСД же происходит дисбаланс между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы, что приводит к нарушениям в регуляции сердечного ритма, кровяного давления и сокращения сосудов. [1, с. 51-54]

Симптоматика ВСД может быть разнообразной. В числе её проявлений следует отметить головные боли, головокружения, повышение пульса, усиленное потоотделение, покраснение кожных покровов, дрожь конечностей, различные виды болей и дискомфорт в области сердца, а также эмоциональную нестабильность.

У индивидуумов, страдающих ВСД, имеются определённые запреты на занятия спортом. Тем не менее, каждая ситуация уникальна, поэтому всегда рекомендуется проконсультироваться с врачом перед началом новой тренировочной программы. Основные противопоказания к упражнениям:

1. Заболевания сердца. Если у вас есть такие сердечные заболевания, как стабильная стенокардия, сердечная недостаточность или аритмия, то выбор физической активности должен быть оговорен с врачом. По мнению специалистов, интенсивные упражнения в таком случае могут оказывать дополнительную нагрузку на сердце и быть противопоказаны. [2, с. 24-25]

2. Если у вас наблюдаются ярко выраженные симптомы ВСД или вы переживаете обострение заболевания, стоит воздержаться от физических упражнений. Например, сильное головокружение, слабость, избыточное потоотделение или частые приступы панических атак могут послужить причиной для отказа от тренировок.

3. При нарушениях структуры или функции позвоночника, наличии сколиоза, грыж межпозвоночных дисков или других серьезных проблем со спиной стоит ограничиться в выборе классических видов спорта и отдать предпочтение ЛФК, поскольку важно избегать нагрузок, которые могут ухудшить состояние позвоночника.

При ВСД рекомендуется выбирать виды спорта, которые способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и регулированию работы нервной системы. Важно выбирать виды активности, которые вам приносят удовольствие, чтобы поддерживать мотивацию и



регулярность занятий.

Некоторые из рекомендуемых видов спорта при ВСД:

1. Спортивная ходьба. Это непритязательный, однако весьма эффективный вид физической активности, который оказывает благотворное влияние на организм человека. Не требуя особой подготовки или дополнительного оборудования, ходьба способна улучшить кровообращение, способствовать укреплению сердца и улучшению состояния сосудов. Необходимость в трудных занятиях спортом отпадает, когда одного лишь регулярного хождения хватает для поддержания своего здоровья.

2. Плавание является превосходным видом спорта, который эффективно задействует все группы мышц, не перегружая суставы. Благодаря этому, плавание способствует укреплению сердца и легких, а также значительно повышает физическую выносливость.

3. Йога. В основе йоги лежат упражнения, направленные на работу с телом. Они развивают гибкость, силу, способность расслабляться. Занятия йогой включают практику дыхания и медитацию, которые благоприятно влияют на нервную систему и помогают справляться со стрессом, улучшают настроение и общее состояние организма.

4. Велосипедная езда - еще один из хороших способов заботы о сердце и сосудах. Она дает хорошую кардионагрузку, а также способствует выработке эндорфинов (гормонов радости). Езда на велосипеде укрепляет и тренирует мышцы тела, и, особенно мышцы ног. Они становятся сильными и гибкими. Кроме этого, велоспорт является доступным видом активного отдыха. Он позволяет наслаждаться окружающей средой и природой.

5. Бадминтон – очень активная и динамичная игра! Она отлично развивает координацию, реакцию и выносливость. Популярна она не только физическим преимуществом, но и способностью эффективно снижать стресс. При занятиях бадминтоном мы становимся более активными, подвижными, и еще, более чувствительными к своему психологическому благополучию.

Каждый человек предпочитает индивидуальные физические возможности, поэтому нужно и важно выбирать виды активности, которые вам нравятся и подходят под ваши особенности организма и здоровья.

Тренировки для пациентов с вегетососудистой дистонией должны отличаться от обычных. Они должны быть разработаны специально для укрепления сердечно-сосудистой системы и улучшения кровообращения. [3] Особенности тренировок для таких пациентов включают в себя:

1. Умеренная (это очень важно) интенсивность занятий. Тренировки должны быть умеренными по интенсивности, чтобы избежать излишнюю нагрузку на сердце и, следовательно, усиление симптомов дистонии.

2. Регулярность. Пациенты с вегетососудистой дистонией должны заниматься спортом регулярно, но без резких нагрузок. Чтобы результат был заметным, нужно заниматься физической активностью примерно 3-4 раза в неделю.

3. Для успешных и безопасных тренировок очень важно увеличивать нагрузку постепенно. Интенсивность и длительность физических упражнений должны повышаться только после того, как человек привыкнет к текущему уровню нагрузок. Такой подход поможет избежать проблем, которые связаны с сердцем, сосудами и кровообращением.

4. Во время тренировок необходимо тщательно контролировать пульс и дыхание, чтобы избежать перенапряжения сердца и дыхательной системы. Пациенты с вегетососудистой дистонией должны заниматься спортом с учетом своих физиологических особенностей.

5. Персональная помощь тренера или инструктора, чтобы избежать травм при неправильной технике упражнений. Пациентам с вегетососудистой дистонией советуют заниматься под контролем опытного тренера или инструктора, особенно на начальном этапе.

6. Правильное расслабление и восстановление мышц после тренировки - это обязательная часть успешных тренировок. Чтобы достичь оптимальных результатов рекомендуют проводить расслабляющие упражнения и растяжку после тренировки. Предпочтение можно отдать йоге и медитации.

В заключение можно добавить, что занятия спортом могут помочь при лечении ВСД. А именно, за счет укрепления сердечно-сосудистой системы и улучшения кровообращения, с

чем у пациентов и возникает проблема. Помимо этого, спорт помогает снизить уровень стресса и повысить общую физическую выносливость.

При выборе физической активности для лечения ВСД особенно важно учесть индивидуальные особенности пациента. Лучше всего начать с умеренных нагрузок, например, с ходьбы, а затем постепенно увеличивать интенсивность тренировок. Регулярность занятий является ключевым фактором, поэтому стоит стараться заниматься спортом несколько раз в неделю.

Однако перед началом занятий спортом при ВСД рекомендуется проконсультироваться с врачом или специалистом по физической реабилитации. Они смогут оценить физическое состояние пациента и помочь разработать индивидуальную программу тренировок, учитывая все особенности здоровья.

Важно отметить, что спорт не является методом лечения ВСД. Кроме физических упражнений, могут потребоваться изменения в образе жизни. Нельзя забывать о важности полноценного сна, здорового питания, развитии стрессоустойчивости и медикаментозной терапии. Комплексный подход, как правило, является наиболее эффективным при лечении ВСД.

### Литература и источники

1. Зазулина Е. В., Мендюкова А. С. Лечебная физическая культура как средство профилактики вегетососудистой дистонии / Заметки ученого. – 2020. – №. 8. – С. 51-54
2. Воронин Д. М. Подходы к использованию циклических физических упражнений в работе с обучающимися в специальной медицинской группе с диагнозом «вегетососудистая дистония» / Современное здоровьесберегающие технологии – 2017. – №. 3. – С. 24-25.
3. Комарцова А. В., Шумилов А. Ю. Физическая культура как эффективное средство в борьбе с вегетососудистой дистонией / XI Международный молодежный форум «Образование. Наука. Производство». – 2019. – С. 2695-2701.

*Научный руководитель – старший преподаватель Гапоненко А.Ю., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.03, 796.06**

### **ЭПИЛЕПСИЯ И СПОРТ – КАК СОВМЕСТИТЬ НЕСОВМЕСТИМОЕ**

*Манина Е.А.*

Кемеровский государственный университет

[kerya.1977@bk.ru](mailto:kerya.1977@bk.ru)

Аннотация: Эпилепсия – достаточно серьезная болезнь, которая пугает своими симптомами. Данный диагноз достаточно распространен среди населения России. Из-за внезапности припадков и невозможности предугадать их появление люди, которые страдают от данного недуга, отказываются от занятий спортом. Но действительно ли спорт может помешать активным упражнениям или это просто страх?

Ключевые слова: эпилепсия, спорт, упражнения

Термин «эпилепсия» появился в медицине достаточно давно. Изучением этой болезни занимались многие медики XIX века: профессор Павел Иванович Ковалевский говорил о том, что «очень часто делались попытки более или менее точно определить эпилепсию, указать ее кардинальные симптомы, но все эти попытки оставались тщетны» [1, с. 1], а Уильям Ричард Гоуэрс даже выделял некоторые симптомы, такие, как возраст и наследственность [2]. В настоящее время дано более подробное описание эпилепсии. Она характеризуется как хроническое неинфекционное заболевание головного мозга, поражающее людей в любом возрасте. Сама болезнь сопровождается эпилептическими припадками, которые могут длиться неопределенное количество времени.

Из-за характера болезни и невозможностью определить, когда наступит припадок, эпилептикам следует следить за здоровьем: вести дневник приступов, периодически

проходить ЭЭГ-мониторинг, МРТ головного мозга и наблюдаться у лечащего врача [3, с. 27-28].

Как известно из школьных уроков, занятия физкультурой повышают выносливость и среднюю продолжительность жизни. Но далеко не каждый вид спорта подойдет для тех, кто болеет эпилепсией.

Лучше всего для определения наиболее подходящего вида спорта подойдет графическое представление, а именно – таблица, представленная ниже. Для выявления подходящего вида спорта взяты только популярные виды.

Таблица 1. Оценка возможностей занятий спортом при эпилепсии

<i>Вид спорта</i>	<i>Описание</i>	<i>Необходимые навыки и умения</i>	<i>Возможные риски и последствия</i>	<i>Возможность занятий при эпилепсии</i>
Футбол, волейбол, баскетбол	командные виды спорта, в котором целью является получить как можно больше очков	Бег  Приемы и передачи мяча	Могут происходить драки  Травмы ног, рук или головы	Высокие риски возникновения припадка во время игры
Плавание	Преодоление вплавь за наименьшее время различных дистанций	Выносливость  Сила  Координация движений  Умение плавать	При некорректном выполнении есть возможность поперхнуться	Возможно, т.к. этот вид спорта способствует развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем
Лыжный спорт (биатлон, гонки на лыжах, горнолыжный спорт)	Для этого вида спорта характерно использование лыж. Основные занятия проходят зимой на специальных трассах.	Спортивное ориентирование  Физическая подготовка  Выносливость  Устойчивость к климатическим условиям	При низком иммунитете или плохой экипировке легко подхватить простудные заболевания, обморожения лица/рук/ног и т.п.  Травмы рук, головы и ног	Не рекомендуется при плохой переносимости низких температур
Аэробика (стэп аэробика,	Гимнастика, состоящая из аэробных	Бег	Растяжения мышц	Рекомендуется, т.к. аэробика улучшает

танцевальная аэробика, классическая и т.д.)	упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений	Гибкость тела Выносливость	Одышка	кровообращение, влияя на частоту сердечных сокращений
Йога	древняя практика для поиска целостности в занятиях и в жизни при помощи асан (физических упражнений) и дыхательных упражнений	Гибкость тела Дыхание Высокая концентрация	Боль в мышцах	Рекомендуется, т.к. у этого вида спорта нет строгих ограничений
Бег	один из самых эффективных видов кардионагрузки	Выносливость Физическая подготовка	Ушибы и растяжения Высокая нагрузка на сердце	Возможно, но в малых количествах
Скандинавская ходьба	вид физической активности, в которой используется техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.	Выносливость	Растяжения мышц Ушибы Возможность подхватить вирусные заболевания	Рекомендуется

Из таблицы становится понятно, что лучше всего для занятий спортом подходят аэробика, скандинавская ходьба и йога – эти виды спорта больше всего оказывают влияние на дыхательную технику и тонус мышц. У них нет строгих ограничений, а значит риск внезапного возникновения припадков снижается.

Самыми неподходящими видами спорта, следуя таблице, можно выделить командные виды спорта и лыжный спорт – самыми распространенными рисками и последствиями

выделяются различные травмы, а при выборе лыжного спорта важно также обратить внимание на общее состояние организма и уровень иммунитета.

Плавание также можно рассмотреть в качестве занятий спортом на постоянной или временной основе, поскольку этот вид спорта оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Но выбирать следует осторожно – если человек не умеет плавать, то этот вид спорта не подойдет, а также из-за невозможности предугадать появление припадка можно ошибиться и поперхнуться водой.

Тем самым, можно сделать вывод о том, что для занятий спортом при эпилепсии лучше всего придерживаться тех упражнений, для которых не требуется сильная физическая подготовка. А значит не заниматься спортом – грубая ошибка. Ведь физические упражнения, даже самые легкие, влияют на наш организм только в лучшую сторону. Но необходимо помнить, что о подборе любого вида спорта нужно консультироваться и наблюдаться с врачом, а также все тренировки необходимо проводить с тренером, который грамотно распределит нагрузку.

#### **Литература и источники:**

1. Ковалевский, П.И. Эпилепсия // П. И. Ковалевский - Спб. : Губернская типография, ценз. 1889. - 98 с.
2. Гоуэрс, У.Р. Падучая болезнь (эпилепсия) // У. Р. Гоуэрс - С.-Петербург: Т-во Художественной Печати, 1904. - С. 17-32.
3. Шнайдер, Н. А. Диспансеризация взрослых пациентов с эпилепсией: учебное пособие / Н. А. Шнайдер, Д. В. Дмитренко, Н. В. Исаева. — Красноярск: КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, 2018. — 55 с.
4. Мезенцева, В. А. Футбол: методические указания / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, А. Ф. Башмак. — Самара: СамГАУ, 2019. — 32 с.
5. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 64 с.
6. Голубенцов, С. Л. Волейбол: учебное пособие / С. Л. Голубенцов, Н. В. Мостовая, Ю. О. Кармазинская. — Самара: СамГУПС, 2022. — 89 с.
7. Стрелецкая, Ю. В. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Ю. В. Стрелецкая, Т. В. Калинина. — Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2020. — 67 с.
8. Худик, С. В. Повышение результативности физкультурно-оздоровительной деятельности студентов вуза средствами лыжного спорта и спортивного ориентирования / Худик С.В. – Красноярск – 2021 г. - 24 с

*Научный руководитель – ст.пр. Гапоненко А.Ю., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796/799**

### **ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ФЕХТОВАНИЕ**

***Черданцева Я.В.***

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия

[yana.cherdantseva.2003@gmail.com](mailto:yana.cherdantseva.2003@gmail.com)

Аннотация: Данная статья представляет собой обзор современных тенденций в обучении фехтованию для людей с ограниченными физическими возможностями. В ней рассматривается история паралимпийского фехтования, её влияние на физическое и психическое здоровье людей с ограниченными опорно-двигательными функциями. В заключении рассказывается о положительных аспектах фехтования на здоровье инвалидов, которые позволят им развивать свои спортивные навыки и улучшать качество жизни.

Ключевые слова: фехтование, фехтование для инвалидов, спорт, паралимпийский спорт, паралимпийское фехтование.

Фехтование – это система техник владения ручным холодным оружием в рукопашном бою для нанесения и отражения ударов и уколов. Слово происходит от немецкого fechten

(«сражаться») и английского fight («сражаться»).

Фехтование – это удивительный, необыкновенно красивый, изящный и даже романтичный в своём понимании вид спорта. Это древнее боевое искусство, прекрасное и смертельно опасное.

Как мы знаем, фехтование – это тот вид спорта, который помогает людям развивать свои умственные и физические навыки. Однако не все могут заниматься данным видом спорта в силу своих физических ограничений. Но это не беда! К огромному счастью, на сегодняшний день мы имеем адаптированные формы фехтования для людей с ограниченными физическими возможностями, которые позволяют этим людям заниматься этим видом спорта и получать от него не только полезные навыки для улучшения своего состояния, но и получать удовольствие от тренировок.

Фехтование на колясках – это специально созданная адаптированная форма фехтования для людей с ограниченными двигательными возможностями, которые используют коляски в качестве своего передвижения. В данном виде спорта участники используют специальные фехтовальные шпаги, чтобы сражаться друг с другом в бою, сидя в колясках. Это позволяет им не только заниматься самим фехтованием, но и активно заниматься спортом для улучшения их качества здоровья.

На данный момент, можно сказать о том, что история паралимпийского фехтования в современном понимании, или, как его еще называют, фехтования на инвалидных колясках начинается с 1950-ых годов, а конкретно, в 1952 году.

В Российской Федерации фехтование на колясках начало своё развитие только в 2005 году в Москве и Уфе.

Огромным шагом на пути развития российского фехтования для инвалидов стало создание в России паралимпийского фехтования. Федерация паралимпийского фехтования была основана в 2006 году благодаря предложению президента Федерации фехтования России – Александра Михайлова и большой поддержке Международного благотворительного фонда «За будущее фехтования» в лице его учредителя – Алишера Бурхановича Усманова.



Теперь немного о правилах:

В турнирах участвуют женщины и мужчины с ограниченными возможностями, различными травмами спинного мозга и церебральным параличом. Спортсмены принимают участие сидя на закреплённых колясках на расстоянии 1,5 метра.

С развитием соответствующей техники менялись и сами правила соревнований. Например, в отличие от классического фехтования, здесь бой ведётся в статичном положении на дорожке длиной 4 метра, при этом коляски при помощи специальных металлических конструкций фиксируются на месте. По правилам, дистанцию ведения поединка выбирает тот

из участников боя, у кого короче руки. Во время схватки фехтовальщик должен держаться свободной рукой за кресло. Правилами не разрешается также приподниматься в кресле или отрывать ноги от подножки. Это сразу ведёт к дисквалификации участника из-за нарушения правил ведения боя.

Виды оружия, которые используются в бою:

1. Рапира – оружие с малым весом (550 грамм), целью которого является нанесение укола. В этом виде оружия поражаемой областью является исключительно торс оппонента.

2. Сабля – колющее-режущее оружие, которое имеет гибкий клинок для нанесения как режущего удара или же укола. Участник получает очко за каждое касание клинком противника выше его пояса. Удар ниже не засчитывается и не приносит участникам очков. Вес составляет также 550 грамм.

3. Шпага – самое тяжелое оружие, весом 750 грамм (что является на 200 грамм тяжелее, чем рапира и сабля), которое наносит только колющие удары. Поражаемой целью шпаги является всё тело соперника.

Классификация участников:

Деятельность спортсмена в той или же иной категории можно определить характером заболевания или связанной с ним степенью подвижности. Существует всего три категории:

- К категории «А» относятся спортсмены с ампутацией нижних конечностей туловища и ДЦП (известным как детский церебральный паралич);
- К категории «В» - участники, имеющие повреждения грудного отдела позвоночника;
- К категории «С» - спортсмены, у которых имеются травмы шейного отдела позвоночника.

Перед каждым соревнованием паралимпийцы обязаны проходить медицинское обследование для того, чтобы быть допущенными до боя.

Фехтование – умение нестандартно мыслить, способность замечать возможности и использовать их для того, чтобы одержать победу. Важным аспектом занятия фехтованием для инвалидов является не только физическое развитие, но и психологическое. Этот вид спорта способствует повышению самооценки, уверенности в себе и улучшению координации движений. Кроме того, занимаясь фехтованием, инвалиды могут преодолевать страх перед своим физическим состоянием. Ведь чаще всего, именно с этими проблемами сталкиваются люди и их сложно преодолеть в одиночку. Уроки фехтования помогут найти друзей, наставников и близких людей, благодаря которым можно пережить все трудности и тяготы.

Таким образом, фехтования для инвалидов – это важное и эффективное средство инклюзии в спорте, которое позволяет людям с физическими ограничениями участвовать в активной жизни и добиваться успехов в спорте. Важно продолжать развитие этой дисциплины и создавать условия для максимального участия всех людей в фехтовании.

#### **Литература и источники:**

1. Паралимпийское фехтование – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Паралимпийское\\_фехтование](https://ru.wikipedia.org/wiki/Паралимпийское_фехтование) (дата обращения: 09.04.2024)
2. Официальные правила соревнований по фехтованию – URL: [https://aupam.ru/pages/invasport/of\\_pravila\\_sorev\\_fekhto/oglavlenie.html](https://aupam.ru/pages/invasport/of_pravila_sorev_fekhto/oglavlenie.html) (дата обращения: 09.04.2024)
3. Фехтование на колясках – URL: <https://paralymp.ru/sport/sports/paralimpiyskie-distsipliny/fekhtovanie-na-kolyaskakh/> (дата обращения: 09.04.2024)
4. Фехтование на колясках – URL: <https://fondopora.ru/paralympic/types/fencing/> (дата обращения: 09.04.2024)
5. Фехтование на колясках – URL: <https://olympics.com/ru/paris-2024/paralympic-games/sports/wheelchair-fencing> (дата обращения: 09.04.2024)

**УДК 796.011.1(571.17)**

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА В КЕМЕРОВО**

*Лагодина Ю.М*

Кемеровский государственный университет

[Yulchik.lagodina@mail.ru](mailto:Yulchik.lagodina@mail.ru)

Аннотация. В статье перечислены возможные проблемы в области адаптивной культуры и спорта, возможные пути решения. Так же рассматриваются актуальные проблемы адаптивного спорта в городе Кемерово. Обсуждаются вопросы доступности спортивных сооружений для людей с ограниченными возможностями, а также ограниченное количество, специализированных программ и тренеров для инвалидов.

Ключевые слова: адаптивные физические культуры, спорт и инвалиды.

В настоящее время в Кузбассе, как и по всей стране актуальна проблема для создания комфортных условий занятий спортом при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. В России насчитывается более 13 миллионов человек с инвалидностью, и у каждого из них возникает множество проблем с реализацией прав человека в связи с физическими, психологическими барьерами в обществе. Таким образом, признание права на занятия спортом для всех людей, включая тех, кто имеет особенности развития или ограничения, способствует созданию инклюзивного и справедливого общества, где каждый может реализовать свой потенциал и быть признанным равным членом общества. [1]

Широкое распространение получили специальные спортивные школы и клубы для детей и взрослых с ограниченными возможностями, для проведения инклюзивных мероприятий и соревнований. Так же важно участие спортсменов с инвалидностью в массовых соревнованиях Спорт помогает не только улучшению физического и психологического состояния людей с ограниченными возможностями, но и способствует повышению самооценки и уважению к себе. Благодаря спорту, люди с инвалидностью могут познакомиться с новыми людьми и расширить свой круг общения, а также стать увереннее в себе.

Следует признать, что проблемы физической реабилитации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в общество через адаптивную физическую культуру и спорт решаются медленно. [2].

Это не справедливо ведь спорт необходим для здоровья и благополучия людей с ограниченными возможностями. Органы власти и общественные организации должны уделять больше внимания на развитие спорта для всех категорий населения, в том числе для людей с ограниченными возможностями. Так же необходимо создать равные возможности и условия для занятий спортом для всех граждан, не зависимо от их физических возможностей. Для улучшения ситуации необходимо создавать специальные спортивные сооружения, клубы и обеспечивать их специальными оборудованием и инвентарем. Проводить информационно разъяснительную работу о важности спорта среди лиц с ограниченными возможностями также организовать доступное транспортное обслуживание к месту тренировок и участие в соревнованиях. Кроме того, важно обеспечить доступ к спортивным соревнованиям и мероприятиям для лиц с инвалидностью, а также оказывать социальную поддержку. Изучив наличие спортивных площадок в городе Кемерово при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, где доступно заниматься спортом рекомендуется обратить внимание:

Плавание, этот вид спорта прекрасен для укрепления мышц и суставов, не нагружая их слишком сильно, кроме того, водные виды спорта способствуют улучшению координации и снижению уровня стресса, что в свою очередь приводит к общему улучшению здоровья.



Йога, хорошо помогает при укреплении мышц тела и улучшает гибкость, координацию движений и стимулирует расслабление и снимает боли позвоночника. Правильное дыхание обеспечивает дополнительный приток кислорода к внутренним органам, стабилизирует сердцебиение, что приводит к нормализации работы сердечно-сосудистой системы. Не следует забывать, что любая спортивная деятельность должна проводиться под наблюдением специалистов и в соответствии со всеми врачебными рекомендациями. При выборе программы тренировок также не обходимо учитывать индивидуальные особенности каждого инвалида, для консультации в городе Кемерово можно обратиться:

Городская больница №1 именем Н.А Семашко;

Кемеровский областной клинический центр травматологии и ортопедии;

Центр медицины спорта и остеопатии «спорт мед».

Во всех этих медицинских учреждениях работают опытные специалисты в области лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Кроме всего прочего информационные кампании могут помочь изменить отношение общества к людям с ограниченными возможностями, и способствовать инклюзивности спорта. Партнерство СМИ со школами, спортивными организациями и общественными центрами должно способствовать расширению доступа инвалидов к различным спортивным проектам.

В целом создание инклюзивных спортивных программ для людей с ограниченными возможностями требует совместных усилий с участием различных заинтересованных сторон, как государственных, так и общественных. Внедряя специализированные спортивные программы, повышая осведомленность и укрепляя партнерские отношения, мы можем обеспечить людям с заболеванием опорно-двигательного аппарата равные возможности.

Так же важно обеспечить доступность спортивных объектов и инфраструктуры для людей с ограниченными возможностями, чтобы они могли заниматься спортом без препятствий. [2].

Необходимо проводить информационную работу о важности занятий спортом для здоровья и социальной адаптации людей с инвалидностью, чтобы повысить их мотивацию к занятиям спорта.

В целом поддержка спорта для людей с ограниченными возможностями поможет им улучшить качество жизни, повысит самооценку, стимулирует физическую активность и социальное взаимодействие. Значит важно создать равные возможности для всех граждан в области спорта и физической культуры. Поэтому был создан федеральный партийный социальный проект «Доступная среда», который был утвержден решением Президиума Генерального Совета ВПП «Единая Россия» 1 июля 2009 года. В 2013 году поменяли название на «Единая страна, доступная среда». [2].

Целью этого проекта является создание равных возможностей для людей с инвалидностью, чтобы они могли свободно и полноценно участвовать в жизни общества. Для этого необходимо совершенствовать законодательство, обеспечивать доступность образования и трудовых возможностей, так же проводить информационную работу о правах людей с инвалидностью. Проект «Единая страна, доступная среда» не ограничивается только работой над обеспечением физической доступности объектов инфраструктуры, он так же включает в себя доступность социальных институтов образования и работой с информацией, возможностью участвовать в культурной и творческой спортивной жизни. Это долгосрочная и важная работа, которая требует усилий всех участников общества.

В связи с этим для повышения уровня доступности приоритетных объектов в Кемеровской области была утверждена программа «доступная среда в Кузбассе» на 2016 по 2025 годы. Основными задачами, которой являются, формирование условий для просвещенности граждан, доступность объектов и услуг, создание транспортной и пешеходной структуры. [2].

Положительный результат в реализации мероприятий достигается только при тесном

сотрудничестве занятых в этой области учреждений. Однако фактически само продвижение адаптивной физкультуры среди инвалидов на региональном уровне идет не так быстро, как это планировалось.

В 2022 году в Кузбассе стартовал новый проект «Спорт для всех» целью которого закупка оборудования и инвентаря, а также подготовка квалифицированных кадров, на реализацию проекта было выделено около 3 млн руб.

В рамках социально значимого проекта, реализуемого благотворительным фондом «Счастье детям», при поддержке фонда президентских грантов были оборудованы три учреждения Кемерово. Ледовый дворец Кузбасс и спортивная школа № 1 на базе спортивного комплекса Олимп оснащены подъемниками, которые предназначены для перемещения детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в чашу плавательного бассейна. В Кузбасской областной детской клинической больнице имени Ю. А. Атаманова на базе отделения реабилитации Золотая рыбка бассейн оборудован аквабаутом, водным велосипедом и аксессуарами для плавания.

Во всех трех бассейнах работают тренеры, которые получили повышение квалификации на базе Омского государственного института физической культуры. Также развитие адаптивных видов спорта осуществляется в физкультурно-спортивном клубе «Сибиряк» МУ, клубы по месту жительства.

Таким образом, создание условий для занятий спортом при заболеваниях опорно-двигательного аппарата является важной задачей и современные технологии, и методики могут помочь в ее решении. Одной из основных проблем является ограниченная доступность спортивных сооружений и оборудования для людей с инвалидностью. Также существуют недостаток квалифицированных специалистов, работающих в области адаптивной физической культуры. [3]

Однако, несмотря на эти трудности, незначительно увеличилось количество спортивных соревнований, расширились возможности выбора спортивных программ и тренировок. Кроме того, повышается внимание общественности к вопросам инклюзивного спорта и оказывается поддержка инициативам на развитие адаптивной физической культуры. [4]

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в целом позитивны.

Необходимо и дальше продолжать работать над улучшением условий инвалидов для занятий спортом и повышением уровня их интеграции в обществе через занятие спортом.

#### **Литература и источники**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года №329 - ФЗ (последняя редакция) // [Электронный ресурс] [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/?ysclid=luxptf4ayr415455300](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/?ysclid=luxptf4ayr415455300)

2. Постановление Коллегии Администрации Кемеровской области от 27.05.2016г. N 196 «Об утверждении комплексной программы «Доступная среда в Кузбассе» на 2016-2026 года» [ред. от 18.12.23]. – Режим доступа: Консультант Плюс. Законодательство.

3. Сапего, А.В. Физическая реабилитация: Учебное пособие. / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. Л. Полковников. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014, - 210с.

4. Карлина А.А., Устина Н. А. Совершенствование процесса разработки и реализации муниципальных программ как механизма стратегического управления социальноэкономическим развитием // Вестник современных исследований. 2018. № 7.3 (22). С. 442- 447.

*Научный руководитель – ст. преподаватель Мартыненко Н.В. Кемеровский государственный университет*

## РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ СКАЛОЛАЗАНИЕМ

*Романова И.О.*

Сургутский государственный педагогический университет

[imensakova090@gmail.com](mailto:imensakova090@gmail.com)

Аннотация. Статья посвящена проблеме развитие силовых способностей обучающихся младшего школьного возраста с нарушением интеллекта посредством занятий адаптивным скалолазанием. В работе рассматривается необходимость разрешить противоречие между необходимостью развития силовых способностей обучающихся с нарушением интеллекта и недостаточной разработанности методических особенностей развития силовых способностей посредством занятий адаптивным скалолазанием. В исследовании определены задачи исследования: выявить в научно-методической литературе и интернет-источниках проблему развития силовых способностей в образовательном процессе обучающихся с нарушением интеллекта посредством занятий адаптивным скалолазанием; дать оценку развитию силовых способностей у обучающихся младшего школьного возраста с нарушением интеллекта посредством занятий адаптивным скалолазанием.

Ключевые слова. Сила, адаптивное скалолазание, силовые способности, нарушение интеллекта.

В рамках уроков физической культуры для эффективного развития силы при ограниченном времени применяются упражнения, которые не требуют значительных временных затрат. Особенностью этих упражнений является использование различных видов отягощений, таких как собственный вес тела, амортизаторы, статические напряжения и сопротивление, оказываемое партнером, что способствует интенсификации учебно-воспитательного процесса, в частности при развитии силовых способностей.

Для развития силовых качеств активно используются упражнения, создающие повышенное сопротивление, которые классифицируются на три основные группы в зависимости от характера сопротивления:

1. Упражнения, включающие внешнее сопротивление.
2. Упражнения, направленные на преодоление веса собственного тела.
3. Изометрические упражнения, где основной акцент делается на статическое

напряжение мышц.

Для проведения анализа эффективности применяемых методик были использованы следующие исследовательские методы:

1. Анализ научно-методической литературы и интернет-источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирования развития силовых способностей.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы обработки результатов исследования.

Исследование было выполнено в условиях спортивного зала Сургутской школы, специализирующейся на обучении учащихся с особыми образовательными потребностями с профессиональной подготовкой, и разделилось на три основных этапа.

Первый этап исследования (с ноября 2021 года по март 2022 года) включал в себя анализ и синтез научной и методической литературы, а также интернет-ресурсов, касающихся изучаемой проблематики. В этот период были определены основные задачи исследования и выбраны соответствующие тесты для оценки силовых способностей младших школьников с интеллектуальными нарушениями.

На втором этапе (с октября 2022 года по май 2023 года) проводился педагогический эксперимент, в котором участвовали ученики 2 «А», 3 «А» и 3 «Б» классов Сургутской школы, в том числе 12 девочек и 23 мальчика в возрасте от 8 до 10 лет. Эти дети обучались по адаптированной основной образовательной программе начального общего образования и

занимались в спортивном зале три раза в неделю по 40 минут. В начале и в конце данного этапа было проведено обследование участвующих учеников, результаты которого были зафиксированы в протоколах.

Третий этап (с мая по июнь 2023 года) заключался в анализе данных, полученных в ходе экспериментальной работы. В этот период были сформулированы ключевые выводы исследования, которые позволили оценить эффективность использованных средств и подходов в образовательной практике.

В течение восьми месяцев проведения констатирующего эксперимента занятия физической культурой для учащихся младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями проходили согласно детально разработанному тематическому плану, который строго следовал годовому календарю. Уроки проводились в соответствии с основными педагогическими правилами и требованиями, а руководил их опытный учитель физической культуры, мастер спорта по скалолазанию. Этот учитель внедрил в практику уроков использование специализированной скалодромной стенки, что способствовало реализации целей нашего эксперимента.

В рамках учебно-воспитательного процесса были определены следующие основные формы деятельности: групповые занятия и теоретические уроки; восстановительные мероприятия, направленные на поддержание физического здоровья учеников; тестирование для оценки уровня силовых способностей.

Целью эксперимента было исследование эффективного использования адаптивного скалолазания на развитие силовых способностей у младших школьников с интеллектуальными нарушениями.

Педагогические тесты, проводимые в начале и конце эксперимента, позволяли не только оценить текущий уровень силовых способностей детей, но и отслеживать динамику их развития в процессе обучения. Это давало возможность провести сравнительный анализ эффективности применяемых средств.

По результатам динамометрии левой руки, достоверно значимых изменений как у девочек, так и у мальчиков не произошло. Однако у мальчиков просматривается положительная динамика в изменениях результатов теста правой руки (до  $3,09 \pm 0,5$  кг и после эксперимента -  $4,57 \pm 0,77$  кг,  $p < 0,05$ ). У девочек отсутствует положительная динамика, результаты остались практически неизменными (до  $2,0 \pm 0,65$  кг и после эксперимента  $2,75 \pm 0,92$  кг).

Результаты второго контрольного упражнения «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см». Анализируя показатель в начале учебного года у мальчиков, мы наблюдаем значения, которые можно интерпретировать как показатели с изменениями в лучшую сторону, пограничные уровню значимости  $p < 0,05$ . А именно, у мальчиков заметен прирост значения параметров при  $t_{\text{факт}} = 1,74$  в сравнении с  $t_{\text{крит}} = 1,68$  ( $p > 0,05$ ). Мальчики изначально не обладали развитыми силовыми способностями, однако в конце учебного года они повысились: до эксперимента -  $1,87 \pm 0,28$ , после  $2,97 \pm 0,44$ . У девочек заметны незначительные изменения до начала эксперимента  $1,75 \pm 0,46$  и после  $2,00 \pm 0,74$ .

Результаты третьего контрольного упражнения «Поднимание туловища из положения лёжа на спине». В тесте как у мальчиков (до  $9,70 \pm 2,38$  после  $12,26 \pm 2,76$ ), так и у девочек (до  $3,33 \pm 0,74$  после  $4,67 \pm 0,92$ ) отмечен значительный прирост показателей ( $p < 0,05$ ).

Результаты четвертого контрольного упражнения «Поднимание туловища из положения лёжа на животе».

В данном случае, как у мальчиков  $p = 0,60$ , так и у девочек  $p = 0,34$ , наблюдается показатель значимости результатов больше  $p > 0,05$ , поэтому мы не можем отвергнуть нулевую гипотезу. Это означает, что у нас нет достаточных доказательств, чтобы сказать, что средние значения двух тестов являются достаточно различными.

Результаты пятого контрольного упражнения «Сгибание ног в положение глубокий присед». У мальчиков результаты изменились незначительно (до эксперимента -  $5,70 \pm 1,05$ , после эксперимента -  $7,39 \pm 0,83$ ). В результате анализа данных, полученных в ходе исследования, значение критерия t-Стьюдента осталось неизменным и не превысило установленный порог в 5% для выборки из 23 участников, где табличное значение критерия t

составляет 1,68.

Аналогично, для группы девочек также не наблюдается значительных изменений в показателях с начала года: до эксперимента показатели составляли  $2,83 \pm 0,83$ , а после завершения эксперимента –  $4,75 \pm 0,92$ . Статистически значимыми считаются различия в средних значениях, если фактическое значение t-критерия по итогам эксперимента превышает критическое значение t-Стьюдента. В данном случае, результаты не подтвердили гипотезу об эффективности комплекса средств адаптивного скалолазания развития силовых способностей у младших школьников с интеллектуальными нарушениями в рамках уроков физической культуры, что указывает на необходимость её доработки.

Результаты шестого контрольного упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Полученные показатели наглядно демонстрируют разницу в показателях теста у мальчиков - до эксперимента  $3,22 \pm 0,44$  раз, после  $5,35 \pm 0,55$  раз, при этом  $t_{\text{факт}}=1,71$ , что тесно приближено к уровню значимости -  $t_{\text{крит}}=1,68$  -  $p < 0,05$ . У девочек выявлены недостоверное различие показателей ( $p > 0,05$ ).

На основе результатов тестирования можно отметить, что у мальчиков частично изменились достоверно значимо показатели, у девочек положительных изменений не отмечалось, что говорит о том, что предложенные средства скалолазания, которые были включены в урок по физической культуре в школе, недостаточно эффективно развивают силовые способности, так как, в некоторых показателях наблюдается достоверно отмеченное ухудшение результатов. Тесты, проведенные в школе, указывают на низкий уровень развития силовых способностей у обучающихся младшего школьного возраста с нарушением интеллекта, что дает нам предпосылки для разработки специализированного комплекса средств развития силовых способностей у обучающихся младшего школьного возраста с нарушением интеллекта посредством занятий адаптивным скалолазанием.

#### **Литература и источники**

1. Наумова, Е.В. Изменение показателей физической подготовленности младших школьников с интеллектуальными нарушениями в процессе адаптивного физического воспитания / Е.В. Наумова. - Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 218-221.

2. Хрущ, О.И. Развитие силы на занятиях физической культуры школьников / О.И. Хрущ. - Текст: непосредственный // Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе; Издательство: АмГПГУ. – 2015. – С. 156-161.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Сетяева Н.Н., Сургутский государственный педагогический университет*

**УДК612.766.1:616.379-008.64**

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ПЕРВОГО ТИПА**

***Петрушкина Е. А.***

Кемеровский государственный университет  
lpetruskina03@gmail.com

Аннотация. В настоящей статье рассмотрены вопросы, касающиеся использования физических нагрузок больными сахарным диабетом первого типа. Дано определение сахарного диабета и его влияние на организм человека, представлена классификация заболевания по типам. Кроме того, рассмотрены отдельные виды физических нагрузок и их влияние на организм больного сахарным диабетом первого типа.

Ключевые слова: сахарный диабет, физическая нагрузка, инсулинозависимость, гипогликемия, спорт.

Сахарный диабет представляет собой хроническое заболевание, при котором поджелудочная железа в организме человека вырабатывает недостаточное количество инсулина или организм не успевает усваивать глюкозу. Сам инсулин – это гормон, который отвечает за уровень сахара в крови. Пациент с таким диагнозом должен постоянно контролировать уровень сахара, поскольку его повышенный уровень может привести к поражению нервной системы и кровеносных сосудов, кроме того, болезнь также может привести к инфаркту, слепоте или почечной недостаточности [2].

Диабет может быть двух типов:

1) первый тип диабета называют инсулинозависимым. Это обусловлено тем, что при этом типе заболевания инсулин в организме отсутствует или находится в недостаточном количестве, что вынуждает пациента вводить себе его ежедневно. В мире диагностирован диабет первого типа у 5 % пациентов с диагнозом сахарный диабет;

2) при втором типе сахарного диабета инсулина в организме, заболевшего достаточно, а зачастую даже больше, чем нужно, однако клетки на него реагируют слабо, поэтому его вводить бесполезно. Симптомы заболеваний первого и второго типа схожи, поскольку и в том и другом случае глюкоза в организме накапливается.

Данный тип диабета в преимуществе развивается у людей с избыточным весом, а также у людей, придерживающихся безглютеновой диеты при отсутствии подтвержденного диагноза целиакии. Также имеет значение генетическая предрасположенность к этой болезни. Следуя статистическим данным 95 % пациентов с сахарным диабетом, болеют именно вторым типом.

Несмотря на то, что при сахарном диабете первого типа основным способом лечения является введение инсулина, достаточно важным элементом также является и физическая нагрузка, поскольку она позволяет улучшить показатели уровня сахара в крови, снизить вес, если такая проблема выявлена, стабилизировать артериальное давление и оказать благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему человека [1].

Однако большинство заболевших игнорируют физическую активность, так как в этом случае они начинают испытывать сложности с контролем и управлением гликемией на фоне нагрузок.

В этой связи, можно отметить, что перед началом любых физических занятий человеку с сахарным диабетом первого типа в обязательном порядке необходимо обратиться к врачу за консультацией в рамках типа и уровня нагрузок, с учетом общего состояния пациента и развития заболевания.

Также необходимо принимать во внимание, что даже после окончания физических упражнений, мышцы активно поглощают глюкозу из крови, что при диабете первого типа очень опасно, так как это может спровоцировать осложнения и риск развития гипогликемии.

Весь курс занятий должен быть подобран специалистом, а физические нагрузки, вызывающие резкий подъем артериального давления у людей с сахарным диабетом первого типа, например, поднятие тяжестей, а также несущие вероятность травмы (бокс, футбол или хоккей) должны быть исключены. Возможная периферическая нейропатия у больных диабетом первого типа оказывает влияние на конечности человека, причем преимущественно на нижние части ног, что может привести к тому, что он просто не заметит травму.

Для людей с таким заболеванием лучше всего подойдет умеренная аэробная нагрузка. Под аэробной нагрузкой понимают все виды аэробики, включая ходьбу, танцы, велопрогулки, плавание, бег и т.д. При этом умеренная нагрузка предполагает такой уровень, при котором возникает ощущение тепла и появляется небольшая одышка, но потоотделение отсутствует [3].

Регулярность таких нагрузок должна быть не менее трех раз в неделю по 30-60 минут на занятие, соответственно в неделю физическая нагрузка должна составлять,

как минимум 150 минут.

Кроме того, инсулинозависимым пациентам с диабетом первого типа необходимо вносить корректировки в свою схему лечения инсулином, как до, вовремя, так и после физических нагрузок. Это обусловлено тем, что при хорошо контролируемом развитии заболевания физические нагрузки снижают уровень сахара в крови, однако при плохо контролируемой болезни, наоборот, повышают [4].

Таким образом, результаты исследования показали, что сахарный диабет, включая его модификацию первого типа, достаточно распространенное заболевание. Это обуславливает необходимость разработки специализированных мер в качестве снижения возможных осложнений заболевания, одной из которых является физическая нагрузка. Однако не все виды спорта или физической активности подходят для таких людей. Соответственно, разработка комплекса физических нагрузок представляет собой достаточно серьезную задачу, которая предполагает не только осторожность в выборе видов спорта и нагрузок, но и постоянный контроль со стороны специалистов медиков для профилактики и предотвращения возможных осложнений при физической активности больных сахарным диабетом первого типа.

### Литература и источники

1. Рютина Л.Н., Агеева Л.А. Индивидуализация занятий по физической культуре студентов с сахарным диабетом 1-го типа // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 2. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://scienceeducation.ru/ru/article/view?id=29632> (дата обращения: 02.10.2023).

2. Демидова Т.Ю., Титова В.В. Преимущества физических нагрузок различной интенсивности для пациентов с сахарным диабетом 1 типа и их влияние на углеводный обмен. Ожирение и метаболизм. 2020. 17 (4). С.385-392.

3. Диабет и физическая активность [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://diabeedispecialistid.ee/wp-content/uploads/2017/03/diabeet-ja-F%C3%9C%C3%9CSILINE-AKTIIVSUS\\_RU\\_KORR\\_C.pdf](https://diabeedispecialistid.ee/wp-content/uploads/2017/03/diabeet-ja-F%C3%9C%C3%9CSILINE-AKTIIVSUS_RU_KORR_C.pdf) (дата обращения: 02.10.2023).

4. Физическая активность при сахарном диабете 1 типа [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://prof.medkirov.ru/news/docid/A9EDBF-2022.html>

*Научный руководитель – ст. преподаватель Апарина М.В., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.035**

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ КУПИРОВАНИЯ АФФЕКТИВНЫХ СИМПТОМОВ ПРИ РАССТРОЙСТВАХ ЛИЧНОСТИ**

**Чаусова С.А**

*Кемеровский государственный университет  
[svetlanachausova.kemgu.pp231@gmail.com](mailto:svetlanachausova.kemgu.pp231@gmail.com)*

**Аннотация:** В данной публикации рассматривается влияние адаптивного, спортивного и рекреационного спектра физической культуры на психическое здоровье людей с аффективными расстройствами личности, утверждается значимость роли спорта как вспомогательного или альтернативного метода купирования аффективных симптомов. Описаны актуальность и перспективы развития данного направления физической культуры. **Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, спорт, физическая рекреация, аффективные расстройства личности, депрессия, здоровый образ жизни

Если “внешняя” польза занятий спортом давно очевидна и не требует дополнительных объяснений, как именно физкультура поможет приобрести фигуру своей мечты или стать

выносливее, быстрее и сильнее, то условно “внутренняя” польза такого рода деятельности до недавнего времени почти никак не изучалась и даже табуировалась. Как ни парадоксально, именно разные врожденные и приобретенные особенности осязаемого тела человека привели к появлению и развитию адаптивной физической культуры, инклюзивных видов спорта и физической рекреации, которые в настоящее время служат не только отличным помощником для поддержания и укрепления формы, а также реабилитации людей с ОВЗ, но и могут быть использованы для помощи индивидам с психическими расстройствами.

Стоит начать с того, что инвалидность по состоянию ментального здоровья также существует, является валидной, и может быть оформлена в специальном учреждении. Душевное заболевание, которое рассматривается как повод ее оформления, должно быть тяжелым, продолжительным и серьезно влиять на жизнеспособность и работоспособность человека. К таким состояниям чаще всего относят клиническую и рекуррентную депрессию, биполярное аффективное расстройство, шизофрению. Их объединяет наличие аффективных симптомов, то есть тех, которые имеют связь с эмоциональным фоном человека и могут быть выражены крайней подавленностью или чрезмерной радостью и чаще всего сопровождаются раздражительностью, агрессией, и тревогой. Колебания настроения, в свою очередь, нарушают “биологические часы” человека: пациенты, страдающие расстройствами личности, обычно жалуются на бессонницу, потерю аппетита, чрезмерную утомляемость, и наоборот – в зависимости от конкретного случая проявления аффекта. Все вышеперечисленное свидетельствует о том, что людям, страдающим разными расстройствами психического спектра, зачастую тяжело вести здоровый образ жизни, и речь идет не о вредных привычках, а о вполне полезных, в которые входят, например, регулярные занятия спортом. Апатия, ангедония, отсутствие сил из-за нехватки питания и ночного сна – причины, которые могут приостановить тренировки даже профессионального спортсмена, не страдающего душевными недугами, для людей же с ментальными нарушениями отсутствие любой мотивации заниматься спортом более чем очевидно. Здесь и встает проблема актуальности именно адаптивной физической культуры, которая предполагает ослабленную, учитывающую состояние здоровья человека нагрузку на его организм, которая может помочь устранить соматические проявления психического недуга, а значит и скорректировать и течение аффективной стороны болезни. [1]

Физическое и ментальное здоровье существуют в симбиозе. Самый простой пример – это головной мозг, который, являясь анатомической частью тела, отвечает в том числе и за многие абстрактные и, на первый взгляд, не физиологические процессы, которые сложно описать: к ним можно отнести настроение, поведение, общее духовное состояние человека и форму его внутреннего мира. Поэтому как психические проблемы ведут к нарушению биологических ритмов человека, так и органические заболевания могут сильно сказываться на настроении и даже вести к развитию разных психических расстройств. В частности, для аффективных расстройств важным фактором для их более спокойного течения или вовсе отсутствия будет гормональная система с ее балансом или дисбалансом. Принято, что за настроение человека, и, следовательно, течение депрессии, гипомании или мании отвечают три нейромедиатора: серотонин, норадреналин и дофамин. Серотонин, например, часто называют “гормоном счастья”. Именно эти три показателя обычно обнаруживают в дисбалансе у пациентов пограничных отделений психиатрических больниц и регулируют их уровни медикаментозно, тем самым пытаясь восстановить нормальное функционирование всех отделов головного мозга. Если выработка серотонина давно нарушена, то у человека с большой вероятностью присутствуют все симптомы депрессии. Следовательно, индивид становится тревожным, ангедоничным, апатичным – попадает в совершенно замкнутый круг, потому что за счет появления психического “аффекта” он пребывает в постоянном стрессе, что ведет к выработке кортизола – “гормона стресса”. Как следствие, человек может набрать нежелательный вес, повысится давление. При этом отрегулировать уровень кортизола здоровым образом жизни личность с психическим расстройством не может: придерживаться правильного питания и заниматься физической активностью оказывается для него почти невозможным. Это был пример того, как сугубо первоначальные нарушения на “психическом” уровне здоровья человека оказали последующее негативное влияние на физиологический.



Бывает и наоборот, например, при гипо- и гиперфункциях щитовидной железы или гипотиза различного характера. При акромегалии, когда происходит чрезмерное продуцирование соматотропного гормона, человек может испытывать различные аффективные колебания от чрезвычайной вялости до эйфории, что в психиатрии уже будет рассматриваться с точки зрения течения биполярного аффективного расстройства или циклотимии, если симптомы не так ярко выражены. Важным будет именно то, что к гормональному дисбалансу зачастую ведет низкая физическая активность, пребывание в плохих экологических условиях, несбалансированное питание. Восстановить биоритмы больного расстройством личности можно будет с помощью занятий адаптивной физической культурой, понравившимся спортом или физической рекреацией – то есть той активностью, которая будет под силу нездоровому человеку, и которая способна справиться с первичными или вторичными нарушениями психики или органики в сочетании с медикаментозной терапией. [1]

Стоит сразу упомянуть, что количество тренировок должно быть дозировано так же, как и количество антидепрессантов, антипсихотиков и анксиолитиков. Существует синдром “перетренировки”, который возникает при ненормированных физических нагрузках: при нем начинает активно вырабатываться кортизол и соматотропный гормон. Это совсем не тот эффект, который был бы желаемым при попытке купирования аффективных симптомов у больного.

Адаптивная физическая культура, спорт и физическая рекреация – по своей сути та же физическая нагрузка, но настроенная на специфику определенного организма. Включим весь этот комплекс в понятие АФК: в случае помощи лицам с инвалидностью по психическому здоровью любой вид спорта приобретает адаптивный характер (условно любительский, не профессиональный), а физическая рекреация изначально представлена в виде двигательной деятельности, которая воспринимается скорее как отдых и не требует специальной физической подготовки, не подразумевает сильной нагрузки на организм. [2] В таком случае, в виды адаптивной физической культуры, которые рекомендуются людям с аффективными расстройствами, можно отнести утреннюю зарядку, легкую пробежку, растяжку, йогу, медитацию, прогулку, занятие любимым спортом, в том числе и шахматами. Если сказать еще проще: к АФК для людей с расстройствами личностями необходимо отнести абсолютно любую двигательную активность, которая не навредит пациенту и оказывается посильной и приятной деятельностью, потому что какие-либо рамки, ограничения, направленные на ущемление физических способностей больных, приведут к еще более сильному отторжению и полной потере мотивации к занятиям спортом. [2] Список перечисленных видов АФК лишь рекомендуем и может варьироваться, но должен быть нацелен на достижение такого эффекта: повышение физической активности, пусть даже незначительное с точки зрения профессионального спорта, которая будет постепенно увеличивать уверенность пациентов в своих силах (стимулировать выработку дофамина и серотонина), гармонизации биологических ритмов организма (помогать установить распорядок дня, восстановить режим сна, сделать ночной сон более глубоким и продолжительным), возвращение социализации (применяться как способ приобщению к миру и людям за счет участия в групповых физических активностях). [1]

Не случайно в психоневрологических диспансерах и интернатах в день пациента должны быть обязательно включены прогулка на свежем воздухе, зарядка, иногда дружеский матч или любительское соревнование по какому-либо виду спорта - это помогает больным “пробудить” свой организм, активизировать нормальный обмен веществ и секрецию необходимых нейромедиаторов и гормонов, служить профилактической мерой для какого-либо органического заболевания, которое может оказывать негативное влияние на психическое состояние человека и не позволять ему выйти в состояние ремиссии. Таким образом, выполнение адаптивных физических комплексов упражнений могут поддерживать человека в тонусе, тем самым повышая ему самооценку: когда-то непосильная задача пойти, например, в тренажерный зал стала вдруг посильной и даже приятной, потому что АФК можно заниматься дома, в комфортных для себя условиях. Победа в футбольном матче с друзьями может скорректировать страх неудач или провала, который достаточно характерен для людей с расстройствами личности и только усугубляет проявление у них эмоционального аффекта.

И, наконец, прогулка по картинной галерее как вид физической рекреации будет способствовать возвращению интереса к жизни, а также может стать внезапным источником вдохновения, разнообразить монотонные будни человека с депрессией. [1]

Все вышеперечисленные варианты адаптивной физической культуры, спорта и физической рекреации могут действительно положительно отразиться на здоровье человека с психическим расстройством и помочь ему купировать аффективные симптомы в сочетании традиционной для психиатрии терапией, то есть медикаментозной или когнитивно-поведенческой, налаживая баланс между физическим и духовной составляющей человека. Это, безусловно, является перспективным методом в науке, который, при обладании широкой доказательной базой, будет способен снизить количество потребляемых медикаментов для коррекции аффективных состояний, которые часто имеют много нежелательных побочных эффектов, и продлить ремиссии или интермиссии между эпизодами – то есть дать человеку с расстройством личности жить полноценно.

#### **Литература и источники**

1. Wolanin, A., Cohn, D: The Routledge Handbook of Clinical Sport Psychology [Text]: a book / Andrew T. Wolanin, Dan Cohn. – N.Y.: Routledge, 2021. – 430 p.
2. Козлова О.А., Коротаева Е.Ю.: Адаптивная физическая культура [Текст]: учебное пособие / О.А Козлова, Е.Ю. Коротаева – М.: Проспект, 2018. — 66 с.

*Научный руководитель — старший преподаватель кафедры физического воспитания Колесникова Н.В, Кемеровский государственный университет*

**УДК 364**

### **ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА**

***Соболев К.О., Соболева Ю.К.***

Кемеровский государственный университет

[Xobz97@gmail.com](mailto:Xobz97@gmail.com), [yulyaa.ilchishina@gmail.com](mailto:yulyaa.ilchishina@gmail.com)

Аннотация. В статье описаны основные понятия адаптивной физической культуры. Рассмотрены основные цели адаптивной физической культуры, которые способствуют благополучному формированию необходимых компетенций на занятиях физической культурой у студентов с особыми образовательными потребностями. Определены основные особенности адаптивной физической культуры для студентов с нарушением слуха разной степени.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, обучающиеся с нарушением слуха.

С каждым годом в России увеличивается количество людей с особыми потребностями или с ограниченными возможностями здоровья. Среди обучающихся высших учебных заведений можно встретить студентов с нарушениями слуха. Одной из главных задач в процессе их обучения и физической подготовки является необходимость в индивидуальном подходе.

Цель: выявление особенностей адаптивной физической культуры для студентов с нарушениями слуха.

Задачи: выявить образовательные потребности студентов с нарушениями слуха на занятиях адаптивной физической культурой.

Инклюзивный подход к обучению студентов значительно способствует внедрению адаптивной физической культуры в образовательный процесс.

Адаптивная физическая культура — это комплекс спортивно-оздоровительного характера, направление на реабилитацию и адаптацию к общей социальной среде людей с ограниченными возможностями [1].

Адаптивная физическая культура направлена на развитие необходимых навыков, умений

и улучшение функциональных возможностей организма. При занятиях этим видом физической культуры важно учитывать индивидуальные особенности студентов, создавая специальную компенсаторную программу.

Выделяют следующие цели адаптивной физической культуры:

- развитие жизнеспособности людей, имеющих особые потребности;
- обеспечение сохранения уровня здоровья;
- развитие физических умений и навыков;
- поднятие уровня психологического состояния людей с ОВЗ.

В первую очередь на занятиях адаптивной физической культурой необходимо учитывать индивидуальные физиологические, психологические и педагогические потребности занимающихся. Для выстраивания занятий со слабослышащими студентами необходимо понимать, что существуют степени потери слуха – глухие (полное отсутствие слуха) и слабослышащие (остаточный пониженный слух). В зависимости от степени потери слуха компенсаторная программа может значительно отличаться [2].

Первоначально необходимо брать во внимание, что нарушения слуха приводят к проблемам развития речи, двигательных ощущений, снижению подвижности, соматической ослабленности и к затруднениям в устном общении и коммуникации.

Как мы уже отметили ранее, одной из главных проблем в образовательном процессе студентов с нарушениями слуха является языковой барьер, так как в зависимости от степени утраты слуха, получение информации такими студентами в значительной мере или полностью происходит за счет визуального восприятия. Таким образом, необходимо знание языковых жестов преподавателей.

М.М. Кольцова в своих исследованиях доказала влияние двигательной активности на функциональное состояние мозга и, в частности, на развитие сенсорной и моторной речи таким образом, речь и двигательная активность имеет прямую связь [3].

Студенты с нарушениями слуха чаще всего испытывают выраженную неуверенность в движениях, а также могут присутствовать затруднения в пространственной ориентации из-за неполной способности к восприятию информации. Данные затруднения в пространственной ориентации могут выражаться в несформированности пространственного анализа недостаточности ориентировки в направлениях пространства и затруднениях определения пространственных отношений между предметами [4]. Исходя из этого, становится понятно, что на занятия адаптивной физической культуры для людей с нарушениями слуха необходимо уделять внимание на наличие упражнений способствующих развитию координационных способностей [5].

В координационные комплексы могут входить скоростно-силовые тренировки такие как, прыжки, метание и бег. Данные упражнения способствуют не только для коррекции координационных способностей, но и для развития физических качеств. Также стоит обратить внимание на развитие равновесия.

При организации и проведении адаптивной физической культуры нужно учитывать следующие правила:

1. Необходимо чередовать упражнения, то есть коррекционные упражнения не могут составлять все занятия, они должны идти в комплексе с общеразвивающими и профилактическими упражнениями.
2. Необходимо подбирать упражнения, которые учитывают психофизические и двигательные способности занимающихся.
3. Необходимо учитывать индивидуальные особенности при проведении упражнений на статистическое и динамическое равновесие.
4. Необходимо сначала освоить упражнения с открытыми глазами и только потом переходить к выполнению с закрытыми глазами.
5. Необходимо выполнять упражнения с изменением положения головы с постепенно возрастающей амплитудой [6].

Также важно учитывать то, каким образом проходит занятие адаптивной физической культурой. Особенность занятий будет выступать необходимая наглядность, то есть важно показывать и объяснять, как правильно выполняются упражнения. Более эффективным будет

выполнение упражнений одновременно педагогом и студентами. Еще одной методологической рекомендацией является наличие зеркал в спортивном зале, это позволяет студентам видеть и оценивать свои действия в сравнении с педагогом, который показывает правильное выполнение упражнений [2].

Таким образом, студенты, который имеют особые образовательные потребности, нуждаются в индивидуальном подходе. При занятиях адаптивной физической культурой стоит брать во внимание на степень потери слуха для выстраивания компенсаторной программы. На занятиях необходимо использовать не только комплексы коррекционно-развивающих физических упражнений, но и физкультурно-оздоровительные комплексы.

#### **Литература и источники:**

1. Сериков, П.В. Физическая культура студентов. Адаптивная физическая культура / П.В. Сериков // XII Международный молодежный форум «Образование. Наука. Производство» – 2020. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44364248> (дата обращения: 20.03.2024).
2. Подулыбина, А.В. Физическое воспитание школьников с нарушением слуха / Подулыбина А.В. // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева №2. – 2012. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-shkolnikov-s-narusheniem-sluha> (дата обращения: 13.03.2024)
3. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка / М.М. Кольцова. – Москва: Педагогика, 1973. – 142 с.
4. Горская, И.Ю. Диагностика и оздоровительная коррекция морфофункционального статуса, физической подготовленности школьников с патологией слуха: монография/ И.Ю. Горская, Н.В. Рудьковская; под общ. ред. Л. Г. Харитоновой: – Омск: СибГУФК, 2003. – 220 с.
5. Дерябина, Г. И. Особенности проявления координационных способностей лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата и зрения / Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер, Т. А. Селитреникова // Профессионально-личностное развитие преподавателя и студента: традиции, проблемы, перспективы: материалы IV Всерос.науч.-практ. конф. – Тамбов, 2016. – С. 419-427.
6. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы - составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев: под общ. ред. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016. - 384 с.

*Научный руководитель – к.т.н., доцент Степанов С.В., Кемеровский государственный университет*

**УДК 61: 378**

### **О СОСТОЯНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ**

*Ларионова П.В.*

Чувашский государственный аграрный университет  
[sport\\_chieim21@mail.ru](mailto:sport_chieim21@mail.ru)

Аннотация. В статье представлены результаты исследования сердечно-сосудистой системы и уровня физического здоровья (УФЗ) студентов Чувашского ГАУ. Установлено, что, несмотря на средний уровень функции сердечно-сосудистой системы и УФЗ, наблюдается незначительное улучшение их показателей по сравнению с аналогичными показателями предыдущего учебного года.

Ключевые слова: студенты, сердечно-сосудистая система, уровень физического здоровья.

*Актуальность.* Общеизвестным фактом является то, что сердечно-сосудистая система обеспечивает питание работающих мышц, поддерживает гомеостаз и наиболее четко

реагирует на все изменения во внешней и внутренней среде организма. По характеру адаптационных сдвигов, происходящих в ней в покое (долговременная адаптация) и при физических нагрузках (срочная адаптация) можно судить о состоянии всего организма в целом.

В связи с наблюдающейся тенденцией ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи [1, 3, 4, 6-8] целью исследования является изучение состояния сердечно-сосудистой системы у студентов.

*Методы исследования.* Исследование сердечно-сосудистой системы проводилось по общепринятым методикам: в покое и при нагрузках с использованием пробы Летунова, определялись величины СОК и МОК. Адаптационный потенциал (АП), отражающий возможности системы кровообращения устанавливали по Р.М. Баевскому. Интегральный уровень УФЗ определялся по методике Г.Л. Апанасенко [2]. Обработка полученного материала осуществлялась с применением программного обеспечения [5].

*Результаты исследования.* На базе Чувашского ГАУ в ноябре 2023 года было обследовано 46 студентов инженерного факультета (34 юношей и 12 девушек). Возраст обучающихся варьировал от 18 до 20 лет. Все обследуемые студенты отнесены по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Анализ состояния сердечно-сосудистой системы студентов представлен в табл. 1.

Таблица 1 – Показатели гемодинамики студентов

Студенты	Показатели									
	ЧСС	АД			СОК		МОК		АП	
		АДС	АДД	ПД	в покое	в нагрузке	в покое	в нагрузке	в покое	в нагрузке
M±m										
девушки	69± 3,16	110± 3,52	67± 1,65	42± 2,63	85± 3,02	92± 5,14	6069± 530	9430± 1028	1,473± 0,08	1,723± 0,516
юноши	66± 2,95	117± 1,08	69± 1,08	49± 2,78	79± 2,38	94± 7,51	5038± 187	7412± 775	2,280± 0,25	2,816± 0,22

Из данных таблицы можно заключить, что достоверная разница в показателях, как девушек, так и юношей определялась только в величинах артериального давления. Показатели в покое оценивались как соответствующие тренированному организму.

У 83% студенток АП в покое соответствовал зоне не полной адаптации, у 17% – зоне напряжения механизмов адаптации, соответственно в нагрузке – 50 и 50 %. У юношей в покое зона неполной адаптации была установлена в 41%, напряжение механизмов адаптации в 29%, истощение механизмов адаптации в 18% и неудовлетворительная адаптация в 12%, соответственно в нагрузке – 29, 42, 26 и 3%.

Нами при оценке пробы Летунова учитывался тип реакции и характер восстановления. Данные исследования сердечно-сосудистой системы с использованием пробы Летунова представлены в табл. 2

Таблица 2 – Исследование сердечно-сосудистой системы с использованием пробы Летунова

Типы реакции	Нагрузка					
	15 секунднй бег		2-хминутный бег		20 приседаний	
	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
нормотонический	73	70	66	59	77	70
гипертонический	13	24	17	23	23	18
гипотонический	14	3	-	-	-	6
ступенчатый	-	3	17	18	-	6

Из данных таблицы следует, что при любых нагрузках нормотонический тип реакции у студенток встречается чаще, чем у юношей. Величины СОК и МОК в нагрузке у девушек так же были большими. Величины АД свидетельствовали о лучшей адаптации их сердечно-сосудистой системы к нагрузкам.

УФЗ у девушек составил  $11,5 \pm 1,06$ , что соответствует среднему уровню всех обследуемых студенток, у юношей –  $13 \pm 0,63$ , что также соответствует среднему показателю, у 6% - оценивался как низкий, у 53 – как средний, у 35 – как выше среднего и у 6% – как высокий.

*Выводы.* Проведенное исследование свидетельствуют о том, что функция сердечно-сосудистой системы у студентов Чувашского ГАУ оценивается как весьма удовлетворительная. УФЗ как девушек, так и юношей соответствует среднему уровню. Следует отметить, что при сравнении аналогичных показателей с предыдущим учебным годом отмечается незначительное их улучшение.

### Литература и источники

1. Алтынова, Н. В. Мониторинг деятельности сердечно-сосудистой системы студентов в первом семестре / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 515-518.
2. Волкова, Т. И. Особенности физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева. Том I. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – 294 с.
3. Зависимость функциональных характеристик организма студенток от уровня психофизиологической адаптации к условиям обучения в вузе / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, А. В. Никулина, О. Б. Колесникова // Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. – 2018. – Т. 234, № 2. – С. 10-16.
4. Орлов, А. И. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов специальных медицинских групп в процессе реализации проекта "физиологический портрет" / А. И. Орлов, В. К. Таланцева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 68.
5. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2023614461 Российская Федерация. Паспорт функционального состояния обучающегося: № 2023613154: заявл. 21.02.2023: опубли. 01.03.2023 / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чувашский государственный аграрный университет».
6. Сравнительная характеристика функциональных возможностей кардиореспираторной системы студентов-спортсменов / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Т. В. Пинчук // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 1. – С. 100-106. – DOI 10.24412/2305-8404-2022-1-100-106.
7. Таланцева, В. К. О состоянии уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов вузов аграрного профиля / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : Сборник материалов Всероссийской (национальной) научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию образования Алтайского государственного аграрного университета, Барнаул, 21–22 сентября 2023 года. – Барнаул: Алтайский государственный аграрный университет, 2023. – С. 211-216.
8. Шиленко, О. В. Оценка функционального состояния студентов вузов / О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 08 сентября 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 724-725.

УДК 796.5.

## РОЛЬ АДАПТИВНОГО ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

*Грац А.Ю., Шураков А.В.*

Кемеровский государственный университет  
[gracnasta@gmail.com](mailto:gracnasta@gmail.com), [shurakov.03@bk.ru](mailto:shurakov.03@bk.ru)

*Берснев И.И.*

Кемеровский государственный медицинский университет  
[INAR123@yandex.ru](mailto:INAR123@yandex.ru)

Аннотация: в данной статье рассматривается адаптивный туризм как часть физической рекреации. Дается определение понятиям «физическая рекреация», «адаптивный туризм», «люди с ограниченными возможностями здоровья». Раскрываются возможности влияния адаптивного туризма на физическое и эмоциональное благополучие людей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: физическая рекреация, адаптивный туризм, ограниченные возможности здоровья.

«Физическая рекреация – это процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования» [1]. Это двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых достигается удовольствие, хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность» [2].

Адаптивный туризм – это направление в туристической отрасли, в которой предоставляются туристские услуги для людей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ). В России данное направление стало развиваться не так давно – в 2007 году. В то время как международные туроператоры предоставляли подобные услуги уже в течение 15 лет.

В Конвенции ООН понятие «лица с ограниченными возможностями здоровья» охватывает категорию лиц, жизнедеятельность которых характеризуется какими-либо ограничениями или отсутствием способности осуществлять деятельность способом или в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста [3].

В последние годы по всему миру наблюдается рост людей с ограниченными возможностями здоровья. Однако это не говорит об ухудшении качества жизни, способствующему возникновению множества нарушений. Скорее наоборот, это показатель того, что в современном обществе хорошо развит уровень медицинского обслуживания. Если, к примеру, раньше ребенок мог погибнуть в родах вместе с матерью, то сейчас врачи научились спасать и мать, и ребенка, даже в случае очень тяжелых родов. Появилась возможность обнаружить многие заболевания на начальной стадии и компенсировать отсутствие функционирования каких-либо органов или конечностей. Медицина способна помочь справиться с такими тяжелыми нарушениями, с которыми раньше человек не смог бы выжить. Теперь эти люди имеют шанс на полноценную жизнь.

Сейчас в люди с ОВЗ могут учиться, работать, и посещать досуговые мероприятия, заниматься спортом, для них создают множество условий, способствующих интеграции в активную общественную жизнь, однако возможность путешествовать для них до сих пор остается по большей части закрытой, так как существует множество проблем в развитии данной отрасли туризма [4].

Развитие адаптивного туризма способно решить общую цель физической рекреации, а именно – укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного

умственного и физического труда. Туристическая деятельность в различных ее проявлениях, дает человеку максимальные возможности для общения, познания, расширения кругозора, культурного обмена и удовлетворения в двигательной активности [5, с. 48].

Туристические поездки предполагают смену привычной обстановки, круга общения, вида деятельности и т.п. Все это положительно влияет на восприятие реальности, человек приобретает новый опыт и получает положительные эмоции. Повышается его жизненный потенциал, и он меньше заикливается на негативных факторах своих ограничений, так как получает тот же положительный опыт путешествия, как и человек без ограниченных возможностей.

Занятие активным туризмом, адаптированным под лиц с ОВЗ, оказывает положительное влияние на физическое здоровье, так как открывает новые возможности, воздействуя иначе чем занятия адаптивной физической культурой [6, с. 282]. Новая нагрузка задействует иные группы мышц, но помимо это человек с ОВЗ понимает, что его возможности гораздо шире и пробует раскрыть свои физические возможности. Многие виды спортивных занятий могут быть недоступны в месте проживания человека с ОВЗ, и адаптивный туризм сможет открыть потенциал к занятию тем или иным видом спорта.

Не менее важным является психологический аспект влияния адаптивного туризма на лиц с ОВЗ. У человека повышается самооценка, так как он не чувствует себя ограниченным в проживании в одном и том же месте. Он понимает, что его возможности равны с возможностями других людей и он может позволить себе познавать культуру других стран не только через книги, телевизор или интернет, а напрямую. Само по себе понимание того, что для людей с ОВЗ создают возможности для путешествий, дает им понимание того, что к ним относятся с уважением, их потребности удовлетворяются и социум признает их как ценных членов общества, даже не смотря на их ограничения.

Помимо этого, во время путешествия улучшается психоэмоциональное состояние путешественников, так как возможность сменить обстановку, отдохнуть, увидеть новые интересные места, попробовать национальную кухню и т.д. – все это способствует возникновению положительных эмоций. В дальнейшем все эти впечатления формируются в приятные воспоминания, и даже после поездки будет сохраняться положительный эффект от путешествия.

Также в туристической поездке появляется множество возможностей для знакомства и общения как с обычными туристами, так и с такими же людьми с ОВЗ. Общение играет важную роль в социализации, так как позволяет не только разделять с кем-то свои чувства и переживания, а также способствует обмену опытом и знаниями. Это повышает чувство значимости и закрывает потребность в общественном признании. Более тесное общение позволяет человеку с ОВЗ обрести дружеские связи или романтические отношения, что положительно сказывается на удовлетворенности жизнью.

В конечном итоге, адаптивный туризм играет важную роль в физической рекреации людей с ограниченными возможностями здоровья. Конечной целью любой реабилитации людей с ОВЗ является интеграция в социальную жизнь, активное времяпрепровождение, развитие навыков, умений, получение новых знаний и положительных эмоций, и это именно то, что можно достичь с помощью адаптивного туризма.

Потенциал большинства людей с ОВЗ все еще остается не раскрытым. Человек привыкает жить со своим нарушением, понимает, что, не смотря на созданные условия, его жизнь отличается от жизни большинства людей. В настоящее время для людей с ОВЗ создаются множество возможностей в обучении, трудовой деятельности, в сфере развития интересов и т.д. Но адаптивный туризм пока что еще не является активно развивающейся сферой туристической деятельности.

Создание необходимых условий, подготовка квалифицированных кадров, государственная и общественная поддержка могут помочь людям с ОВЗ стать еще ближе к привычной для каждого здорового человека жизни. И помимо оказания медицинской и реабилитационной помощи, люди с ОВЗ получают все возможности для полноценного отдыха и развития.

Таким образом, интеграция людей с ОВЗ в туристическую деятельность может дать



большой толчок к развитию инклюзии, так как стирает границы между возможностями путешествовать у здорового человека и человека с ОВЗ. Общество получит возможность ближе познакомиться с теми, у кого есть физические или ментальные нарушения, будет относиться к ним терпимее и с большим уважением, а те в свою очередь вместо того, чтобы заикливаться на негативных последствиях своих ограничений, смогут жить полноценной жизнью, развиваться, получать положительные эмоции и реализовывать свой потенциал.

### **Литература и источники**

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения / С. П. Евсеев. – учебное пособие. – Москва: Советский спорт, 2021. – 298 с.
2. Александрова, А. Ю. Туризм и рекреация на пути устойчивого развития (отечественные и зарубежные исследования): [монография] / А. Ю. Александрова, В. И. Кружалин. – Москва: Советский спорт, 2018. – 430 с.
3. Акатов, Л. И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы / Л. И. Акатов. – Москва: ВЛАДОС, 2019. – 368 с.
4. Коноплева, А. Н. Образовательная интеграция и социальная адаптация лиц с ограниченными возможностями / А. Н. Коноплева. – Минск: НИО, 2015. – 260 с.
5. Шлее, И. П. Некоторые вопросы профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта / И. П. Шлее // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2020. - С. 46-50
6. Стародубцев, А. Н. К вопросу о занятиях физической культурой студентов специальной медицинской группы / А. Н. Стародубцев, И. П. Шлее // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б. А. Акишина. Казань, 2020. - С.280-283.

*Научный руководитель – Шлее Инесса Петровна, к.п.н., доцент, Кемеровский государственный университет*

**УДК 37.037**

## **УРОВЕНЬ ОСНАЩЕННОСТИ ИНФРАСТРУКТУРОЙ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*А.И. Рыжова*

Вологодский государственный университет

[ink-01@mail.ru](mailto:ink-01@mail.ru)

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы обеспечения занятий адаптивной физической культурой и спортом специальным оборудованием в учебных заведениях. На основании анализа статистических данных многих научных источников, сделано заключение о значимости АФК, проблемах, возникающих в оснащении тренажерами занятий адаптивной физкультурой. Изучены вопросы о видах оборудования, специального инвентаря, сделаны выводы о необходимости развития инфраструктуры для АФК в учебных заведениях.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, инфраструктура, оборудование, ОВЗ.

Занятия физической культурой и спортом значимы для хорошего самочувствия каждого человека. Регулярные физические нагрузки способны улучшать обмен веществ, кровообращение, укреплять сердце и в целом достаточно улучшать качество физической подготовленности и самочувствия [1]. Адаптивная физическая культура и спорт помогают в этом людям, у которых нет возможности выполнять стандартные спортивные занятия. Большая часть видов физической нагрузки может и адаптируется под нужды людей с ограниченными физическими способностями. Адаптивная физическая культура (АФК) — это

совокупность спортивно-оздоровительных занятий нацеленных на помощь в физическом и психологическом приспособлении к жизни людей с ОВЗ. Адаптивная физическая культура формирует в таких людях большой ряд навыков и полезных качеств [2]. Например:

- 1) потребность в здоровом образе жизни;
- 2) стремление к увеличению физической активности;
- 3) социальная адаптация и повышение самооценки и т.д.

Люди с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) имеют самые разные особенности организма и так же нуждаются в спортивных нагрузках [3]. В таблице 1 представлена статистика детей с ОВЗ. Мы видим, что процент учащихся с ограниченными возможностями здоровья большой. Согласно данным Росстата, процент инвалидов за последние пять лет увеличился на 60% и продолжает расти.

Таблица 1

**Статистика детей с ОВЗ в России на 2023 год**

<b>Возраст</b>	<b>Количество</b>
До 3-х лет	25%
4-7 лет	30%
8-12 лет	20%
12-17 лет	15%
18-25 лет	10%

В таблице 2 представлена статистика детей с ОВЗ в разные годы. Исходя из данной таблицы, можно сделать вывод, что процент таких детей увеличивается с каждым годом.

И в то же время инфраструктура адаптивного спорта развита слабо, опираясь на информацию многих источников. При сравнении степени формирования АФК во всемирном масштабе первые позиции будут занимать страны с высоким уровнем гуманизации. Для общества исключительно значимой является гуманистическая ценность спорта. Престижность и эстетичность, высокий уровень морально-этических норм соревновательной деятельности - все это духовные признаки современного спорта. Поэтому одна из задач учебных заведений в России – формирование этого типа физического обучения.

Таблица 2

**Статистика детей с ОВЗ в России в разные годы**

<b>Год</b>	<b>Количество детей с ОВЗ</b>	<b>Процентное соотношение от общего количества детей в России</b>
2010	1200 000	7,5%
2015	1300 000	8,1%
2020	1400 000	8,7%
2023	1500 000	9,3%

Эта задача сложная и зависит от многих факторов. Инфраструктура для адаптивного спорта включает в себя как специализированное оборудование, так и методики, с грамотно применяющими их преподавателями, которые имеют данную квалификацию. Так же учебный процесс в этой дисциплине должен планироваться и реализовываться, имея в виду категории и медицинские показания студентов с ОВЗ. Такие категории подразделяются на людей:

- с нарушениями статодинамической (двигательной) функции
- с нарушениями функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции.
- с нарушениями сенсорных функций (зрения, слуха, обоняния, осязания).

Под все эти категории существуют разные методики занятий спортом, а также использование разного спортивного оборудования, которое в свою очередь, различается по назначению (для физической, технической, тактической подготовки, для восстановления работоспособности, контроля и т.д.), по структуре - механические, электрические, по форме

обучения и виду работы - групповые и одиночные. Так же можно выделить кардио тренажеры и силовые тренажеры. Такими тренажерами являются:

- Велотренажер
- Мяч для занятий ЛФК
- Массажная дорожка (используется для массажа ног, благоприятно влияет на центральную нервную систему)
- Терапевтическая лента-эспандер (используется одновременно двумя игроками, учит взаимодействию в парах)
- Балансиры (бордюр-балансир, балансир-табурет)
- Тактильные шахматы
- Горка для ходьбы
- Шагательный тренажер
- Гибкий брус

Дополнительно необходимы инвалидные кресла, тактильные таблички и указатели, а также поручни и вся атрибутика доступной среды. Выше представлено оборудование, которое используется чаще всего по данным многих, изученных нами источников. Данное оборудование универсально, может использоваться людьми с разными особенностями организма и использоваться со многими методиками. Однако, во многих учебных заведениях такого оборудования мало, или же оно отсутствует. На рисунке 1 приведены данные, которые отображают уровень финансирования адаптивной физической культуры в России на сегодняшний момент.

Мы видим, что основную долю расходов составило реконструкция спортивных сооружений и в меньшей мере приобретение спортивного оборудования для адаптивного спорта.

Таким образом, основываясь на статистику и данные некоторых источников, мы можем сделать вывод, что оборудования для занятий адаптивным спортом действительно недостаточно и у учащихся с ограниченными возможностями здоровья мало возможностей развиваться физически, а также увеличивать социализацию и адаптацию психики. На сегодняшний день необходимость в создании специальных спортивных клубов и секций для людей с ОВЗ есть. Необходимо уделить внимание, ставить большой упор на развитие инфраструктуры для адаптивного спорта, в том числе оборудования и разработок новых эффективных методик.

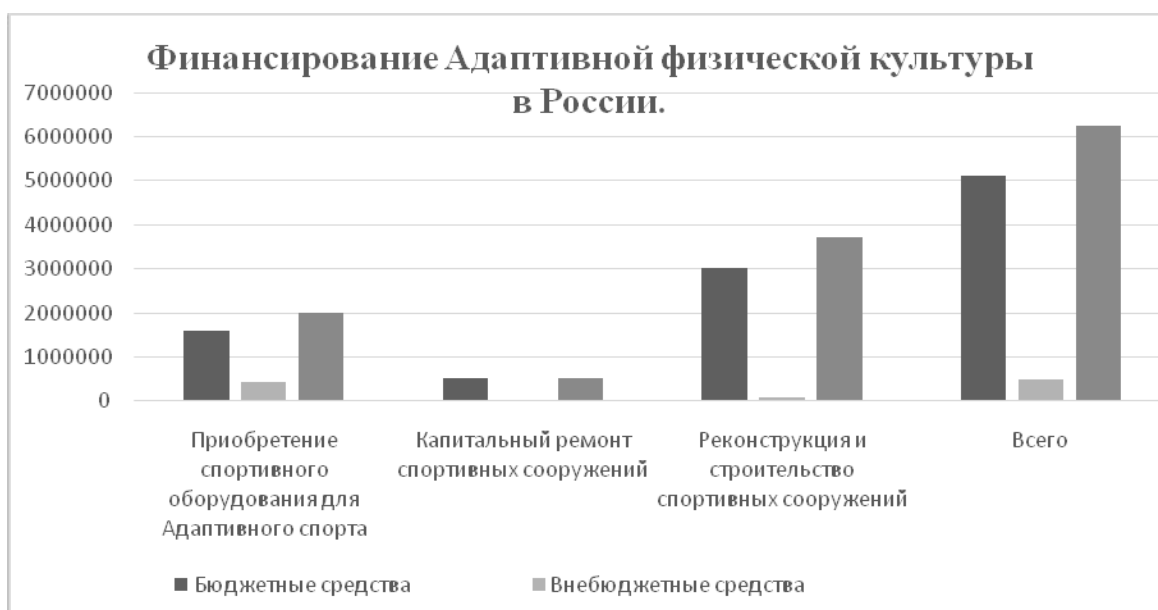


Рис. 1 Финансирование АФК

## Литература и источники

1. Карзунова, А. А. Влияние физической культуры на различные аспекты психического здоровья и эмоциональную сферу студентов, занимающихся спортом / А. А. Карзунова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Кемерово, 20–21 апреля 2022 года / Науч. редактор С.Ю. Иванова. Том Выпуск 23. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. – С. 332-334. – EDN VARPTQ.
  2. Сергеева, А. А. Влияние занятий физической культурой на психологическое и эмоциональное состояние человека / А. А. Сергеева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Кемерово, 20–21 апреля 2022 года / Науч. редактор С.Ю. Иванова. Том Выпуск 23. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. – С. 229-231. – EDN XRDTQK.
  3. Пацюк, Р. Р. Применение средств АФК в поддержании здорового образа жизни у лиц с бронхиальной астмой / Р. Р. Пацюк // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Кемерово, 20–21 апреля 2022 года / Науч. редактор С.Ю. Иванова. Том Выпуск 23. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. – С. 22-24. – EDN UMUKUZ.
- Научный руководитель – старший преподаватель Катканова И.Н., Вологодский государственный университет*

УДК 61

## ВЕСТИБУЛЯРНАЯ МИГРЕНЬ И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

*Лазуткина А.И.*

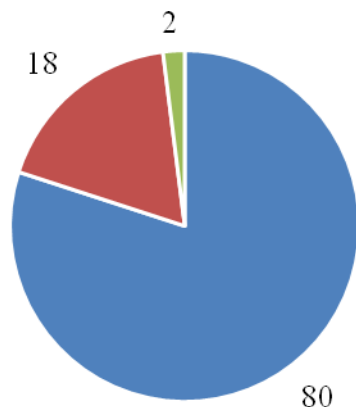
Кемеровский государственный университет

anna.1509@inbox.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с заболеванием – вестибулярная мигрень. Его характеристика, способы лечения и возможности к занятиям физической культурой. Многие пациенты не знают об этом заболевании и продолжают свою жизнь в обычном ритме, которая осложняется сильнейшими головными болями и головокружением. Также, если пациент знает о своем заболевании, то зачастую он не задумывается, что с мигренью нужно иметь определённый образ жизни и некоторые ограничения в занятиях физической культурой, поэтому описываются рекомендуемые упражнения и способы занятия спортом.

Ключевые слова: вестибулярная мигрень, мигрень, лечебная физическая культура, физические упражнения.

Вестибулярная мигрень – это одна из форм мигрени, которая сопровождается аурой с приступами головокружения, интенсивной и пульсирующей боли, которая зачастую усиливается при физической активности. Также приступы могут сопровождаться свето- и звукобоязнью, тошнотой, рвотой и нарушением ходьбы. [1, с. 43]



Здоровое население ■ Мигрень ■ Вестибулярная мигрень

Рисунок 1 – Соотношение больных мигренью, вестибулярной мигренью к здоровому населению России, %

Составлено автором по: [2, с. 59-60]

Таким образом, исходя из рис.1 можно сделать вывод, что в России вестибулярной мигрени могут быть подвержены порядка 2,84 млн человек. Также стоит отметить, что вестибулярная мигрень составляет 11,4% среди всех случаев головокружения [2]. Зачастую с возрастом приступы мигрени становятся реже и проходят менее интенсивно, а у людей пожилого возраста головокружение может наблюдаться как единственный признак мигренозного приступа.

Для лечения приступов вестибулярной мигрени применяются анальгетики, серотониновые средства, препараты гистамина и триптаны. Однако индивидуальная непереносимость, неэффективность, а также наличие противопоказаний медикаментозного лечения приводят к поиску иных способов облегчения и предупреждения приступов. Нефармакологические способы предупреждения вестибулярной мигрени могут быть также эффективны, как и лекарственные средства. Избегание психологических, экзогенных и физиологических триггеров, регулярное питание и сон, а также систематические занятия лечебной физической культурой необходимы для предупреждения вестибулярной мигрени. [3, с. 48]

Доказано, что занятия спортом вызывают мигренозные приступы, особенно тяжелые. Однако, занятия физическими упражнениями необходимы для поддержания здоровья всего тела, помогают повышать иммунитет ко множеству заболеваний. Поэтому врачи придерживаются мнения, что вестибулярная гимнастика и ЛФК приводят к уменьшению количества приступов.

Рекомендации по занятиям физическими упражнениями для больных вестибулярной мигренью:

- Занятие спортом следует начинать с легкой разминки для разогрева мышц и подготовке к дальнейшей нагрузке. Оптимальное время: 15 минут.
- Перед тренировками не рекомендуется употреблять тяжелую пищу.
- Во время тренировки следует употреблять воду, чтобы не допустить обезвоживание организма.
- Рекомендуемое количество занятий ЛФК: 2-3 раза в неделю.

Таблица 1 – Пример программы занятия лечебной физической культурой для больных вестибулярной мигренью.

Фаза занятия	Содержание
Разминка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) круговые движения головой, повороты головой влево-вправо, вверх-вниз * 8 счётов;</li> <li>2) круговые вращения кистями, локтями и плечами * 8 счётов;</li> <li>3) круговые движения бёдрами * 4 счёта</li> <li>4) круговые вращения коленями, с положением кистей на коленях * 8 счётов;</li> <li>5) круговые вращения стопой, одна нога стоит на носке, другая на полной стопе * 8 счётов.</li> </ol>
Отдых	В течение 5 минут, увеличивается в зависимости от состояния больного
Растяжка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) наклоны вперед из положения сидя к стопам, ноги вместе * 10 счётов;</li> <li>2) поднятие туловища из положения лежа на животе, руки поставлены под плечами, ноги остаются на полу, таз приподнят, прогиб в грудном отделе (поза собаки мордой вверх) * 10 счётов;</li> <li>3) глубокие поочерёдные выпады на каждую ногу * 8 счётов</li> </ol>
Отдых	В течение 5 минут, увеличивается в зависимости от состояния больного
Упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ноги согнуты в коленях, руки в положении за головой, поднятие корпуса * 15 счётов;</li> <li>2) вращение согнутыми ногами лежа на спине, имитируя вращение педалей велосипеда (упражнение «велосипед») в течение 3-х минут;</li> <li>3) ноги на ширине плеч, приседания до положения параллельного полу * 15 счётов;</li> <li>4) поочередные наклоны к каждой ноге из положения стоя * 10 счётов;</li> <li>5) шаги на месте в течение 3-х минут.</li> </ol>

Источник: [4, с. 130]

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия ЛФК могут помочь предотвратить наступление приступов вестибулярной мигрени, однако не являются заменой медикаментозному лечению. Занятия спортом имеют вспомогательный характер наравне с режимом сна и питания.

#### Литература и источники

1. Профилактика и лечение мигрени / Г. Р. Табеева, В. В. Голубева. // Медицинский совет. – 2012. – № 4. – С. 43-47.
2. Вестибулярная мигрень: диагностика и оптимизация терапии / А. В. Ли, Е. В. Пархоменко, А. Н. Баринов // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2017. – Т. 117, № 8. – С. 59-66.
3. Вестибулярная реабилитация при вестибулярной мигрени / Е. М. Илларионова, Н. П. Грибова // Вестник восстановительной медицины. – 2021. – Т. 20, № 5. – С. 47-52.
4. Хроническая мигрень и занятия спортом / А. А. Гринь, И. А. Ерошенко, А. А. Долгов, Е. В. Николаев // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы современной науки, достижения и инновации : Сборник научных статей по материалам X Международной научно-практической конференции. В 2 частях, Уфа, 03 марта 2023 года. Том Часть 2. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2023. – С. 126-131.  
*Научный руководитель – к.т.н., доцент Баканов М.В., Кемеровский государственный университет*

**ПСИХИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С  
ПРИБРЕТЕННОЙ ИНВАЛИДНОСТЬЮ**

*Кузнецова В.А.*

Кемеровский государственный университет

[veronika.kuznecova2001@mail.ru](mailto:veronika.kuznecova2001@mail.ru)

*Берсенева И.И.*

Кемеровский государственный медицинский университет

[INAR123@yandex.ru](mailto:INAR123@yandex.ru)

*Вершинина В.Г.*

Кемеровский государственный медицинский университет

[vershina69@mail.ru](mailto:vershina69@mail.ru)

Аннотация: В статье рассматривается проблема психической и физической реабилитации людей, которые получили инвалидность в связи с определенными обстоятельствами. Технологии и методы реабилитации людей очень актуальны и широко используются в наше время. На пути к приспособлению к новым условиям жизни и повседневным делам инвалиды сталкиваются с различными проблемами и трудностями. Психическое и физическое восстановление дополняют друг друга и для большего положительного эффекта, эти два пункта должны реализовываться параллельно. В статье предложены шаги, которые можно предпринять для более эффективного результата психической и физической реабилитации человека.

Ключевые слова: реабилитация, адаптивная физическая культура, инвалидность

За последние столетия очень сильно изменилось отношение к людям с инвалидностью. Сейчас все понимают, что жизнь человека, получившего серьезную травму и проблему со здоровьем, кардинально меняется. Вместе с этим изменяется и его социальное положение. Ведь теперь перед человеком стоят новые проблемы, такие как сложная и долгая реабилитация, приспособление к своей травме и принятие себя в новом социальном статусе. Но ведь так было не всегда.

Первый в России лечебный кабинет по адаптивной физической культуре (далее – АФК) был открыт в Москве в 1830 году. Раньше у людей с инвалидностью не было и шансов в хотя бы частичном восстановлении утраченных функций. И тем более, не шло никакой речи о полноценной полной жизни, которая была у них прежде. Конечно, нужно учитывать, что восстановление утраченных функций является индивидуальным для каждого человека.

В наше время в сфере реабилитации и АФК произошел огромный скачок в развитии [1, с.282]. Но несмотря на хорошо сформированную базу, тема АФК имеет множество проблем.

Рассмотрим тему психической и физической реабилитации людей, которые получили инвалидность в связи с определенными обстоятельствами. К сожалению, структура реабилитации людей, получивших инвалидность больше направлена на физическое восстановление. Психологические и социальные аспекты реабилитации рассматриваются в последнюю очередь. Безусловно, нужно делать акцент на восстановлении двигательных способностей (насколько они возможны в конкретных случаях), но не стоит забывать, что человек, получивший статус инвалида, в первую очередь нуждается в моральной и психологической помощи [2, с. 48].

COVID-19 - вирус, о котором сейчас знает каждый, так как на протяжении нескольких последних лет он был и остается у всех на слуху. Он не прошел мимо почти никого, и люди, перенесшие это заболевание, имеют различные осложнения. Кто-то обошелся потерей запаха или пневмонией, а кто-то приспособляется к новой жизни в статусе человека с «ограниченными возможностями здоровья». Например, из-за COVID-19, за последние 5 лет, значительно увеличился процент людей, с ампутированными конечностями. Раньше люди жили полноценной жизнью, а теперь она кардинально у них поменялась. Можно сказать, «люди столкнулись» с глобальной проблемой, к которой не были готовы. Людям, получившим инвалидность в связи с последствиями коронавируса, предстоит долгое восстановление,

которое может затянуться на многие годы. Оно требует индивидуализированной программы реабилитации, которая поможет им вернуться к обычной жизни. Для человека должен быть составлен специальный комплекс восстановительных упражнений, который постепенно будет развивать утраченные двигательные функции.

В сознании пациента, получившего статус инвалида, происходит полная переоценка своей жизни. Ему трудно принять свой новый телесный образ и очень тяжело справиться, без должной психологической терапии и помощи [3, с. 54].

Очень важно разделить реабилитацию на несколько разных этапов, которые будут совмещать в себе психическое и физическое восстановление. Чаще всего за психологическое и эмоциональное восстановление отвечает семья пострадавшего. Безусловно поддержка близких очень важна, но работа с терапевтом необходима в таких случаях, что, к сожалению, доступно не каждому человеку. В основном это либо из-за отсутствия финансов, либо из-за отсутствия кадров, которые имели бы возможность работать с людьми, имеющими инвалидность. Территориальная доступность, тоже имеет важную роль. Не во всех городах есть специалисты, занимающиеся этими проблемами. Поэтому этот вопрос приходится решать родственникам пострадавшего, или самому пострадавшему, что явно потребует немалых денежных средств. Все эти факторы сказываются на времени, которое потребуется на реабилитацию. Если правильно совместить физическую и психическую реабилитацию, то она займет меньше времени. Например, если у человека частично утрачена функция ходьбы, то больший акцент можно делать на психической стабильности, что также положительно скажется на скорости восстановления.

Так как речь идет о людях с приобретенной, а не врожденной инвалидностью, следует учитывать, что реабилитационная программа у трудоспособных и нетрудоспособных людей, должна быть разная. В первом случае, нужно суметь донести до человека, что процесс восстановления будет трудным и долгим, но по итогу, если они будут прикладывать все усилия для восстановления, то лечение однозначно даст положительную динамику. А во втором, важно помочь людям, принят нового «себя».

В случае с ампутацией конечностей, всё намного сложнее. Например, человек вел активную жизнь, постоянно занимался спортом, редко сидел на месте, а после перенесенной болезни лишился ног, или рук. У человека со временем формируются негативные установки, он больше не представляет прежней жизни в социальной среде, у него происходит дестабилизация личности. Поэтому для того, чтобы реабилитация проходила эффективно, специалисты должны работать с эмоциональным состоянием пациента, учитывать его индивидуальные черты характера и личности [4]. В таких трудных случаях, поможет оказать значимый положительный эффект адаптивная физическая культура. Развитие этой области очень важно, так как она позволяет людям с инвалидностью поддерживать здоровье и повышать качество жизни.

Реабилитация людей с приобретенной инвалидностью может быть осложнена различными проблемами, которые могут затруднить процесс восстановления и адаптации:

1. Недостаток доступа к квалифицированным специалистам и реабилитационным программам. Люди нередко сталкиваются с трудностями при поиске хороших специалистов, которые могли бы помочь им восстановиться и обучиться новым навыкам.
2. Ограничение в доступе к финансовым ресурсам. Долгое лечение требует значительных финансовых затрат, что может быть проблемой для людей с инвалидностью, особенно, если они не могут работать из-за своего состояния.
3. Страх и социальная изоляция. Люди могут чувствовать себя изолированными и одинокими в обществе из-за своей проблемы, что затрудняет процесс восстановления.
4. Психологические проблемы. Инвалидность может вызвать у людей депрессию, тревогу и другие психологические проблемы.
5. Недостаток поддержки от окружающих. Реабилитация может проходить хуже из-за отсутствия поддержки со стороны семьи, друзей и общества в целом.

Для преодоления этих проблем необходима комплексная поддержка и помощь со стороны специалистов, общественных организаций и государства. Важно создавать условия для



доступа к качественным реабилитационным программам, обеспечить финансовую поддержку и социальную интеграцию людей с инвалидностью, а также обеспечить им психологическую поддержку и понимание со стороны общества и государства.

### **Литература и источники**

1. Стародубцев, А.Н. К вопросу о занятиях физической культурой студентов специальной медицинской группы / А. Н. Стародубцев, И. П. Шлее // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б. А. Акишина. Казань, 2020. - С. 280-283.
2. Шлее, И. П. Некоторые вопросы профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2020. - С. 46-50.
3. Борозинцев, Н. М. Концепция профессионально-психологической реабилитации лиц с инвалидностью, приобретенной в процессе боевых действий и специальных военных операций / Н. М. Борозинцев, М. Г. Водолажская, О. Д. Сальникова // Психологическая наука и образование. - 2023. - Т.28. - № 6. - С. 53-61.
4. Реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья разных нозологических групп / Учебное пособие / [В. С. Штоколок, Н. А. Дубровина, Л. А. Боярская, А. А. Токмаков; под общ. ред. В. С. Штоколка]; М-во образования и науки РФ, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. – 136 с.

*Научный руководитель – к.пед.н., доцент Шлее Инесса Петровна, Кемеровский государственный университет.*

**УДК 796.03**

## **ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ**

*Солдатова У.А.*

Кемеровский государственный университет

[uliagoodtovvgs@gmail.com](mailto:uliagoodtovvgs@gmail.com)

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы развития адаптивной физической культуры в сельской местности. Подчеркивается важность развития данного направления для привлечения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) в сельскую местность. Предлагаются пути решения проблемы развития адаптивной физкультуры в сельской местности для реализации права каждого инвалида или лица с ОВЗ на получение социальной адаптации и физической реабилитации вне зависимости от места жительства.

Ключевые слова: адаптивная физкультура, лица с ОВЗ, инвалиды, сельская местность.

Сельская местность является значительной частью территории Российской Федерации. Однако, после распада Советского Союза, в связи с разрушением колхозов и совхозов, численность сельских жителей значительно снизилась. Сельские жители, в основной своей массе, перебрались жить в города и, привыкнув к комфортабельной городской жизни, не планируют возвращаться обратно. К 2000-ым годам стало понятно, что необходимо восстанавливать сельское хозяйство, однако упущенное время и отсутствие инфраструктуры и видимых перспектив не способствует притоку молодежи в сельскую местность.

В настоящее время в правительстве Российской Федерации постоянно разрабатываются проекты, направленные на привлечение населения и квалифицированных кадров в сельскую местность, однако, в вопросах создания инклюзивной среды для лиц с ОВЗ, все еще остается много нерешенных проблем. Большинство из них осознают тот факт, что проживание в городе

дает им больше возможностей для интеграции в обществе и поддержания качества жизни, не смотря на свои ограничения [1, с. 282].

Термин «адаптивная физическая культура» появился в России около 20 лет назад, и считается частью общей культуры, подсистемой физической культуры, одним из направлений социальной активности, направленной на удовлетворение потребностей в физической активности людей с ограниченными возможностями, в восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, развитии личности, самореализации физических и умственных сил, для улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество [2].

Управление физической культурой и спортом в сельской местности остается на низком уровне, в первую очередь из-за невозможности предоставить жителям с ОВЗ в достаточном объеме необходимые физкультурно-оздоровительные услуги [3, с. 48]. Рассмотрим основные проблемы развития адаптивной физической культуры в сельской местности:

1. В сельской местности отсутствуют современные спортивные сооружения и у жителей нет возможности развиваться в массовых видах спорта.

Люди с ОВЗ в сельской местности не получают необходимую им помощь по оказанию физической реабилитации. Те, у кого есть хорошие спортивные данные и стремление проявить себя в массовом спорте, не смогут это сделать, проживая в сельской местности, что заставляет их перебираться в города, способные предоставить им такую возможность.

2. Нехватка квалифицированных кадров.

Перспективные тренеры, скорее всего не выберут местом своей работы сельскую местность, так как там отсутствует перспектива карьерного роста и возможности для самореализации. Поэтому, даже в существующих в сельской местности спортивных сооружениях, плохо используются их возможности.

3. Недостаточное финансирование развития инклюзивной среды в условиях сельской местности.

В сельской местности не созданы условия для инвесторов и спонсоров, готовых вкладывать средства в развитие физической культуры и спорта. Также, здесь отсутствует система стимулирования деятельности квалифицированных кадров [4, с. 216].

В сентябре 2021 года Российский союз сельской молодежи при поддержке Министерства спорта Российской Федерации запустил проект по развитию сети физкультурно-спортивных организаций на сельских территориях. Ключевая задача проекта – привлечение максимального количества жителей сельских территорий к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В планах вовлечение в сферу физической культуры и спорта 45 % населения сельских территорий.

«Сельские территории страны характеризуются более низким уровнем развития социальной и инженерной инфраструктуры, по сравнению с городскими. Для закрепления и притока населения в сельскую местность нужно повысить уровень развития данной инфраструктуры, мотивировать специалистов физической культуры и спорта к проведению физкультурно-спортивной работы со всеми категориями и группами населения» [5].

Предлагаются возможные пути решения данных проблем:

1. Расширение информационного пространства с целью просвещения и вовлечения как можно большего числа лиц с ОВЗ к занятиям физической культурой и массовым спортом. Многие лица с ОВЗ недостаточно проинформированы о своем праве получать реабилитационную помощь, а также о необходимости спорта в их жизни. Многие виды спортивно-оздоровительных услуг не требуют больших материальных вложений, а одним из важных аспектов адаптивной физической культуры является социализация. Люди с ОВЗ могут объединяться в группы для занятий спортом и проведения спортивных мероприятий до того момента, когда будут решены более глобальные проблемы. Просветительская работа является наиболее доступным и эффективным способом работы с населением.

2. Создание материально-технической, нормативно-правовой базы и обеспечение целевого финансирования всех нужд, необходимых для развития адаптивной физической культуры и спорта лиц с ОВЗ в сельской местности. Необходимо поддерживать социальные проекты, модернизировать инфраструктуру сельской местности, выделять стимулирующие выплаты для специалистов готовых работать в данном направлении [6, с. 106].

3. Обеспечение доступности специализированных адаптивных учреждений и налаживание транспортной инфраструктуры для инвалидов, проживающих на отдаленных территориях. Так как нет возможности организовать необходимую реабилитационную помощь каждому лицу с ОВЗ конкретно по его заболеванию, нужно обеспечить возможность получать всю реабилитационную помощь без необходимости переселяться из сельской местности туда, где такие услуги предоставляются.

4. Обеспечение необходимого кадрового состава путём строительства учебных центров, а также обеспечения подготовки, повышения квалификации и переподготовки имеющих и готовых работать с инвалидами специалистов.

Таким образом, уделив внимание развитию адаптивной физкультуры в сельской местности, будет реализовано право каждого инвалида или лица с ОВЗ на получение социальной адаптации и физической реабилитации вне зависимости от места жительства, а также появится возможность сделать сельскую местность более привлекательной в глазах современной молодежи.

#### **Литература и источники**

1. Стародубцев, А.Н. К вопросу о занятиях физической культурой студентов специальной медицинской группы / А.Н. Стародубцев, И.П. Шлее // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. - С.280-283.

2. Аксенова, О. Э Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / О. Э. Аксенова. – Москва: Советский спорт: Москва: Советский спорт, 2018. – 295 с.

3. Шлее, И.П. Некоторые вопросы профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2020. - С. 46-50.

4. Перькова, Е.Ю. Структура финансирования спортивной инфраструктуры созданной в субъектах Российской Федерации // Азимут научных исследований: экономика и управление. - 2018. - № 1 (22). - С. 215-218.

5. Смыслова, О.Ю. Социально ориентированное развитие сельских территорий как направление стратегии социального развития региона / О.Ю. Смыслова, Е.В. Лисова // Вестник Академии права и управления. - 2019. - № 3 (56). - С. 122-125.

6. Бобровский, Е.А. Развитие материально-технической базы как фактора повышения доступности занятий спортом // Наука и практика регионов. - 2018. - № 3 (12). - С.103-107.

*Научный руководитель – к.пед.н., доцент Шлее Инесса Петровна, Кемеровский государственный университет.*

**УДК 796**

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ**

***Граборова Ю.К.***

Кемеровский государственный университет

[yuliav309@gmail.com](mailto:yuliav309@gmail.com)

Аннотация. Данная статья исследует влияние занятий физической культурой на профилактику нарушений зрения у студентов, рассматривая результаты исследований и предлагая рекомендации по использованию физических упражнений на занятиях по физической культуре для профилактики нарушений зрения. Сделаны выводы, которые подчеркивают важность включения физических упражнений в режим обучения для поддержания здоровья глаз студентов.

Ключевые слова: зрение, физическая культура, здоровье, студенты.

**Введение.** В современном информационном обществе студенты сталкиваются со

значительными нагрузками на глаза, связанными с учебой, работой за компьютером и постоянным использованием мобильных устройств. Этот аспект ставит перед ними сложную задачу сохранения здоровья глаз, угрожая возникновением различных проблем со зрением. В рамках этой проблемы занятия физической культурой могут сыграть важную роль в профилактике и укреплении зрительных функций.

Зрительная система - одна из самых важных частей человеческого организма, особенно для студентов, чья деятельность часто связана с интенсивным использованием компьютера, чтением и другими интенсивными видами деятельности. В результате такие нарушения зрения, как усталость глаз, близорукость и дальнозоркость, становятся все более распространенной проблемой среди студентов, что может серьезно ограничить их учебную деятельность и повлиять на общее качество жизни.

Зрительная система человека выполняет несколько важных функций, включая прием и фокусировку света, передачу информации через оптический нерв и ее анализ в головном мозге [1, с. 143].

Занятия физической культурой способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению общего тонуса организма и улучшению общего физического состояния. Ученые обнаружили, что занятия физической культурой могут оказывать положительное влияние на здоровье глаз и предотвращать развитие нарушений зрения у студентов.

Важным аспектом является то, что физическая культура может помочь уменьшить уровень стресса и напряжения, которое оказывает негативное влияние на зрение. Стресс и напряжение могут вызвать утомление глаз, сухость и даже болезненные ощущения.

Некоторые виды упражнений, такие как аэробные упражнения и упражнения для укрепления мышц, могут помочь улучшить кровообращение, снизить стресс и натренировать глазные мышцы, что благотворно влияет на общую зрительную систему.

Первая функция зрительной системы — это прием и фокусировка света. Глаз является основным органом зрения, который воспринимает внешний свет и фокусирует его на сетчатке, расположенной внутри глаза. Процесс фокусировки света происходит благодаря регулируемому кристаллическому объективу и роговице глаза. Этот этап играет важную роль в осуществлении визуальной функции и может быть поврежден в результате длительного напряжения глазных мышц, например, при длительном чтении или работе за компьютером.

Вторая функция — это передача информации через оптический нерв. Оптический нерв переносит электрические сигналы от сетчатки к мозгу, где происходит их анализ и интерпретация. Оптический нерв играет ключевую роль в передаче визуальной информации и обеспечении связи между глазом и мозгом. Нарушения в работе оптического нерва могут привести к различным видам зрительных нарушений, таким как глаукома или дегенеративные заболевания сетчатки.

Третья функция — это обработка и анализ визуальной информации в мозгу. Зрительные пути и зрительные коры головного мозга отвечают за обработку и анализ визуальной информации, полученной от глаз. Этот этап включает в себя распознавание форм, цветов, движения и других аспектов визуального восприятия.

Влияние занятий физической культурой на зрительную систему студентов основано на этих базовых функциях. Регулярные упражнения могут способствовать улучшению кровообращения, что в свою очередь улучшает питание глазных тканей и уменьшает риск развития нарушений зрения.

Существует ряд доказательств того, что регулярные занятия физической культурой могут снизить риск развития различных видов нарушений зрения у студентов.

Регулярная физическая активность оказывает положительное воздействие на зрительную систему в нескольких аспектах.

Во-первых, физическая активность способствует улучшению кровообращения в организме, в том числе и в глазах. Это означает, что кислород и питательные вещества доставляются к глазам эффективнее, что в свою очередь способствует их здоровью и нормальной функции. [2, с. 113].

Во-вторых, физическая нагрузка помогает снизить уровень стресса и напряжения, что часто сопровождается долгим временем, проведенным за экранами устройств.

Для эффективной профилактики нарушений зрения у студентов рекомендуется включать в образ жизни регулярные занятия физической культурой.

Оптимальное функционирование зрительной системы требует комплексного подхода, включая регулярную физическую активность. [3, с. 205].

Ниже приведены рекомендации по использованию физических упражнений для профилактики нарушений зрения на занятиях по физической культуре:

**1. Регулярные упражнения для глазных мышц:** включают в себя специальные упражнения для укрепления глазных мышц и улучшения кровообращения в области глаз. Примерами таких упражнений являются массаж глазных яблок, вращательные движения глаз и фокусировка на удаленных объектах. Упражнение 1 (6-8 раз)

и. п. — сидя на гимнастической скамейке.

1 — зажмурить глаза на 3–5 с;

2 — открыть глаза на 3–5 с

Упражнение 2 (1-2 мин)

и. п. — сидя на гимнастической скамейке.

быстро моргать веками (с перерывами)

Упражнение 3 (1 мин)

и. п. — сидя на гимнастической скамейке.

1 — закрыть веки;

2 — массировать их круговыми движениями пальца

**2. Комплексные упражнения для улучшения общего кровообращения:** Регулярные аэробные упражнения, непосредственно такие как бег, плавание или езда на велосипеде, помогают улучшить кровообращение во всем организме, в том числе и в глазах. Это помогает обеспечить достаточное поступление кислорода и питательных веществ к тканям глаза.

**3. Техники релаксации:** В конце занятия попробуйте техники релаксации, такие как йога или медитация. Это поможет снять стресс и напряжение, которые могут негативно сказаться на зрительной функции.

**4. Упражнения на свежем воздухе:** проводите занятия физической культуры на свежем воздухе, где доступен естественный свет, так как он считается благоприятным для глаз, чем искусственный.

Таким образом, мы выяснили, что физическая активность играет значительную роль в поддержании зрительного здоровья. Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на профилактику нарушений зрения у студентов. Они способствуют улучшению кровообращения в зрительной системе, укреплению мышцы глаза и повышению остроты зрения. Однако для достижения максимального эффекта необходимо соблюдать рекомендации по использованию физических упражнений и учитывать индивидуальные особенности каждого студента.

Для того, чтобы занятия приносили пользу, необходимо заниматься спортом не менее получаса. Только в этом случае можно будет заметить положительный эффект от тренировок. Перед началом занятий спортом также рекомендуется проконсультироваться с офтальмологом.

#### **Литература и источники**

1. Лотоненко, А. В. Культура физическая и здоровье / А. В. Лотоненко, Г. Р. Гостев, С. Р. Гостева, О. А. Григорьев. — М.: Еврошкола, 2008. — 143 с.

2. Зайцев, П. В. Особенности физического воспитания студентов с ослабленным зрением / П. В. Зайцев, Т. А. Авдеева, Ф. А. Мисюн // Вопросы физического воспитания студентов. – Л.: Издательство ЛГУ, 1991. – 113 с.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М.: КноРус, 2016. — 205 с.

*Научный руководитель - Гапоненко А. Ю., старший преподаватель, Кемеровский государственный университет.*

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Осипова А.Н.*

Кемеровский государственный университет

[osipovaa317@gmail.com](mailto:osipovaa317@gmail.com)

*Берсенева И.И.*

Кемеровский государственный медицинский университет

[INAR123@yandex.ru](mailto:INAR123@yandex.ru)

**Аннотация:** в данной статье рассматриваются актуальные проблемы развития адаптивной физической культуры в России. Раскрываются такие понятия как: «люди с ограниченными возможностями здоровья», «инвалиды» и «адаптивная физическая культура». Авторы описывают проблемы в развитии адаптивной физической культуры и спорта в России и предлагают пути их решения.

**Ключевые слова:** люди с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды, адаптивная физическая культура.

Люди с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) это люди, имеющие ограничения в физическом и (или) психическом развитии, то есть глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжёлыми нарушениями речи, нарушениями опорно-двигательного аппарата и др. [1]. В соответствии с Федеральным законом от 24 ноября 1995 года №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», инвалид – это лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты [2].

В России проживает примерно 12 миллионов людей с ОВЗ, что составляет около 8% населения. Еще совсем недавно люди с физическими или психическими особенностями здоровья не могли жить полноценной жизнью общества, но в последние десятилетия ситуация начала меняться. Сегодня общество переходит от медицинского понимания инвалидности к социальному, где важными становятся вопросы социализации и самореализации человека, наравне с реабилитацией [3, с. 282]. Государство также проявляет интерес к реализации инициатив по интеграции людей с ОВЗ и инвалидностью в различные социальные сферы.

Для людей с ОВЗ и некоторой категории инвалидов физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма. Причем речь идет не просто о восстановлении нормальных функций организма, но и о восстановлении трудоспособности и приобретении трудовых навыков [4, с. 15].

Адаптивная физическая культура (далее - АФК) способствует компенсации и восстановлению физических и умственных способностей человека, улучшает функциональное состояние организма, развивает физическую выносливость, психоэмоциональную устойчивость и адаптационные резервы человека. С помощью адаптивной физкультуры у людей с ОВЗ вырабатывается твердая уверенность в своих силах, готовность к преодолению необходимых физических нагрузок, а также закрывается потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Социальное значение адаптивной физкультуры заключается в том, что она помогает интегрировать людей с ОВЗ и инвалидов в общество [5, с. 246].

Однако на сегодняшний день существует множество проблем в развитии адаптивной физической культуры и спорта в России. К таким проблемам относятся:

1. Отсутствие квалифицированных кадров;
2. Отсутствие доступной инфраструктуры;
3. Низкая информированность населения.

Чтобы решить первую проблему необходимо создавать условия для привлечения специалистов в область АФК, повышая заработную плату и престижность профессии тренера

по АФК. «Тренер-преподаватель по АФК и адаптивному спорту руководит общей физической и специальной подготовкой лиц с отклонениями в физическом и умственном развитии (в том числе инвалидов) в процессе реабилитационных занятий, организует тренировочный процесс по виду спорта» [6].

Нужна поддержка студентов и выпускников данных специальностей на государственном уровне, что бы студенты физкультурных направлений стремились связать свою жизнь с профессией тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре. Важно обеспечить их необходимой поддержкой и обучением.

Также важно развивать сеть учебных центров и программ обучения, с целью увеличить количество специалистов, готовых работать с людьми с ОВЗ и инвалидностью и обеспечить им доступ к физической активности и спорту. Необходимо разработать индивидуальные программы тренировок и методики обучения, учитывающие особенности и потребности каждого человека, в соответствии с его нарушением.

Вторая проблема – отсутствие доступной инфраструктуры – должна также решаться на государственном уровне. Необходимо создавать спортивные объекты для лиц с ОВЗ и обеспечивать беспрепятственный доступ к ним. Если у лиц ОВЗ определенных населенных пунктов нет тех или иных спортивных объектов или центров для занятия АФК, то необходимо обеспечить их транспортной доступностью к этим объектам. Адаптивная физкультура и спорт должны охватывать как можно большее число нуждающихся.

Важно создавать социально-значимые проекты в этом направлении и привлекать к развитию доступной среды спонсоров. Недостаточное финансирование программ адаптивной физической культуры и спорта ограничивает доступ к ним для людей с ОВЗ. Общественность должна быть заинтересована в создании и развитии доступной среды, а государство может получать финансовую поддержку от инвесторов. В таком случае количество спортивных объектов для лиц с ОВЗ будет увеличиваться и сможет охватить наибольшее количество граждан данной категории.

Третья проблема решается с помощью пропаганды здорового образа жизни среди людей с ОВЗ, и информирование из о том, какие у них есть возможности для занятий спортом. Люди с ОВЗ должны знать, где расположены спортивные объекты, как до них добраться, а также где можно получить профессиональную помощь тренеров по АФК. Недостаточное информирование о возможностях адаптивного спорта среди людей с инвалидностью и их окружения создает препятствия для их участия в подходящих занятиях.

Необходимо также проводить информационную работу с остальным населением, обозначая важность принятия людей с ОВЗ и инвалидностью. Важно интегрировать людей с ОВЗ в общественную жизнь, не только для занятий спортом, но и для других общественных мероприятий.

Таким образом, для решения проблем адаптивной физической культуры и спорта необходимо сосредоточиться на улучшении кадрового состава, расширении информационного пространства, обеспечении доступности специализированных учреждений, создании необходимой материально-технической базы и обеспечении целевого финансирования. Важно также разработать четкую систему пропаганды и агитации на государственном уровне, чтобы повысить осведомленность об адаптивной физической культуре и спорте всего населения Российской Федерации.

### **Литература и источники**

1. Евсеев, Е. П. Адаптивная физическая культура в России – становление, развитие, перспективы / Е. П. Евсеев. – Москва: Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2013. – 224 с.

2. Федеральный закон от 24.11.1995 №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» // Электронный ресурс: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_8559/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559/) (дата обращения 10.04.2024).

3. Стародубцев, А. Н. К вопросу о занятиях физической культурой студентов специальной медицинской группы / А. Н. Стародубцев, И. П. Шлее // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-

практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б. А. Акишина. Казань, 2020. - С. 280-283.

4. Кетриш, Е. В. Адаптивная физическая культура как составная часть комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья / Е. В. Кетриш. – Екатеринбург: проф.-пед. ун-та, 2019. – 80 с.

5. Шлее, И. П. Изучение влияния оздоровительных тренировок различной интенсивности на психофизическое состояние женщин среднего возраста 35-45 лет / И. П. Шлее, Н. В. Минникаева, Г. Ю. Сименюк // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2021. Т. 13. № 6. - С. 245-265.

6. Аксенова, О. Э. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / О. Э. Аксенова. – Москва: Советский спорт: Москва: Советский спорт, 2018. – 295 с.

*Научный руководитель – Шлее Инесса Петровна, к.п.н., доцент, Кемеровский государственный университет*

**УДК 796**

## **ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

*Браун А. А.*

Кемеровский государственный университет

[lunara.demon@gmail.com](mailto:lunara.demon@gmail.com)

Аннотация. В данной статье описаны проблемы, связанные с организацией занятий физической культурой в российских вузах, особенно в контексте студентов с ограниченными возможностями здоровья, обсуждение несовершенства в инфраструктуре проведения физических занятий, а также предложение различных методов решения данных вышеупомянутых проблем.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, студенты с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), проблемы, адаптивная физическая культура (АФК), высшее учебное заведение (вуз), отклонения в состоянии здоровья.

Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях России является важной составляющей образовательного процесса, оказывая влияние не только на физическое, но и на психологическое и социальное благополучие молодого поколения. В последние десятилетия внимание к проблемам физического воспитания студентов стало особенно актуальным, особенно в контексте учета потребностей студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). С учетом разнообразия физических способностей и ограничений, студенты с ОВЗ сталкиваются с уникальными вызовами, требующими особого внимания и подходов.

Стоит отметить, что актуальность данной статьи заключается в том, что физическое воспитание играет ключевую роль в поддержании здоровья и благополучия студентов. Активный образ жизни способствует физическому и психологическому здоровью, что важно для успешного учебного процесса и будущей профессиональной карьеры, и обеспечение доступности физического воспитания для студентов с ограниченными возможностями здоровья является важным аспектом инклюзивности в высшем образовании. Эти студенты имеют право на равные образовательные возможности, включая физическое воспитание.

Научные исследования в области физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья имеют ключевое значение для разработки эффективных методов и программ, способствующих их здоровью, активности и социальной интеграции. В данной статье будут рассмотрены актуальные проблемы физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья в вузах РФ. Также будут рассмотрены существующие методики, исследования и практические подходы к решению данных проблем, а также будут предложены пути улучшения существующих педагогических практик для



создания более включающей и поддерживающей среды для обучения и развития каждого такого студента.

Целью данной статьи является исследование актуальных проблем физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья, с целью предложения решений для создания более инклюзивной среды физического образования.

Для их достижения следует решить ряд задач:

1. Анализ текущего состояния физического воспитания в вузах России.
2. Оценка эффективности существующих методик и программ физического воспитания.
3. Исследование потребностей студентов с ограниченными возможностями здоровья.
4. Разработка рекомендаций и практических подходов для инклюзивного физического воспитания.

В современных российских вузах, физическое воспитание студентов стало предметом повышенного внимания исследователей. Одной из главных проблем является недостаточная активность студентов с ограниченными возможностями здоровья, что отражается на их общем здоровье и уровне физической формы. Анализ текущих программ физического воспитания в вузах выявляет несовершенства в структуре и методологии, что требует дополнительного исследования и коррекции.

Студенты с отклонениями в состоянии здоровья сталкиваются с уникальными вызовами в контексте физического воспитания. Недостаточная адаптация учебных программ и неудовлетворительное понимание потребностей этой категории студентов приводит к снижению их мотивации и активности в занятиях физкультурой.

Анализ существующих методик и программ физического воспитания выявляет разнообразные подходы, однако они часто не учитывают индивидуальные особенности студентов. Отсутствие единого стандарта исследования эффективности программ создает необходимость в более глубоких исследованиях в этой области.

Исследования потребностей студентов с ограниченными возможностями здоровья выявляют, что индивидуализированные программы физического воспитания могут значительно улучшить их учебный опыт и общее благополучие. Необходимость в создании условий для полноценного участия каждого студента становится ключевым аспектом решения данной проблемы.

На основе вышеуказанных аспектов, разработка инклюзивных подходов и рекомендаций становится важной задачей. Включение программы адаптивной физической культуры (АФК) в вузы, учет индивидуальных потребностей и способностей студентов с ОВЗ поможет создать более эффективные и инклюзивные образовательные практики.

Окончание исследования в этой области не только предоставит конкретные рекомендации для улучшения существующих программ, но и создаст основу для последующего исследования и развития инклюзивных методов физического воспитания в высших учебных заведениях России. Распространение результатов среди педагогов и администрации вузов является важным этапом в реализации изменений в системе физического воспитания.

В настоящей статье были рассмотрены актуальные проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях, особенно в контексте студентов с ограниченными возможностями здоровья.

В ходе исследования были выявлены и решены вышепоставленные задачи, а также создан ряд решений для основной проблемы:

1. Разработка специальных физических программ, которые учитывают потребности студентов с различными видами ограниченными возможностями здоровья. Эти программы должны быть доступны для всех студентов и включать в себя адаптированные упражнения.
2. Обучение инструкторов и преподавателей программе АФК, чтобы они были готовы к работе с разнообразными студентами и могли адаптировать занятия под их потребности. С ростом числа подготовленных специалистов по адаптивной физической культуре может быть решена проблема занятий физической культурой и спортом всего населения России, имеющего отклонения в состоянии здоровья [1, с. 6].
3. Обеспечение доступности физических площадок и спортивного оборудования для

студентов с ограниченными возможностями здоровья. Это может включать в себя установку подъемных устройств, специализированных тренажеров и адаптированных спортивных сооружений.

В настоящей статье были рассмотрены актуальные проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях в контексте студентов с ограниченными возможностями здоровья и выявлены способы их решения. В целом, физическое воспитание студентов в вузах — это не только вопрос здоровья, но и инклюзивности и равенства. Решение проблем, связанных с физическим воспитанием студентов, включая тех, у кого есть ограниченные возможности здоровья, является важной задачей для образовательных учреждений и общества в целом. Он способствует не только физическому развитию, но и общей социальной интеграции и благополучию студентов.

#### **Литература и источники**

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 191 с.

*Научный руководитель: ст. пр. Апарина М. В., Кемеровский государственный университет*

# ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

УДК 796.344(571.17)

## ИСТОРИЯ БАДМИНТОНА КАК ВИДА СПОРТА И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ В ГОРОДЕ КЕМЕРОВО

*Румянцев А.М., Разломова В. И.*

Кемеровский государственный университет.

[ars132456@mail.ru](mailto:ars132456@mail.ru), [vrazlomova@bk.ru](mailto:vrazlomova@bk.ru)

Аннотация. История бадминтона как вида спорта прошла через эволюцию, став популярной спортивной дисциплиной во многих странах. В настоящий период времени бадминтон пользуется огромной популярностью среди разных возрастных групп, в том числе профессионалов. В статье затронуты перспективы развития бадминтона как вида спорта в городе Кемерово, с учетом интересов людей к активно-спортивному образу жизни. Исследование направлено на постановку и выявление базовых тенденций развития бадминтона в городе, на анализ текущего уровня популярности и возможностей для увеличения интереса к этому виду спорта, а также на содержание хронологических событий становления Федерации и результаты опроса спортсменов. Конечные результаты могут послужить основой для разработки стратегии по развитию бадминтона в городе Кемерово и популяризации среди населения.

Ключевые слова: спорт, бадминтон, Федерация, Кемерово.

**Актуальность.** Бадминтон - один из популярных и захватывающих видов спорта в настоящее время, который привлекает ежегодно все больше и больше людей. С помощью бадминтона можно снять напряжение и получить позитивные эмоции, благодаря которым хочется возвращаться с каждым разом в этот спорт. Город Кемерово один из развивающихся городов в отношении бадминтона, который оказывает только положительное влияние на здоровье. На его территории базируется Федерация, которая динамично расширяется с каждым годом.

**Цель исследования** - исследовать историю создания и развития бадминтона в городе Кемерово.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи:

- изучить научно-методическую литературу по теме исследования;
- провести опрос по теме среди людей причастных к деятельности Федерации.

Бадминтон – зрелищный и динамичный вид спорта. Он стремительно развивается во всём мире, в 1992 году бадминтон стал олимпийским видом спорта. Город Кемерово не остаётся в стороне и динамично набирает обороты.

Бадминтон – это спорт для всех. Это доказывает и Федерация бадминтона нашего города. В эту игру вливается всё больше и больше людей разного возраста, пола и физической подготовки. Открываются новые площадки для тренировок и проведения соревнований. Каждый пришедший в этот спорт не чувствует себя лишним сначала на тренировках, а потом и на соревнованиях. Все турниры имеют несколько групп по уровню игры, поэтому все участники имеют возможность побороться за призовое место в своей группе.

Решая первую задачу исследования, из открытых источников и опроса людей, причастных к созданию и современной деятельности Федерации мы выяснили, что в Кемерово впервые в бадминтон начали играть в спортивном зале института Кузбассгипрошахт в конце 1950-х годов. Организатором первых тренировок выступил его работник Капранов Ким Григорьевич, который узнал про этот спорт во время отдыха на курорте. Это дело подхватил и Лукьянов Виктор Петрович, который являлся так же работником этого института. Он познакомил с этим спортом преподавателей и сотрудников высших учебных заведений Кемерово.

В 1982 году впервые в Кузбассе на базе КГУ было организовано первенство области по бадминтону. В соревнованиях приняли участие студенты 5 вузов области. А первый Чемпионат города по бадминтону прошел на базе КГМИ в 1983 году. Большинство участников чемпионата составили преподаватели и студенты КГМИ, КГУ и Кузбассгипрошахт.

В 1985 году на общем собрании работников Кузбассгипрошахт, КГМИ и КемГУ было принято решение о создании городской Федерации бадминтона. Первым руководителем был избран доцент кафедры «Оперативная хирургия» КГМИ Бедринский Леонид Алексеевич. Под его же руководством на базе КГМИ в 1985 году была открыта секция бадминтона для студентов института. Тренером на ней стала Крашенинникова Людмила Васильевна. Она привила любовь к бадминтону нескольким поколениям спортсменов, которые играют и по сегодняшний день. Открывались секции в других институтах: КузГТУ, КемГУКИ, КемТИПП.

В 1990 году Бедринского Л.А. на посту руководителя сменил Титов Анатолий Федорович и руководил федерацией вплоть до 1992 года.

В период с 1992 по 2002 год Федерацию бадминтона возглавляла Крашенинникова Л.В. За время ее работы, удалось не только сохранить бадминтон в городе, но и вывести его на высокий уровень. Спортсмены бадминтонисты принимали участие в республиканских и всесоюзных соревнованиях по бадминтону.

В октябре 1999 года женскую секцию по бадминтону организовал и возглавил доцент кафедры «Физическое воспитание» Кемеровского технологического института пищевой промышленности Прасалов Николай Дмитриевич. С 2006-2007 учебного года была набрана студенческая мужская секция по бадминтону, которую возглавил Баканов Максим Владимирович.

В 2002-2007 годах работой Федерации руководил Прасалов Н.Д. За пять лет работы удалось поддержать на высоком уровне студенческий бадминтон и обеспечить работу преподавательских секций по бадминтону на двух мощных городских площадках: КемТИПП и КузГТУ.

19 декабря 2007 года на общем собрании учредителей рассматривался вопрос о создании официальной общественной организации «Федерация бадминтона города Кемерово» и необходимости ее регистрации в установленном законом порядке. На том же собрании президентом Федерации бадминтона города Кемерово был избран Баканов Максим Владимирович. 22 февраля 2008 года было получено свидетельство о государственной регистрации Федерации. До сих пор эта организация является единственной Федерацией бадминтона региона. С самого начала и по сегодняшний день центром бадминтона стал спортивный зал КемТИПП.

23 ноября 2008 года в бадминтон впервые играли в рамках VII Спартакиады студентов вузов города Кемерово. Некоторая часть студентов после окончания вуза продолжают заниматься бадминтоном в спортивных группах, действующих в стенах родного института или университета.

В мае 2022 в Кемерово открылся теннисный центр, который вмещает четыре площадки для бадминтона. Это хорошая возможность для развития бадминтона, поэтому летом 2023 года в теннисный центр были переведены тренировки и соревнования у более сильной половины спортсменов Федерации.

В рамках исследования, решая вторую задачу исследования, был проведен опрос людей, тесно связанных с работой Федерации (таблица 1).

## Результаты опроса

Опрашиваемый	Вопрос	Ответ
<p>Попов Анатолий Михайлович. Профессор ИИТ КемГУ. Один из учредителей Федерации. Играет в бадминтон с 1985 года.</p>	<p>Как Вы пришли в бадминтон?</p> <p>Как тогда организовывались соревнования?</p>	<p>“Забросил шоссейные гонки, начал заниматься волейболом. И как раз открылась секция бадминтона в КемТИППе. В то время было несколько центров: Химпром, КузГТУ, КГМИ, КемТИПП.”</p> <p>“Они происходили спонтанно. Соревнования между ВУЗаи организовывали сами ВУЗы. В КемТИППе в то время мы с Дёминым Владимиром Васильевичем начинали и Плотников Вадим, он был инициатором и тренировал нас”</p>
<p>Гук Алексей Александрович. Один из членов Федерации. Начинал заниматься бадминтоном на секции КГУКИ в конце 80-х годов.</p>	<p>Почему бадминтон стал уходить из таких пунктов, как КГМУ, КГУКИ?</p>	<p>“В 90-е всё стало пропадать, это явление не только для Кемерово характерно, это происходило всей стране. Теперь стали возникать общественные организации, а они самофинансируемые, сами находят места для тренировок”</p>
<p>Баканов Максим Владимирович. Президент Федерации с момента её официальной регистрации в 2007 году.</p>	<p>Как происходил процесс регистрации Федерации и что это дало?</p> <p>Какие цели на данный момент у Федерации и как происходит их осуществление?</p>	<p>“Обсудили перспективы развития бадминтона, поняли, что без официальной регистрации организации мы дальше развиваться не сможем. После этого мы вышли на официальный уровень и определённом этапе людям стало интересно принимать участие в официальных соревнованиях под эгидой администрации города Кемерово, которая помогала развивать бадминтон. Проходила работа среди отдельных групп населения, это пенсионеры, дети, взрослые, работающие. Бадминтон стал появляться в различных спартакиадах, в которых ранее отсутствовал.”</p> <p>“Цели остаются неизменными, это популяризация бадминтона среди жителей города Кемерово. Необходимо наличие спортивных залов, где можно было бы круглогодично проводить занятия. Сейчас таких точек две, это 7 корпус КемГУ и теннисный центр, где мы и имеем ежемесячную загруженность по 25 человек, в общей сложности 50-60 человек занимается человек на регулярной основе, больше развиваться некуда”</p>

<p>Жуков Евгений Николаевич. Является членом Федерации, а также занимается тренерской деятельностью на базе КузГАУ и КемГУ.</p>	<p>Как Вы пришли к тренерской деятельности?</p> <p>Что нужно для развития бадминтона в городе Кемерово?</p>	<p>“От необходимости развития и от желания что-то дать пришёл к этому. Пока ты тренируешь, сам развиваешься и чему-то учишься. Если есть желание развиваться, это один из вариантов, глубже начинаешь понимать, видишь другие грани игры”</p> <p>“Развитие без вливания свежей крови невозможно. Одно дело, когда к нам приходят люди уже сформировавшиеся, другое дело, когда, они до университета формируются для бадминтона, это уже другие спортсмены. Даже если появится несколько групп для школьников, это всё равно не даст такого развития, чтоб бадминтон стал наравне с волейболом или баскетболом, для этого необходимо, чтобы он был внедрен в школьную программу.”</p>
---	---	--

Источник: составлено автором самостоятельно на основе опроса.

Таким образом, мы проанализировали развитие бадминтона в городе Кемерово, обозначили перспективы его дальнейшего развития. Бадминтон представляет собой развивающееся сообщество спортсменов разного уровня и возраста, однако для дальнейшего количественного развития нужны ещё площадки для проведения тренировок, которых пока нет. Также помимо количества спортсменов необходимо повышать уровень игры, для этого нужно прививать бадминтон со школьного возраста через детские секции.

#### Литература и источники

1. The influence of sports games on the level of physical fitness and functional capabilities of the human body / S. Ivanova, M. Bakanov, M. Kungurtseva, F. Smyk // Process management and scientific developments. October, 13, 2021. Birmingham, United Kindom. Part BIRMINGHAM, UNITED KINDOM, 13 октября 2021 года. – BIRMINGHAM, UNITED KINDOM: AUS PUBLISHERS, 2021. – P. 54-57. – DOI 10.34660/INF.2021.83.93.011. – EDN MJGOMB.

2. Федерация бадминтона города Кемерово: [сайт]URL: <http://www.badm42.ru> (Дата обращения: 05.04.2024)

3. Бадминтон в системе физического воспитания ВУЗа: [сайт] URL: [https://irkgmu.ru/src/downloads/d3d011eb\\_badminton.pdf](https://irkgmu.ru/src/downloads/d3d011eb_badminton.pdf) (Дата обращения: 05.04.2024)

*Научный руководитель – к. п. н., доцент кафедры оздоровительной физической культуры Иванова С. Ю., Кемеровский государственный университет.*

УДК 796

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РОССИИ

*Шилова Карина Евгеньевна*

Кемеровский государственный университет

[karin.shilowa2017@yandex.ru](mailto:karin.shilowa2017@yandex.ru)

Аннотация. Статья направлена на исследование истории развития и формирования адаптивного спорта в России. Описывается важнейшая роль адаптивного спорта, который начал активно преподноситься в массы с начала 1950-х годов. Представляется общее понятие физической культуры, а после и адаптивного спорта в целом. В статье уделяется внимание различным направлениям адаптивного спорта в России. Подробно рассматриваются разнообразные выступления российских спортсменов на соревнованиях, рассматриваются спортивные учреждения и клубы прошлого и современности.

Ключевые слова: адаптивный спорт, физическая культура, инвалидность, спортсмены,

Олимпиада.

Физическая культура - это область социальной деятельности, где изучается укрепление и сохранение здоровья человека во время физической активности. Физическое воспитание является важной составляющей любого развитого общества. Движение поддерживает самочувствие, помогает укрепить организм, повышает работоспособность, развивает стремление к здоровому образу жизни, улучшает его качество. Чтобы достичь цели физической культуры, нужно уметь сочетать физические упражнения со знаниями и ценностями, так как они формируют правильное отношение человека к своему здоровью. Не стоит забывать, что помимо функции поддержания организма в тонусе, физическая культура помогает восстановить все утраченные физические функции и здоровье [1].

Адаптивная физическая культура – это набор структурированных условий со спортивными и оздоровительными характеристиками, целью которых является адаптация человека к профессиональным навыкам и самообслуживанию в социальной среде - с учетом его физических особенностей.

На психологическое состояние человека всегда влияет нарушение каких-либо двигательных функций, когда человек не в состоянии работать или ведет малоподвижный образ жизни, из-за этого сильно ухудшается качество жизни и отражается на мировоззрении. Длительная неподвижность мышц приводит к атрофии и спазмам, это приводит к уменьшению размеров или потере функции, а также к другим проблемам и заболеваниям. Аналогично, когда конечность находится в гипсе, она ослабевает из-за неподвижности. В России появились уникальные возможности для людей с ограниченными возможностями по всем видам нарушений, будь то проблемы со слухом или зрением, нарушения опорно-двигательного аппарата или особенности интеллектуального развития. Именно активные занятия спортом для людей этой категории не только улучшают физическую форму, но и открывают новые возможности для путешествий и различных социальных коммуникаций, что является необходимым условием успешной жизни. Наша страна заняла высокие позиции на мировой арене в развитии адаптивного спорта, что подтверждает лишь то, что Россия достигла значительных достижений и результатов в этой области. Необходимо понимать, как различные виды адаптивного спорта связаны между собой и чем дополняют друг друга, чтобы создать сплоченное спортивное сообщество [2, с. 41-44].

Основными направлениями адаптивного спорта в России являются Паралимпийское, Специальное олимпийское и Сурдлимпийское движения. В правовом и организационном плане эти три движения никоим образом не связаны друг с другом, являясь разными направлениями в определенном виде спорта. Каждое из движений имеет бюджет, региональные отделения и собственную международную структуру. Однако их цели и миссия одинаковы: поощрять движение и достижения независимо от состояния здоровья. При Министерстве спорта Российской Федерации действует Консультативный комитет по адаптивной спортивной культуре, а также по развитию спорта, мероприятия по адаптивному спорту регулярно включаются в годовой календарный план. В России существуют и функционируют по сегодняшний день не только адаптивные спортивные школы и клубы, но и также оздоровительные, спортивные и реабилитационные учреждения, где люди с ограниченными возможностями уделяют свое время одной из главной составляющей своей жизни – спорту. В регионах сотрудничество между различными организациями часто принимает форму взаимной поддержки и командной работы экспертов, что способствует все большему развитию адаптивного спорта [3, с. 10-12].

Интеграция людей с ограниченными возможностями в общество является важнейшей задачей нашего времени. Этот процесс направлен на обеспечение равных возможностей и прав для участия во всех сферах общественной жизни, включая участие в адаптированных занятиях физической культурой и спортом наравне с другими членами общества.

Самое раннее развитие и становление адаптивного спорта началось около ста лет назад и происходит из понимания того, что физическая активность играет решающую роль в реабилитации людей с ограниченными возможностями. В конце XIX века в России появились первые занятия физкультурой для инвалидов, история которых связана с созданием обществ,

направленных на оказание благотворительной помощи. В 1881 году создано благотворительное учреждение «Мариинское Попечительство для призрения слепых», а в 1888 году оно было переименовано в «Попечительство императрицы Марии Александровны о слепых». Основателем и первым председателем совета директоров стал известный политик и общественный деятель Константин Карлович Грот. Попечительская деятельность охватила всю Российскую империю и после открылись еще 23 школы для слепых детей. Практически сразу же, помимо рукоделия, музыки и пения, в учебных заведениях открываются гимнастические классы для незрячих детей. [4, с. 320]. А в 1888 году в Берлине был создан самый первый спортивный клуб для слабослышащих, предпринимались попытки включения этой категории людей в спортивную деятельность и в социальную сферу.

С.С. Павловский, он же являлся преподавателем Александро-Мариинского училища, еще в 1893 г. указал, что «...на гимнастические упражнения и гимнастику у слепых должны обращать чрезвычайно серьезное внимание как на один из важнейших предметов преподавания, благодаря которому улучшается деятельность мышц, исправляются недостатки в движениях». И. Скребицкий - доктор медицины в начале XX века, говорил о важности занятий гимнастикой с детьми, имеющими нарушения зрения, поскольку: «...незрячий ребенок не привык еще управлять своими движениями, ориентироваться в пространстве, а окружающие не дают ему возможности проявлять эти стремления. Такой ребенок постепенно приурочивается к сидячей жизни, становится неподвижным, его мышцы привыкают к бездействию и лени. Если этому не противодействовать искусственными мерами, подобные наклонности не замедлят и повлияют худшим образом на здоровье слепого ребенка» [5, с. 316].

Имя британского ученого и нейрохирурга Людвиг Гутмана напрямую связано с развитием различных видов спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья. Он является основателем паралимпийского движения. Людвиг Гутман внедрил спорт в реабилитацию больных с повреждениями спинного мозга. В 1956 году создал уникальную хартию для спортсменов, которая способствовала положительному развитию адаптивного спорта. Стоит учесть, что в том же году в Риме прошли первые международные соревнования, которые стали называться Паралимпийскими играми. В 1964 году создана Международная организация среди лиц с отклонениями, инвалидов, в которой признали еще 16 стран. С 1976 года спортсмены с другими видами инвалидности активно участвовали в соревнованиях, при этом открывая для себя и для других совершенно новые возможности. С того времени до наших дней, с каждой последующей Олимпиадой число участников увеличивалось, а также вводились новые виды спорта [6, с. 55].

В настоящее время развитие адаптивного спорта поддерживается государством. 30 марта 2008 года вступил в силу Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В нём указано, что развитие адаптивной физической культуры и спорта людей с инвалидностью является важной составной частью государственной политики и государственным приоритетом.

Благодаря адаптивному спорту создаются хорошие стимулы и предпосылки для воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья, но особенно благоприятны эти условия для воспитания у них волевых качеств. В связи с тем, что процесс выполнения физических упражнений, планирование и подготовка к этому процессу, особенности восстановления организма после нагрузок и другие его проявления невообразимы без проявлений силы характера, воли. Неоспоримыми волевыми качествами, формирующимися в процессе занятий адаптивным спортом, является группа качеств, интегрированных в понятие «целеустремленность», а именно: самоконтроль, упорство, настойчивость, терпеливость, инициативность. Адаптивный спорт позволяет людям побывать в таких жизненных ситуациях, в которых присутствуют дружба и взаимопонимание, сплочение, объединение в единый коллектив, и соперничество, борьба. Происходит это не в настоящей обстановке, а в спортивной, игровой.

Таким образом, адаптивный спорт позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков. История развития и формирования адаптивного спорта в России связана с разработкой первых спортивных школ и клубов для людей с ограничениями в здоровье. Российские спортсмены добились значительных успехов на спортивных



соревнованиях, выигрывая медали и получая многочисленные награды. По сей день в России продолжается стремительное развитие адаптивного вида спорта, привлекая все большее количество спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

### **Литература и источники**

1. Гетманский И. И., Дмитриев Д. А. Роль физической культуры в жизни современного человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2020. № 8. С. 176-182. URL: <https://sciup.org/rol-lechebnoj-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-sovremennogo-cheloveka-142224901> (дата обращения: 01.04.2024)
2. Смородинова Р. В. Физическая культура как одно из средств борьбы со стрессом студентов // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 34. С. 41-44.
3. Выдрин В. М. Методические проблемы теории физической культуры / Теория и практика физической культуры. 2011. С. 10-12.
4. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для вузов / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия. 2008. С. 320.
5. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт: учеб. пособие для вузов / Ю.А. Брискин, А.В. Евсеев, А.В. Передерий. – М.: Советский спорт. 2010. – С. 316.
6. Деметер, Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения: учеб. / Г.С. Деметер. – М.: Советский спорт. 2005. С. 55.

*Научный руководитель – старший преподаватель Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796:1(091)**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В АНТИЧНОЙ ФИЛОСОФИИ**

*Максимов М.Д.*

Кемеровский государственный университет  
[ermakc9@gmail.com](mailto:ermakc9@gmail.com)

Аннотация. В данной статье рассматриваются взгляды философов античного мира на роль физической культуры в жизни человека. С этой целью в статье рассмотрены учения философских школ Древней Греции, Древней Индии и Древнего Китая, относительно физического развития человека.

Ключевые слова: физическая культура, философия спорта, античность, история спорта.

Философия, возникнув в конце VII – начале VI веков до нашей эры в Индии, Китае и Греции, ставила перед собой задачу ответить на фундаментальные вопросы, касающиеся мира, общества и месте человека в них. Ввиду того, что в античном мире очень важную роль играла физическая подготовка и выносливость человека, многих людей волновали вопросы о том, что такое здоровый образ жизни, и как поддерживать себя в физической форме. Поэтому философы древности, рассуждая о природе и сущности человека, конечно, не могли обойти стороной вопросы, касающиеся его физического развития.

Цель работы - рассмотреть отношение к физической культуре в философии античного мира. Исходя из цели работы решались следующие задачи: проанализировать взгляды знаменитых античных философов на роль физической культуры в обществе; рассмотреть причины изменения отношения к спорту в развитых странах античного мира; выявить различие во взглядах философов Греции, Китая и Индии по отношению к физической культуре.

Отношение к физической культуре в древнегреческих полисах менялось с течением времени: если в VII-IV веках до н. э. основной функцией спорта и спортивных соревнований было развитие и демонстрация физической силы, то начиная с III века до н. э., спорт постепенно переходит в разряд увлекательного шоу для богатых слоев общества. Наблюдается изменение отношения к спорту и в греческой философии, что можно заметить в

высказываниях философов периода раннего и позднего эллинизма.

Так, один из самых известных философов античности Платон говорил следующее: «Дитя должно находиться в непрерывном движении; Гимнастические упражнения обязательны для всех мальчиков и девочек; Телесные упражнения, выполненные даже против воли, нисколько не повредят телу» [1 с. 59-63].

Аристотель же, поддерживая Платона в том, что человек обязан двигаться, чтобы жить, предостерегает от чрезмерного занятия спортом: «Это мы видим, например, по отношению к телесной силе или здоровью: слишком усиленное или недостаточное занятие гимнастикой губит телесную силу, точно так же и недостаточная или излишняя пища и питье губят здоровье, в то время как пользование ими в меру рождает, сохраняет и увеличивает здоровье» [2, с.16].

Данные высказывания отражают два совершенно противоположных взгляда на то, как надо заниматься физической культурой: если Платон поддерживает спартанский взгляд, в котором главной целью было достижение полной физической закалённости тела путём изнурительных каждодневных тренировок, то Аристотель, поддерживая афинский взгляд, считал, что такой подход только истощает здоровье, в результате чего организм человека намного быстрее даёт сбой.

Большое влияние на изменение отношения греков к физической культуре оказала философия Эпикура и завоевания Александра Македонского, которые сместили центр эллинской культуры на восток: в Египет, Малую Азию и Месопотамию.

Эпикур, считая, что высшим благом для человека является наслаждение, утверждал, что духовные наслаждения должны быть выше физических [3, с.155-156]. Это резко контрастировало с философией Аристотеля или Платона, ставивших физическое развитие выше духовных. Популярность данных идей во много была обусловлена изменившейся геополитической обстановкой, в результате которой греческие полисы становились всё более зависимы в военно-экономическом плане от более сильных эллинистических государств, таких как Македония или Египет. Но со временем эпикуреизм распространяется и на сами эллинистические государства Востока, переживавшие период своего упадка: например, адептами эпикуреизма становятся последние влиятельные селевкидские цари Антиох IV и Деметрий I [4, с.113]. Огромные богатства, захваченные в ходе восточного похода Александра Македонского, привели к сильному расслоению среди населения полисов, из-за чего богатых людей и привлекали идеи Эпикура о том, что духовные наслаждения должны быть выше физических. Таким образом, физическая культура перешла из разряда религиозного праздника, на котором спортсмены могли показать силу и могущество своего полиса и почтить память павших товарищей, в разряд увлекательного зрелища для богатых граждан Греции, а затем Рима. Упадок физической культуры в Греции длился несколько веков, пока в 394 году римский император Феодосий I не запретил Олимпийские игры на территории Римской Империи, положив конец этому древнему эллинскому празднику.

Несколько иначе физическая культура рассматривалась на противоположном конце Евразии: в Китае и Индии. Китайская и индийская философия, в отличие от греческой, не отличались многообразием взглядов на то, как должно быть устроено общество и государство, ввиду крайнего интегрирования в их традиционную культуру.

Античный Китай был крайне неоднороден: если южные территории страны — это преимущественно лесистая и холмистая местность, которые создают естественную преграду для кочевников, то северный Китай, наоборот, подвергался постоянным разрушительным набегам различных племен. По этой причине именно в северо-западном Китае, где умение стрелять из лука было важнейшим навыком, и появляются первые спортивные состязания. С появлением арбалета, лук и стрелы постепенно становятся частью общего духовно-физического воспитания человека, что находит свое отражение и в философских высказываниях Конфуция: «Стрельба из лука учит нас, как надо искать истину. Когда стрелок промахивается, он не винит других, а ищет вину в самом себе» [5, с.13].

Не менее важную роль в китайском обществе играли и небоевые физические упражнения, о чем говорит тот факт, что уже в XXVII век до н.э. появляется первая книга, содержащая в себе описание различных упражнений и танцев – «Кунфу» [6, с.50]. Наибольшего же развития,

физическая культура получает во время правления династии Чжоу (XI-III века до н.э.), во многом благодаря Лао-цзы - автора даосской философской книги «Дао Дэ Цзин». В своем труде философ утверждает, что человек, являясь уменьшенной копией вселенной, должен сохранять баланс двух противоположных сил (цзинь и цзянь) с помощью различных тонизирующих и успокаивающих физических упражнений [6, с.51-52].

Объединение Китая под властью династии Цинь, а затем династии Хань приводит к постепенному упадку физической культуры: уничтожаются места проведения представительских турниров, преследуются соревнования, организуемые среди низших слоев китайского общества и т.д. [6, с.53]. Китайское государство в III-II века до н.э. переходит к экспансионистской политике, в которой не нашлось места физической культуре, как духовной составляющей общества. Её возрождение начнется только после падения династии Хань в III веке нашей эры.

В Индийском обществе развитие физической культуры было крайне ограничено кастовой системой, которая приводила к тому, что многие виды физических упражнений были недоступным низшим слоям общества [6, с.47]. Одним из таких видов физических практик стала йога, являющаяся религиозно-философским учением, разработанным во II веке до н.э. индийским философом Патанджали в труде «Йога-сутры». Как и в случае с китайской философией, индийская философия рассматривала человека как уменьшенную копию вселенной, в которой необходимо сохранять баланс. Слово «йога» в перевод с древнеиндийского языка означает «единение», «гармония», то есть йога – это попытка человека достичь полной гармонии с миром и с самим собой. Философия буддизма, распространившаяся к III веку до н.э. благодаря императорам из династии Маурьев на большую часть Индии, дала возможность заниматься отдельными элементами йоги и низшим кастам индийского общества. Однако крайний консерватизм индийского общества так и не позволил избавиться от кастового деления в сфере физической культуры, из-за чего на протяжении многих столетий для большинства населения Индии были недоступны такие виды физической активности, как, например, верховая езда. Среди низших каст в основном были распространены упражнения, связанные с самообороной без оружия, тогда как остальные виды физических упражнений, таких как бег или прыжки в высоту были подчинены надобностям религиозного мира Индии [7, с.30].

Таким образом, можно сделать вывод, что философия всех развитых стран античности уделяла большое внимание вопросу физического воспитания человека, но если в Греции люди занимались физической культурой для демонстрации своей силы и выносливости на соревнованиях и в военных походах, то в Китае и Индии занятие физической культурой проводилось для сохранения духовно-физического баланса в человеке.

#### **Литература и источники**

1. Пискунов, Алексей Иванович. Хрестоматия по истории зарубежной педагогики [Текст] : [Для пед. ин-тов] / Сост. и авт. вводимых статей чл.-кор. Акад. пед. наук СССР, проф. А. И. Пискунов. - Москва: Просвещение, 1971. - 560 с.
2. Аристотель (384-322 до н. э.). Этика [Текст]; Политика; Риторика; Избранные афоризмы: [перевод с древнегреческого: избранные главы] / Аристотель. - Москва: Эксмо, 2018. - 542 с
3. История западной философии [Текст]: в 2 ч. / В. П. Лега; Православный Свято-Тихоновский гуманитарный ун-т, Богословский фак., Каф. философии. - 3-е изд., доп. и перераб. - Москва: Изд-во ПСТГУ, 2016. – 452 с.
4. Левек, Пьер. Эллинистический мир [Текст]: [перевод с французского] / Пьер Левек; [отв. ред., авт. коммент. и послесл. Г. А. Кошеленко]; АН СССР, Институт востоковедения. - Москва: Наука, 1989. – 251 с.
5. Большая книга мудрости: притчи и афоризмы. - Москва: Эксмо, 2022. – 508 с.
6. Кун, Ласло. Всеобщая история физической культуры и спорта: перевод с венгерского / Ласло Кун; под общей редакцией [и с предисловием] В. В. Столбова. - Москва: Радуга, 1982. - 399 с.

7. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах [Текст]: учебное пособие / Минобрнауки России, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Амурский гуманитарно-пед. гос. ун-т" (ФГБОУ ВПО "АмГПУ"); [авт.-сост. А. Л. Марченко]. - Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2012. - 192 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796**

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА КАК ВИДА СПОРТА**

*Михайлов Т.М.*

Кемеровский государственный университет

[timur.mikhaylov2002@mail.ru](mailto:timur.mikhaylov2002@mail.ru)

Аннотация: в данной статье рассматривается история возникновения стрельбы из лука и ее развитие от средства охоты до олимпийского вида спорта. В статье так же освещены культурно-историческое наследие стрельбы из лука в России и в мире в разные периоды времени, а так же достижения стрелков, в том числе советских и российских, на международных соревнованиях по стрельбе из лука.

Ключевые слова: стрельба из лука, спорт, соревнования, Олимпийские игры.

Лук – одно из древнейших изобретений человечества. Он сопровождает нас столько, сколько мы себя помним, от начала истории до наших дней. Люди использовали лук в охоте, рыбалке, сражениях, развлечениях и даже в магических ритуалах. Лук стал важным атрибутом многих героев всемирного эпоса и массовой культуры, будь то Парис, поразивший стрелой непобедимого Ахиллеса, Робин Гуд, способный пробить одной стрелой другую, или Рэмбо, сбивший целый вертолет одним лишь луком.

Считается, что первый лук возник в Африке, на прародине самого *homo sapiens*, а самые древние свидетельства его применения относятся к находкам, обнаруженным в пещере Сибуду в Южной Африке. Там ученые обнаружили костяной наконечник стрелы со следами растительного клея для древка, датируемые 61 тыс. лет назад. Самыми древними сохранившимися луками являются луки Холмегаарда, найденные в 1944 в болотах Дании, датируемых около 7000 г. до н.э.

С развитием человечества луки заменили копья в качестве основного метательного оружия везде, кроме Австралии и Океании. Лучники были неотъемлемой частью армий древних цивилизаций. Древние корейские государства Когурё, Пэкче и Силла были известны своими войсками, состоящими исключительно из лучников.

Люди не только использовали лук в боевых целях, но и развлекались на охотах и турнирах. Именно на этих турнирах и начинается история стрельбы из лука в качестве вида спорта. Первые задокументированные состязания в стрельбе из лука состоялись в Китае в период правления династии Чжоу (1027–256 гг. до н. э.). Особую популярность турниры возымели в средневековой Европе, когда владение стрельбой из лука было таким же важным элементом жизни рыцаря, как и владение мечом и верховой ездой.

Использование луков в бою сошло на нет только с открытием пороха, поскольку стрельба из огнестрельного оружия не требовала столь длительной физической подготовки и делала войска более маневренными. Пистолы и аркебузы с легкостью пробивали стальные доспехи и не требовали развития мускулатуры. Ирландский историк Джеффри Китинг (1569–1644) упоминал стрельбу из лука как практиковавшуюся "вплоть до недавнего периода на нашей собственной памяти".

С утратой боевого значения стрельба из лука пережила свое второе рождение в Великобритании, возможно благодаря таким обществам любителей стрельбы из лука, как Финсбери и Килвиннинг, оба датируемые 1688 годом. Ежегодное мероприятие Килвиннинга,

известное как Папинго, было впервые зарегистрировано в 1483 году. Лучники должны были сбить голубя, находившегося на вершине башни аббатства, на высоте около 30 метров. Но вплоть до второй половины XVIII века стрельба из лука оставалась непопулярным развлечением, пока не получила особую популярность среди высших слоев общества.

В 1781 году сэром Эштоном Леверосновалом было основано королевское общество Токсофилитов (в переводе с греческого «любящие лук») в Лондоне. С тех пор по всей стране стали возникать разнообразные общества со своими уставами, традициями, символикой и даже дресс-кодом, а увлечение стрельбой из лука стало так же популярно, как верховая езда, крокет или теннис, особенно среди женщин.

Немало на возрождение этого вида спорта повлияла эпоха романтизма, когда британская аристократия и интеллигенция испытывала интерес ко всему забытому и стремилась переосмыслить традиции прошлого. Поэтому зачастую соревнования стилизовались под средневековые турниры. Стрельба из лука, отсылающая к легендам о Робине Гуде, еще и поднимала патриотизм среди британцев во время Наполеоновских войн в Европе. Еще не меньшее влияние на популяризацию этого развлечения оказал роман сэра Вальтера Скотта «Айвенго» 1819 года, в котором Локсли выигрывает турнир по стрельбе из лука.

Однако вплоть до середины XIX века правила различались в зависимости от места проведения, и в обществе росла потребность в унификации этого вида спорта. Первое собрание Великого национального общества стрельбы из лука состоялось в Йорке в 1844 году, в результате которого на смену разрозненным и более праздничным играм пришел единый Йоркский раунд. Он представлял собой серию стрельб на 60, 80 и 100 ярдов (55 метров, 73 метра и 91 метр). Гораций А. Форд помог улучшить стандарты стрельбы из лука и стал пионером новых техник стрельбы из лука. Он выиграл национальные соревнования 11 раз подряд и опубликовал 4 спортивных руководства.

Впервые соревнования по стрельбе из лука были включены в программу II Олимпийских игр, проведенных в Париже в 1900 году, где были разыграны 7 комплектов, а участие приняли 153 спортсмена из 3 стран. В это же время в г. Львове с 23 августа по 6 сентября проходил первый чемпионат мира. Стрельба велась на дистанциях 30, 40 и 50 м, по 24 выстрела на каждой дистанции. Место определялось по лучшему результату вне зависимости от пола участника. Первым и вторым чемпионами мира стали поляки Михал Савицки и Янина Курковска, а третье место занял француз Рене Александр.

В дальнейшем соревнования проводились в Лондоне (1904), Сент-Луисе (1908), Антверпене (1920). Позже, вплоть до 1972 года, стрельба из лука была исключена из программы Олимпийских игр, но интерес к этому виду спорта не утихал.

В 1931 году во Львове была основана Международная федерация стрельбы из лука (Fédération Internationale de Tir à l'Arc – FITA), которая лоббировала интересы спортсменов, стремилась вернуть статус олимпийского вида спорта. В 1958 году во Львове и Москве под руководством FITA состоялись первые соревнования по спортивной стрельбе из лука. В 1971 году Эмма Гапченко стала абсолютной чемпионкой по стрельбе из лука, установив 14 личных рекордов СССР, 2 из которых были зарегистрированы рекордами мира. В 1973 году Виктор Сидорук стал чемпионом мира в личных соревнованиях, является мировым рекордсменом на дистанции 90 метров.

В 1980-х стрельба из лука достигла пика своего развития в СССР. Советские спортсмены вставали на пьедесталы почета наравне с другими спортсменами со всего мира, устанавливали мировые рекорды на Олимпийских играх, различных чемпионатах и других соревнованиях.

Но все изменилось в 90-ые, когда развал страны привел и к развалу системы развития спортсменов, так как многие спортивные сообщества прекратили свою деятельность по экономическим причинам. Финансирование физической культуры и спорта было сведено к минимуму или вовсе прекратилось. Стрельба из лука вновь стала дорогим и недоступным для широких масс, из-за чего количество профессиональных игроков и тренеров сократилось по всей стране. Если в 80-х годах количество лучников в России составляло 10 000 человек, то теперь их число сократилось почти в пять раз.

Сегодня стрельба из лука переживает свое очередное возрождение. Создаются и спортивные команды, и школы, открываются клубы и сообщества, проводятся соревнования

на региональном и федеральном уровне. Как и прежде, стрельба из лука привлекает своим историческим шармом и возможностью прикоснуться к быту наших предков.

### Литература и источники

1. Шокарев, Ю. В. История оружия. Луки и арбалеты/ Ю. В. Шокарев. – М.: АСТ – Астрель, 2001. – 176 с.
  2. Столбов, В. В. История физической культуры: Учебник / В. В. Столбов. – М.: Просвещение, 1989. – 287 с.
  3. Столбов, В. В., Финогенова, Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта / В. В. Столбов. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.
  4. Симчина, Т. В. История возникновения, становления и развития стрельбы из лука в России / Т. В. Симчина. – Казань: Молодой ученый, 2023. – 211– с.
- Научный руководитель – ст.преп. Борисова М.В., Кемеровский государственный университет*

УДК 796

## ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

*Арутюнян А.А.*

Кемеровский государственный университет

[Woppry@yandex.ru](mailto:Woppry@yandex.ru)

Аннотация: Данная научная статья посвящена истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения с учетом всех современных тенденций. В статье рассматриваются ключевые этапы развития физической культуры в различные исторические периоды, влияние спорта на общественное развитие, а также эволюция олимпийского движения. Особое внимание уделяется современным вызовам и проблемам, с которыми сталкиваются физкультурно-спортивные организации в условиях современного миропорядка.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, Олимпийское движение; Олимпийские игры; спортивные организации; здоровый образ жизни; культурные и личностные ценности.

Физическая культура и спорт играют значительную роль в жизни людей с древности и до наших дней. Развитие физической культуры, укрепление здоровья и формирование характера через спорт имеют важное значение для общества. С течением времени, спорт и физическая культура стали неотъемлемой частью современного общества, а олимпийское движение - символом единства и международного соревнования. В данной статье рассматривается история развития физической культуры, эволюцию спорта, роль олимпийского движения, современные вызовы и социокультурные аспекты физической активности.

История физической культуры начинается задолго до нашей эры. В различных культурах и цивилизациях люди понимали важность физической активности для здоровья и благополучия. Древние греки считали физическую культуру неотъемлемой частью образования, и она входила в обязательный курс обучения. Древняя Греция является родиной Олимпийских игр, именно там, в долине реки Алфей, у подножия горы Кронос и проходили первые Олимпийские игры. В память об этом событии люди до сих пор зажигают олимпийский огонь и начинают факельную эстафету именно в Греции.

Первые подтвержденные Олимпийские игры состоялись в 776 году нашей эры. В то время в них могли принимать участие исключительно свободные мужчины греческого происхождения. В средние века физическая культура не теряла своего значения, но она была связана с рыцарскими турнирами и массовыми празднованиями. Феодалы организовывали масштабные пиры, сопряженные со спортивными мероприятиями. С приходом промышленной революции и урбанизации физическая культура стала менее доступной для населения. И только к началу XX века она вновь обрела актуальность благодаря усилиям

просветителей и общественных деятелей. Государства приобщали людей к спорту и поощряли за занятие им, создавали инфраструктуру для физического развития населения. Во многих странах началась реклама здорового образа жизни, этому активно способствовал и Международный олимпийский комитет, образованный 23 июня 1894 года.

От древних олимпийских игр и до современных мировых чемпионатов, физическая культура продолжает развиваться и привлекать внимание миллиардов людей по всему миру. В наши дни спорт стал социокультурным явлением, объединяющим людей разных национальностей, культур и вероисповеданий. За сотни лет спорт развивался и усложнялся, появлялись новые дисциплины, изменялись правила соревнований. Благодаря пропаганде здорового образа жизни к физической культуре ежегодно приобщаются миллионы людей.

Олимпизм – это жизненная философия, объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, разума и воли. Соединяя спорт с культурой и образованием, олимпизм стремится к созданию образа жизни, основанного на социальной ответственности, благородном человеческом соперничестве и уважении всеобщих принципов этики. Олимпийское движение имеет свою хартию, и всё олимпийское сообщество строго чтит правила, закрепленные в ней. Хартия не только законодательно укрепляет принципы и ценности олимпизма, но и является уставом Международного Олимпийского комитета. Олимпийские игры являются символом спортивного единства и международного сотрудничества.

Принципы Олимпийского движения, такие как дружба, равенство, солидарность, продолжают вдохновлять спортсменов и привлекать болельщиков по всему миру. Многие дети с малых лет мечтают выступить на Олимпиаде. Для некоторых спорт – это единственная возможность изменить своё материальное положение, проявить себя, добиться признания и уважения. Поэтому соблюдение принципов имеет огромное значение, к сожалению, не все из них соблюдаются. Современный спорт в целом и Олимпийское движение в частности стали объектами коммерциализации, допинга, коррупции, дискриминации и других проблем. Основатель современных Олимпийских игр Пьер де Кубертен небезосновательно считал, что спорт должен находиться вне политики. Ведь международное Олимпийское движение в качестве основных своих задач выделяет противодействие дискриминации и ее проявлениям на всех уровнях, а наложение санкций на российских спортсменов явно не способствует борьбе с ней. Прогресс возможен лишь в условиях честной конкуренции, недопустимо политизировать физическую культуру и спорт, ведь они служат лишь благим целям – умиротворению народов, всеобщему братству и межэтническому развитию всего человечества, а запреты и ограничения в данной сфере приводят лишь к деструкции, отменяя тем самым успехи предыдущих поколений в установлении всеобщего мира и справедливости. Необходимо отстаивать принцип честного соревнования, бороться с проявлениями дискриминации, давать возможность проявлять себя через спорт и стремиться к этому. Недопустимо ограничивать человека в участии на Олимпиаде или других спортивных соревнованиях на основании гражданства, пола, национальности, расы, вероисповедания или политических взглядов.

Олимпиада – место объединения народов, а не очередной способ давления на государства. За долгие годы своего существования олимпийское движение преодолело множество препятствий и трудностей, возродилось после упадка и забвения. Несмотря на некоторые временные трудности Олимпийские игры актуальны и по сей день. Ведь Олимпийское движение служит благой цели, а дух Олимпизма будет вдохновлять миллионы людей на великие свершения.

Физическая культура и спорт имеют глубокие социокультурные корни. Они отражают ценности общества, формируют характер, укрепляют человеческое здоровье, а также способствуют созданию духовных связей между людьми. Спорт учит созидать, творить, действовать во благо человечества. Неприемлемо и недопустимо ограничивать право людей на занятие спортом.

Закключение.

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни современного общества. Значение физической культуры огромно, оно простирается от укрепления здоровья и

формирования личности до укрепления международных отношений и внешнеполитических связей. Поэтому особенно важно противодействовать дискриминации и угнетению. Спортивные организации не должны быть связаны с политикой, а должны способствовать продвижению идей гуманизма, равенства и дружбы народов. Нужно продолжать развивать физическую активность людей, пропагандировать здоровый образ жизни среди населения Российской Федерации, а запреты и ограничения лишь укрепляют стойкость и придают уверенность нашим спортсменам ведь многим из них нет равных на мировой спортивной арене.

#### **Литература и источники:**

1. Афонькин С. Ю. История Олимпийских игр. Школьный путеводитель. — Москва: РГГУ, 2016.
2. Григорьев В. И. Из жизни олимпийских чемпионов. — М.: Молодая Гвардия, 1980.
3. Добров А. Год Олимпийский. XI зимние Олимпийские игры. XX летние Олимпийские игры. — М.: Физкультура и спорт, 2016.
4. Моннэн Э. Лучшие маршруты. От Шамони до Сочи. 100 лет зимних Олимпийских игр. — Москва: СПб, 2016.
5. Навара А., Навара Н. Олимпийские игры. — М.: АСТ Москва, 2015.

*Научный руководитель – старший преподаватель кафедры физического воспитания Курганова Е.В., Кемеровский государственный университет*

**УДК 797.2**

### **ИСТОРИЯ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ КАК ВИДА СПОРТА И ПЕРСПЕКТИВЫ СТАНОВЛЕНИЯ В ОМСКОМ РЕГИОНЕ**

*Пчёлкина П. А.*

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

[ppchelaa@bk.ru](mailto:ppchelaa@bk.ru)

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение исторических предпосылок появления зимнего плавания. Выявлены особенности зимнего плавания как вида спорта и определены перспективы его развития в Омском регионе. Приводятся результаты анкетирования, проведенного для изучения отношения молодежной аудитории к занятиям зимним плаванием и закаливанием.

Ключевые слова: зимнее плавание, вид спорта, история, развитие, Омская область.

Актуальность. Образ жизни современного человека связан со снижением двигательной активности и негативным влиянием гиподинамии. Альтернативой этой нездоровой тенденции может стать спорт. Одним из перспективных видов спортивной деятельности является зимнее плавание. Этот вид спорта в последние годы активно развивается, в 2021 году получил в нашей стране официальный статус. С 2023 года зимнее плавание входит во второй раздел официального реестра видов спорта Российской Федерации, развиваемых на Всероссийском уровне [1]. Следует отметить, что зимнее плавание может стать перспективным видом для молодежи, т.к. способствует не только повышению уровня физической подготовленности, но и улучшает иммунитет, развивает холодовую устойчивость, даёт возможность для самореализации и воспитания волевых качеств [2].

Цель исследования включала изучение особенностей зимнего плавания как вида спорта и определения перспектив его развития в Омском регионе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать исторические аспекты развития зимнего плавания и выявить его особенности как вида спорта.
2. Изучить на основании анкетного опроса отношение молодежной аудитории к занятиям зимним плаванием и закаливанием.



Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы и интернет-источников; анкетирование; статистическая обработка данных.

Результаты исследования. Изучение и систематизация данных научно-методической литературы и интернет-источников показали, что спортивное зимнее плавание относят к формам закаливания. По мнению ряда авторов, зимнее плавание является высшей ступенью в системе закаливания [3].

Зимнее плавание – молодой, активно развивающийся и очень зрелищный вид спорта, позволяющий продемонстрировать возможности человеческого организма. Это вид соревновательной деятельности на открытом воздухе, заключающийся в преодолении вплавь без средств утепления в воде температурой ниже +16°C за наименьшее время различных дистанций, ограниченных по температуре воды и по возрасту участников.

Исторические предпосылки развития зимнего плавания. Рассматривая исторические аспекты, можно отметить, что закаливание в холодной воде является традицией и частью культуры, сложившейся в далёком прошлом, где оно было повседневной народной практикой. Ещё наши предки стали использовать целительные свойства воды. Первые письменные упоминания о процедуре закаливания датируются 2500 годом до н.э. Особенное распространение оно получило в Древней Греции и Риме, где существовал культ тела и первое место уделялось физической привлекательности человека, находившей отражение в древнегреческих произведениях искусств.

На Руси закаливание играло большое значение для людей, что связывается с достаточно суровым климатом. Скифы применяли холод для укрепления здоровья детей и профилактики болезней. Это помогало приучать младенца с первых дней к суровому климату, но преследовало не только цели закаливания. Таким образом, основой современному закаливанию послужили обычаи древних народов. Позже образовались целые комплексы упражнений, которые были направлены на укрепление организма путем принятия холодных ванн. В конце XVII века утвердилось понятие водолечения [4].

Начиная с Олимпийских игр 1908 года, проходивших в Лондоне, зимнее плавание стало развиваться отдельно от Международной федерации плавания FINA (с 2023 г. World aquatic). Это связано с введением температурных регламентов для спортивного плавания и ограничением температуры воды с нижней отметкой + 16°C.

В тридцатых годах XX века в СССР появляются целые группы так называемых «моржей» — людей, увлекающихся купанием в ледяной воде. С пятидесятых годов в нашей стране проводились любительские соревнования по зимнему плаванию, в том числе в Москве, Ленинграде и других городах. В 1989 году на озере Иссык-Куль состоялись первые Всероссийские соревнования по марафонскому плаванию в холодной воде.

Официальные правила вида спорта были разработаны в 2000 году в Финляндии, там же был проведен первый чемпионат мира [5].

В 2016 году в Тюмени состоялся уже X чемпионат мира по зимнему плаванию, собравший 1275 пловцов (800 мужчин и 464 женщины) из 42 стран. Чемпионат стал знаковым, так как после его проведения была создана «Федерация зимнего плавания России». Зимнее плавание, как вид спорта, стало выходить на новый уровень.

С марта 2023 года Министерством спорта Российской Федерации развитие этого вида спорта в регионах поручено Федерации зимнего плавания России. В настоящее время по данным сайта Федерации зимнего плавания России этим видом спорта занимаются около 150 тысяч человек. Среди них: 2500 спортсменов, 250 тренеров, 200 судей [1].

Современные тенденции развития зимнего плавания характеризует следующее:

- зимнее плавание оформилось в отдельный вид спорта, развиваемый на общероссийском уровне;

- появились чёткие требования к безопасной организации ледовых бассейнов и комфортной инфраструктуре для проведения соревнований и тренировки спортсменов и любителей;

- в зимнее плавание пришло большое количество молодых спортсменов и ветеранов спорта из смежных видов спорта (плавание, плавание на открытой воде, триатлон, фридайвинг);

– пандемия COVID-19 способствовала повышению интереса со стороны населения 20-40 лет к закаливанию холодной водой как способу укрепления здоровья и решения практических задач (тренировки на открытой воде, подготовка к Крещенским купаниям, подготовка к походам в горы и т.п.) [1].

Прикладное значение спортивного зимнего плавания. Актуальность зимнего плавания в современное время возрастает в связи с возможностью его использования для эффективной подготовки человека к деятельности, связанной с риском для жизни. Например, формирование навыков взаимодействия с холодной водой необходимо для подготовки военных специалистов. Такая регулярная и систематическая подготовка влияет на формирование личности, повышает уровень самодисциплины человека, и под действием кратковременного, дозированного температурного стресса вырабатываются такие качества, как сила воли, стрессоустойчивость, выносливость. Для того чтобы обучить будущих военных специалистов, нужны специальные методики и подготовленные специалисты. В Тюменском военном инженерном вузе (ТВВИКУ) был разработан курс развития холодовой устойчивости, рассчитанный на 8 недель. Внедрение курса позволило повысить эффективность служебно-боевой деятельности и стрессоустойчивость курсантов [6].

Развитие зимнего плавания в Омской области. В 1968 году был основан Омский клуб закалывания и зимнего плавания «Моржи». Руководителем клуба с 1979 года является Е. М. Житнов. В 85 лет Евгений Михайлович плавает в проруби, является многократным победителем и рекордсменом всероссийских и международных соревнований по зимнему плаванию в своей возрастной группе.

Традиционно клуб «Омские моржи» участвует в Рождественском полумарафоне, демонстрируя «закал-бег» на дистанции. В 2014 году клуб поддержал Олимпийские игры и сборную команду России эстафетным пробегом Омск – Сочи. В общей сумме бегуны преодолели 3700 км, причем участники клуба закалывания преодолевали свои этапы (5-10 км) с голым торсом. В 2021 году группа омских моржей покорила вершину горы Эльбрус, а в 2022 совершила восхождение на вершину Казбека.

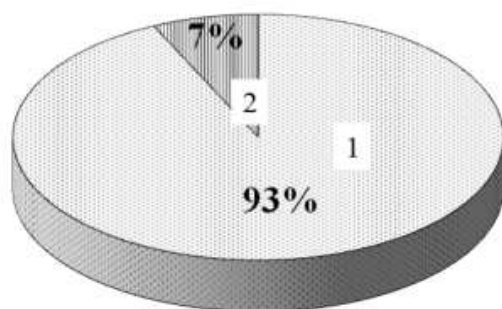
База клуба «Омские моржи» расположена в парке «Зелёный остров», занятия проводятся круглый год, четыре раза в неделю в акватории реки Иртыш. Весной традиционно проводится акция «Пробуждение», на которой каждый желающий может приобщиться к закаливанию, облившись холодной водой. Также «Омские моржи» регулярно участвуют в городских культурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях.

В 2022 году была создана Региональная общественная физкультурно-спортивная организация «Федерация зимнего плавания Омской области». Председателем федерации является Денис Иванович Галыба. В сезоне 2023-2024 г. омские спортсмены успешно приняли участие в трех этапах Кубка России и в Чемпионате России по зимнему плаванию.

Для изучения дальнейших перспектив развития зимнего плавания в Омске было проведено анкетирование студентов кафедры теории и методики водных видов спорта СибГУФК, т.к. занятия зимним плаванием наиболее близки и доступны данному контингенту студентов.

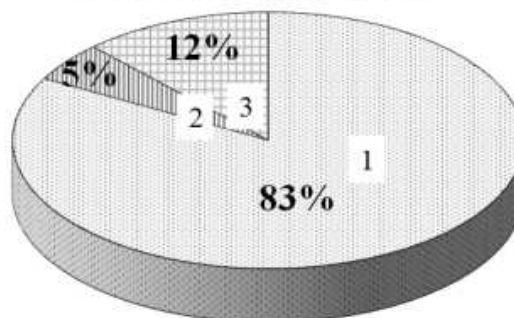
В анкетировании приняли участие 42 человека. Было выявлено, что 39 человек (93 % респондентов) знают о существовании вида спорта «зимнее плавание». 35 человек (83 % ответивших) согласны, что занятия зимним плаванием способствуют закаливанию и повышению иммунитета (рис. 1). Отсюда можно заключить, что студенты владеют информацией о данном виде спорта и обладают знаниями о закалывающем эффекте холодных нагрузок.

Знаете ли вы о существовании такого вида спорта, как «Зимнее плавание»?



1 – Да (39 человек)  
2 – Нет (3 человека)

Согласны ли вы, что занятия плаванием способствуют закаливанию и повышению иммунитета?



1 – Да (35 человек)  
2 – Нет (2 человека)  
3 – Сомневаюсь (5 человек)

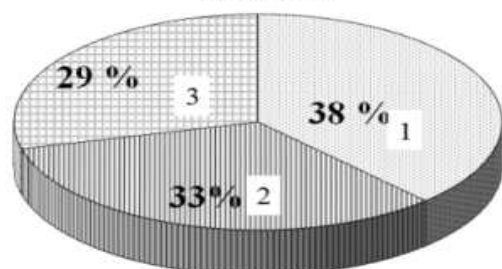
Рисунок 1 – Результаты анкетирования по выявлению знаний о зимнем плавании у студентов, занимающихся водными видами спорта

На вопрос «Хотели бы вы когда-нибудь попробовать себя в виде спорта «зимнее плавание»?» положительный ответ дали 16 человек, что составило 38 % от числа опрошенных (рис. 2).

Это говорит о том, что в перспективе студенты-пловцы могут продолжить традиции, попробовав свои силы не только в классическом, но и в зимнем плавании.

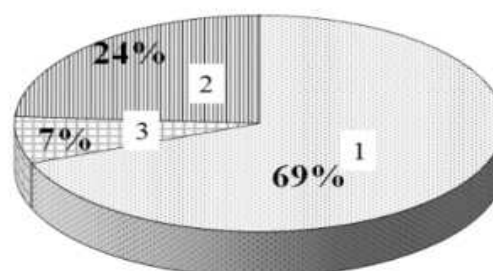
Кроме того, 29 человек (69 % анкетированных) согласились с тем, что зимнее плавание является достаточно перспективным для молодежи, так как позволяет реализовать себя, даёт возможность повысить спортивную квалификацию и участвовать в масштабных соревнованиях. Выявленные тенденции позволяют считать, что в дальнейшем становление зимнего плавания как вида спорта в Омской области будет происходить за счет более активного участия молодежной аудитории.

Хотели бы вы когда-нибудь (возможно, в будущем) попробовать себя в виде спорта «зимнее плавание»?



1 – Да (16 человек)  
2 – Нет (14 человек)  
3 – Сомневаюсь (12)

Является ли зимнее плавание перспективным для молодежи?



1 – Да (29 человек)  
2 – Нет (3 человека)  
3 – Сомневаюсь (10 человек)

Рисунок 2 – Результаты анкетирования по выявлению перспектив занятий зимним плаванием студентов, занимающихся водными видами спорта

Заключение. В настоящее время зимнее плавание является спортивной дисциплиной с

характерными отличительными признаками, включая правила вида спорта, среду занятий, спортивное оборудование и инвентарь, особенности проведения спортивных соревнований. Результаты исследования свидетельствуют, что зимнее плавание представляет интерес для молодежи, как новый вид спорта, имеющий важное значение для формирования здорового, активного образа жизни и становления личности. Выявлены перспективы развития вида спорта «зимнее плавание» в Омском регионе за счет целенаправленного привлечения к занятиям молодежи и пловцов различных возрастных групп.

#### **Литература и источники.**

1. Правила соревнований. История развития// Федерация зимнего плавания России: официальный сайт [Электронный ресурс] – URL: <https://fzpr.ru/rules?ysclid=lpf3emfhoc272906090> (Дата обращения: 15.03.2024)

2. Фишер, Т. А. Методологические основы подготовки детей по виду спорта «зимнее плавание»: монография. / Т. А. Фишер, О. Е. Докучаев, Р. Н. Каркачев. – Новосибирск: Сибирское отделение РАН, 2023. – 140 с.

3. Шарина Е. П. Зимнее плавание как средство закаливания и оздоровления людей среднего и пожилого возраста / Шарина Е. П., Шумская О. О., Мясников Д. Д., Цветкова И. А., Афанасьев Е. И. // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – №6 (196): сборник материалов научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: университет имени П. Ф. Лесгафта, 2021. – С. 369 – 373.

4. История зимнего плавания // Всероссийская Федерация зимнего плавания: официальный сайт [Электронный ресурс] – URL: <https://ruswinterswim.ru/?ysclid=lsr5obtebi733162285> (Дата обращения: 15.03.2024).

5. История зимнего плавания как вида спорта // «Марафонец» - журнал о беге, марафонах и триатлоне: сайт [Электронный ресурс] – URL: <https://marathonec.ru/zimnee-plavanie/> (Дата обращения: 15.03.2024).

6. Фишер Т. А. Закаливание и развитие холодовой устойчивости у курсантов военно-инженерного вуза / Т. А. Фишер, Д. С. Яковлев, В. Н. Володин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2(216). – С. 492-496.

*Научный руководитель – Жукова Е.С., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики водных видов спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта*

**УДК 798.07.94(47)**

### **РОЛЬ ЛЫЖНИКОВ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ**

*Писаренко А.А.*

Кемеровский государственный университет  
al.pisarenko.04@mail.ru

**Аннотация:** в данной статье рассматривается роль лыжников в годы Великой Отечественной войны, изучаются их критерии отбора в лыжные батальоны, как проходило их обучение, военная подготовка, также перечислены имена лыжников из Кемеровской области-Кузбасса. В статье также приведены примеры выдающихся подвигов лыжников, отмеченных боевыми наградами, таких как К.Т.Ветер, П.Е.Черный, К.З. Лазнюк, Я.А. Кононов, Ф.Е. Чернов и другие, перечислены названия советских лыжников немцами.

**Ключевые слова:** лыжники, белые дьяволы, Великая Отечественная война, лыжные батальоны, полки, бригады, Кузбасс, награды, снежная кавалерия.

Цель работы - изучить роль лыжников в годы Великой Отечественной войны.

**Задачи:**

1. Изучить критерии отбора граждан в лыжные батальоны
2. Рассмотреть прохождение военной подготовки советских лыжников для боевых операций

3. Зафиксировать имена лыжников из Кемеровской области-Кузбасса, участвовавших в Великой Отечественной войне
4. Изучить подвиги лыжников, отмеченных боевыми наградами
5. Изучить названия лыжных полков немцами
6. Определить роль лыжников в годы Великой Отечественной войны

Великая Отечественная война является значимым событием в нашей стране, в настоящее время с каждым годом люди всё чаще вспоминают это страшное противостояние, чтят память всем, кто защищал свою Родину. Лыжники в годы войны играли важную роль в боевых действиях, их умение быстро передвигаться по снегу и лесам давало преимущество в военных действиях. В данной статье рассмотрим роль лыжников в годы Великой Отечественной войне.

2 сентября 1941 года было принято постановление № ГКО – 613 СС Государственного Комитета Оборона «О формировании лыжных полков», оно предусматривало подготовку и формирование лыжных батальонов на территории Архангельского, Московского, Уральского, Приволжского и Сибирского военных округах. Набор личного состава проходил в основном в регионах, где люди были хорошо адаптированы к сильным морозам. Для создания лыжных полков устраивали отбор среди юношей, в первую очередь обращали внимание на спортсменов, сибиряков-охотников, тех, кто имел знаки ГТО, на крепких ребят, умеющих ходить на лыжах, переносить ночные зимовки в морозных условиях, а также знавших, как самостоятельно можно построить из веток деревьев в снегу для себя лежбище. «Из числа лыжников и крепких ребят из Новосибирской области (Кузбасс тогда входил в Новосибирскую область) и Алтайского края – были сформированы 130, 131, 132 и 136 отдельные лыжные батальоны. 32-ая отдельная лыжная бригада была создана 11 сентября 1942 года путём переформирования 3-ей отдельной стрелковой бригады Карельского фронта, ведущей свою историю от отдельных лыжных батальонов, формировавшихся в Новосибирской области в сентябре 1941 года». Лыжники из нашей области проходили обучение в Бердске, а большая часть лыжных подразделений формировалась в Челябинске — недалеко от города, в поселке Шершни сразу после начала войны.

Все лыжные полки имели специальное обмундирование, оно отличалось от формы Красной Армии, состояло из двусторонних курток и брюк, одна сторона которых была из белой плотной плащевой ткани, а другая – из синей фланели, выдавали теплое нижнее белье, шерстяной или ватный колпак с прорезями для глаз и рта, шапку-ушанку, валенки, шерстяные кальсоны, рубашку, рукавицы с прорезями для пальца, предназначенными для стрельбы. Также выдавались компас, лыжная мазь, перочинный ножик и алюминиевая посуда. На пояском ремне — котелок, фляга, две гранаты, два капсюля-взрывателя, саперная лопатка, два патронташа, сумка с патронами [Рисунок 1]. Лыжи выдавались марки «Турист». «Армейские лыжи 1941 года значительно отличались от современных. Они были тяжелее, массивнее, шире нынешних спортивных и массовых лыж. Ширина военных лыж составляла 80 мм (для сравнения: ширина беговых лыж – от 45 до 55 мм, охотничьих – 120 мм). Крепления – петли и резинку – наклеивали. Причём их не красили, не делали никаких наклеек и знаков, получали крепления уже готовыми. Ремонт сломанных лыж и палок был организован на фронте, этим занимались специальные команды. Они добавляли недостающие части и специальным клеем соединяли их. Служили отремонтированные лыжи долго, как новые, выбрасывали лыжу только тогда, когда был сломан носок».

Лыжные батальоны обучались стрельбе, рукопашному бою, изучали элементы светомаскировки. Когда наступала зима, то лыжные батальоны начинали учиться ходьбе и боевым действиям на лыжах, проводили практические занятия с ночёвками в лесу, а также 3–5-дневные переходы по 30 – 40 км с полной выкладкой. Обучение было рассчитано на 5 месяцев, но обстановка на фронте не всегда позволяла проводить такую предварительную подготовку, иногда она составляла всего 1–2 месяца. Такую подготовку проходили здесь и наши земляки – комсомольцы-добровольцы из Кемерово, Ленинск-Кузнецка, Осинников, Прокопьевска, Новокузнецка: Бондаренко Александр, Зубцов Михаил, Лучшев Егор, Чардышев Александр, Любков Пётр, Павлов Виктор, Рогулин Пётр, Демешко Николай, Королев Дмитрий, Максимихин Николай, Григорьев Михаил, Белоусов Фёдор, Пенский

Виктор, Косенок Иван, Лазарев Михаил, Соколов Вениамин, Чазов Василий, Черных Анатолий, Володацкий Иван, Черноскудов Иван, Попов Михаил, Мальков Пётр и многие другие.

Лыжные батальоны и бригады преодолевали бесконечные переходы со всем снаряжением, сталкивались с трудностями, морозными испытаниями, особенно в первую военную зиму 1941–1942 годов. Из-за отсутствия своих тылов, лыжники, действовавшие в глубине вражеского тыла, в лучшем случае могли питаться мёрзлым хлебом, галетами и консервами. Бойцы-лыжники ночевали под открытым небом, в лучшем случае – в шалаше из веток, и очень редко – под крышей. Нечеловеческая выдержка и выносливость требовалась на войне всем бойцам без исключения. В Красной армии их называли «снежная кавалерия», за быстроту и незаметность немцы называли советских лыжников «снежные призраки», «белые призраки», «белые дьяволы», они их боялись.

Рассмотрим отдельные подвиги лыжников, отмеченных боевыми наградами.

Красноармеец Кузьма Тимофеевич Ветер был призван в Красную Армию в 1942 году. В отдельном лыжном батальоне 111-й стрелковой дивизии он занимал должность письмоносца. Солдат в любых условиях боя, своевременно доставлял и отправлял корреспонденцию на передний край бойцам и командирам. Кузьма Тимофеевич не только разносил почту, но и активно истреблял врагов в боевых операциях. Он убил 13 немецких солдат и офицеров. 8 мая 1943 года письмоносец был награждён медалью «За отвагу». Кузьма Тимофеевич Ветер погиб 22 сентября 1943 года.

Красноармеец Яков Алексеевич Кононов был мобилизован в ряды РККА в 1942 году. Боец служил в 3-м отдельном лыжном батальоне 35-й отдельной лыжной бригады. При обороне деревни Чернышево батальон двое суток не получал пищу. Яков Алексеевич под сильным артиллерийским и миномётным огнём противника «за 3 километра принес бойцам на передний край обороны продукты, чем поднял боевой дух бойцов». 15 февраля 1943 года красноармеец Кононов был отмечен медалью «За боевые заслуги», солдат продолжил службу в противотанковой артиллерии и был награждён медалями «За отвагу», «За оборону Ленинграда» и «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.». Демобилизовался Яков Алексеевич в декабре 1944 года.

Сержант Фёдор Евтихеевич Чернов родился в Московской области, в деревне Зорины, находился на военной службе с ноября 1941 года. В начале 1943-го в 51-й отдельной лыжной бригаде он командовал отделением. 22 февраля 1943 года Фёдору Евтихеевичу вместе с группой бойцов была поставлена задача - уничтожить огневую точку противника. Боевое задание Ф. Е. Черновым было успешно выполнено. В этом бою было уничтожено трое вражеских солдат и захвачен ручной пулемёт. 26 февраля 1943 года «За храбрость, решительные действия и стойкость в бою» сержант Чернов был отмечен медалью «За отвагу». В дальнейшем Фёдор Евтихеевич стал механиком-водителем танка Т-34, был дважды ранен. После окончания войны служил в Германии, а к его наградам добавились медали «За боевые заслуги» и «За взятие Берлина». Военную службу Ф. Е. Чернов закончил в звании старшего сержанта, умер в 1999 году.

Младший лейтенант Павел Евтихович Черный был кадровым военнослужащим Красной Армии. На военной службе он находился с 1938 года. К декабрю 1942 года он занимал должность заместителя командира роты по политической части в 44-й отдельной лыжной бригаде. Во время одного из боёв Павел Евтихович лично убил шесть немцев. 10 января 1943 года Черный был награждён орденом Красной Звезды. В дальнейшем офицер получил звание лейтенанта и назначен командиром стрелкового взвода 879-го стрелкового полка. Павел Евтихович был убит в бою 27 декабря 1943 года.

Лейтенант Павел Ильич Вохмеков был призван на фронт в 1941 году. Офицер командовал взводом в отдельном лыжном батальоне 65-й армии. 15 января 1943 года при взятии населённого пункта Ново-Алексеевский, а 18 января – аэродрома «двигался и героически дрался в составе своего взвода». Несмотря на полученное в бою ранение, не ушёл с поля боя. Взвод под командованием Павла Ильича добился существенных успехов: «истреблено до 60 солдат и офицеров противника, захвачено в плен 20 солдат, уничтожено гранатами 8 автомашин с пехотой противника». 5 февраля 1943 года лейтенант Вохмеков был

награждён медалью «За отвагу», в этом же месяце командир взвода пропал без вести.

22 января 1942 года отряду лыжников старшего лейтенанта Лазнюка К.З., состоявшему из 27 бойцов, была поставлена задача – перейти линию фронта и внезапным ударом выбить врага из деревни Хлуднево. Там фашисты накапливали силы для обороны города Сухиничи, поэтому лишить немцев этого опорного пункта было очень важно. Ближе к полуночи воины заняли боевые позиции, одна группа, возглавляемая красноармейцем Владимиром Захаровым, пробралась к штабу фашистов и, уничтожив часовых, забросала здание гранатами. Сапер Алексей Кругляков бросил противотанковую гранату в дом, в котором находилось более 20 гитлеровцев, никто из них не выжил. Враг стал оказывать организованное сопротивление, наш отряд понес потери. Осколком мины был ранен Кирилл Лазнюк, от второго (пулевого) ранения в лицо он потерял сознание. Командование отрядом принял Егорцев М.Т., раненым Круглякову А.П. и Ануфриеву Е.А. было приказано спасти жизнь командира, остальные чекисты приняли бой, отразив несколько вражеских атак. Воины-чекисты несколько часов держали оборону. В бою они уничтожили более 100 гитлеровцев, но силы были неравные. Когда в живых остался только Лазарь Паперник, выбрав момент, когда вокруг него встали враги, он сорвал чеку с последней противотанковой гранаты. Вместе с героем погибли десятки фашистов.

Из 27 наших бойцов в живых остались только пятеро – Кругляков А.П., Ануфриев Е.А., Корольков И.Т., Перлин Б.Л., Лазнюк К.З. В боевом донесении штабу западного фронта Командующий 16-й армией генерал-лейтенант К.К.Рокоссовский и член Военного Совета А.А.Лобачев писали: «Задача командования, поставленная отряду старшего лейтенанта К.З.Лазнюка, была выполнена. Герои-чекисты задержали фашистов в деревни Хлуднево до подхода основных сил 16-й армии. Это дало возможность совместными действиями соединений 10-й и 16-й армии разгромить крупную группировку гитлеровских войск в Сухиничах. Лыжники-чекисты совершили бессмертный подвиг и достойны высокой награды».

Таким образом, лыжные батальоны, в которых в том числе состояли солдаты из Кемеровской области - Кузбасса во время Великой Отечественной войны сыграли важную роль, они, несмотря на все трудности, выполнили свой солдатский долг, внесли неоценимый вклад в победу над фашистской Германией. Их роль в годы Великой Отечественной войны определил маршал Советского Союза К.К. Рокоссовский: «Лыжные батальоны Советской Армии сыграли заметную роль в разгроме врага, особенно на первых этапах войны. Действуя смело, решительно, умело, они совершали на полях сражений настоящие подвиги. Мы с благодарностью будем всегда вспоминать лихую «снежную кавалерию» времен Великой Отечественной войны».



**Рисунок 1. Обмундирование лыжных батальонов**

#### **Литература и источники**

1. Краснов А. Лыжные батальоны в Великой Отечественной войне /Лыжный спорт, №67 [Электронный ресурс].- <https://www.skisport.ru>
2. Горюшкин Е.И. История формирования лыжных батальонов. В 1941 – 1942 ГГ [Текст] / Горюшкин Е.И. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 4-2. – С. 446-449
3. Постановление\_ГКО\_№\_613сс\_от\_2.09.41 [Электронный ресурс].- [https://ru.wikisource.org/wiki/Постановление\\_ГКО\\_№\\_613сс\\_от\\_2.09.41](https://ru.wikisource.org/wiki/Постановление_ГКО_№_613сс_от_2.09.41)
4. 32-ая отдельная лыжная бригада на Карельском фронте [Электронный ресурс]: <https://новокузнецк400.pf/userfiles/files/12%20Мамедова%20Рупель0.pdf>
5. Снежные призраки, или почему советские лыжники наводили страх на фашистов [Электронный ресурс].-<https://kulturologia.ru/blogs/160420/46113/>
6. Подвиги «белых призраков». О награждениях воинов-лыжников в годы Великой Отечественной войны [Электронный ресурс].- <https://dzen.ru/a/YqP8mNYGHvBeDfOS>  
*Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796**

### **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА В РОССИИ**

*Алексеев Н.А.*

Кемеровский государственный университет

[sharkyscream@gmail.com](mailto:sharkyscream@gmail.com)

Аннотация: В статье рассматривается история развития волейбола, как одного из самых популярных видов спорта в России. В статье представлены сведения о моменте возникновения волейбола в России, о начале противостояния Российских спортсменов со спортсменами



международного уровня, о победах и поражениях Российских спортсменов, а также о их становлении одними из самых лучших в мире.

Ключевые слова: Волейбол, спорт, история развития, физическая культура.

Волейбол, от английского «volley», означающий удар с лёта и «ball», означающий мяч — это олимпийский вид спорта, основной задачей, которого является перекинуть мяч на сторону противников для успешного падения на стороне другой команды или заставить соперника совершить ошибку. Касаться мяча можно только три раза за одну атаку. Волейбол пользуется спросом как среди женщин, так и среди мужчин. [1]

Официальной версией возникновения волейбола принято считать появление игры «Минтанет» впервые возникнувшей в 1895 году. Основателем был Уильям Морган, который после встречи с Джеймсом Нейсмитом, являющимся основоположником баскетбола, в 1892 и вдохновившись игрой в баскетбол подумал о том, чтобы создать свою собственную игру, которую и назвал «Минтанет» через череду проб и ошибок. В 1897 он обнародовал правила, в которых был установлен размер сетки, необходимое для победы количество очков и другие критерии. Альфред Холстэд попросил изменить название игры в «Волейбол», что буквально означало летающий мяч, которые передавало бы всю суть игры, то есть перекидывание мяча через сетку.

Моментом зарождения волейбола в России можно считать 1920 года. Сначала игра получила популярность в приграничных районах СССР, а затем на Средней Волге, Дальнем востоке, Москве, на Украине и в Закавказье. Во всех этих регионах игра появилась как уличное развлечение.

А официальной датой принято определять 28 июня 1923 года, когда в Москве при официальном судействе состоялся матч между мужскими командами Высших художественно-театральных мастерских (ВХУТЕМАС) и Государственной школы кинематографии (ГШК). Формированием волейбола занималась секция ручных игр Всесоюзного совета физической культуры (ВСФК).

В то время уже активно развивало свою команду по волейболу спортивное общество «Динамо», которое в дальнейшем войдет в мировую историю волейбола как одна из самых сильных команд по волейболу.

Развитие волейбола в СССР многие связывают с Октябрьской революцией. Внушительный энтузиазм к игре проявляли студенты и рабочие, связанные с искусством, они же и начали обширное распространение игры среди других граждан. Особый интерес эта игра вызвала у детей, которые собирались вокруг площадок с целью посмотреть за игрой.

Волейбол в СССР иногда называли «игрой актеров». Основанием для этого стало то, что впервые игровые площадки соорудили во дворах московских театров — Мейерхольда, Камерного, Революции, Вахтангова. А ярыми поклонниками нового вида спорта стали мастера искусств, художники Георгий Нисский и Яков Ромас, и будущие народные артисты СССР Николай Боголюбов, Борис Щукин, Анатолий Кторов и Рина Зелёная.

При всем при этом уровень их игры был порядком выше даже профессиональных спортсменов — в турнирах на первенство профсоюза работников искусств, сокращенное название РАБИС, актёры обыгрывали команду общества «Динамо» (Москва).

В январе 1925 года Московским Советом физкультуры были разработаны первые официальные правила соревнований по волейболу, таких как игра из команд по 6 человек в двух партиях, размер площадки, высота сетки и другие немаловажные.

За короткое время эта игра приобрела массовый характер, что стало следствием ее популярности и уже к 1928 году ее включили в список игр Всесоюзной спартакиады, а к 1933 году без волейбола не проводилась ни одна Всесоюзная спартакиада.

Среди мужских команд было видно явное противостояние московских и ленинградских спартаковцев, у женщин — столичных «Динамо» и «Локомотива». За противостоянием этих команд следили во всех уголках страны.

Первыми спортсменами, получившими звание мастеров спорта СССР за внесенный вклад в развитие волейбола, были Клавдия Топчиева, Елена Войт и Нина Семёнова.

Также в 1928 году была создана первая постоянная судебная коллегия, достижения

которой признавали во всем мире. На её плечи легли обязанности по проведению всесоюзных соревнований, назначение судейских коллегий на соревнования по волейболу, внесение изменений и проработка правил проведения соревнований, подготовка судейских кадров. Огромным скачком развития для волейбола среди молодежи было Всесоюзное первенство среди школьников в 1935 году. Победа на этом соревновании давала школьным командам со всего Союза право называться одной из лучших команд СССР, а также шанс в дальнейшем связать свою судьбу с профессиональным спортом.

Новым витком развития можно считать 1947 год, когда Советские спортсмены впервые сыграли международный матч. Впервые оказавшись на мировой арене, советские спортсмены не растерялись и заняли лидирующие позиции, показав спортсменам со всего мира, что с этой командой нужно считаться.

В том же году появилась Международная Федерация Волейбола (ФИВБ), которая поспособствовала тому, что через 17 лет волейбол вошел в состав Олимпийских игр. Она и по сей день является крупнейшей спортивной организацией в мире, объединив в себе 222 национальные федерации.

В состав Международной Федерации Волейбола (ФИВБ) также вошла Всесоюзная секция по волейболу, созданная советскими спортсменами в 1932 году, которая в 1959 году преобразовалась в Федерацию волейбола СССР.

1-й чемпионат мира по волейболу среди мужчин прошёл с 10 по 18 сентября 1949 года в столице Чехословакии Праге с участием 10 национальных сборных команд. Чемпионский титул по праву забрала сборная СССР после ожесточенной борьбы с Чехословакией, которая продлится не один чемпионат.

2-й чемпионат мира по волейболу среди мужчин прошёл с 17 по 29 августа 1952 года в Москве с участием 11 национальных сборных команд. Уже во второй раз чемпионский титул домой привозит сборная СССР после победы над Чехословакией в финале.

4-й чемпионат мира по волейболу среди мужчин прошёл с 29 октября по 14 ноября 1960 года в восьми городах Бразилии с участием 14 национальных сборных команд. И уже в третий раз сборная СССР после победы над Чехословакией возвращается на родину с чемпионским титулом.

5-й чемпионат мира по волейболу среди мужчин прошёл с 12 по 26 октября 1962 года в четырех городах СССР с участием 21 национальной сборной команды. Благодаря своим невероятным навыкам сборная СССР уже в 4 раз возвращается домой с победой и опять после победы над Чехословакией.

9-й чемпионат мира по волейболу среди мужчин прошёл с 20 сентября по 1 октября 1978 года в шести городах Италии с участием 24 национальных сборных команд. Победа над Бразилией после долгого перерыва от серии побед приносит СССР чемпионский титул.

10-й чемпионат мира по волейболу среди мужчин прошёл с 1 по 15 октября 1982 года в четырёх городах Аргентины с участием 24 национальных сборных команд. Последняя победа сборной СССР на чемпионатах мира, которую она одерживает уже в 6 раз.

Подводя итог о чемпионатах мира, можно сказать о том, что рекорд сборной СССР и по сей день остается не побитым, так как только СССР за всю историю проведения чемпионата мира одерживала победу 6 раз.

Под чутким началом руководства Юрия Клещёва мужская сборная СССР становится чемпионами первых двух олимпийских игр в 1964 и 1968 годах. Двухкратными олимпийскими чемпионами являются Иван Бугаенков, Георгий Мондзюлевский, Юрий Поярков и Эдуард Сибиряков. В истории мирового волейбола одной из самых значимых команд является команда Вячеслава Платонова, которая выигрывает все турниры, в которых участвовала, на протяжении 7 лет — с 1977 по 1983 год.

Среди женщин столь же ошеломительный успех имеет команда, которая не проиграла ни одной игры с 1967 по 1973 год. И. В. Рыскаль, Л. С. Булдакова, Н. Н. Смолеева, В. И. Дуюнова, Г. А. Леонтьева, Т. П. Третьякова, Р. Г. Салихова, Т. Ф. Сарычева и их тренер Г. А. Ахвледиани дважды, в 1968 и 1972 годах, поднимались на верхнюю ступень олимпийского пьедестала почёта. Ещё две победы на Олимпиадах, в Москве 1980 и Сеуле 1988, сборная СССР одержала под эгидой Николая Карполя.

Подводя итог для советского волейбола, можно сказать о том, что советские волейболисты — 6-кратные чемпионы мира, двенадцатикратные Европы, четырёхкратные победители Кубка мира. А женская команда СССР пять раз побеждала на чемпионатах мира, тринадцать на чемпионатах Европы и один на Кубке мира. В зале волейбольной славы можно найти таких известных игроков как И. В. Рыскаль, Ю. И. Чесноков, К. К. Рева, И. В. Бугаенков и Н. Н. Смолеева, тренеры В. П. Платонов, Г. А. Ахвледиани и Н. В. Карполь, в категории «Организаторы» В. И. Саввин. Советские волейболисты навсегда вписали себя в историю волейбола, как одни из самых сильных игроков.

В 1991 году образуется Всероссийская федерация волейбола. Президентом избирают Валентина Васильевича Жукова, занимающего этот пост вплоть до 2004 года. Даже не выступая на официальных соревнованиях, он смог принести в этот спорт не один десяток чемпионов за что и получил свой пост.

Женская команда побеждала на чемпионате мира 2006, чемпионатах Европы в 1993, 1997, 1999, 2001 годах, Гран-при в 1997, 1999, 2002 годах, Всемирном Кубке чемпионов 1997. Эти достижения говорят о том, что волейбол является видом спорта как для мужчин, так и для женщин.

В достижения мужской сборной России по волейболу относятся золотая медаль на олимпийских играх в Лондоне 2012 года, серебряная медаль на чемпионате мира в Аргентине в 2002 году, две золотые медали на чемпионате Европы в Дании в 2013 году и в Польше в 2017 году, две золотые медали на Кубке мира в Японии в 1999 году и в 2011 году, серебряная медаль на Всемирном кубке в Японии в 2013 году, три золотых медали на Мировой лиге в 2002, 2011 и 2013 годах, золотая медаль на Евролиге в 2005 году и две золотые медали Лиги наций в 2018 и 2019 годах.

Подводя итог можно говорить о том, что хоть и волейбол и пришел в Россию из других стран, но быстро обретая популярность у молодежи, рабочих и простых граждан смог занять свое место среди других популярных в то время игр. А после официального утверждения этой игры на территории СССР обратило на себя внимание всей страны, что и позволило нашей стране выйти на мировую арену и попробовать свои силы, которые как оказалось являются ничуть не уступают другим странам, а то и вовсе превосходят их. Данная спортивная дисциплина способствовала росту подрастающих поколений, которым она прививала любовь к спорту, а также благодаря этому спорту на свет появились множество выдающихся спортсменов. Конечно же история развития волейбола еще не закончилась в России и даже сейчас множество команд тренируются, чтобы опробовать свои силы на престижных чемпионатах всему миру.

### **Литература и источники**

1. Волейбол: описание, история возникновения, правила. [Электронный ресурс]. – URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/> (дата обращения: 26.12.2023.)
2. Развитие волейбола в России [Электронный ресурс]. – URL: <http://sportcom.ru/portal/volleyball/info/19.html> (Дата обращения: 20.01.2024.)
3. Юный волейболист [Электронный ресурс]. – URL: [https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zheleznyak\\_young\\_volley.pdf](https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zheleznyak_young_volley.pdf) (Дата обращения: 20.01.2024.)
4. Волейбол для всех [Электронный ресурс]. – URL: [https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/ivoilov\\_volley.pdf](https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/ivoilov_volley.pdf) (Дата обращения: 02.02.2024.)

*Научный руководитель – Старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Сметанин Андрей Григорьевич, Кемеровский государственный университет*

**УДК 796**

## **ВЛИЯНИЕ ДОПИНГА НА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ**

*Семенкова А.Н.*

Кемеровский государственный университет

[nastyasemenok03@mail.ru](mailto:nastyasemenok03@mail.ru)

Аннотация. Имеет ли допинг место в спортивной подготовке? Для чего он нужен, если в мировом спорте спортсмены сталкиваются с проблемой дисквалификации антидопинговой компанией, из-за выявления в организме допинга? В данной работе раскрывается понятие «допинг», так же мы рассмотрели историю использования допинга, рассмотрели примеры дисквалификаций из-за его применения.

Актуальность данной проблемы заключается в том, что из года в год спортсмены сталкиваются с одной и той же проблемой, что многие спортсмены при подготовке к соревнованиям используют БАД - препараты, а иногда допинг-препараты для раскрытия своих индивидуальных способностей и повышения своей работоспособности.

Ключевые слова: допинг, дисквалификация, тренировка, антидопинговая комиссия, соревнование, спорт, спортсмен.

История термина «Допинг» берет свое начало от названия голландского напитка из виноградного жмыха «дор». Племя зулусов принимало данный напиток для увеличения своей уверенности, силы в бою с врагами. В древней Греции атлеты для увеличения физической активности использовали настойки, стимулирующие активность, и соблюдали специальные диеты. В 19 веке спортсмены, вид спорта которых требует большую выносливость, часто использовали в роли стимуляторов такие вещества как: стрихнин, кофеин, кокаин, алкоголь. В 2000-ых годах термин допинг приобрел свое современное значение. Изначально он применялся в отношении скаковых лошадей, с целью достижения наилучших результатов и получения прибыли. Со временем допинг начали использовать не только в конном спорте, но и в состязательном. Так же в 2000-ом году в Сиднее произошло знаковое событие – создание международного антидопингового агентства, которое было приурочено к XXVII Олимпиаде в Сиднее. [1]

В современном мире появилось много разных способов достижения этих целей. Один из них — это употребление спортивного питания, которое включает в себя БАД (биологически активные добавки), в качестве протеина, гейнера, креатина, ВСАА, аминокислот. Второй способ включает в себя применение непосредственно допинга. Мы считаем, что люди стали пользоваться спортивным питанием исключительно из-за нехватки времени на длительную подготовку. Благодаря данным добавкам человек сокращает срок достижения намеченных целей. Из-за этого спортсмены идут на риски, принимая все более ускоряющие добавки, которые в дальнейшем помогут им добиться намеченных высот.

В ходе распространения использования данных добавок, появился орган, контролирующий данные параметры. Антидопинговая комиссия РФБ (далее – Комиссия) – коллегиальный юрисдикционный орган, созданный в целях применения мер ответственности в отношении субъектов спорта по вопросам, относящимся к нарушению антидопинговых правил, а также содействия предотвращению применения допинга в спорте и борьбе с ним в интересах его искоренения.[2]

Российские спортсмены сталкивались с дисквалификацией данной комиссией. К примеру: с 2020 года наши спортсмены выступают под нейтральным флагом, это связано с решением Всемирного антидопингового агентства (WADA), по отношению к нашим спортсменам. В этом году МОК (Международный Олимпийский Комитет) допустил сборную России и Белоруссии до участия в олимпиаде, но все также под нейтральным флагом.[3] **3 марта 2021 года:** Бывшая фигуристка сборной России Мария Сотскова получает рекордную дисквалификацию на десять лет из-за положительной пробы на фуросемид и предоставление поддельной справки.[4] И это далеко не единичный случай, таких случаев очень много и не только у наших спортсменов. Мы понимаем, чтобы достичь высот люди идут на крайние меры, но они рискуют остаться ни с чем, только из-за того, что решили обмануть систему.

В таблице 1 мы с вами можем рассмотреть приведенный опрос среди обучающихся ФГБОУ ВО «КемГУ» и проанализировать их отношение к данной проблеме.

Таблица 1 – Опрос среди обучающихся ФГБОУ ВО «КемГУ»

Вопрос	Да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Нет	Затрудняюсь ответить
1. Знаете ли вы, что такое допинг?	53	42	13	11	9
2. Считаете ли вы, что допинг важен в спортивной подготовке?	41	20	25	45	27
3. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила?	107	31	7	10	3
4. Как вы считаете, нужно ли функционирование Всемирного антидопингового агентства?	85	33	6	9	25
5. Как вы считаете, Всемирная антидопинговая компания относится справедливо по отношению к Российским спортсменам?	3	12	5	136	2
<b>Всего опрошенных:</b>	158 человек				

Анализируя таблицу 1, по каждому из вопросов мы составили гистограмму для наглядного отображения рейтинга ответов.

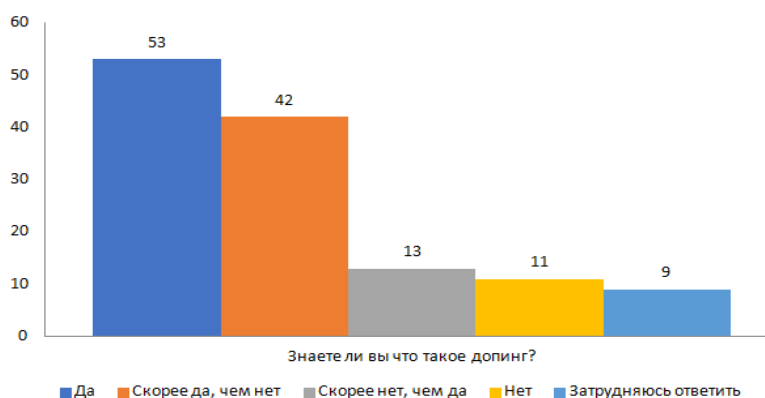


Рис.2. Гистограмма результатов по вопросу №1

Рисунок 2 показывает, что большинство студентов знает, что такое допинг. Данное утверждение мы можем подтвердить, ссылаясь на нашу гистограмму, 53 человека ответило за ответ «Да» это составляет 33,5%. А также 43 человека ответило за ответ «Скорее да, чем нет» это составляет 26,5%. В общей сумме 60% студентов осведомлены. Это больше, чем половина, показатель умеренный.

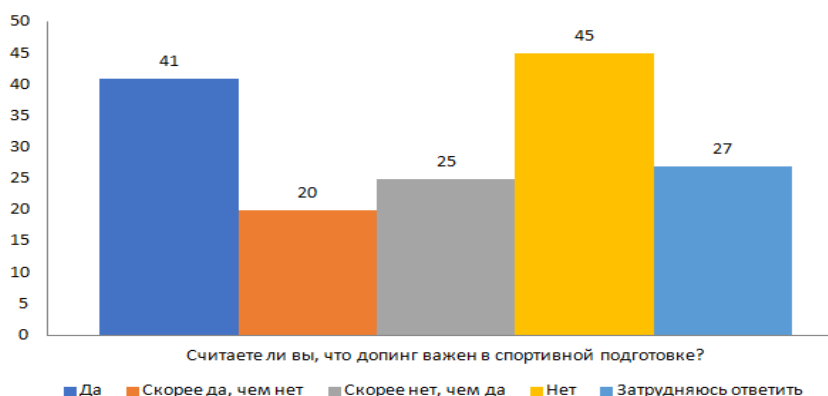


Рис.3. Гистограмма результатов по вопросу №2

Исследуя рисунок 3, мы можем увидеть, что студенты относятся к употреблению допинга в спортивной подготовке на среднем уровне. Данное утверждение мы можем подтвердить, ссылаясь на нашу гистограмму, 45 человек ответило за ответ «Нет» это составляет 28,5%. А также 41 человек ответило за ответ «Да» это составляет 25,9%. В общей сумме 54,4%, данный показатель средний.

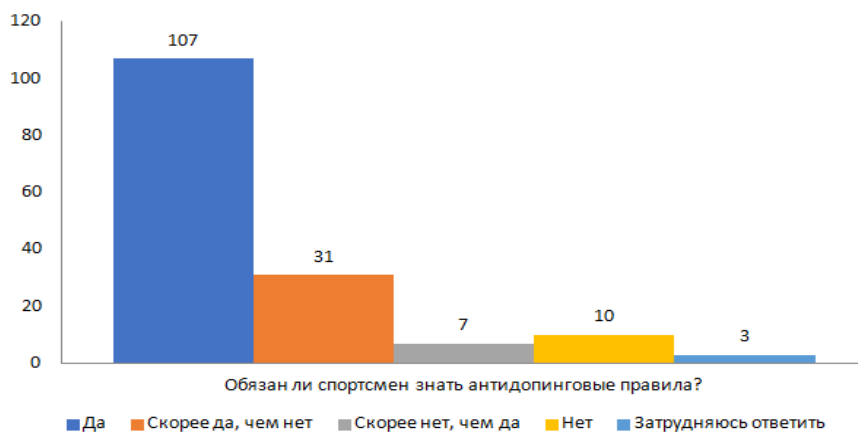


Рис.4. Гистограмма результатов по вопросу №3

Рисунок 4 показывает следующее: студенты относятся к знанию антидопинговых правил крайне положительно. Данное утверждение мы можем подтвердить, ссылаясь на нашу гистограмму, 107 человек ответило за ответ «Да», это составляет 68%. А также 31 человек ответило за ответ «Скорее да, чем нет», это составляет 20%. В общей сумме 88%, данный показатель высокий.

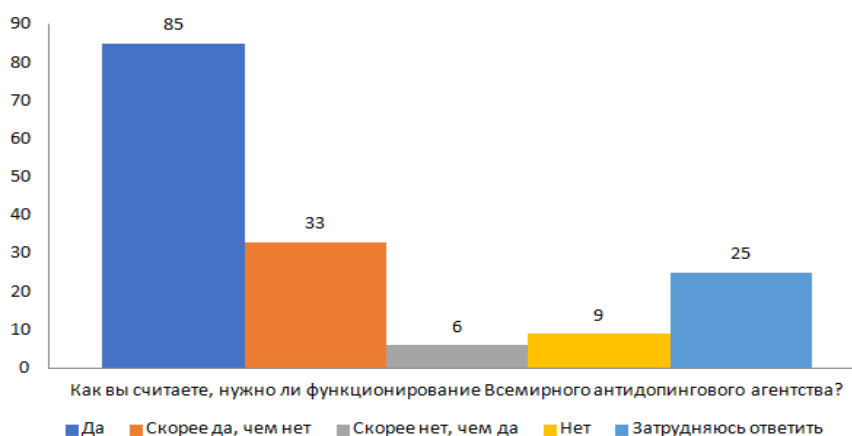


Рис.5. Гистограмма результатов по вопросу №4

Из результатов гистограммы на рисунке 5 напрашивается вывод, что студенты считают необходимым функционирование Всемирного антидопингового агентства. Данное утверждение мы можем подтвердить, ссылаясь на нашу гистограмму, 85 человек ответило за ответ «Да», это составляет 53,8%. А также 33 человека ответило за ответ «Скорее да, чем нет», это составляет 21%. В общей сумме 74,8 данный показатель умеренный



Рис.6. Гистограмма результатов по вопросу №5

Исследуя рисунок 6, можно сделать вывод, что студенты считают несправедливое отношение Всемирного антидопингового агентства к российским спортсменам. Данное утверждение мы можем подтвердить, ссылаясь на нашу гистограмму, 136 человек ответило за ответ «Нет», это составляет 86%, данный показатель высокий.

По результатам данных гистограмм мы сделали вывод о том, что люди скептически относятся к допингам и различным добавкам. Мы считаем, что каждый спортсмен должен быть «чистым», т.е. пройти этот путь самостоятельно, своими стараниями и силами без употребления допинга, достичь долгожданных высот, прежде всего доказать себе: «Я все смогу, у меня все получится!». Нашему подрастающему поколению нужно с детства прививать любовь к спорту. Отдавать их в различные секции, чтобы они были крепки, как физически, так и морально, ведь эта вера в себя, в то, что у тебя все получится, прививается с первых тренировок. У тебя появляется желание постоянно состязаться, доказывать другим, что ты лучший, стремиться стать ещё лучше! Друзья занимайтесь спортом, любите спорт!

### Литература и источники

1. История допинга и антидопингового контроля – Текст: электронный // gubernia-zhukova.ru: [сайт] - URL: [http://gubernia-zhukov.ru/?page\\_id=2422](http://gubernia-zhukov.ru/?page_id=2422)  
(дата обращения: 27.02.24)
2. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте – Текст: электронный // www/un/org: [сайт] - URL: [https://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/doping\\_in\\_sport.shtml](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/doping_in_sport.shtml)  
(дата обращения 27.02.24)
3. Сборной России на Олимпиаде не будет. Почему наши спортсмены остались без флага и гимна? // www.championat.com: [сайт] – URL: <https://www.championat.com/olympic/article-4408661-pochemu-rossiya-vystupit-na-olimpiade-2020-bez-flaga-i-gimna-zhyostkoe-nakazanie-za-narusheniya-antidopingovyh-pravil.html> (дата обращения: 29.02.24)
4. Плата за безграмотность. Как известную российскую фигуристку отлучили от спорта на 10 лет – Текст: электронный // www/championat.com: [сайт] – URL: <https://www.championat.com/figureskating/article-4291407-rossijskaya-figuristka-sotskova-diskvalificirovana-na-10-let-doping-falsifikaciya-dokumentov-zhyostkaya-reakciya-tarasovoj.html> (дата обращения 3.03.24)

*Научный руководитель - старший преподаватель кафедры оздоровительная физическая культура Сантьева Е.В.; старший преподаватель кафедры оздоровительная физическая культура Михайлова Т.А., Кемеровского Государственного Университета.*

**УДК 796.032**

## **СОВРЕМЕННЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ: ИХ ЗНАЧЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ**

*Елескин Г. М.*

Кемеровский государственный университет  
[gordeles1@gmail.com](mailto:gordeles1@gmail.com)

Аннотация. В данной статье рассматриваются эволюция Олимпийских игр – с античного периода по современный. Помимо этого, выявляются особенности современных состязаний, которые с одной стороны придают им актуальность по сей день, с другой – ведут к негативным последствиям, в частности изоляции стран от участия в спортивных состязаниях. На основе комплексного анализа современной ситуации вокруг Олимпийских игр в статье представлены перспективы их развития.

Ключевые слова: олимпийские игры, античность, современность, состязание, политизация

Олимпийские игры появились давно – в 776 г. до н. э. и существуют поныне, изменившись под влиянием культурно-исторической эпохи. В современном мире олимпийские игры достаточно трансформировались, и уже играют не только символическую, но и социально-экономическую роль. Поэтому целесообразно рассмотреть олимпийские игры в контексте

современности и провести параллели с периодом Античности.

Олимпийские игры появились в период архаики в Греции. Игры носили преимущественно местный (локальный), сакральный характер, в играх могли участвовать только мужчины. Причем стоит отметить, что игры были автономны от внешних условий – даже в период олимпиады прекращались военные действия [1, с. 39]. Говоря о значимости таких событий, стоит еще добавить, что игры, проводимые раз в 4 года, использовались в качестве единицы времени [1, с. 40]. Состязания проходили по разным видам спорта: изначально сюда входили бег, метание диска и копья, прыжки в длину, борьба и гонки на колесницах, впоследствии был добавлен бокс в 688 г. до н. э. [2, с. 319; 1, с. 40]. Олимпионики – победители игр – были идеалом для эллинов, они пользовались до конца жизни всеобщим уважением. Безусловно, сакральность данного события заключалась и в том, что победителю, по мнению греков, уделял внимание Зевс – древнегреческий бог, который возглавляет пантеон. Игры, по подсчетам исследователей, проводились 292 раза, до 394 г. н. э., когда Феодосий I в период упадка Римской империи и возрастания роли христианства, запретил проведение Олимпийских игр, поскольку они являлись «языческими празднествами» [2, с. 320]. Олимпийские игры в позднюю Античность уже теряли свое первоначальное значение, поскольку теряли свою сакральность в связи с разложением римского политеизма, который не играл уже компенсаторской роли.

Возрождение Олимпийских игр произошло лишь только к 1896 г – тогда были проведены первые современные Олимпийские игры в Греции, в которых приняли участие 241 спортсменов из 14 стран. Тем самым Олимпийские игры стремятся уже охватить как можно больше стран, поддерживая конкуренцию среди участников. Помимо этого, Олимпиада разделяется на летнюю и зимнюю, впоследствии изменится время проведения игр – с 1994 г. они проводятся каждые 2 года с их чередованием [3]. Также может поразить расширение списка видов спорта: добавляются большой теннис, стрельба, плавание, атлетика, фехтование, тяжелая атлетика, гимнастика, велоспорт, баскетбол, гребля на каноэ и байдарках, яхтинг, пятиборье, футбол, плавание, хоккей на траве, бейсбол, хоккей на траве, не говоря уже о зимних видах спорта (лыжи, биатлон и т.д.). Стоит отметить, что в связи с эмансипацией женщин они получили право участвовать в Олимпиаде. Игры стали иметь значение не только культурно-историческое (преемственность и трансформация культурных элементов прошлого), но и социально-экономическое – города и страны, где проводятся Олимпийские игры, зачастую улучшают и развивают городскую инфраструктуру, содействуют развитию благоприятной окружающей среды, тем самым такие грандиозные и масштабные события требуют обновления и модернизации. Проведение игр является импульсом для развития экономики стран, именно данный стимул привлекает страны для подачи заявки.

Однако стоит отметить политизацию современных Олимпийских игр, что в целом противоречит принципам, утвержденным МОК. На примере нашей страны можно отметить многочисленное количество неправомερных решений с 2015 г.: бездоказательное уличение российских спортсменов в употреблении допинга в связи с чем 47 участников были лишены медалей, запрет выступления под российским флагом, знаменем ОКР; в связи с проведением Специальной военной операции – введение незаконных санкций против российских футбольных клубов, отмена проведения игры (напр, Чемпионата по теннису в 2022 г.) в России, приостановка членства России в международных спортивных организациях [4, с.181-182]. Это является неприемлемой политизацией спорта и изоляцией РФ в области проведения спортивных соревнований и права выступления на играх российских спортсменов. По сути, нарушение принципов проведения Олимпийских игр влечет за собой повышение роли проведения региональных спортивных соревнований (напр. на территории Азии). Параллели Олимпийских игр античного и современного периодов можно представить в форме таблицы:



Таблица 1. Сравнительные характеристики Античного и современного периодов развития Олимпийских игр

Античность	Современность
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Местный характер</li> <li>• Преимущественно мужчины участвуют</li> <li>• Сакральный характер</li> <li>• Самостоятельность, независимость от внешних угроз</li> <li>• Ограниченный список игр</li> <li>• Сопровождаются фестивалем искусств</li> <li>• Проводятся раз в 4 года</li> <li>• Идеализация олимпийщиков («находились рядом с богом Зевсом»)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Масштабный характер</li> <li>• Участвуют и мужчины, и женщины</li> <li>• Более чем социально-политический и культурный характер</li> <li>• Политизация спорта</li> <li>• Обширный перечень списка игр как летних, так и зимних</li> <li>• Не сопровождается фестивалем искусств</li> <li>• Чередуются летние и зимние игры в 2 года</li> <li>• Выходят за рамки культурного и сакрального, успешно помогают развивать инфраструктуру (практические цели)</li> </ul>

В заключение важно подчеркнуть, что с одной стороны Олимпийские игры вышли за пределы одного государственного образования, стали в половом плане эгалитарными (без преобладающей роли мужского пола), с другой – как парадоксально ни звучало, в силу нарушений принципов спортивных состязаний («спорт вне политики») происходит деглобализация Олимпиады – в дальнейшем возможна ее регионализация, которая заключается в создании новой площадки для соревнований по разным видам спорта либо выделении спортивной организации для содействия в реализации игр.

#### Литература и источники

1. Иванов В. Д. Олимпийские игры: исторический экскурс. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 3. – С. 39-45.
2. Коркин Р. Р. История олимпийских игр и их влияние на культуру. Молодой ученый. – 2023. – № 40 (87). – С. 319-323.
3. Черкасова К. М. История развития олимпийских игр. Научные исследования: от теории к практике. – 2016. – № 4-1 (10). – С. 49-51.
4. Порошин Д. А. Проблема политизации спорта и международного олимпийского движения в свете антироссийских санкций 2022 года. Вестник Забайкальского государственного университета. – 2023. – Т. 29. – №1. – С. 179-185.

*Научный руководитель – к.и.н., ст.пр. Шишкина О.О., Кемеровский государственный университет*

УДК 797.253.063

### ИСТОРИЯ ВОДНОГО ПОЛО: ОТ ДРЕВНОСТИ ДО СОВРЕМЕННОСТИ

*Козлова А. С.*

Кемеровский государственный университет

[anna.koslova16@gmail.com](mailto:anna.koslova16@gmail.com)

Аннотация. Данная статья представляет собой ознакомительную статью о водном поло, популярный вид спорта, который проводится в бассейне. В ней рассматривается история возникновения водного поло и его развитие. Также исследуются достижения отечественных спортсменов на соревнованиях по водному полу на Олимпийских играх. Статья разбирает правила и основные принципы игры в водное поло, такие как количество игроков в команде, время матча и снаряжения. В заключении дается вывод о данном виде спорта.

Ключевые слова: водное поло, поло, спорт, водный спорт, водные виды спорта, правила игры.

Водное поло, ватерполо (*англ.* water-polo, от *англ.* water – вода и *тибетск.* пулу – шар) – олимпийский вид спорта, одна из наиболее увлекательных командных игр, имеющая богатые исторические традиции и широкое международное признание [1, с. 375].

Согласно одной из точек зрения водное поло представляет собой разновидность такого вида спорта как регби. На начальном этапе она не имела строго определенных правил, и игроки проводили ее в любом доступном водоеме, используя базовые принципы этой игры.

По другой точке зрения водное поло возникло на основе конного поло. Английские моряки, которые не могли себе позволить иметь коней (которые были доступны только для аристократии), но желавшие поиграть в эту игру решили оседлать бочки и гонять мяч по воде.

Количество участников в командах варьировалось в каждой игровой сессии, что способствовало динамичности игры. Поскольку определенных правил игры не существовало, это приводило к спорам и недоразумениям. С течением времени игра эволюционировала: произошло уточнение правил, и стандартизировался процесс, что сделало ее более структурированной и интересной для зрителей и участников. Первоначально команда состояла из 11 человек, а позднее – из 7.

Впервые внес свой вклад в этот процесс эволюции шотландец Уильям Уилсон. Он разработал в 1876 году первые правила водного поло [2, с. 6]. В 1911 году Международная федерация плавания зафиксировала правила игры, сложившиеся в Англии, сделав их обязательными для своих членов. Этим МФП создала предпосылку для развития водного поло в мировом масштабе. В начале XX водное поло было включено в программу Олимпийских игр и утвердились единые международные правила игры в него, а немного позднее стала самостоятельным видом спорта в рамках этого международного соревнования. Данные события содействовали широкому распространению игры.



За распространение в России водного поло отвечает Шуваловская школа плавания в Санкт-Петербурге. В 1910 году на территории данной школы был сыгран первый матч по водному полу в нашей стране. На основе международных правил были составлены свои правила игры. В течение всего прошлого века проводились различные соревнования по водному полу на территории всей России. Уже в 1926 году советские спортсмены впервые выступили за границей. А в 1952 году советская команда по водному полу дебютировала на Олимпийских играх, заняв седьмое место [3]. Позднее в 1986 году был проведен первый мировой чемпионат среди женских команд, а с 2000 года женское водное поло, также было включено в Олимпийскую программу.

На следующих Олимпийских играх сборная забирала «золото» (1972, 1980), «серебро» (1960, 1968, 1988), «бронзу» (1956, 1964, 1992) [4]. Но советские спортсмены могут похвастаться не только Олимпийскими завоеваниями, а также другими наградами. Так дважды было завоевано мировое первенство (1975, 1982), пять раз им было присуждено звание чемпионов Европы (1966, 1970, 1983, 1985, 1987) и дважды Кубок мира (1981, 1983).

Российские игроки в водное поло также продолжают собирать награды на крупных соревнованиях. Мужчины - обладатели «серебра» (2000) и «бронзы» (2004) Олимпийских игр;

Кубка мира (2002); «бронзы» мирового (1994) и европейского (1997) чемпионатов; победители Мировой лиги (2002). А женщины – дважды бронзовые призеры Олимпиады (2000, 2016), чемпионки Европы (2006, 2008, 2010); серебрянные (1997, 2018) и бронзовые (2006) призеры Кубка мира. И это лишь некоторые из достижений в этом виде спорта.

Водное поло – это увлекательная спортивная игра, которая заинтересовала людей и по сей день, продолжает привлекать внимание любителей активного отдыха. Она не просто нашла место в сердцах спортсменов, но и стала неотъемлемой частью Олимпийского движения, что является веским доказательством ее значимости и важности в мировом спортивном сообществе.

Знаменательным событием можно считать создание Федерации водного поло России в 1991 года. Цели ФВПР – это развитие водного поло как вида спорта, его пропаганда, организация и проведение спортивных мероприятий, подготовка спортсменов – членов сборных команд России по водному поло. ФВПР является членом Международной федерации плавания (FINA) и Европейской лиги плавания (LEN).

Теперь немного об основных правилах игры водное поло. Они законодательно закреплены Приказом Министерства Sports России "Правила вида спорта "водное поло" от 27.12.2018 N 1094 (ред. от 07.08.2020) [5].

Игра проводится двумя командами по 7 человек в бассейне прямоугольной формы размеры которого не являются фиксированными и могут варьироваться от 20×10 до 30×20 метров (для матчей, одобренных FINA, требуется бассейн 30х20 метров для мужчин и бассейн 25х20 метров для женщин).

Матч состоит из четырех периодов продолжительностью в 8 минут каждый. Из чего следует вывод, что матч по водному поло продолжается около 40 минут.

Отсчёт времени в периоде начинается с первого касания мяча. Целью игры ставится забить мяч в ворота соперника.

Состав команды исчисляется 11 членами, из которых одновременно в игре участвуют 7 человек, один из которых является вратарем. Остальные четверо являются запасными участниками команды, потому что водному поло свойственны частые замены. Игроки заменяются в случае травм или во время остановки игры.

Основополагающим принципом игры является запрет касания игроками мяча обеими руками. Исключением из него будет только вратарь. Играть можно только одной рукой, реализовывая пасы, либо толкая мяч перед собой во время заплыва.

Каждой команде выделяется 30 секунд на атаку, а на повторную атаку (после отскока мяча при броске по воротам или после углового) — 20 секунд. По истечении времени на атаку мяч переходит команде соперника. Команда, у которой находится мяч, имеет право на два минутных тайм-аута в основное время игры. А в дополнительное время она может рассчитывать лишь на один.

Правила позволяют каждой команде взять 2 тайм-аута за игру. Тайм-аут может взять только команда, владеющая мячом.

Судьи у ворот поднимают красный флажок, сигнализируя главному судье о правильном построении игроков. Главный судья свистком начинает игру и бросает мяч в середину поля или извлекает мяч из специальной «корзинки». После гола игра возобновляется вбрасыванием на средней линии поля, причем игроки каждой команды находятся при этом на своей половине поля.

Гол засчитывается, если мяч полностью пересек линию ворот между стойками. Гол можно забивать любой частью тела, если после начала или возобновления игры коснулись мяча ладонью минимум два игрока. Гол от свободных бросков, угловых или спорных мячей засчитывается только в том случае, если второй полевым игроком намеренно коснулся мяча [6].

Оборудование и снаряжение необходимое для игры:

- Ворота для водного поло (2 шт.).



- Мяч для водного поло (1 шт.)



В состав экипировки входят: купальные шорты (купальники), очки для плавания, шапочка. Очень важно грамотно выбрать оборудование и экипировку для проведения комфортной игры.

Итак, история водного поло насчитывает более ста лет, начиная с первых соревнований в начале XX века. С тех пор этот вид спорта претерпел значительные изменения и стал одним из самых захватывающих видов спорта.

Разработанные правила водного поло на всех уровнях соревнований для обеспечения справедливого судейства игры и защиты игроков от возможных травм. Его зрелищные поединки и динамичная атмосфера делают его популярным не только среди спортсменов, но и у болельщиков. Именно это позволило водному поло стать одним из самых популярных водных видов спорта в мире и объединить множество людей.

### **Литература и источники**

1. Энциклопедия отечественного спорта (Российская империя – Советский Союз – Российская Федерация) в 3-х томах / Том 1 А-И Автор-составитель В.Л. Штейнбах, под ред. О. В. Матыцына. М.: Спорт, 2022. 375-376 с.

2. Теория и методика обучения водному поло: учебное пособие / О. А. Черноярлова, Н. С. Гущин, В. И. Буданцов, А. Р. Павлов, М. Г. Шнайдер. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2021. 6 с.

3. Ростовская Региональная Общественная Спортивная Организация "Федерация Водного Поло" [Электронный ресурс] // История [сайт]. URL: <https://waterpolo-on-don.ru/vodnoe-polo/istoriya/> (дата обращения: 13.04.2024).

4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] // Водное поло [сайт]. URL: <https://olympic.ru/team/sport/summer/vodnoe-polo/> (дата обращения: 13.04.2024).

5. Правила вида спорта "водное поло" [Электронный ресурс] : утв. приказом Минспорта России от 27.12.2018 N 1094 (ред. от 07.08.2020). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». URL [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_315449/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_315449/) (дата обращения: 13.04.2024).

6. Федерация водного поло России [Электронный ресурс] // [сайт]. URL: <https://waterpolo.ru/> (дата обращения: 13.04.2024).

*Научный руководитель – Курганова Е. В., старший преподаватель, Кемеровский государственный университет*

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

УДК 796.011.1

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА**

*Ханаева А.Д*

Кемеровский государственный университет

[hanaeva01@bk.ru](mailto:hanaeva01@bk.ru)

Аннотация. В ходе работы раскрывается важность формирования физической культуры, здорового образа жизни у школьников младшего возраста. Рассмотрены приемы, средства и способы формирования физической культуры у школьников младшего возраста. Отмечено, что потребность в активной двигательной деятельности естественна для детей этого возраста, и занятия физической культуры в школе являются неотъемлемой частью образовательного процесса. Также в работе сказано, что физическое воспитание в этом возрасте благоприятно сказывается на развитии положительных качеств человека.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, уровень физической подготовленности, школьники, укрепление здоровья.

О современном состоянии физического воспитания в школах России высказывают свое мнение многие ученые. Они считают, что физическая культура способствует формированию физического и психического здоровья. Л.И. Лубышева (2010) и Д.В. Шлыкова (2015) отмечают, что процесс физического воспитания является непрерывным и уместным в любом возрасте и на всех этапах образования [1, 2]. Физическое воспитание школьников младшего возраста является важным аспектом их полноценного развития и формирования здорового образа жизни. Поддержание физической активности в раннем возрасте способствует не только укреплению здоровья, но и развитию координации движений, выносливости, силы и гибкости. В современном мире, где дети все больше времени проводят за компьютерами и гаджетами, важно не забывать о значимости физических упражнений и занятий спортом.

Целью исследования является обзор и суммирование результатов предыдущих научных исследований, касающихся формирования физического воспитания школьников младшего возраста.

В данном обзоре была проведена систематическая оценка научных статей, представленных в российских и международных базах данных (eLIBRARY, PubMed, Elsevier) и электронных библиотеках (dissertCat, ScienceDirect, Wiley online library). В качестве ключевых слов для поиска использованы следующие: физическая культура, двигательная активность, уровень физической подготовленности, школьники, укрепление здоровья. В результате скрининга и анализа опубликованных данных в материалы обзорной статьи включено 8 публикаций.

На сегодняшний день к школьникам младшего возраста относят детей 6-10 лет. Для верного подбора методик и исключения нанесения вреда здоровью ребенка педагогу, занимающимся физическим воспитанием детей необходимо знать особенности их анатомического, физиологического и психического развития- это высокое возбуждение нервной системы, особая реактивность, в силу чего частота сердечных сокращений у детей 6 лет в среднем 100 ударов в минуту, 10 лет- 78 уд/мин. Сердечно-сосудистая система еще не развита, процесс формирования костной ткани еще не закончился, мышечный каркас развит слабо [3]. В этой возрастной группе стоит уделять внимание улучшению осанки, профилактике плоскостопия, развитию координации, укреплению общего физического здоровья, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой, формированию понимания о правильном режиме дня, здоровом образе жизни, личной гигиене, основных видах спорта, воспитанию дисциплинированности и самостоятельной организованности [4; 5; 6]. Также необходимо учитывать, что в связи с поступлением в школу, режим, двигательная активность и возможность пребывания на свежем воздухе у детей изменилась, исходя из этого

необходимо с осторожностью походить к количеству упражнений и их нагрузкам, особенно к силовым упражнениям и упражнениям на выносливость [7]. Целесообразно включить в образовательный процесс перерывы на кратковременные серии физических упражнений («Физкультминутка») для активного отдыха на уроках, достаточно 3-5 упражнений. Проведение таких перерывов должно уменьшать утомляемость ребенка, повышать его работоспособность и концентрацию внимания для повышения усвояемости и восприятия подаваемого материала, а также снижать отрицательное влияние сидячего положения.

В психолого-педагогической науке школьники младшего возраста признаются наиболее чувствительной возрастной категорией в аспекте формирования мотивов и потребностей здорового образа жизни, поэтому необходимо воспитывать положительное отношение и вызывать интерес к физической культуре именно в этом возрасте. Психология школьников этого возраста устроена на повышении желаний достижений, поэтому упражнения можно подавать в виде дружественных соревнований, в игровом виде – это повысит мотивацию и интерес [8]. Сами занятия по физической культуре следует делить на теоретические и практические части. Теоретическая часть необходима для ознакомления детей с упражнениями и их направленностью, а также со способами и правилами самостоятельных занятий, практическая часть – для разучивания новых упражнений, развития общей физической подготовки. Помимо педагогического состава очень важно ответственно отнестись и родителям, так как совместное физическое воспитание в данном возрасте позволит достичь впечатляющих результатов. Учителям необходимо говорить родителям, какую информацию они дали детям на занятиях, а родителям следить, чтобы рекомендации выполнялись, например, некоторые упражнения можно совмещать с прогулками, выполнять на детской площадке, добавлять к упражнениям утренней зарядки.

На основе проведенного обзора научных исследований можно отметить, что потребность в высокой двигательной деятельности является естественной для возрастной категории школьников младшего возраста, а при поступлении в школу происходит резкое снижение двигательной активности и смена режима дня, что должно компенсироваться занятиями физической культуры. Помимо этого, данный возраст, наиболее подходящий для формирования у ребенка правильного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни и физической культуре. Помимо силы, выносливости, быстроты и других физических качеств, физическое воспитание в этом возрасте благоприятно влияет на развитие и других качеств человека, таких как организованность, самостоятельность, дисциплинированность, трудолюбие, товарищество, выдержка, смелость и другие нравственные и трудовые качества человека.

### **Литература и источники**

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: 3-е изд., перераб. и доп. М.: Академия, 2010. 272 с.
2. Шлыкова Д.В. Проблемы школьной адаптации детей // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: социальные науки. 2015. № 4. С. 111–121
3. Быстрицкая Е.В. Обеспечение подготовки учителя физической культуры к выявлению и применению критериев сформированности культуры здоровья младшего школьника / Е.В. Быстрицкая, Е.Л. Григорьева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2021. Т. 10. № 2(35). С. 57-61
4. Екимова К.В. Влияние дополнительных занятий физической культурой на физическое развитие младших школьников в предметной области «Физическая культура» / К.В. Екимова // Инновационные компетенции и креативность в психологии и педагогике: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции: в 2 частях, Оренбург, 04 ноября 2017 года. Оренбург, 2017. С. 93-96.
5. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе / И.А. Чаленко. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. 255 с
6. Штука К.В. Использование игровых технологий на уроках физической культуры у младших школьников / К.В. Штука, В.В. Утемов // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2013. № Т8. С. 84-88.

7. Курдюкова К.М. Формирование физической культуры младшего школьника / К.М. Курдюкова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Том 3. № 1. С. 21-28.

8. Станкин, М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания / М. И. Станкин - М.: Просвещение, 1988.- 198 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.015.864.**

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

*Гладкова Е.Д.*

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово

[elizavetagladkova1@gmail.com](mailto:elizavetagladkova1@gmail.com)

Аннотация. В настоящее время понимание того, как уровень физической активности коррелирует с эмоциональным благополучием студентов в определенных демографических группах все еще находится на стадии становления. Крайне важно проводить исследования в различных контекстах, чтобы всесторонне изучить, как физическая активность влияет на эмоциональное состояние студентов. Такие исследования имеют очень важное значение для обоснования политики в области здравоохранения, адаптированной к данной демографической группе, и создания рамок для мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди студентов. Крайне важно изучить, как физическая активность может положительно влиять на их эмоциональное состояние, особенно в сложный период эмоционального и социального развития, характерный для юношеского возраста. Таким образом, целью данной статьи является анализ опубликованных исследований взаимосвязи между уровнем физической активности и восприятием студентами своего эмоционального состояния. А также анализ результатов и формулировка выводов.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, самоэффективность, спорт, учащиеся, эмоциональное состояние.

Существует множество исследований, изучающих общую внутреннюю мотивацию к физической активности, проведено мало исследований эмоций как решающего фактора в понимании эмоционального состояния студентов после занятий физической культурой. Принимая во внимание субъективные эмоциональные переживания студентов, можно получить более целостное понимание изменения поведения при физической активности и почему учащиеся не получают достаточного количества ежедневной физической активности. Нами было рассмотрено 7 литературных источников с данными исследованиями и проанализирована зависимость эмоционального состояния от физической активности студентов.

В России только 22,4% девочек и 29,4% мальчиков соответствуют рекомендациям ВОЗ по уровню физического развития. Более глубокое понимание эмоций студентов во время физической активности позволит лучше понять, что является причиной их регулярной физической активности в свободное время. Кроме того, теория контроля и ценности эмоций обучения и достижений служит подходящей и устоявшейся теоретической основой, поскольку она представляет предпосылки и результаты эмоций в реальных условиях [1].

Эмоциональное состояние студентов на физкультуре положительно предсказывало их удовольствие от занятий физкультурой, что отрицательно влияло на их тревожность на физкультуре. Внутренняя ценность, которую студенты определили на физкультуре, также положительно предсказывала удовольствие студентов и отрицательно - их тревожность.

По наблюдениям А. Д. Внуковой О. А. Дрыгаловой удовольствие студентов от занятий физкультурой было положительным предиктором их физической активности в

свободное время. Поддержка когнитивной автономии, оказываемая учителем физкультуры, положительно влияла на физическую активность студентов в свободное время [1]. Если учащимся предоставляется возможность влиять на среду своего обучения, они ответственнее относятся к своим действиям и придают большее значение урокам физкультуры.

Л. Ф. Балина и Н. А. Камиллери в своей работе изучали психоэмоциональное состояние студентов в период пандемии при отсутствии физической активности. Результаты исследования продемонстрировали широкий спектр эмоциональных реакций у современных студентов, в частности постепенное повышение стресса и тревожности без полноценной двигательной активности и социальной жизни [2]. Это позволяет сделать вывод о том, что для нормального существования индивида необходимы стабильные физические нагрузки и периодическое общение с людьми.

А. Е. Тюрина в своей работе рассматривала влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов. Она пришла к выводу о том, что физические нагрузки влияют не только на физическую форму и общее здоровье, но и на умственное развитие. В своей работе она указывает на то, что физическая культура формирует такие нравственные психические качества, как трудолюбие, дисциплинированность, выдержка, настойчивость и самообладание [3].

Описанные выше исследования выявили значительные гендерные различия в эмоциональном состоянии и самоофективности среди студентов. Мужчины демонстрируют лучшую адаптивность и больший оптимизм в преодолении стресса по сравнению с женщинами, в то время как женщины - повышенную эмоциональную осведомленность. Было установлено, что эмоциональный интеллект у мужчин значительно выше. Исследования, проведенные среди подростков в возрасте от 14 до 21 года, показали, что мужчины демонстрируют более высокую самоофективность в регулировании негативных эмоций, тогда как женщины демонстрируют большое эмоциональное состояние в регулировании положительных эмоций. Считается, что социокультурные факторы лежат в основе причин этих гендерных различий, о чем свидетельствуют результаты описанных исследований [4].

Следовательно, существуют демографические различия по трем параметрам — физической активности, самоофективности и эмоционального состояния среди студентов. Касаясь пола, то мужчины демонстрировали более высокий уровень физической активности по сравнению с женщинами, а также большую самоофективность и эмоциональное состояние. Они более активны в поддержании физического и спортивного поведения и демонстрируют более высокий уровень физической активности; женщины проявляют озабоченность по поводу своего телосложения. Соответственно, мужчины более склонны к активным физическим нагрузкам, когда женщины чаще участвуют в пассивных мероприятиях, направленных на снижение веса или поддержание размеров тела. Связь между физической активностью, самоофективностью и эмоциональным состоянием не выявила гендерных различий [3]. Первокурсники показали более высокий уровень физической активности по сравнению со средними и старшими курсами; второкурсники превосходили старших в этом отношении. Эту тенденцию можно объяснить меньшей академической нагрузкой первокурсников и второкурсников, что заставляет их уделять внимание физической подготовке и занятиям спортом для улучшения самочувствия. У студентов старших курсов - самый низкий уровень эмоционального состояния, что отражает трудности, с которыми они сталкиваются при освоении конкурентного рынка труда после окончания учебы [6]. Мужчины часто ассоциируются со стабильностью, ответственностью и силой, которые требуют контроля над своими эмоциями. Социальные ожидания в отношении эмоционального самовыражения женщин более мягкие, что облегчает им проявление и понимание различных эмоциональных состояний.

Кроме того, студенты проходят критический этап роста и развития. Мужчины демонстрируют более высокий уровень эмоционального состояния и позитивного эмоционального интеллекта. Касаясь академической специализации, то между



студентами, изучающими естественные науки, и студентами гуманитарных и социальных наук не было большой разницы в физической активности или эмоциональном интеллекте. Однако студенты, изучающие естественные науки, продемонстрировали более высокий уровень эмоционального состояния, что можно объяснить их большим практическим опытом и более сильными аналитическими и практическими навыками [1]. Умеренный и высокий уровни физической активности оказывают положительное влияние на психическое благополучие студентов. Эти результаты подчеркивают важность регулярной физической активности для повышения эмоционального состояния студентов и содействия их общему личностному развитию.

Подведём итоги по рассмотренным исследованиям. Повышенная физическая активность студентов коррелирует с более высоким уровнем развития эмоционального состояния. Студенты, проявляющие высокий уровень физической активности, продемонстрировали лучшее самообладание и взаимопонимание в межличностных отношениях по сравнению с теми, у кого низкий или умеренный уровень активности. Результаты проведенных исследований указывают на значительную положительную корреляцию между физической активностью и эмоциональным интеллектом среди студентов. Было замечено, что более высокий уровень физической активности положительно влияет на эмоциональный интеллект, подразумевая, что повышенная вовлеченность в физическую активность коррелирует с более высокими показателями эмоционального состояния. Чувство солидарности, межличностное общение и эмоциональное самовыражение, развиваемые в спортивной среде во время физических нагрузок, способствуют развитию эмоционального состояния. Доказано, что занятия физическими упражнениями снимают напряжение, гнев и депрессию, а также способствуют самосовершенствованию студентов.

#### **Литература и источники**

1. Внукова, А. Д. Влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние студентов различных групп здоровья / А. Д. Внукова, О. А. Дрыгалова // Студенческий вестник. – 2023. – № 16-4(255). – С. 15-17.

2. Балина, Л. Ф. Особенности эмоциональных состояний у студентов вуза культуры в период самоизоляции / Л. Ф. Балина, Н. А. Камиллери // Вестник Тюменского государственного института культуры. – 2021. – № 4(22). – С. 24-41.

3. Тюрина, А. Е. Влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов / А. Е. Тюрина // Вестник науки. – 2022. – № 6(51). -- Т3. – С. 357-360.

4. Кондуфор, О. В. Влияние организации досуга на эмоциональное состояние студентов Медицинского вуза в период дистанционного обучения / О. В. Кондуфор, Д. А. Колесников, Г. С. Рачкаускас // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2021. – № 2(54). – С. 100-101.

5. Полунина, В. Н. Влияние вечерних прогулок на эмоциональное состояние студентов / В. Н. Полунина, А. В. Цинис // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2023. – Т. 2, № 2. – С. 172-178.

6. Цубан, Ю. В. Влияние занятий физической культурой и спортом на эмоциональное состояние студентов Российской таможенной академии / Ю. В. Цубан // Педагогические науки. – 2023. – № 3(121). – С. 25-28.

*Научный руководитель – старший преподаватель Скотникова Л. Н., Кемеровский государственный университет.*

**ОСТРОТА ЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЧУВАШСКОГО ГАУ И ЕЁ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ***Алтынова Н.В., Таланцева В.К.*Чувашский государственный аграрный университет  
[naltynova\\_777@mail.ru](mailto:naltynova_777@mail.ru), [sport\\_chieim21@mail.ru](mailto:sport_chieim21@mail.ru)

Аннотация: В статье представлен мониторинг изучения физиологических процессов зрительного аппарата студентов Чувашского ГАУ. В результате изучения остроты зрения студентов была выявлена положительная картина – большинство респондентов имеют нормальное зрение в разных аспектах его проявления. Так можно сделать вывод, что обучающимся характерна острота зрения в пределах нормы.

Ключевые слова: зрение, студенты, бинокулярный баланс, восприятие цвета, зрительный анализатор.

Качество жизни любого человека на 75-85% зависит от восприятия мира и окружающего его общества, остальной процент чувствительности складывается из тактильных ощущений. Любой вид деятельности реализуется и сопровождается работой зрительного анализатора. Таким образом, мы считаем, что актуальность рассматриваемой темы весьма оправдана и сохранение нормального зрения для обучающихся — это залог к успешному освоению изучаемых дисциплин и практического навыка. Особенно остро вопрос встает для студентов, т.к. учебный процесс в вузе — это периодичность восприятия большого объема теоретического материала, освоение которого полностью зависит от остроты зрения, и период высоких нагрузок обучения – экзаменационные сессии [1, с. 517-518; 2, с. 768-771; 3, с. 01006].

Многочисленные собственные исследования и сведения из российской и зарубежной печати подтверждают факт более «мягкого» процесса адаптации всех систем органов к обучению через физические упражнения (занятия в кружках и секциях, где ребята находят общие интересы в том или ином виде спорта), начинают ближе общаться, дружить, вместе выполнять домашние задания, готовиться к контрольным работам, зачетам и экзаменам [4, с. 01012].

Через любительский спорт и занятия физической культурой студенты вовлекаются в единую молодежную среду с четкой профессиональной мотивацией получения образования, активизируется социально-психологической адаптация через коллективное взаимодействие (командные виды спорта, используемые на занятиях по физической культуре, секционных занятиях; факультетские и общеузовские мероприятия: Школа актива, Зачетный квест первокурсников, Студенческая весна и т.д.). Всё это повышает уровень активности и работоспособности в учебной деятельности [5, с. 573-574].

Острота зрения, бинокулярный баланс, восприятие цвета – это одни из основных показателей нормального зрения. Остротой зрения называют способность глаза видеть два объекта, находящиеся друг от друга на определенном расстоянии, отдельно. Под бинокулярным зрением понимается зрительное восприятие обоими глазами, при этом создается единое объемное изображение, а под цветоощущением – восприятие глазом цветов на основе чувствительности к различным диапазонам излучения видимого спектра.

Цель работы заключается в изучении физиологических параметров, характеризующих зрительный анализатор студентов Чувашского ГАУ и сопоставлении остроты зрения от общего физического состояния обучающегося.

Для достижения данной цели нами были разработаны нижеуказанные задачи:

1. На основе физиологического тестирования, характеризующего остроту зрения, бинокулярный баланс, а также цветовосприятие у студентов Чувашского ГАУ.
2. Полученные сведения сопоставить с усредненными нормативными значениями данной возрастной группы.
3. Проанализировать разницу остроты зрения в зависимости от общего физического состояния студентов.

В исследованиях принимали участие 40 студентов 2 курса специальности «Ветеринария»

Чувашского государственного аграрного университета. Результаты медицинского обследования показали, что 50% второкурсников имеют нормальную остроту зрения, 20% – прогрессирующую дегенерацию, 30% – нарушение нормальных функций остроты зрения. Таким образом, констатируем, что большинство студентов имеют острота зрения в пределах возрастной нормы.

Т.к. в исследованиях были задействованы будущие ветеринарные врачи, было принято решение исследования бинокулярного баланса, так как в рамках профессиональной деятельности ветеринар дает комплексную оценку организма и диагностирует отклонения в анатомо-физиологических показателях организма животных. Бинокулярное зрение мы определяли по методу Соколова. Так, 70% студентов обладают бинокулярным балансом, 20% – имеют монокулярный баланс, а у 10% одновременное зрение – это нарушение бинокулярного баланса.

Восприятие цвета у студентов и отсутствие дальтонизма (цветовой слепоты) мы анализировали с помощью таблиц Рабкина. Установлено, что нормальную трихроматию (т.е. без патологий) имеют 60% респондентов, протанопию (т.е. невозможность отличать некоторые цвета и оттенки в областях жёлто-зелёных, пурпурных - голубых цветов) имеют 10%, дейтеранопию (т.е. пониженная чувствительность к зелёному цвету) имеют 30% обучающихся.

Полученные результаты исследований свидетельствуют, что большинство студентов 2 курса Чувашского ГАУ по проведенным тестам имеют нормальное зрение, соответствующее усредненным нормативным значениям для данной возрастной группы. Это свидетельствует и подтверждает факт внимательного и бережного отношения студентов к своим глазам как к одному из сенсоров видения окружающего и анализа происходящего.

В ходе исследований подтвердился факт «мягкого» процесса адаптации студентов, увлекающихся спортом (профессионально или любительски) к учебной нагрузке. Из этого следует, что физическая культура и спорт при рациональной организации являются эффективным средством поддержания и укрепления здоровья обучающихся, острота зрения также имеет зависимость от общего физического состояния организма студента.

### **Литература и источники**

1. Алтынова, Н. В. Анализ функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 517-518.
2. Психофизиологические параметры студентов / О. П. Нестерова, М. В. Прокопьева, Н. В. Середа, Н. В. Алтынова // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : Сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 768-771.
3. On the choice issue of functional tests in physical fitness of the undergraduates / V. K. Talantseva, A. Orlov, N. V. Altnova, A. Platunov // International Conference “Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century” (SPORT LIFE XXI) : International Conference “Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century” (SPORT LIFE XXI), Prague, 22 января 2021 года. Vol. 29. – Prague: EDP Sciences, 2021. – P. 01006. – DOI 10.1051/bioconf/20212901006.
4. On the issue of continuity in the formation of universal competencies among school graduates and university students / T. N. Petrova, A. I. Orlov, V. K. Talantseva [et al.] // Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century (SPORT LIFE XXI) : The 2nd International Conference, Saint Petersburg, 06 апреля 2022 года. – EDP Sciences: EDP Sciences, 2022. – P. 01012.
5. Таланцева, В. К. Показатели физических способностей у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы II Международной научно-практической

конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 573-574.

*Научный руководитель: Алтынова Надежда Витальевна к. биол. наук, доцент, доцент кафедры землеустройства кадастров и экологии Чувашский государственный аграрный университет; Таланцева Валентина Кузьминична к. пед. наук, доцент, зав. каф. физвоспитания Чувашский государственный аграрный университет*

**УДК: 378:796**

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ**

*Юзикеева А. С.*

Кузбасский государственный аграрный университет им. В.Н. Полецкова

[sidna0701@bk.ru](mailto:sidna0701@bk.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются ключевые направления и классификация здоровьесберегающих технологий, потребность их применения в высших образовательных учреждениях для сохранения и укрепления здоровья студентов, а также повышения их показателя физической подготовленности и культуры здоровья. Следует отметить, что проводя физкультурно-спортивные мероприятия, на разных этапах взросления человека начиная с детского сада и с постепенным увеличением нагрузки. Позволяет воспитывать культуру здоровья и понимание по сохранению и укреплению здоровья. Следует сказать, что проведенное исследование в Вузе показало отношение студентов к физкультурно-спортивным мероприятиям, в частности, конному спорту. Это связано с тем, что студенты обучаются на зоотехническом факультете и занятия по конному спорту максимально приближены к их специальности, на которых они могут не только заниматься спортом, но и узнавать что-то новое о разведении лошадей, присущих к ним болезням, а также набираться знаний на наглядных примерах и опыте.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, студенты, ВУЗ, ВОУ, обучающиеся, культура здоровья человека, физкультурно-спортивные и оздоровительные мероприятия.

«В здоровом теле здоровый дух» – это крылатое латинское выражение, чьим автором был Децим Юний Ювенал этой красивой и значимой для всех фразой Децим подчеркивал необходимость гармоничного развития тела и духа человека. Вот только мало кто знает полное значение этой фразы, а звучит она на самом деле как: "В здоровом теле здоровый дух – редкое явление".

Полноценное физическое развитие и здоровья человека – это основа формирования личности.

*Здоровьесберегающие технологии* – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия студента и педагога [1].

Необходимо отметить, что главная задача здоровьесберегающей технологии в физической культуре, это отношение к культуре здоровья как ценности, а также мотивация на сохранения и укрепления своего здоровья. К этому, как правило, стараются прививать людям с раннего возраста, то есть воспитывать культуру здоровья с помощью применения здоровьесберегающих технологий [2].

Поэтому проводя физкультурно-спортивные мероприятия, на разных этапах взросления человека начиная с детского сада и с постепенным увеличением нагрузки. Позволяет воспитывать культуру здоровья и понимание по сохранению и укреплению здоровья. Начиная с первого курса техникума/вуза, студенты посещают практические занятия по дисциплине «Физическая культура» и продолжительностью вплоть до самого диплома т.к. данная дисциплина обязательная дисциплина на при получении образования, которое развивают навыки самоконтроля и мотивацию по сохранению и укреплению собственного здоровья. Исключение составляют только магистратура и аспирантура высших учебных заведениях, так как нагрузка идет уже больше направления на профессиональную деятельность. В

образовательной программе дисциплины предусмотрены использование традиционных и нетрадиционных здоровьесберегающих технологий для воспитания культуры здоровья у студентов [3].

Следует отметить, что к *традиционным* здоровьесберегающим технологиям относятся: подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физкультурные занятия. А к *нетрадиционным*: футбол, стретчинг, релаксация, бассейн и т. д. Это все можно встретить в школах, детских оздоровительных лагерях, а также на многих секциях.

На сегодняшней период значительной проблемой является ухудшение здоровья как студентов, так и молодежи в целом, что как не странно связано, с увеличением объема и усложнения учебной программы, несовершенством мышечной моторики, нарушением питания, а также наличием стрессов и стрессовых ситуаций студентов, что несказанно отражается на их здоровье.

По мнению С.А. Литвинова, забота о своем здоровье является первостепенным показателем улучшения физической подготовленности и физического развития, как в свободное время, так и время учебы [4].

Также М.Г. Янова в своей работе говорит о причинах снижения образовательной и здоровьесберегающей деятельности студентов, это первую очередь связано с отсутствием заинтересованности преподавателей просвещать студентов о своем здоровье и культуре, что в свою очередь оказывает снижение показателей общекультурного роста [5].

К основной структуре здоровьесберегающей деятельности ВУЗа относят:

1. Правильную систему и реализацию тренировочной деятельности;
2. Оздоровительные мероприятия ВОУ и в свободное время;
3. Дополнительное образование, способствующее укреплению здоровья студентов;
4. Организация рационального питания студентов;
5. Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
6. Оказание психологической поддержки студентов при обучении;
7. Организацию и реализацию доврачебного выявления групп риска для студентов. [4].

**Цель исследования:** определить отношение студентов 3 курса, насколько развиты здоровьесберегающие технологии в Кузбасском ГАУ при использовании инновационных технологий в образовательном процессе.

Проведено анкетирование среди студентов 3 курса Кузбасского ГАУ (количество респондентов 201 человек из них 149 – девушек. 52 – юноши). Результаты проведенного анкетирования приведено в таблицах 1 и 2.

**Таблица 1.** Результаты анкетирования студентов 3 курса зоотехнического факультета на тему «Здоровьесберегающие технологии в вузе: физкультурно-спортивные мероприятия в ВУЗе».

<i>Виды секций</i>	<i>Тennis</i>	<i>Практически занятия физкультуры</i>	<i>Конный спорт</i>	<i>Волейбол</i>	<i>Футбол</i>
<i>Посещение секций (%)</i>	<i>5,0%</i>	<i>36,0%</i>	<i>55,0%</i>	<i>7,0%</i>	<i>4,0%</i>

Опрос показал, что наибольший интерес студенты проявили к конному спорту. Наверное, потому что студенты обучаются на зоотехническом факультете и занятия по конному спорту максимально приближены к их специальности, на которых они могут не только заниматься

спортом, но и узнавать что-то новое о разведении лошадей, присущих к ним болезням, а также набираться знаний на наглядных примерах и опыте. Помимо тех секций, которые приведены в таблице 1, в нашей академии есть и другие спортивные секции такие как: мини-футбол, бадминтон, тяжелая и легкая атлетика.

**Таблица 2.** Результаты анкетирования студентов 3 курса зоотехнического факультета на тему «Здоровьесберегающие технологии в ВУЗе: физкультурно-спортивные мероприятия вне ВУЗа»

<i>Виды секций</i>	<i>Киборспорт</i>	<i>Бокс</i>	<i>Вольная борьба</i>	<i>Баскетбол</i>	<i>Легкая атлетика</i>	<i>Не посещают</i>
<i>Посещение (%)</i>	<i>45,0%</i>	<i>11,0%</i>	<i>10,0%</i>	<i>6,0%</i>	<i>15,0%</i>	<i>37,0%</i>

Как видим из результатов таблицы 2 анкетирования студентов 3 курса, что наибольшее количество респондентов предпочитают киберспорт. Многие респонденты продолжили им заниматься после поступления в ВУЗ, так как ранее уже занимались. Киберспорт был признан в Кузбасском ГАУ весьма недавно, но уже успел набрать свои обороты в данном направлении, студентам нравится проводить время за любимым занятием и разгружать свою голову после столь тяжелого дня и посостязаться в соревнованиях. Второе место как бы не было прискорбно, занимает в 37,0% студенты, которые ничего не посещают. Респонденты отмечали, что основная причина своей низкой физкультурно-спортивной активности — это отсутствие свободного времени и условий для практических занятий ФК. Что говорит о несовершенстве работы здоровьесберегающей инфраструктуры в Вузе. Исходя из опроса мы наглядно видим, что большинство студентов к 3 курсу перестают проявлять активность к физической культуре и спорту. В процессе анкетирования мы видим весьма неутешительные результаты. Следует отметить, что ранее была проанализирована активность студентов зоотехнического факультета среди учащихся 1 курса, результаты которой были значительно выше результатов проведенных меж студентами того же факультета, только 1 курса с разницей в два года. Следовательно, можно предположить, что анкетирование было проведено среди одних и тех же студентов, в разный период их обучения. Исходя из этого можно сделать вывод, что студенты в большей мере перешли на конный спорт и киберспорт из-за их удобства, пользы в профессиональном направлении и эмоциональной разгрузки.

В процессе анкетирования выявили причины низкой двигательной активности у студентов Кузбасском ГАУ (рис. 1)



Рисунок 1 – Причины низкой двигательной активности у студентов

Исходя из результатов таблицы для привлечения студентов к таким видам спорта как: баскетбол, легкая атлетика, настольный теннис, волейбол, футбол и т.д., секции, которых проводятся в вузе можно предложить:

#### Литература и источники:

1. Литвинов С.А., Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания в вузе \ Литвинов С.А. // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 8. – С. 76-78;
2. Янова М.Г., Здоровьесберегающие технологии в транзитивном образовании: традиции и инновации \ Янова М.Г. // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №6. – С. 56-57;
3. [Здоровьесберегающие технологии в вузе – URL доступа: spravochnick.ru;](http://spravochnick.ru)
4. Новикова А. В., Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы // Высшее образование: опыт, проблемы, перспективы / Под ред. А. П. Гаевой, С. Н. Жирякова, В. М. Полякова. – Белгород: ГОУ ВПО Белгородский государственный технологический университет им. Шухова В. Г. – 2015. – 234с.;
5. Иванов В.Д., Кокорева Е.Г., Матина З.И., Худяков Г.Г., Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе \ Иванов В.Д., Кокорева Е.Г., Матина З.И., Худяков Г.Г. // Paradigmata poznani. – 2014. – № 2. – С. 122-130.

*Научный руководитель: Сидорова Н.А., доцент ВАК, зав. кафедрой физической культуры и спорта Кузбасский государственный аграрный университет им. В.Н. Полецокова*

УДК 796/799

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

*Поспелова Т. А., Чернова Л. В.*

Ростовское областное училище олимпийского резерва  
[chernovalili@yandex.ru](mailto:chernovalili@yandex.ru), [tanyapospelova807@gmail.com](mailto:tanyapospelova807@gmail.com)

Аннотация. Статья посвящена способам привлечения молодежи к спортивной деятельности. Рассмотрены основные заболевания, возникающие при работе за компьютером. А также профилактика правильного питания и здорового сна. Описано, как Ростовское областное училище олимпийского резерва привлекает к занятиям спортом студентов и население. А также внесена идея пропаганды ЗОЖ студентами спортивных заведений в обычных колледжах и техникумах.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, двигательная активность, здоровый сон, Ростовское областное училище олимпийского резерва, молодежь, студенты.

На сегодняшний день существует проблема почти полного отсутствия физической культуры и спорта в жизни подрастающего поколения. Это обусловлено тем, что современные

условия жизни не способствуют развитию двигательной активности – сидячий образ жизни, который характерен для офисных работников; распространённость табачной и алкогольной продукции, компьютерной зависимости; слабое развитие спортивных комплексов в регионах и так далее.

Отношение молодежи к физической культуре и спорту зачастую отрицательно. Связана такая тенденция с тем, что молодое поколение не осознает влияния здорового образа жизни на организм в целом, а наоборот воспринимает физическую нагрузку как что-то негативное, навязчивое, тягостное.

Значительный вклад в регресс физических способностей людей вносят мобильные устройства. С каждым годом уровень физической подготовки все меньше, а современное общество дает понять, что молодому поколению придется обучаться за компьютерами. И действительно, за последние годы мир значительно продвинулся в изучении и внедрении цифровых технологий. Сидячий образ жизни никак не стимулирует двигательную деятельность и организм человека. Наоборот, из-за долгого сидения за компьютером возникает постоянная нагрузка на мышцы шеи и спины, которая приводит к различным заболеваниям, таким, как: остеохондроз, радикулит, артрит, не говоря уже о снижении зрения [1].

Существует такой термин, как «Компьютерный синдром». Компьютерный синдром – напряженное состояние зрительной системы, вызванное длительной работой за компьютером на близком, фиксированном расстоянии, приводящее к зрительному утомлению, развитию привычного напряжения аккомодации, спазма аккомодации. В дальнейшем чего значительно снижается работоспособность, появляются головные боли, раздражительность, снижение остроты зрения [2].

Такая тенденция развития общества наталкивает на вопрос: неужели, спорт и физическая подготовка в скором времени отойдут на второй план? Как же привлечь современную молодежь к занятиям спортом?

Ответ прост – мотивация и пропаганда здорового образа жизни через компьютерные технологии, средства массовой информации и мобильные устройства. В современном обществе был, есть и будет запрос на здоровый образ жизни. На сегодняшний день именно молодежь является основным пользователем интернет-ресурсов. Поэтому важно грамотно привнести в массы, что занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на физическое и психоэмоциональное здоровье человека. Подрастающему поколению необходимо показать все преимущества спортивной жизни, а также дать понять, что быть «нездоровым» в современном обществе попросту невыгодно.

С этим также поможет справиться популяризация спортивных площадок, доступность различных видов спорта, достаточное финансирование от государства. Ведь не редко люди попросту не могут позволить себе заниматься спортивной деятельностью. А алкогольная или табачная продукция стоит дешевле, чем поход в спортзал.

Немаловажную роль в формировании здорового образа жизни играют правильное питание и здоровый сон. Нельзя быть здоровым, уделяя внимание только физической активности. Молодое поколение, а именно студенты, зачастую пренебрегают здоровой пищей и сном, из-за чего впоследствии возникают серьезные проблемы со здоровьем, что может неблагоприятно сказаться в более зрелом возрасте. Включая в рацион полезные вещества и правильное их сочетание, человек улучшает качество жизни. Уделяя сну не менее 7–8 часов в сутки, через какое-то время можно увидеть положительное влияние на психоэмоциональное состояние [3].

В Ростовском областном училище олимпийского резерва (РОУОР) проводятся различные спортивные мероприятия, конференции, посвященные теме спорта. Там принимают участие не только студенты и администрация РОУОР, но и любой желающий. На базе училища обучаются и тренируются спортсмены 21 вида спорта. Студенты училища принимают участие во Всероссийских соревнованиях, завоевывают медали и активно участвуют в студенческой жизни. Преподаватели и администрация делают все возможное, чтобы жизнь учащихся была как можно более насыщенной и интересной.

Со спортивными учебными заведениями мы разобрались, а что на счет обычных? В обычных школах, колледжах, университетах зачастую пренебрегают пропагандой здорового



образа жизни, а если и проводят такие мероприятия, то зачастую занимаются антирекламой наркотиков, алкоголя и курения, ведь довольно маленький процент людей действительно в этом заинтересован, поэтому действие по одному шаблону является более привлекательным, нежели углубление в эту тему. Мое предложение такого: почему бы не ввести в практику студентов училища проведение мероприятий правильной пропаганды здорового образа жизни в других колледжах и университетах, ведь никто другой не знает об этой теме больше, чем сами спортсмены.

Можно также ввести специальные уроки здоровья в школах, где студенты РОУОР могли бы рассказывать о правильном питании, спортивной жизни в стенах училища. На такие уроки можно приглашать родителей учеников, дабы и они были вовлечены в тематику здорового образа жизни. Учащиеся смогли бы на своем примере показать результативность тренировок, правильного питания и сна. На таких встречах спортсмены могли бы отвечать на вопросы преподавателей, учеников и их родителей, основываясь на собственный опыт и пример из жизни.

В заключении, хотелось бы отметить, что здоровый образ жизни – это выбор. Выбор каждого из нас. Чем больше людей будет заниматься спортивной подготовкой сейчас, тем более здоровое поколение будет в будущем. Это формирование культуры людей в будущем. Правильное питание, режим сна и регулярные занятия спортом – фундамент долгой и счастливой жизни. Задача нашего поколения показать на своем примере все достоинства этой здоровой, спортивной жизни. Это также можно сделать через рекламу в интернете. Рекламные технологии способствуют заинтересованности подростков в спорте. На данный момент существует очень много спортивных приложений, через которые молодые люди могут отслеживать состояние своего здоровья, режим сна, количество пройденных шагов и многое другое. В процессе занятий физическими упражнениями молодежь сможет развить в себе стойкость духа, целеустремленность, способность управлять своими действиями, что характерно для здорового, сильного духом человека.

#### **Литература и источники**

1. Исаева Э.Л., Баташева М.А. Заболевания, связанные с работой за компьютером, и их профилактика // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 11 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2016/11/74905> (дата обращения: 29.03.2024).
2. Работа с компьютером и компьютерный зрительный синдром. КиберЛенинка 2011 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rabota-s-kompyuterom-i-kompyuternyy-zritelnyy-sindrom> (дата обращения 24.03.2024)
3. Основы здорового образа жизни. Роспотребнадзор 2015 URL: <https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/press-reliz/18879-02112023.html>

**УДК 796:616-056.52-053.6**

#### **ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

*Старостенко С.Е.*

Кемеровский государственный университет  
[starostenkosvetlana06@gmail.com](mailto:starostenkosvetlana06@gmail.com)

Аннотация: Для создания рекомендаций по профилактике ожирения среди 78 студентов 2 курса Кемеровского Государственного Университета, нами было проведено анкетирование для выявления предрасположенности к ожирению, развитием риска патологического изменения в организме, выражающегося в нарушении обмена веществ. По результатам анкетирования определены респонденты, для которых были разработаны рекомендации по профилактике ожирения.

Ключевые слова: ожирение, молодежь, физическая культура, профилактика ожирения.

**Ожирение** — это хроническое заболевание, которое характеризуется патологическим

увеличением массы тела за счет жировой ткани, сопровождающееся увеличением случаев общей заболеваемости и смертности. [1]

Проблема касается населения всех государств в мире. Им болеют и взрослые, и дети. Число полных людей растет ежегодно, поэтому специалисты считают патологию настоящей проблемой современного общества. Мы постоянно видим лиц, страдающих ожирением. Они встречаются: в общественном транспорте, на улице, в торговых центрах, образовательных учреждениях. Данное заболевание уже давно приняло эпидемический массовый характер, и число людей, которые больны этим, увеличивается каждый год. Именно поэтому данную проблему нельзя оставлять без внимания общественности.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в мире около 1,7 млрд. человек имеют избыток веса. Это означает, что ожирение является глобальной эпидемией современности, охватывающей сотни миллионов жителей планеты. Проблема ожирения не обошла стороной и нашу страну.

Учитывая актуальность данной проблемы, нами было проведено исследование в виде анкетирования в Google Форме среди 78 студентов второго курса в возрасте 19-22 лет Кемеровского Государственного Университета.

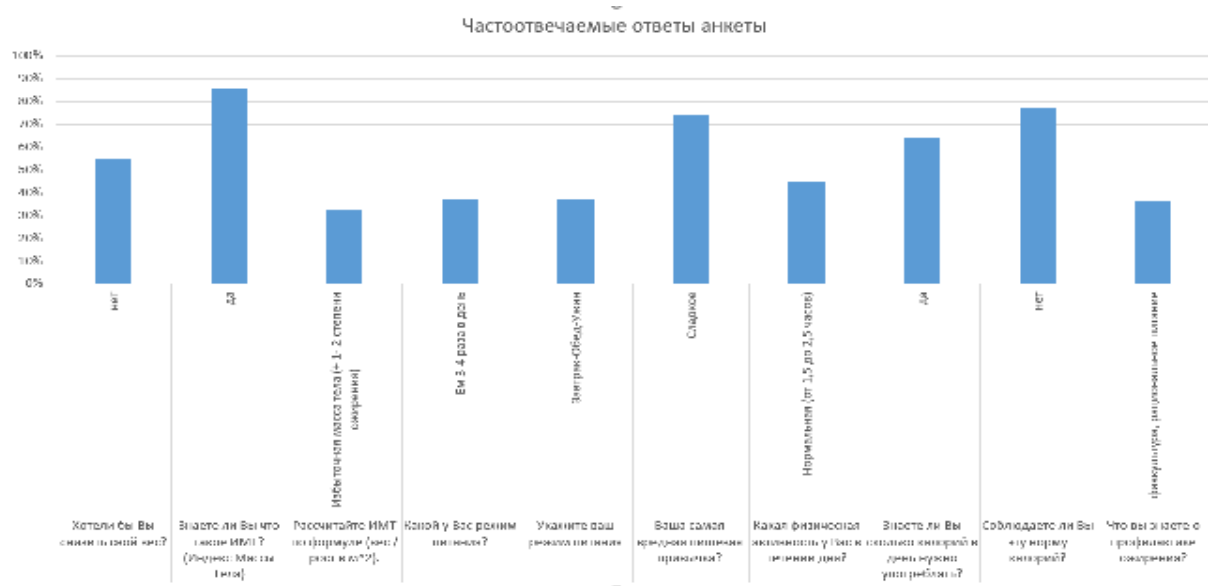
В анкете были вопросы, связанные с образом жизни людей, их питанием и физиологическими данными. Также вопросы о вредных пищевых привычках и знанием о профилактике ожирения.

Целью исследования является изучение причин ожирения среди молодежи.

Задачи исследования заключаются в проведении анализа информационных источников и методической литературы по теме «Ожирение». Выявление факторов риска, влияющие на развитие ожирения у молодёжи и разработка рекомендаций по профилактике среди молодежи.

Проанализировав источники научной и методической литературы было выявлено, что:

Ожирение – отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Причиной является наследственная предрасположенность и систематическое переедание. Главный признак ожирения: избыточная масса тела, появление растяжек на коже, нарушения функций различных органов, повышение артериального давления. Ожирение у молодёжи может развиваться в результате: энергетического дисбаланса, при котором калорийность пищи в рационе превышает энергетические потребности организма. Также факторы окружающей среды могут сыграть огромную роль, в том числе социальные (образ жизни человека). Превышение притока энергии с пищей над расходом энергии организмом (отсутствие физических нагрузок).



Исходя из опроса, были выявлены следующие факторы риска, способствующие предрасположенности молодежи к ожирению:

1. Отсутствие рационального питания. Студенты не имеют правильного представления сколько раз в день нужно питаться и на что ориентироваться в выборе продуктов для питания, хотя очень много студентов хотят снизить массу тела.

2. Малоподвижный образ жизни. Хотят знать, как можно снизить массу тела, но не имеют представления о том, какую большую роль играет физическая активность.

3. Отсутствие осведомленности о способах профилактики ожирения. Студенты не хотят иметь избыточный вес, но о профилактике ожирения, как правильно контролировать свой вес и каких рекомендаций придерживаться знаний не имеют.

По результатам исследования были разработаны рекомендации по профилактике ожирения:

### **1. Физическая активность.**

Для того чтобы не допустить увеличение массы тела необходимо увеличить расход энергии:

- занимайтесь физическими упражнениями регулярно;
- в выборе вида физической активности ориентируйтесь на свои привязанности (подвижные игры, ходьба, езда на велосипеде и т.д.);
- не избегайте работы на дому;
- по возможности, не пользуйтесь лифтом или эскалатором.

### **2. Питание.**

Основной задачей в профилактике питания является уменьшение количества съеденной пищи:

- научиться есть медленно, тщательно пережевывая каждый кусок;
- использовать посуду небольшого объема;
- привить привычку смотреть состав, употребляемых продуктов с целью сокращения потребления сахара, который входит в состав многих продуктов, по возможности сократить потребление продуктов, содержащие вредные пищевые добавки;
- сбалансировать КБЖУ, потреблять в пищу достаточное количество белков, жиров и углеводов. Не забывать про клетчатку, которая важна для Вашего организма;
- придерживаться правила тарелки (визуально делить её на 4 сегмента, где 50% - клетчатка, 25% - углеводы, 25% - белки);
- вести пищевой дневник, планируя свой рацион и его калорийность;
- исключить прием алкогольных напитков.

### **3. Измените образ жизни.**

- Ведите дневник питания, это помогает лучше контролировать калорийность рациона;
- Спать надо не менее 7,5 – 8 часов сутки. Выспавшийся человек хочет меньше есть;
- Ходите по магазинам на сытый желудок, так вы купите меньше продуктов;
- Больше бывайте на свежем воздухе, не проводите вечер на диване;
- Найдите себе увлечение, что бы меньше проводить время перед телевизором;
- Откажитесь от слова «диета», придерживайтесь рационального питания;
- Взвешивайтесь не чаще раза в неделю, результат будет заметнее;
- Найдите напарника среди друзей, вместе худеть легче;
- Больше ходите пешком, по возможности отказывайтесь от использования лифтов и эскалаторов;
- Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3 – 4 часа до сна, не позднее 8 часов вечера.

### **Литература и источники**

1. Передерий В.Г., Ткач С.М., Кутовой В.М., Роттер М.Н. Избыточный вес и ожирение. / В.Г. Передерий, С.М. Ткач, В.М. Кутовой, М.Н. Роттер: Старт – 98, 2018 год. – 35с. - Текст: непосредственный

2.Картелишев, А.В. Актуальные проблемы ожирения у детей и подростков / А.В. Картелишев.: Медпрактика-М, 2019 - 278 с. – Текст: непосредственный

3.Бутрова С.А., Берковская М.А. Современные аспекты терапии ожирения.: справочник поликлинического врача / С.А. Бутрова, М.А. Берковская, 2019 год. – 58с. - Текст: непосредственный

4.Фурман Д. Питание как основа здоровья: Учебное пособие по борьбе с лишним весом / Д. Фурман: ООО «Издательство «Эксмо», 2017 – 430 с. – Текст: непосредственный

*Научный руководитель – старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Мартыненко Н.В., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796**

## **РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО, КАК ФАКТОРА ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Выгорко И. В.*

Кемеровский государственный университет  
igorvygorko@gmail.com

Аннотация. Актуальность темы заложена в государственном социальном заказе на развитие сферы физической культуры и спорта в студенческой среде. На федеральном уровне принята «Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года». Эффективным средством привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом является физкультурно-спортивный комплекс ГТО в образовательных организациях; регулярная работа над усилением мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом; реализация спортивно-ориентированного физического воспитания в рамках занятий по предмету «Физическая культура».

Ключевые слова: физическая культура и спорт, ГТО, центр оценки, привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, спортивно-ориентированное физическое воспитание, мотивация.

В современных условиях одной из главных задач становится приобщение студентов российских ВУЗов к спорту. Это происходит в условиях жесткой урбанизации и негативной экологической, экономической и психологической обстановки в государстве [1].

Анализ литературы показывает на то, что с каждым годом ухудшается здоровье студентов российских Вузов. Это связано с низкой физической активностью студентов. Поэтому для того, чтобы повысить физический уровень студентов в нашей стране приняли решение восстановить физкультурно-спортивный комплекс ГТО [2].

Считается, что одним из способов увеличения мотивации к постоянным занятиям физической культурой и спортом у молодежи сегодня может быть комплекс «Готов к Труд и Обороне», целью которого является стимуляция желаний соответствовать уровню физической подготовки.

ГТО внедряют в учебные организации нашей страны, помогая, мотивируя учащихся и студентов к совершенствованию своей физической формы и выполнению комплекса. У ГТО есть ряд мотивационных механизмов, свойственных только ему. Повторно введенный в Российской Федерации комплекс «Готов к Труд и Обороне» выступает хорошей мотивацией для занятия студентов физической культурой и спортом, сформулированных в «Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» [3].

Комплекс «Готов к Труд и Обороне», целью которого является стимуляция желаний соответствовать уровню физической подготовки, активно внедряется в учебные организации нашей страны, помогая, мотивируя учащихся и студентов к совершенствованию своей физической формы и выполнению комплекса.

Принятие решения возродить всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

с целью модернизации имеющейся системы физического воспитания повлекло за собой множество изменений в государственных нормативно - правовых документах, направленных на совершенствование системы привлечения к физкультуре и спорту.

Цели и задачи физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО представлены на рис. 1.

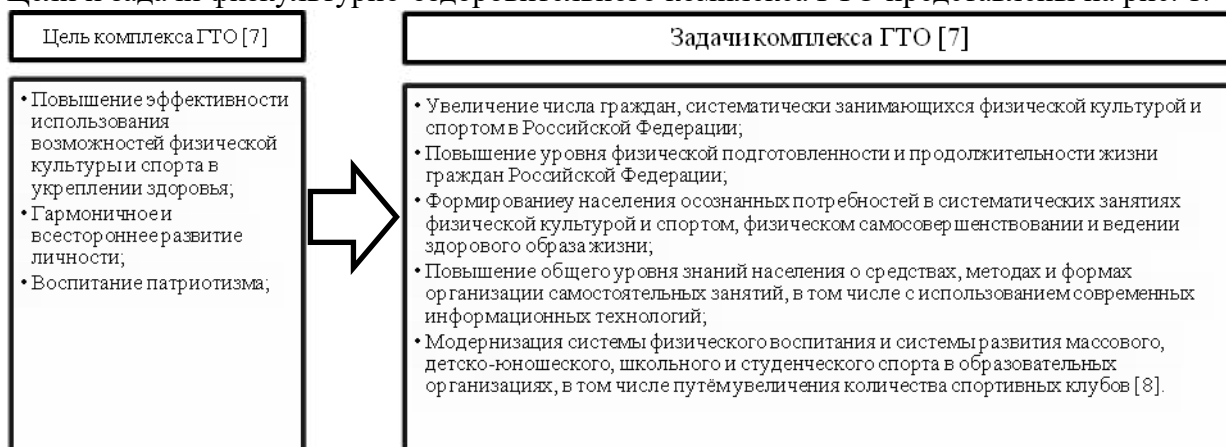


Рисунок 1 – Цели и задачи физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО

Процесс возрождения ВФСК ГТО направлен на развитие популярности и поднятие престижа здорового образа жизни, особенно в среде студентов, увеличение количества обучающихся, вовлеченных в систематические занятия физической культурой и спортом.

Физкультурно-спортивный комплекс ГТО необходим для повышения уровня физической подготовленности студентов, приобщения к здоровому образу жизни и самостоятельным занятиям физической культурой, а самое главное – для повышения уровня здоровья, которое напрямую зависит от физической активности и занятий физической культурой и спортом [4].

Сдача норм ГТО в этом смысле является лишь констатацией физического развития студентов.

Специалисты установили следующие методы решения проблем подготовки и сдачи норм ГТО в студенческой среде [5]:

1. Метод предупреждения ошибок;
2. Метод групповой индивидуализации;
3. Метод интернет поддержки подготовки и сдачи норм ГТО;
4. Метод оценки липидного обмена;
5. Использование биографий успешных спортсменов.

Комплекс упражнений ГТО имеет важную роль в воспитании молодого поколения, а здоровье нации является одним из критериев успешного государства. Выполнение нормативов и получение значка ГТО позиционируется как почетное достижение. Выполнившим норматив ГТО на бронзовый, серебряный или золотой значок студентам начисляют дополнительные баллы при оформлении документов на повышенную стипендию. Абитуриентам засчитываются баллы личных достижений при поступлении в вузы, что является одним из факторов поощрения, подталкивающим студентов и школьников регулярно заниматься физической культурой, готовясь к сдаче нормативов.

Таким образом, в настоящее время важно качественно улучшать уже существующие методы физического воспитания. С учетом сказанного можно заключить, что повторно введенный в Российской Федерации комплекс «Готов к Труду и Обороне» выступает хорошей мотивацией для занятия студентов спортом, а также к стремлению улучшить свои физические показатели за счет спортивных тренировок [6].

Современный этап развития ГТО не является полностью преемственным к какому-либо более раннему этапу, в первую очередь, по поставленным целям. В рамках обновленного ГТО предусматривается сдача спортивных нормативов в одиннадцати возрастных группах с шести до семидесяти лет и старше [7]. В новом комплексе ГТО расширена градация возрастного контингента, сдающих нормы ГТО. Для школьников действует сдача норм ГТО по шести ступеням, каждая из которой охватывает два возраста за исключением шестой ступени, она

рассчитана на возрастной охват от 18 до 29 лет. Это позволяет в большей степени индивидуализировать сдачу норм ГТО детей с учётом их возрастных особенностей [4].

К сдаче нормативов комплекса ГТО в 2023 году привлекалось 2,9 млн. человек; создано 2,5 тысячи центров тестирования. 111436 работников и обучающихся образовательных организаций попробовали свои силы при сдаче нормативов [4]. Нормативы комплекса ГТО учитывают возрастные и гендерные особенности людей, устанавливают ту норму физического развития, которой должен в идеале соответствовать каждый россиянин.

Очевидно, что для дальнейшего развития сферы физической культуры и спорта и привлечения студентов к регулярным тренировочным занятиям необходимо расширить число спортивных клубов и довести его до максимума. С системой клубов напрямую связаны студенческие спортивные лиги. Создание новых лиг тоже поспособствует развитию студенческого спорта, – на данный момент их всего 16, ровно, как и задействованных видов дисциплин. Для развития системы студенческих спортивных лиг необходимо оптимизировать бюджетные ассигнования, а также привлекать внебюджетные инвестиции.

В связи с этим в наши дни для повышения здоровья граждан руководство страны пытается создать условия для регулярных занятий физической культурой и спортом. Строится большое количество спортивных сооружений, улучшается инфраструктура спортивных объектов, повышается количество спортивных площадок во дворах районов. При этом Правительство продолжает модернизировать условия, создающие возможность занятия спортом для широких масс с целью приобщения ещё большего количества населения к занятиям спорта, разрабатывая новые государственные программы для развития спорта и повышения здоровья нации.

Резюмируя всё вышесказанное, мы можем подвести итог.

Решение возрождения комплекса ГТО было принято для привлечения разных слоёв населения к занятиям физической культурой и массовым спортом, но важнейшую роль возрождение комплекса ГТО играет для подрастающего поколения. С возрождением комплекса ГТО начался сложный процесс внедрения данного комплекса в образование.

Проанализировав нормативно - правовую базу комплекса ГТО, было выявлено изменение федеральных государственных стандартов по физической культуре на начальном, основном и среднем общих уровнях образования в Вузе в связи с внедрением комплекса ГТО.

Процесс внедрения комплекса ГТО в Вузы сопровождался множеством трудностей. В основном возникали проблемы с материально - техническим обеспечением некоторых учебных заведений, которое не позволяло осуществлять проведение сдачи норм комплекса в имеющихся условиях. Многие студенты владеют недостаточной физической подготовленностью и не справляются с комплексом.

Сдача нормативов комплекса требует комплексного, систематического и последовательного подхода в развитии своих физических возможностей. Включение ГТО в систему физического воспитания для повышения эффективности данного процесса, как следствие, повышение числа студентов, способных сдать нормативы комплекса, а также приобщение большего числа учащейся молодежи к ВФСК «Готов к труду и обороне» [2].

Самыми эффективными формами и средствами привлечения студенчества к регулярным занятиям физической культурой и спортом являются [6]:

– количественное и качественное развитие структурных подразделений физкультурно-спортивной направленности в образовательных организациях, в том числе – спортивных клубов;

– расширение системы студенческих спортивных лиг;

– регулярная работа над усилением мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом;

– реализация спортивно-ориентированного физического воспитания в рамках занятий по предмету «Физическая культура»;

– создание условий, оказывающих положительное влияние на факторы численности населения, регулярно занимающегося физической культурой и спортом.

- развитие и совершенствование физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## Литература и источники

1. Щеголев, В.А. К вопросу о реализации правил здорового образа жизни в процессе выполнения студентами норм и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.А.Щеголев, В.П.Сущенко, Ш.А.Керимов // В сборнике: Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017. С. 72-76.
2. Ходотова, М. И. Информационная компетентность в рамках реализации социального заказа на высококвалифицированных специалистов по физической культуре и спорту / М. И. Ходотова // Ученые записи университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4. – С. 175 –179.
3. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс]. – URL: [https://minsport.gov.ru/2017/doc/order1017\\_211117KonceptStudentSport\\_2025.pdf](https://minsport.gov.ru/2017/doc/order1017_211117KonceptStudentSport_2025.pdf) (дата обращения 10.04.2024).
4. Яворская, Е. Е. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в высшем учебном заведении / Е. Е. Яворская, Ю. А. Дьяченко, Ю. А. Кретов // Ученые записи университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2. – С. 292 –297.
5. Архипова, С. А. Исследование влияния факторов на динамику численности занимающихся физической культурой и спортом / С. А. Архипова, М. В. Грязев // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2014. – С. 11–16.
6. Челнокова, Е. А. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе / Е. А. Челнокова, Н. Ф. Агаев, З. И. Тюмасева // Вестник Мининского университета. – 2018. – № 1. – С. 1–16.
7. Сводный отчет 2-ГТО за 2019 г. [Электронный ресурс]. – URL: <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Svod-%20GTO-2019.xlsm> (дата обращения 10.04.2024).  
*Научный руководитель – ст. преподаватель кафедры физвоспитания Колесникова Н. В., Кемеровский государственный университет*

УДК 796.062

## СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТИВНЫЙ КУЗБАСС

*Сергачева К.В.*

Кемеровский государственный университет

[sergachevva.k@mail.ru](mailto:sergachevva.k@mail.ru)

Аннотация. Научная статья посвящена анализу современного состояния и перспектив развития спорта в Кузбассе – регионе России, который имеет богатую спортивную историю. Содержание статьи охватывает современные аспекты в области развития спорта в Кузбассе: анализируется состояние инфраструктуры, которая способствует развитию спортивных дисциплин, освещаются достижения спортсменов региона на всероссийском и международном уровне, а также анализируются тенденции и перспективы развития спорта в регионе.

Ключевые слова: физическая культура, достижения спортсменов, Кузбасс, спортивная инфраструктура.

Спорт играет важную роль в обществе, содействуя здоровому виду жизни, развитию личных свойств и формированию патриотизма. Кузбасс популярен собственной спортивной энергичностью и профессиональными спортсменами, собственно, что готовит его к одним из основных спортивных центров в Российской Федерации.

После анализа спортивной инфраструктуры могу сделать вывод, что в реальное время в Кемеровской области-Кузбассе действует 1276 спортивных сооружений. В области культуры и спорта насчитывается 899 спортивных объектов, в сфере образования - 376, а являющихся собственностью иным ведомствам - 2. Из их 141 объект находится во

всероссийском реестре спортивных сооружений.

В 2021 году в Кемерово был представлен ледовый дворец Кузбасс, который стал центром ведущих спортивных направлений, таких как хоккей с мячом, конькобежный спорт, плавание и спортивная гимнастика. В городе Белове впоследствии ремонта был открыт спорткомплекс "Металлург", который стал крупнейшим центром для маломобильных спортсменов в Сибири. Данный спорткомплекс включает в себя 31 малую форму с уличными тренажерами, захватывая тренажеры для людей с ограниченными физиологическими вероятностями, и содержит резиновое покрытие.

Спортивная инфраструктура в Кузбассе стремительно развивается, появляются свежие спортивные объекты в сельской территории, а еще в небольших и больших городах области, захватывая дворцы спорта, физкультурно-оздоровительные комплексы, спортивные площадки, устанавливаемые как на открытых, так и в закрытых площадках, где возможно проводить испытание "Готов к труду и обороне".

С 2019 года в сельской территории еще улучшаются спортплощадки всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

В 2022 году в городе Кемерово был открыт спортивный комплекс "Кузбасс-Арена", который вмещает в себя не только огромную волейбольную площадку, но и 50-метровый бассейн, спортивные и тренажерные залы, а еще площадку для занятий скалолазанием. Всего в нем предоставляется возможность для проведения занятий по 24 видам спорта.

В Кузбассе еще находится 15 детских садов с бассейнами, дабы воспитывать приверженность к плаванию с самого раннего возраста. Данные детские сады присутствуют в городах Кемерово, Кемеровском муниципальном округе, Осинниках, Юрге, Белове, Полысаеве и Киселевске.

В рамках областной программы "Моя новая школа" ведется обновление пришкольных спорткомплексов и закупка свежего оснащения для спортзалов. С начала работы данной программы уже отремонтированы 8 средних учебных заведений, а работы по ремонту проводятся в 19 школах. Также проводится ремонт стадиона Березовской школы, который ещё не закончен. В 2021 году у средних учебных заведений были поставлены 120 спортивных площадок.

Среди главных достижений Кузбасса хочется отметить усовершенствование горнолыжного курорта "Шерегеш", который интегрирован в программу социально-экономического становления до 2024 года.

Кузбасс славится собственным обилием видов спорта. В данном регионе сконцентрированы 25 ведущих дисциплин, охватывая 18, которые представлены на Олимпийских играх. Среди них можно отметить бокс, велосипедный спорт, волейбол, дзюдо, легкая атлетика, стрельбу, регби, борьбу, гимнастику, тяжелую атлетику, художественную гимнастику, горнолыжный и лыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, санный спорт, сноуборд, фристайл и хоккей. Не считая этого многообразия, хочется выделить одну дисциплину, которая представлена на Параолимпийских играх. Кузбасс еще предоставляет жителям шесть неолимпийских видов спорта: альпинизмом, киокусинкай, пауэрлифтингом, самбо, тайландским боксом и хоккеем с мячом. В Кузбассе занимаются этими базисными видами спорта 11538 спортсменов. Среди них 60 человек входят в состав юношеской команды, 101 человек - в юниорскую команду, и 78 человек считаются частью ведущей команды, представляющей Российскую Федерацию на интернациональных соревнованиях. В текущем году в Кузбассе готовятся 34 новых спортсмена для юношеской команды, 46 - для юниорской команды, а ещё 11 человек станут участниками ведущей команды.

В 2021 году в Кузбассе было проведено 60 всевозможных спортивных мероприятий, охватывая 8 весомых событий на уровне всероссийских и межрегиональных соревнованиях, а еще чемпионат и первенство мира. Среди них стоит обозначить чемпионат Российской Федерации по боксу, где получили победу 400 спортсменов из 60 регионов страны, а еще чемпионат по волейболу.

На чемпионатах и первенствах Европы и мира наши спортсмены показали замечательные итоги, завоевав 47 медалей. Внутри страны они еще достигли больших



побед, получив 217 наград.

4 спортсмена из Кузбасса завоевали победу в Олимпийских играх в Токио. Анастасия Ильянкова выступала в спортивной гимнастике, Глеб Бакши в боксе, Заурбек Сидиков в вольной борьбе, а Игорь Кобзарь в волейболе. И все они стали владельцами медалей.

Сборная Российской Федерации по парашютному спорту, в которой выступили 15 спортсменов из Кузбасса, заняла первое место в командном зачете на чемпионате мира, который был проведен в нашем городе. Они обошли 31 члена из других государств.

Еще вернулся в Кузбасс чемпионский пояс Glory, крупнейшей организации по кикбоксингу. В сентябре 2021 года Артем Вахитов одержал победу в реванш-матче с бразильцем Алексом Перейрой в Роттердаме, Нидерланды.

К 2030 году в Кузбассе ожидаются значимые изменения в области спорта. Более 80% населения будет заниматься физической культурой и спортом, а каждое городское образование будет обладать личными спортивными клубами. Предложения в сфере спорта также будут доступны в цифровом формате. Еще начнутся изменения спортивной инфраструктуры, включая объекты, адаптированные для инвалидов. Также предлагается сделать личные спортивные клубы для фирм, организаций в сфере общественного сервиса, а еще для малого и среднего бизнеса.

В кратчайшие сроки намечается разработка государственной программы Кузбасса под названием «Земский специалист в области культуры и спорта», а еще запуск центра беспилотных летательных аппаратов и создание тренировочного центра для государственных команд Кузбасса, Сибири и Российской Федерации в Кемерове.

Мной был проведен выборочный опрос жителей Кемерова для того, чтобы выявить их предпочтения, необходимости и взгляды на существующую спортивную среду. Сделав вывод опроса, можно сказать о том, что больше пятидесяти процентов опрошенных (65%) занимаются спортом не больше нескольких раз в неделю, это говорит о высокой спортивной подготовки жителей, фитнес (25%) и футбол (30%) оказались наиболее известными видами спорта между опрошенных, в то время как плавание и баскетбол имели наименьшую известность, 60% показали, что спортивной инфраструктуры в их регионе мало, собственно что акцентирует внимание на необходимости в последующем усовершенствовании и расширении спортивных объектов. По любимым спортивным событиям лидируют спортивные состязания (35%), следом за которыми идут мастер-классы и тренировки (25%) и фитнес-мероприятия (20%). Совершенствование состояния спортивных объектов (30%), расширение спортивных программ (20%) и большую численность спортивных площадок для детей (25%) были более упоминаемыми услугами для перемен в сфере спорта. Главная доля респондентов (80%) выразили готовность принимать участие в программах по спорту, собственно, что указывает на повышенное внимание инициативам от государства. Исходя из выборочного опроса, могу предположить, что жители готовы и желают участвовать в спортивной жизни, но для наибольшего вовлечения следует сделать лучше инфраструктуру в некоторых районах Кемерова.

Подводя итог статьи, можно сделать вывод, что город владеет развитой спортивной инфраструктурой, но потребуются последующее улучшение объектов и увеличение их доступности для населения. Высочайшие спортивные заслуги спортсменов из Кузбасса показывают отличную спортивную подготовку города на всевозможных уровнях соревнований. Также нужно продолжать развивать общее спортивное будущее. Для дальнейшего подъема спортивного потенциала Кузбасса нужно обращать внимание на улучшение инфраструктуры, помощь молодым талантам и вовлекать население в интенсивное занятие спортом.

### **Литература и источники**

1. Государственная программа Кемеровской области «Молодежь, спорт и туризм Кузбасса» на 2014-2020 гг. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/7505696/> (дата обращения: 27.03.2024)

2. Стратегия социально-экономического развития Кемеровской области до 2025 года. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://region.krkrpo.ru/files/docs/74-oz.pdf> / (дата обращения: 27.03.2024)
3. Кацюба, Д. В. История Кузбасса [Текст]: краеведческое пособие / Д. В. Кацюба. – Кемерово, 1975. – 104с.
4. Официальный сайт региона Кемеровской области [Электронный ресурс] // – URL: <http://www.kemerovoobl.ru/people/2170/> (дата обращения: 27.03.2024)
5. Сайт «Олимпийские чемпионы России» [Электронный ресурс] // – URL: <http://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/kemerovo/> (дата обращения: 27.03.2024)
6. Герасимова, А. География Кузбасса [Текст]/ А. Герасимова, А. Мытарев, Л. Савельева, С. Тивяков. – Кемеровское книжное издательство, 1974. – 234 с.

*Научный руководитель - старший преподаватель кафедры Оздоровительная физическая культура Гапоненко Анастасия Юрьевна, Кемеровский государственный университет*

**УДК 796**

## **МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ НАСЕЛЕНИЯ**

*Поликарпова А.Е.*

Кемеровский государственный университет

[Linkapolikarpova2002@mail.ru](mailto:Linkapolikarpova2002@mail.ru)

Аннотация. В данной статье рассматривается отношение к здоровому образу жизни среди разных возрастных групп населения: дети дошкольного и младшего школьного возраста, подростки и молодёжь, взрослые и пожилые люди. Также автором проводится сравнительный анализ уровня мотивации к занятию физической культурой и спортом у разных возрастных групп.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, здоровье, дети, подростки, молодёжь, взрослые, пожилые, мотивация, отношение.

Зародившись ещё на заре древних цивилизаций, спорт имел большое значение в жизни человека во все исторические эпохи. Поддержание хорошей физической формы было необходимостью, обеспечивающей выживание человека. За неимением достаточного уровня развития медицины спорт служил отличным способом сохранения и укрепления здоровья. Но одного лишь спорта недостаточно для полноценного обеспечения здоровья организма.

Понятие "здоровый образ жизни" появилось сравнительно недавно, в XX веке и было введено профессором-фармакологом Израилем Брехманом. Здоровый образ жизни - собирательный термин, подразумевающий занятие физкультурой и спортом, здоровое питание, отказ от вредных привычек, регулярный медицинский осмотр, поддержание режима.

В наши дни благодаря активной пропаганде государства в сферах образования и здравоохранения здоровый образ жизни приобрёл характер модного движения, в которое вовлечены все возрастные группы населения, однако, в разной степени. В этой статье мы рассмотрим, что побуждает каждую возрастную группу вести здоровый образ жизни.

Мотивация в широком смысле – это система внутренних факторов, вызывающих и направляющих ориентированное на достижение цели поведения человека или животного. Это побуждение к действию, динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость. Мотивация – это способность человека деятельно удовлетворять свои биологические и духовные потребности.

Мотивация к здоровому образу жизни - это совокупность внешних и внутренних факторов, способствующих заботе о собственном здоровье, формированию правильного

отношения и поведения по сохранению здоровья, отказу от курения и алкоголя, формированию полезных привычек, правильному питанию, организации режима труда и отдыха

Среди внутренних мотивов можно выделить мотивы укрепления здоровья, эмоциональные, мотивы саморазвития. Внешними являются социальные и эстетические, мотивы профессионального характера, побуждающие к поддержанию здорового образа жизни извне. [1, 2]

Для каждой возрастной группы соотношение внешних и внутренних мотивов будет варьироваться в ту или иную сторону. Также, в каждый возрастной период меняется ведущий мотив.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста (3-13 лет) преобладающим мотивом выступает внешний социальный мотив подражания взрослым. Понятие о сохранении здоровья прививается в образовательных учреждениях. Во всех государствах уделяется особое внимание формированию правильного отношения к спорту и своему здоровью с дошкольного возраста. Этому способствуют уроки физической культуры в школах, детские спортивные секции, спорткомплексы, организация детских спортакиад и соревнований. Наиболее эффективной пропаганда здорового образа жизни будет при наличии в кругу общения ребёнка примера для подражания - родителей-спортсменов, грамотного наставника (тренера), друзей-сверстников, побеждающих в соревнованиях. [3]

У подростков и молодёжи (13-25 лет) спорт служит способом самоутверждения, получения более высокого социального статуса, получения определённых выгод от участия в спортивных состязаниях. Государство поощряет занятие спортом посредством предоставления льгот при поступлении в высшие учебные заведения для победителей олимпиад и сдавших нормы ГТО. Ведётся активная борьба с употреблением наркотиков и алкоголя, а также курением среди подростков и молодёжи. Выделяются субсидии и гранты для поездок молодых спортсменов на крупные соревнования. Среди подростков считается престижным состоять в школьной спортивной команде. Студентам за спортивные достижения часто назначается доплата к стипендии.

Таким образом, в подростковом и юношеском возрасте соотношение внутренних и внешних факторов мотивации примерно одинаково.

Во взрослом и пожилом возрасте преобладают внутренние факторы: забота о здоровье, поддержание хорошей физической формы, гедонистические и психофизиологические мотивы - снятие напряжения, улучшение настроения и психологического здоровья. Поддержания здоровья и серьёзной спортивной подготовки требуют некоторые профессии. Но есть и внешние факторы - эстетические: желание иметь красивую фигуру побуждает людей ходить в тренажёрный зал и правильно питаться.

В юношеском и взрослом возрасте спорт может стать основным источником заработка. Профессиональный спортсмен выступает на соревнованиях уровня страны и мира, в олимпийских играх, защищая честь своей страны и своей дисциплины. Спортсмен постоянно тренируется, совершенствуя свои технические и физические навыки, выносливость и мастерство.

В пожилом возрасте мотивацией к занятию спортом может послужить замедление процесса старения, увеличение продолжительности и качества жизни, улучшение памяти, настроения и иммунитета, стимуляция работы мозга, сосудистой, дыхательной и кровеносной систем организма. Часто пожилым людям не хватает общения, поэтому спорт для них – хороший способ найти новых знакомых среди единомышленников.

Согласно исследованиям Росстата, 77,9% взрослых и пожилых людей, в первую очередь, ведут здоровый образ жизни для поддержания здоровья. 20,8% опрошенных считают ЗОЖ верным способом увеличения продолжительности жизни. [4]

В условиях плохой экологии, быстрого ритма жизни, сильных стрессовых нагрузок на организм и легкодоступности алкоголя и табака вопрос о поддержании здоровья населения стоит особенно остро. Становится очевидной значимость пропаганды и повышения мотивации к ведению здорового образа жизни среди всех возрастных групп населения. Важно формировать правильное отношение к спорту, гигиене, здоровому питанию с детства и

поддерживать его на протяжении всей жизни человека.

### Литература и источники

1. Баламутова Н.М., Шейко Л.В., Олейников И.П. Исследования мотивации и эффективности оздоровительной тренировки для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2005; 1: 79-85.

2. Гуреева А.М., Клопов Р.В. Определение значимых мотивов к занятиям физическим воспитанием студентов вуза. <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2011N2/p27-30.htm>

3. Макарова Л.П., Матусевич М.С., Шатровой О.В. Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования. // *Молодой учёный*. — 2014. — №4. — С. 1021-1023.

4. Махов А.С. Информационно-потребностные компоненты формирования мотивации у инвалидов к занятиям адаптивным спортом. *Вестник Российского государственного университета им. И. Канта*. Серия: Педагогические и психологические науки. 2010; 11: 99-0102

*Научный руководитель - Скалозубова Л.Н., канд. пед. наук, доц. каф. физиологии человека и психофизиологии ИБЭПР КемГУ*

УДК 796.01

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Малуева А.А.*

Кемеровский государственный университет

[annamalueva65@gmail.com](mailto:annamalueva65@gmail.com)

Аннотация: Современные исследования, проводимые специалистами, говорят о том, что, в ныне сложившихся условиях, существующая система физического воспитания студентов не справляется с проблемами, связанными с ухудшением уровня физической подготовки студентов. Острой проблемой на данный момент является ухудшение здоровья у студентов. Цель исследования – это выявление причин ухудшения физической подготовленности здоровья личности и представить вариативность улучшения физического воспитания студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, здоровье, физическая подготовленность, организм, студент, учебные занятия.

Стабильно в учебном плане требования модернизируются, учитывая разные факторы развития физической подготовленности. У студентов возникает понижение двигательной активности. То, что, действительно, может поспособствовать решению данной проблемы – это грамотная организация физического развития, физическое воспитание у студентов. Необходимо рассмотреть все варианты решения проблемы.

Что обозначает понятие «физическое воспитание»? Физическое воспитание – это важная составляющая часть общего воспитания, учебный процесс, который содействует укреплению организма, иммунитета, а также влияет на развитие функций организма человека. Физическое воспитание студентов представляет систему из нескольких направлений.

Физическое воспитание входит в учебные планы во всех высших учебных заведениях и является дисциплиной, которая, как и все остальные обязательные предметы. Каждый студент в высших учебных заведениях посещает физическую культуру в обязательном порядке за исключением ограничений по здоровью или иным причинам в объеме минимум 408 часов.

В каждом высшем учебном заведении может быть реализован факультативный курс, объем факультативного курса определяется исходя из требований студентов, учитывая различные факторы. Факультатив может быть добавлен по решению кафедры физического воспитания. Существуют программные требования, туда входят спортивная и физическая подготовка. Благодаря факультативному курсу происходит углубление профессиональной физической подготовки, расширение кругозора и теоретических знаний по определенному

виду факультатива.

Внеурочное время – это возможность проявить себя в разных видах деятельности, развиваться в спортивных, творческих направлениях. Физическое воспитание – это не только про образовательные и воспитательные задачи, но и про повышение двигательной активности, улучшение зрения, слуха, памяти, а также значительно преобладает позитивное эмоциональное состояние.

Существует две формы физического воспитания у студентов, которые не входят в учебное время. Подобными видами деятельности может заняться каждый студент.

Первая форма физического воспитания, не входящая в учебное время – это такие виды занятий, как физкультурная пауза, утренняя гимнастика и различные виды деятельности, направленные на оздоровление.

Вторая форма физического воспитания, не входящая в учебное время – это тренировки в спортивных секциях, групповые занятия, направленные на развитие физической подготовленности, тренировки по легкой атлетике, аэробике, плаванию. Проводятся товарищеские состязания по разным видам спорта, массовые мероприятия.

В современном физкультурном образовании физическое воспитание может по-разному воздействовать на студента. Благодаря физическому воспитанию общество гармонично всестороннее развивается.

С целью выявления факторов, которые влияют на студентов, был проведен опрос среди студентов Кемеровского Государственного университета. В опросе были созданы две формы, первая форма направлена на выявление недочетов в организации проведения занятий, где физическое воспитание является ведущим понятием. Вторая форма определяет отношение каждого студента, принимающего участие в опросе, к занятиям физической культурой, к спортивно-массовым мероприятиям, к факультативным курсам, к внеурочным занятиям.

В опросе приняли участие студенты разного пола и возраста с разных институтов в количестве 60 человек.

Анализ полученных результатов показал, что в качестве основного недостатка организации физического воспитания в вузе большинство опрошенных студентов (55%) отмечают отсутствие возможности выбрать виды активности на занятиях физкультурой в соответствии со своими предпочтениями. Это позволяет сделать вывод о том, что отсутствие реальной практики построения индивидуализированных занятий с обучающимися, недостаточный учет их потребностей и интересов не дает студентам возможность реализовывать свои индивидуальные потребности в сфере физической активности. Аналогичные причины лежат и в основе негативного отношения обучающихся к многочисленным мероприятиям, проводимым в рамках внеаудиторной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Субъективные причины недостаточного физического воспитания очень важны в исследовании. В ходе опроса выявлены следующие данные: 5% респондентов считают, что преподаватели физической культуры не мотивируют студентов к занятиям физической культурой. 10% респондентов считают, что преподавателям не хватает знаний о современных методиках проведения.

В ходе опроса каждый второй студент-респондент (50%) ответил, что он систематически осознанно посещает занятия по физкультуре и физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в вузе. Однако около 25% из принявших участие в опросе студентов указали на то, что они вынуждены посещать занятия по физической культуре и физкультурно-оздоровительные мероприятия в вузе, если бы был выбор – не посещали бы. Одновременно опрос показал, что среди студенческой молодежи присутствует значительное количество (75%) тех, кто выбрал ответ: «Систематически занимаюсь физкультурой (спортом, фитнесом и т.д.) за рамками вуза, но хожу на занятия по физкультуре только ради зачета/экзамена». Эти данные свидетельствуют о том, что у данной категории студентов сформирована потребность в физической активности, понимание ее значимости, но существует ряд проблем, которые вызывают у обучающихся нежелание заниматься физкультурой в вузе.

Одними из наиболее существенных направлений современных технологических систем являются повышение мотивации обучающихся к занятиям физической культуры,

использование индивидуального подхода к каждому студенту, применение информационных технологий, которые позволяют студентам получить необходимые знания в области данной культуры.

В мире высоких технологий и информатизации общества резко возросли требования работодателей не только к уровню профессиональной компетентности работников, но и их личностным качествам, состоянию здоровья. В этой связи усиливается внимание вузов к содержанию и организации физического воспитания студенческой молодежи как важной составляющей их профессиональной подготовки в высшей школе. Выявление типичных недостатков в организации физического воспитания современного поколения студентов позволяет наметить пути их преодоления с целью реализации миссии физической культуры в формировании профессионально и личностно значимых качеств будущих специалистов, выступающих важной составляющей их конкурентоспособности на рынке труда. Основным ориентиром в совершенствовании системы физического воспитания студентов является создание в образовательной среде высшей школы научно обоснованных организационно-педагогических и материально-технических условий для формирования физической культуры личности обучающегося с учетом специфики ценностно-мотивационной сферы современной студенческой молодежи и актуализации возможностей индивидуализации занятий физкультурой и спортом.

Таким образом, при создании системы организации физкультурного воспитания должны учитывать мнение студентов и подготовить подходящие условия для комфортных занятий спортом. Физическое воспитание – это базовое основание многостороннего и целостного развития личности студентов. Все вышеперечисленные компоненты физического воспитания – одни из важных моментов, которые способствуют формированию особо важных качеств личности.

#### **Литература и источники**

1. Андриюшенко, Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л.Б. Андриюшенко // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 2. - С. 54-58.
2. Иполлитова, Н.В. Анализ понятия «педагогические условия» сущность, классификация / Н.В. Иполлитова // General and Professional education. - 2012. - № 1. - Р. 8-14.
3. Отравенко Е.В. Формирование физической культуры личности студента как субъекта профессиональной деятельности // Физическое воспитание студентов. 2015. № 6. С. 50–55  
*Научный руководитель – к.п.н. доцент Иванова С.Ю., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.01**

#### **ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

*Дьяченко А.В., Дадашова Т.Д.*

Кемеровский Государственный Университет

[nastyaadyachenko@yandex.ru](mailto:nastyaadyachenko@yandex.ru), [Prostotettaaa500@mail.ru](mailto:Prostotettaaa500@mail.ru)

Аннотация. В данной работе нам хотелось бы подробнее рассказать про один из самых известных способов укрепления человеческого организма – закаливание. Мы разберёмся, какое влияние оказывает закаливание на организм человека, расскажем о том, как люди пришли к выводу о том, что закаливание способно оказывать положительный эффект на организм. Рассмотрим основные методы закаливания и влияние каждого из этих методов на человека и его здоровье.

Ключевые слова: закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой, специальные закаливающие мероприятия, формы закаливающих процедур.

Закаливание – это один из способов физического укрепления человеческого организма. И

этот способ очень стар. Закаливающие процедуры настолько естественны, что, сознательно или нет, применялись человеком с древнейших времён.

С ростом интереса людей к науке, возрос интерес и к укреплению здоровья и физической формы. Существуют документальные свидетельства, которые рассказывают про использование закаливающих процедур в медицинских целях. Они относятся к цивилизации Древнего Египта, где лечение холодом применяли в случае травм и переломов, а для укрепления здоровья были рекомендованы воздушные ванны и водные закаливающие процедуры.

Польза закаливания была известна также древним грекам. Гиппократ рекомендовал водные и воздушные процедуры для укрепления здоровья и сохранения бодрости тела. Он же одним из первых озвучил пользу солнечных ванн для организма человека.

Особое внимание стоит уделить древнеримским термам. Римляне знали толк в здоровом образе жизни и водных процедурах. Помещения бань были спроектированы таким образом, что в них размещались чаши и с горячей, и с холодной водой, а также были оборудованы площадки для солнечных ванн, часть помещений располагалась на открытом воздухе. Стоит отметить, что термы стали своеобразным веянием эпохи и были очень распространены в Древнем Риме, а одно здание могло обслуживать до 3500 человек одновременно. Это свидетельствует о невероятной популярности здорового образа жизни.

Первые инструкции о правильном и последовательном закаливании появились в Европе в трактате «Канон врачебной науки» Абу-Али ибн Сины. Методики, предложенные им, актуальны и сегодня.

Сегодня популяризации здорового образа жизни уделяется не такое пристальное внимание, хотя правильные привычки существенно укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека.

Методы закаливания развивают способность организма быстро адаптироваться к изменениям окружающей среды. Это очень востребованный навык в условиях стремительности современной реальной жизни. Легко догадаться, что развитие этого навыка важно для каждого человека.

Стоит отметить, что закаливание требует методичной и постепенной работы над собой.

Формы закаливающих процедур многообразны:

#### 1. Воздушное закаливание.

Воздух может рассматриваться в качестве простого закаливающего фактора, где эффект складывается под воздействием различных параметров окружающей среды: температуры, влажности, ветра и других.

#### 2. Прогулки на свежем воздухе.

Польза прогулок на свежем воздухе известна давно, однако, большинство не воспринимает её всерьёз. Но при соблюдении ряда условий, прогулки имеют качественный оздоравливающий эффект. Прогулки должны осуществляться в любую погоду. И, конечно, их лучше совмещать с подходящими по сезону активностями.

#### 3. Воздушные ванны.

Под воздушными ваннами подразумевается нахождение на воздухе при определенной температуре. Закаливание можно производить двумя различными способами: понижением температуры и увеличением времени. Важно принимать воздушные ванны регулярно. Необходимо постепенно усиливать влияние среды.

#### 4. Солнечные закаливающие процедуры.

Закаливающий эффект обеспечивается воздействием ультрафиолетовых лучей на организм. Стоит сказать о необходимой выработке витамина D в организме под воздействием солнечных лучей. Он, в свою очередь, отвечает в организме за защитные функции и усвоение кальция и фосфора, необходимых для здоровья скелета. Также УФ-лучи оказывают бактерицидное и тонизирующее действие на организм.

#### 5. Водные закаливающие процедуры.

Это, пожалуй, наиболее популярный вид закаливания. Популярность его обусловлена очевидностью, простотой, легкостью в распределении времени. В водных закаливающих процедурах важен поэтапный переход от более щадящих методов к более продвинутым:

#### А) Обтирание

Это самый первый этап. Рекомендуется проводить обтирание влажной губкой или полотенцем сверху вниз. После этого следует обязательное растирание докрасна сухим полотенцем. Следует ответственно подойти к выполнению процедур и постепенно опускать температуру воды.

#### Б) Обливание.

Это второй этап закаливающих водных процедур. Применяют как местное обливание, например, ног, так и полное. Начинать рекомендовано с температуры 30°C.

#### В) Душ.

Закаливающий душ – наиболее популярная процедура. Так же, как и на предыдущих этапах, начинать рекомендуют с температуры воды 30-32°C и времени не более одной минуты.

#### Г) Зимнее купание.

Наиболее продвинутая процедура, используется только после предварительной подготовки. Зимнее купание имеет огромный оздоравливающий эффект: улучшается состояние сердца и сосудов, дыхательной системы, повышается сопротивляемость болезням.

Все закаливающие процедуры основаны на взаимодействии человека с изменчивыми факторами окружающей среды. Краткосрочное намеренное воздействие стрессовых явлений улучшает адаптацию к изменениям, тренирует организм. Закаливание увеличивает иммунитет, повышает работоспособность, укрепляет физическое состояние в целом.

Люди, занимающиеся закаливающими процедурами, лучше реагируют на крайние изменения погоды: высокую жару, влажность, низкую температуру, а также погодные аномалии.

Это связано с тем, что организм учится дольше сохранять свое внутреннее состояние: поддерживать стабильную температуру тела и артериальное давление.

Закаливание благоприятно влияет на кровеносную систему. Закаливающие процедуры помогают поддерживать сосуды в тонусе.

Более того, закаливание укрепляет нервную систему и повышает стрессоустойчивость и выносливость.

Во время закаливания человеку приходится задействовать силу воли для систематического осуществления процедур, которые являются неестественными для организма. Человек прорабатывает эти манипуляции и погружает организм в кратковременное состояние стресса, вызывая реакцию в гипоталамусе. После этого в гипофизе вырабатывается большой спектр различных гормонов, среди которых стоит отметить соматотропин и тестостерон. Соматотропин стимулирует сердечно-сосудистую систему, тестостерон – костный мозг. Дополнительный гормональный выброс оказывает оздоравливающий эффект на организм. Холодная вода выступает в качестве катализатора гормональных процессов.

Отдельное внимание стоит уделить влиянию закаливания на сосуды. Нагляднее всего его можно продемонстрировать на примере зимнего купания. Погружение в прорубь – это только часть закаливающих процедур. Для начала организм нужно разогреть, для этого выполняется ряд упражнений, последовательно разогревающих все группы мышц и системы организма. Это ускоряет циркуляцию крови и расширяет сосуды.

Далее следует краткосрочное погружение в ледяную воду. Разница температур в этом виде закаливания бывает очень значительной для организма. Происходит резкое сжатие сосудов.

После погружения человека нужно обязательно быстро согреть, и сосуды расширятся снова.

Таким образом, происходит своеобразная тренировка сосудов, имеющая укрепляющий и тонизирующий эффект. Закаливание является самым доступным и популярным способом снижения количества сердечно-сосудистых заболеваний.

Человек, регулярно использующий закаливающие процедуры, реже болеет, легче переносит изменения окружающей среды. У таких людей снижается метеочувствительность, повышается стрессоустойчивость, снижается утомляемость, улучшаются общее самочувствие и настроение.

### Литература и источники



1. Саркизов-Серазини, И. М. Основы закаливания (с избранными разделами физиотерапии) / И. М. Саркизов-Серазини. – 4-е изд. – Москва : Государственное издательство «Физкультура и спорт», 1953. – 237 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228453> (дата обращения: 23.03.2024). – ISBN 978-5-4458-6789-0. – Текст : электронный.
2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 23.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.
3. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 11-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 448 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501> (дата обращения: 23.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89349-329-0. – Текст : электронный.
4. Зорина, И. Г. Гигиеническое воспитание и обучение населения : учебное пособие : [16+] / И. Г. Зорина, Е. А. Сергеева. – Москва : Директ-Медиа, 2022. – 288 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=691723> (дата обращения: 23.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-3236-5. – DOI 10.23681/691723. – Текст : электронный.
5. Даниличева, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. А. Даниличева. – Минск : РИПО, 2022. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711496> (дата обращения: 23.03.2024). – Библиогр.: с. 151-153. – ISBN 978-985-895-061-3. – Текст : электронный.
6. Крымская, И. Г. Гигиена и экология человека : учебное пособие / И. Г. Крымская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. – 424 с. : ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601592> (дата обращения: 23.03.2024). – ISBN 978-5-222-35189-1. – Текст : электронный.

*Научный руководитель - к.т.н. Брюхачёв Е.Н., доцент кафедры физического воспитания ФФКиС Кемеровского Государственного Университета*

**УДК 159.9.075**

**ИЗУЧЕНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА**

***Якимова О.В., Никифорова М.Ю.***

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
[yaolga1904@gmail.com](mailto:yaolga1904@gmail.com), [nikiforova.mariyaa@yandex.ru](mailto:nikiforova.mariyaa@yandex.ru)

Аннотация. В статье рассматривается отношение студентов 1-3 курсов Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева к занятиям физической культуры, его динамика. Делается вывод о том, что с переходом на последующий курс обучения обучающиеся уделяют занятиям спортом всё меньше времени, что доказывает важность пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодёжи

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спорт, ГТО.

В настоящее время учебная программа занятий физической культурой направлена в большей степени на сдачу нормативов физической подготовленности и в ней не учитываются индивидуальные особенности и способности студентов. Отсюда следует снижение учебной мотивации и наблюдается формирование нейтрального или негативного отношения к занятиям физической культурой, что особенно заметно у студентов старших курсов [1]. Цель исследования – изучить отношение студентов педагогического университета к физической

культуре, проследить динамику проявления негативного отношения к спорту по курсам.

В работах многих ученых отмечается, что многие студенты перестают получать удовлетворение от занятий по причине отсутствия эмоциональной составляющей занятий, переизбытка физических упражнений, завышенных требований для сдачи нормативов и отсутствие альтернативной, облегченной нагрузки для категории лиц со специальной группой здоровья [2]. Исходя из этого, студенты зачастую посещают занятия для того, чтобы не было проблем с посещаемостью и получить оценку. Также, следует отметить, что учащиеся, получающие удовлетворение, посещают занятия с интересом и усердно работают на личный результат.

На важность формирования культуры занятий спортом среди студентов влияют такие факторы, как индивидуальные и возрастные изменения и особенности здоровья, экологическая обстановка в республике и стране, а также психофизические нагрузки и умение переносить их [3]. Это подразумевает гармоничное всестороннее (психическое и физическое) развитие личности.

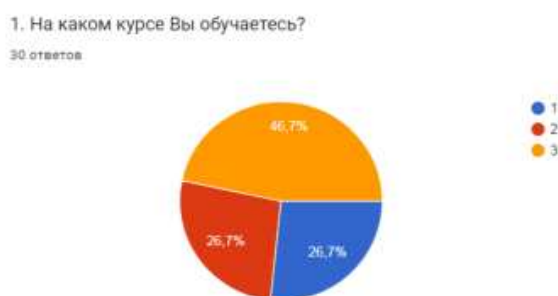
Таким образом, формирование положительного отношения к физической культуре имеет огромное значение в таких аспектах, как потребность студентов укреплять свое здоровье, побуждение их к организации самостоятельных физических нагрузок во внеурочное время, т.е. в секциях и др. и поддержание физической формы.

На протяжении месяца нами проводилось анкетирование среди студентов 1-3 курсов Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева факультета естествознания, физической культуры и спорта направлений подготовки «Биология и Химия», «Биология и География».

Опросник содержал следующие вопросы:

1. На каком курсе Вы обучаетесь?
2. Как Вы относитесь к дисциплине "Элективные курсы по физической культуре"?
3. Как Вы считаете, достаточно ли отводится по учебной программе времени на данную дисциплину?
4. Как часто Вы занимаетесь физической культурой?
5. Посещаете ли Вы какие-либо спортивные секции?
6. Рекомендуете ли Вы своим друзьям, родственникам заниматься спортом?
7. Имеете ли Вы значок ГТО (любой степени), соответствующий Вашей нынешней ступени?

В итоге было получено 30 ответов. Наибольшую активность проявили студенты 3-го курса – 14 чел. (46,7%); 1-ый и 2-ой курс – по 8 человек (26,7%) (Рисунок 1).

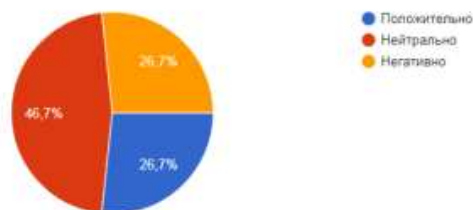


**Рисунок 1 – Распределение студентов по курсам**

По результатам опроса выявлено, что 46,7% респондентов относятся к дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» нейтрально; равные доли опрошенных (по 26,7%) – негативно и положительно (Рисунок 2).

2. Как Вы относитесь к дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту"?

30 ответов



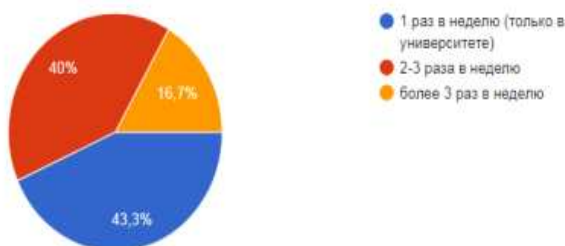
**Рисунок 2 – Отношение студентов к дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Отметим, что по рабочей программе данной дисциплины на практические занятия в учебном корпусе отводится лишь 1 пара в неделю. Большинство студентов (89,7%) считают, что этого времени достаточно.

К сожалению, только 16,7% респондентов выполняют физические упражнения более 3-х раз в неделю, подавляющее большинство (43,3%) – довольствуются лишь одним занятием в неделю в университете (Рисунок 3).

4. Как часто Вы занимаетесь физической культурой?

30 ответов



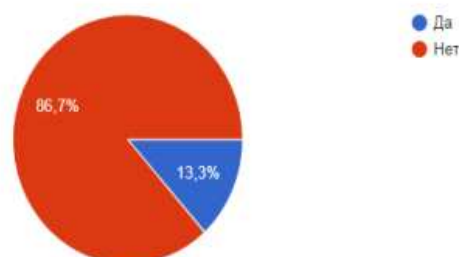
**Рисунок 3 – Частота занятий физической культурой**

По результатам опроса выявлено, что большинство (80%) студентов не посещают какие-либо спортивные секции. При этом лишь 13,3% респондентов не рекомендуют своим друзьям и родственникам заниматься спортом.

По результатам опроса мы также выяснили, что большая часть студентов не имеет значка Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Рисунок 4).

7. Имеете ли Вы значок ГТО (любой степени), соответствующий Вашей нынешней степени?

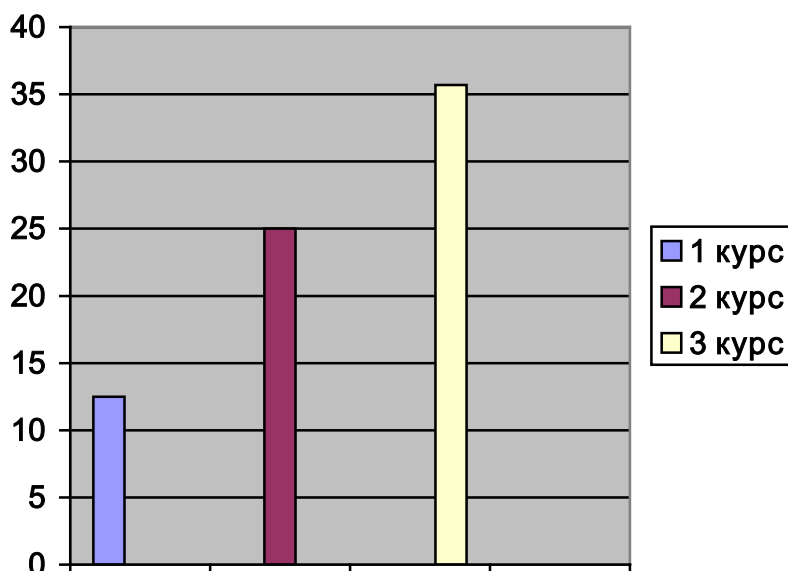
30 ответов



**Рисунок 4 – Наличие значка ГТО у студентов**

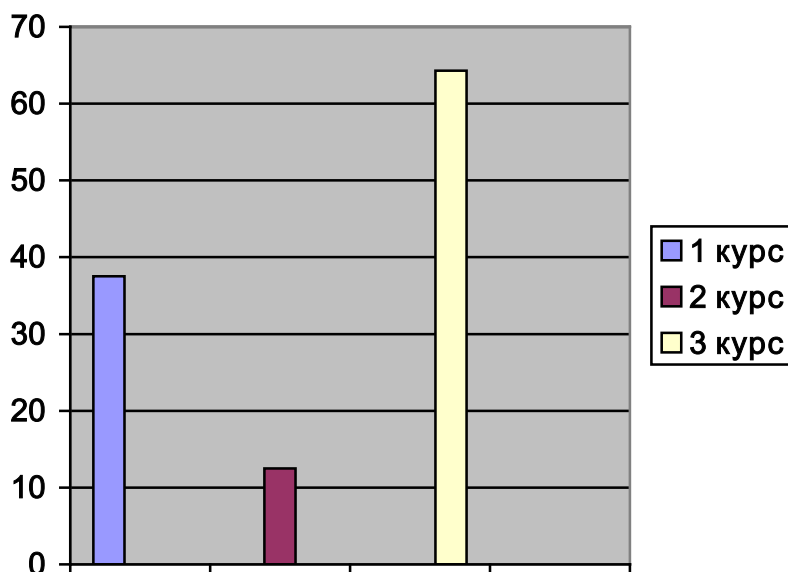
Рассмотрим, как меняется отношение к занятиям физической культурой у студентов с 1 по 3 курс. Ориентиром будут служить вопросы № 2 «Как Вы относитесь к дисциплине «Элективные курсы по физической культуре?» и № 4 «Как часто Вы занимаетесь физической культурой?».

Среди студентов 1-го курса негативно к занятиям по данной дисциплине относится лишь 1 человек (12,5% от общего числа первокурсников), среди 2-го курса – 2 человека (25% от общего числа второкурсников), среди обучающихся 3-го курса – 5 человек (35,7% от общего числа третьекурсников). Нагляднее представим результаты в виде диаграммы (Рисунок 5).



**Рисунок 5 – Проявление негативного отношения к физической культуре у студентов разных курсов**

Анализируя ответы на вопрос № 4, отметили, что лишь 1 раз в неделю занимаются спортом 37,5% (от общего числа студентов данного курса) первокурсников, 12,5% - второкурсников, 64,3% - третьекурсников (Рисунок 6).



**Рисунок 6 – Распределение студентов, занимающихся спортом 1 раз в неделю, по курсам**

Таким образом, проведя анкетирование и его анализ, мы пришли к следующему выводу: с переходом на последующий курс обучения отношение к дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» у студентов ухудшается, обучающиеся уделяют занятиям спортом всё меньше времени. Это доказывает важность проведения агитационной работы по пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодёжи.

### **Литература и источники**

1. Уткина, Т.В. Проблемы формирования положительно активного отношения учащихся к физической культуре / Т.В. Уткина, Н.И. Васильева // Школьные технологии. – 2020. – № 2. – С. 2-3.
2. Колмыков, А.В. Физические упражнения как комплексное педагогическое средство воспитания студентов / А.В. Колмыков, М.А. Колмыкова // МНИЖ. – 2020. – № 6-3. – С. 96.
3. Борисова, Н.Ю. К вопросу о социальной значимости физической культуры / Н.Ю. Борисова // ЭСГИ. – 2018. – № 3. – С. 19.

**УДК 796.011.3**

## **ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА**

*Панов К.С.*

Липецкий государственный педагогический университет имени  
П.П. Семенова-Тян-Шанского  
[kspanov12@mail.ru](mailto:kspanov12@mail.ru)

Аннотация. Большинство детей, признанных здоровыми при поступлении в I класс, к окончанию обучения в школе показывают ухудшение основных показателей физической подготовленности и, соответственно, здоровья. Показано, что уровень физической подготовленности первоклассников неуклонно снижается в течение учебного года.

Ключевые слова: первоклассники, физическая подготовленность, динамика.

Введение. В современных реалиях нашей современности уровень физической подготовленности обучающихся любой степени образования неуклонно снижается, что соответственно приводит к ухудшению здоровья [1]. Одна из основных причин такой негативной тенденции – это чрезмерные статические нагрузки на уроках и занятиях, занимающих до 80-85% дневного времени. Неподвижное сидение за партой/столом неизбежно приводит к гиподинамии, связанной с ослаблением мышечной деятельности.

Вопросы недостаточной двигательной активности учащихся, их низкой физической подготовленности рассматриваются довольно часто исследователями, однако проблема до сих пор остается нерешенной и актуальной [2].

Особого внимания заслуживает период поступления ребенка в школу, когда меняется весь уклад жизни первоклассника. На смену беззаботным играм, прогулкам на свежем воздухе и дневному сну в условиях детского сада приходят ежедневные уроки, требующие напряженного умственного труда. Двигательная дневная активность первоклассников сокращается практически вдвое, чем это было до поступления в школу [3].

Цель – осуществить мониторинг и выявить динамику основных физических способностей первоклассников в течение учебного года.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие первоклассники-мальчики, у которых объем организованной двигательной активности не превышал 4-6 часов в неделю за счет уроков по физической культуре. Больше мальчики не занимались никаким видом спортивной деятельности.

Оценивая уровень физической подготовленности детей, мы использовали тесты, которые совпадали с контрольными испытаниями ВФСК ГТО для возрастной группы 8-9 лет (II ступень). Тестирование проводили трижды: сентябрь, декабрь, май.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного исследования нами получены следующие результаты динамики показателей физической подготовленности первоклассников, представленные в табличном материале.

Как мы видим, показатели физической подготовленности школьников изменялись от одного контрольного среза к другому в худшую сторону. Причем динамика от I-го контрольного среза к III-му контрольному срезу носит достоверный характер при  $p < 0,05$ .

Проанализируем подробнее каждое двигательное качество в его динамике.

Общая выносливость – смешанное передвижение на 1000 м. При анализе мы наблюдаем достоверное ухудшение времени передвижения за весь учебный год на 29 секунд (на 34 %). Динамика показателей, оценивающих уровень физической подготовки обучающихся в процентном отношении, изображена на рисунке.

Скоростные способности – контрольное испытание «бег 60 м». При анализе показателей мы наблюдаем недостоверное ухудшение времени пробегания расстояния на 60 метров за период с сентября по декабрь на 0,2 с. С января по май ухудшение результата (на 1,1 с) носит уже достоверный характер. Если рассматривать динамику за учебный год, то она также носит достоверный характер (при  $p < 0,05$ ). Результат ухудшился на 14 %.

**Таблица – Динамика показателей физической подготовленности первоклассников (n=39) за учебный год**

Этапы исследования	Контрольные испытания					
	Бег 30м (с)	Челночный бег 3x10м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	Наклон вперед (см)	Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)
I-й срез-сентябрь	6,1±0,9	9,4±1,1	148,5±4,6	5,22±0,22	7,8±1,3	15,8±2,8
II-й срез-декабрь	6,3±0,8	9,5±0,9	147,1±4,1	5,29±0,21	7,7±1,1	15,0±2,7
p*	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
II-й срез-декабрь	6,3±0,8	9,5±0,9	147,1±4,1	5,29±0,21	7,7±1,1	15,0±2,7
III-й срез-май	7,4±0,9	9,6±0,9	140,3±4,2	5,51±0,26	6,2±1,2	12,1±2,5
p**	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05
I-й срез-сентябрь	6,3±0,9	9,4±1,1	148,5±4,6	5,22±0,22	7,8±1,3	15,8±2,8
III-й срез-май 2024 г	7,4±0,9	9,6±0,9	140,3±4,2	5,51±0,26	6,2±1,2	12,1±2,5
p***	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

*Примечание:* n – количество первоклассников; p\* – достоверность различий по t-критерию Стьюдента между I-м и II-м контрольными срезами; p\*\* – достоверность различий по t-критерию Стьюдента между II-м и III-м контрольными срезами; p\*\*\* – достоверность различий по t-критерию Стьюдента между I-м и III-м контрольными срезами.

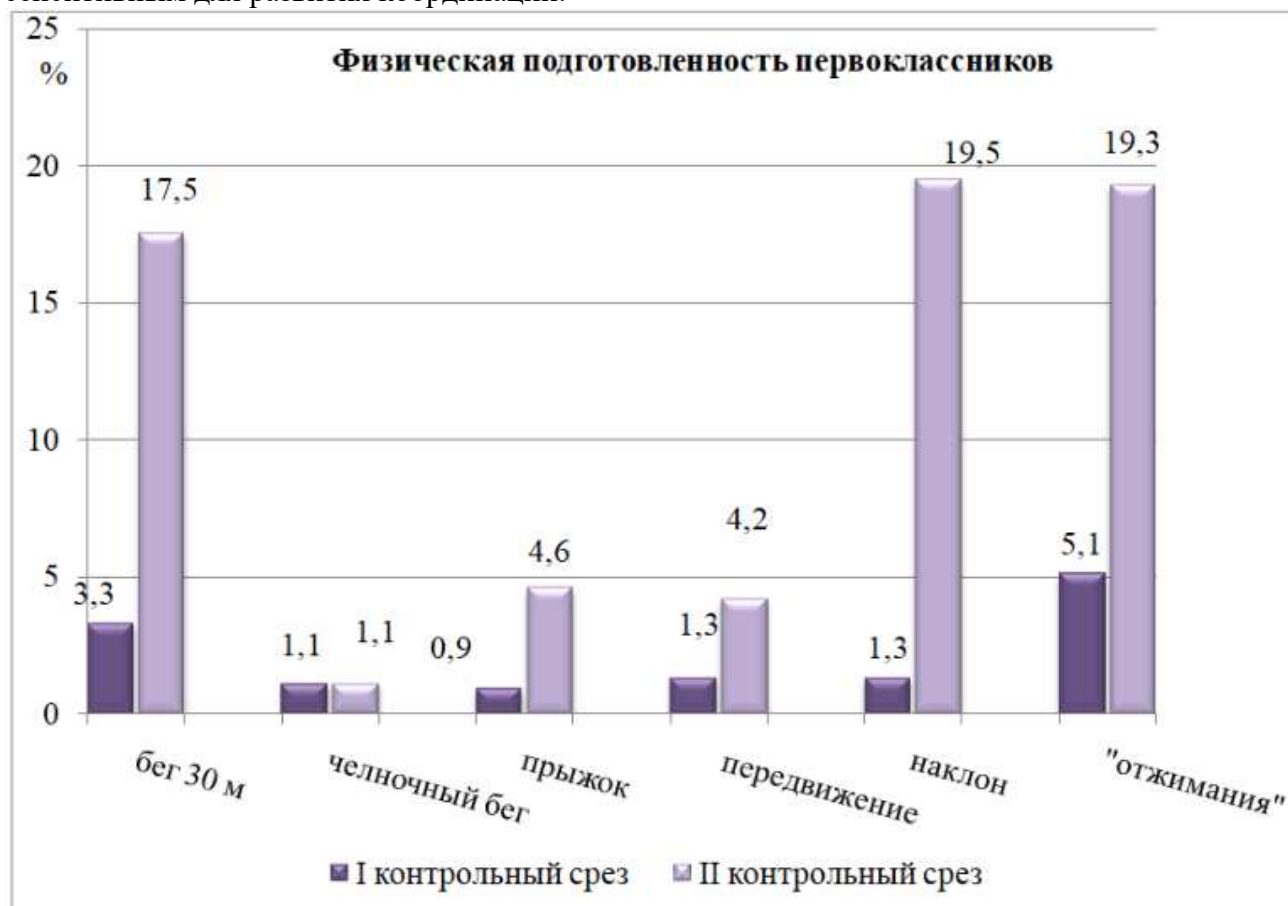
При анализе показателей силовых способностей по тесту «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» мы наблюдаем недостоверное снижение количества выполненных сгибаний и разгибаний рук за период с сентября по декабрь на 0,8 раза. С января по май ухудшение результата (на 2,9 раза) носит уже достоверный характер. Динамика показателей силовых способностей за учебный год носит достоверный характер. Результат ухудшился на 14 %.

Скоростно-силовые способности – контрольное испытание «прыжок в длину с места толчком двух ног». При анализе показателей мы наблюдаем достоверное ухудшение расстояние прыжка у мальчиков за весь учебный год на 8,2 см (на 14 %). При исходном

тестировании результат составил в среднем значении  $148,5 \pm 4,6$  см, при конечном тестировании –  $140,3 \pm 4,2$  см.

Показатели гибкости у первоклассников также ухудшились за учебный год. Мы наблюдаем недостоверное ухудшение расстояния наклона за период с сентября по декабрь на 0,1 см. С января по май ухудшение результата (на 1,5 см) носит уже достоверный характер. Если рассматривать динамику за учебный год, то она также носит достоверный характер (при  $p < 0,05$ ). Результат ухудшился на 14 %.

Лишь при анализе показателей координационных способностей по тесту «челночный бег 3х10м» мы наблюдаем недостоверное уменьшение времени 3-х-разового пробегания 10-метрового расстояния за учебный год на 0,3 с (на 12 %). Вероятно, такая незначительная отрицательная динамика связана с тем, что данный период возрастной период является сенситивным для развития координации.



**Рисунок – Динамика показателей физической подготовленности первоклассников в процентном отношении в ходе исследования**

**Выводы.** Таким образом, проведенный нами мониторинг основных физических способностей школьников I-х классов в течение учебного года, позволил выявить неутешительную отрицательную динамику всех показателей физической подготовленности. Причем за первое полугодие произошло ухудшение среднегрупповых результатов на 2,2 %, то за второе полугодие – уже на 11,0 %.

По нашему мнению, объема организованной двигательной активности на уроках по физической культуре у первоклассников явно недостаточно для гармоничного развития всех сторон физической подготовленности. Необходимо повышать объем двигательной активности детей за счет дополнительной физической нагрузки: занятия в спортивных секциях во внеурочное время, занятия в фитнес-центрах и/или самостоятельные занятия физической культурой вне школы.

#### Литература и источники

1. Организация мониторинга физического, психического здоровья и физической подготовленности школьников на основе электронного паспорта здоровья: учебно-методическое пособие / И.П. Панова [и др.]. – Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 65 с.

2. Практика внедрения электронного паспорта здоровья в образовательных учреждениях / И.А. Мищенко [и др.] // Перспективы науки и образования. – 2021. – №6(54). – С. 536-554.

3. Чеботарев, А.В. Диагностика физического развития детей дошкольного и школьного возрастов: учебное пособие / А.В. Чеботарев. – М.: Издательский дом «Инфа-М», 2022. – 89 с. *Научный руководитель – к.п.н., доцент Панова И.П., Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского*

**УДК 376.24**

## **ПРИЗНАКИ ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ И ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ О ДАННОМ ЗАБОЛЕВАНИИ**

*Сахипов Д.И*

Кемеровский государственный университет

[denis34530@gmail.com](mailto:denis34530@gmail.com)

Аннотация: исследование направлено на изучение признаков инсулинорезистентности среди студентов и оценку их уровня осведомленности о данном заболевании. В работе проведен опрос среди студентов, выявлены ключевые признаки инсулинорезистентности, выявлен уровень информированности молодого поколения. В проведении исследования добровольно принимали участие студенты университета с использованием метода анкетирования. Результаты позволяют создать теоретическую базу для разработки образовательных мероприятий, направленных на повышение медицинских знаний среди студентов и формирование ответственного отношения к собственному здоровью в молодом возрасте. Также стоит обратить внимание на факторы риска и разработать целенаправленные программы профилактики данного заболевания. При использовании научной литературы была определена сущность заболевания и важность предупреждения для людей всех возрастов. Созданы и разработаны персонализированные рекомендации по коррекции образа жизни на основе идентифицированных факторов риска. Распространение информации об этом заболевании может значительно снизить его воздействие на общественное здоровье, а также уменьшить затраты на лечение последствий инсулинорезистентности.

Ключевые слова: инсулинорезистентность, студенты, признаки, осведомленность, заболевание, профилактика, здоровье, диабет.

Актуальность исследования распространенности инсулинорезистентности направленно для выявления текущего уровня опасности для населения. Сердечно-сосудистые заболевания одни из лидирующих по количеству пациентов в больницах во всем мире. В этом смысле правильным является определить уровень рисков для профилактики и предупреждения развития недуга как можно раньше. Непосредственно были проведены исследования для такой категории населения как студенты университетов. Наличие неверного суждения или незнание о причинах и признаках заболевания в молодом возрасте становится естественным риском для преждевременной смерти или инвалидности у любого человека. Поэтому эта тема имеет важное значение в современном обществе по нескольким ключевым причинам.

В первую очередь отметим, что в мире увеличивается рост инсулинорезистентности. Во многих исследованиях сообщается о стремительном распространении случаев инсулинорезистентности в мире, в том числе среди молодых людей. Причинами могут быть изменение образа жизни, неправильное питание и недостаток физической активности. [1]

Вторым фактором, относят связь инсулинорезистентности с развитием диабета 2 типа. Определено, что инсулинорезистентность является одной из основных причин риска для развития диабета 2 типа, который в свою очередь может привести к серьезным осложнениям, таким как сердечно-сосудистые заболевания, потеря зрения или повреждение почек. [2]



В-третьих, оказывается, что в зоне риска находятся молодые взрослые. Безусловно студенты, находясь на стыке подросткового и взрослого возраста, часто подвержены информационной перегрузке при учебе или работе, изменениям в питании, сокращению физической активности и стрессу. Такое положение вещей может легко сделать их особенно уязвимыми для инсулинорезистентности и связанных с ней заболеваний.

Для предотвращения проблемы омоложения инсулинорезистентности очень важно использовать профилактические меры и образование. Ознакомление студентов с признаками инсулинорезистентности и оказание им поддержки на занятиях по физической культуре имеет потенциал для снижения риска развития болезни в будущем. В таком виде эффективная профилактика может включать в себя образовательные программы и изменения в общественной политике, способствующие развитию здорового образа жизни у молодежи.

Следует заметить, что это может иметь значительное и экономическое влияние. Рост числа случаев инсулинорезистентности и диабета 2 типа оказывает серьезное социальное и экономическое давление на общество и системы здравоохранения. Предупреждение и эффективное управление этими заболеваниями поможет уменьшить эту нагрузку. [3]

В данных реалиях изучение и оценка рисков данного заболевания для молодого населения является актуальным и важным исследовательским направлением, которое может привести к улучшению общественного здоровья и снижению заболеваемости в будущем

Целью нашего исследования стало изучение признаков инсулинорезистентности среди студентов КемГУ и оценка осведомленности студентов о данном заболевании. На основании цели были поставлены следующие задачи:

1. Определить распространенность инсулинорезистентности и обнаружения основных признаков среди студентов.
2. Оценить уровень осведомленности студентов о инсулинорезистентности, ее последствиях и факторах риска.
3. Выяснить возможности и создание потенциальных мер профилактики и образовательных программ для студентов.
4. Разработать рекомендации по улучшению информированности студентов и управлению риском развития инсулинорезистентности.

Результатом данного исследования станет получение информации, которая поможет разработать меры по профилактике и борьбе с инсулинорезистентностью среди студентов, а также повысить их осведомленность о данной проблеме, что в итоге может способствовать улучшению общественного здоровья и снижению риска развития серьезных метаболических заболеваний.

Инсулинорезистентность — относится к важной медицинской проблеме, и исследование ее распространенности среди молодых людей может быть ключом к превентивным мерам и улучшению здоровья у будущих поколений. На основании анализа литературных данных [4] нами были определены основные признаки инсулинорезистентности среди студентов:

- Изменение веса тела. Сложности с его снижением могут быть признаками инсулинорезистентности.
- Чрезмерные жажда и мочеиспускание. Студенты с заболеванием могут испытывать чрезмерную жажду и учащенное мочеиспускание из-за высокого уровня сахара в крови.
- Изменение аппетита и пищевого поведения. В данном случае этим является пристрастие к сладостям и высококалорийным продуктам.
- Усталость. Возможно появления чувства слабости, снижение физической и психической активности.
- Повышенное артериальное давление. Также может оказаться одним из признаков инсулинорезистентности.

Таким образом полученные сведения из научной литературы медицинской направленности были использованы в дальнейшем для характеристики и сбора данных при работе со студентами.

Для получения информации об уровне осведомленности был проведен опрос с помощью анкетирования среди студентов групп ПОИО-211, ПОАН-211 института образования. Всего в

опросе участвовало 25 человек.

Проведенный опрос показал следующие результаты. В ответ на вопрос: «Знаете ли вы, что такое инсулинорезистентность?» положительно ответили 10 человек (40%). 15 человек (60%) не знали об этом. Ниже приведены форма вопросов и ответов, а также количество ответивших человек.

Какие причины и факторы риска вы знаете, которые могут способствовать инсулинорезистентности?

Да: 7 человек (30%)

Нет: 18 человек (70%)

Инсулинорезистентность может привести к развитию диабета?

Да: 7 человек (30%)

Нет: 18 человек (70%)

Какие меры можно предпринять для снижения риска инсулинорезистентности?

Да: 5 человек (20%)

Нет: 20 человек (80%)

Есть ли у вас возможность обсудить инсулинорезистентность с медицинским специалистом?

Да: 2 человека (10%)

Нет: 23 человека (90%)

С полученных результатов сделан вывод, что большинство из опрошенных имеют ограниченное знание о инсулинорезистентности и его связи с развитием диабета. Это подчеркивает важность проведения информационных кампаний и образовательных программ для улучшения осведомленности студентов по данной теме.

Используя данные из опроса было выяснено, что рекомендуется следующие меры для улучшения информированности студентов и управления риском развития инсулинорезистентности:

Образовательные программы: разработать и провести образовательные программы, ориентированные на студентов, включающие в себя лекции, семинары и вебинары о инсулинорезистентности, ее признаках, факторах риска и профилактике.

Популяризация здорового питания: проводить информационные кампании о здоровом питании с акцентом на ограничении потребления сладких и высококалорийных продуктов.

Поощрение физической активности: поощрять студентов к занятиям физической активностью и спортом, предоставляя доступ к спортивным мероприятиям. На базе занятий по физической культуре предлагается проведение комплексов упражнений по профилактике и укреплению здоровья, направленных на уменьшение риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Регулярные медицинские обследования: необходимо предложить студентам регулярные медицинские обследования для раннего выявления признаков инсулинорезистентности и связанных с ней состояний.

Создание здоровой образовательной среды: стимулировать здоровый образ жизни через организацию фитнес-центров здоровых столовых, и других здоровых мероприятий на кампусе.

Поддержка психологического благополучия: Студентам необходим простой доступ к услугам по психологической поддержке для управления стрессом и предотвращения психологических факторов риска.

Мониторинг и оценка: Проведение регулярного мониторинга эффективности образовательных программ и мер по профилактике инсулинорезистентности позволит вносить корректировки в соответствии с полученными данными о текущем состоянии здоровья отдельного человека.

Конечным результатом будет являться сохранение и увеличение числа здоровых людей среди студентов, проведение мероприятий в данном направлении безусловно приведет к снижению риска развития инсулинорезистентности, а также позволит повысить качество и продолжительность жизни.

Заключение

С полученных данных из опроса среди 25 человек по вопросам, связанным с

инсулинорезистентностью, можно сделать следующие выводы:

Ограниченное знание о связи с диабетом: лишь 30% опрошенных знают, что инсулинорезистентность может привести к развитию диабета.

Низкая осведомленность: Большинство опрошенных студентов (60%) не имеют понимания о том, что такое инсулинорезистентность.

Низкая осведомленность о факторах риска и профилактике: только 30% студентов осведомлены о факторах риска, способствующих инсулинорезистентности, и лишь 20% знают, какие меры можно принять для снижения риска развития этого состояния.

Ограниченный доступ к медицинской консультации: только 10% опрошенных имели возможность обсудить инсулинорезистентность с медицинским специалистом.

Данные результаты свидетельствуют нам о том, что среди студентов существует дефицит знаний о инсулинорезистентности и его последствиях. Поэтому необходимо расширение специалистов и круга людей, обладающих информацией как снижать риск развития заболевания, также разработать и реализовать образовательные программы и меры профилактики, которые помогут студентам понимать значение этой проблемы и принимать активное участие в заботе о своем здоровье. Эти усилия способствуют повышению общественного здоровья и снижению риска развития серьезных метаболических заболеваний.

### **Литература и источники**

1. Дедов И.И Государственный регистр сахарного диабета в Российской Федерации // Эндокринологический журнал, 2018. - № 12. 36 -44 с.

2. Дедов И. И. Диабетическое сердце: Causa Magna / И. И. Дедов, А. А. Александров // Сердце, 2004. Т. 3. - № 1. 5-8 с.

3. Аметов, А.С. Сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания / А.С. Аметов, И.О. Курочкин, А.А. Зубков. // Русский медицинский журнал. - 2014. - № 22 (13). - 943-958 с.

4. Вербовой А.Ф. Инсулинорезистентность: патогенез, диагностика, клиническое значение: Учебное пособие / А.Ф. Вербовой, А.В. Пашенцева, О.В. Косарева и др. – С: ООО «Офорт»; 2018. 54 с..

*Научный руководитель – доцент Буданова Е.А, Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.011.1-053.2**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ**

*Умришатын Е.Р.*

Кемеровский государственный университет

[egesha-umro@yandex.ru](mailto:egesha-umro@yandex.ru)

Аннотация. В данной научной статье рассматривается важность физической культуры для детей в возрасте от 1 до 3 лет. Физическая активность способствует формированию здорового образа жизни с самого начала, что может иметь долгосрочные положительные последствия для здоровья и физического развития детей. Описываются игры, упражнения и занятия, способствующие развитию моторики, силы, гибкости и выносливости у детей этого возраста. Также обсуждаются особенности организации занятий физической культурой для малышей. Ведь регулярные занятия способствуют улучшению здоровья, физической форме и общему развитию ребенка.

Ключевые слова: физическая культура, развитие, разнообразие, регулярность.

Физическая культура, решая свои специфические задачи, одновременно в той или иной степени оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности, и, прежде всего на нравственное воспитание, укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями – это нравственный долг человека.

Занятия физическими упражнениями и особенно спортом требуют знаний, побуждая к изучению их влияния на организм человека, умения грамотно пользоваться средствами и

методами применительно к своим индивидуальным возможностям и условиям. Всё это способствует умственному развитию, интеллектуальному совершенствованию. Кроме того, хорошо известно и достаточно исследовано благотворное влияние физических упражнений на умственные способности человека.

Каждая часть физической культуры своими специфическими формами и методами осуществляет идейно-политическое воспитание занимающихся в соответствии с их возрастом, образованием и другими социальными и демографическими характеристиками.

Физическое развитие играет важную роль в жизни детей, особенно в раннем возрасте. Именно в этот период формируются основные физические навыки, которые будут влиять на здоровье и активность ребенка в будущем.

Дети в возрасте от 1 до 3 лет переживают период активного физического развития. В это время они приобретают новые навыки, совершенствуют координацию движений и развивают свои физические способности. Поэтому физическая культура является неотъемлемой частью их образования и должна быть уделена должное внимание исходя из рекомендаций педиатров и специалистов по развитию детей.

Вот некоторые из основных физических особенностей детей этого возраста:

- Развитие крупной моторики. Дети начинают ходить, бегать, прыгать, лазить и выполнять другие движения. Они также развивают координацию движений, равновесие и гибкость.
- Развитие мелкой моторики. Дети учатся держать карандаш, рисовать, лепить, играть с мелкими предметами. Это способствует развитию их умственных способностей и речи.
- Рост и развитие тела. Дети в этом возрасте быстро растут и развиваются. Они становятся более крепкими и выносливыми.
- Формирование осанки. Дети начинают следить за своей осанкой. Они учатся сидеть, стоять и ходить правильно.
- Развитие чувства ритма. Дети начинают чувствовать ритм и такт. Они могут танцевать, хлопать в ладоши и петь.

Дети от 1 до 3 лет очень активны. Они любят бегать, прыгать, лазить, играть в подвижные игры. Это помогает им развивать свои физические способности и получать удовольствие от жизни.

Физическая культура способствует:

Важно, чтобы физическая культура была доступна и интересна для детей. Она должна быть адаптирована к их возрасту и физическим возможностям.

Физическая культура для детей от 1 до 3 лет может включать в себя:

- Игры и упражнения. Должны быть разнообразными и интересными для детей. Они могут быть направлены на развитие основных двигательных навыков, а также на развитие координации движений, равновесия и гибкости.
- Подвижные игры.
- Гимнастические упражнения. Направлены на развитие гибкости, равновесия и координации движений. Они могут включать в себя упражнения на растяжку, равновесие и координацию.
- Массаж и закаливание. Способствуют укреплению здоровья.

Важно, чтобы занятия физической культурой были регулярными. Они должны проводиться не менее 2–3 раз в неделю. Продолжительность занятий должна составлять 15–20 минут.

Занятия физической культурой должны проводиться под руководством специалиста. Специалист должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка и адаптировать занятия под его потребности.

Некоторые игровые методики, которые можно использовать для занятий физической культурой с детьми в возрасте от 1 до 3 лет:

- Игры с мячом. Игры с мячом способствуют развитию координации движений, равновесия и ловкости. Они могут включать в себя бросание мяча, ловлю мяча, удары по мячу ногой или рукой.

- Подвижные игры. Подвижные игры способствуют развитию основных двигательных навыков и координации движений. Они могут включать в себя бег, прыжки, лазание, ходьбу и другие движения.

- Танцевальные игры. Танцевальные игры способствуют развитию чувства ритма и координации движений. Они могут включать в себя хлопки в ладоши, топание ногами, повороты туловища и другие движения.

Упражнения позволяют детям развивать свои физические способности и получать удовольствие от занятий.

Вот некоторые упражнения, которые можно использовать для занятий физической культурой с детьми в возрасте от 1 до 3 лет:

- Ходьба. Ходьба является одним из основных двигательных навыков. Она способствует развитию координации движений, равновесия и выносливости.

- Бег. Бег является ещё одним основным двигательным навыком. Он способствует развитию координации движений, равновесия и выносливости.

- Прыжки. Прыжки способствуют развитию координации движений, равновесия и силы. Они могут включать в себя прыжки на месте, прыжки через препятствия и прыжки в длину.

- Лазание. Лазание способствует развитию координации движений, равновесия и силы. Оно может включать в себя лазание по лестнице, лазание по канату и лазание по гимнастической стенке.

- Упражнения на растяжку способствуют развитию гибкости. Они могут включать в себя наклоны вперёд, наклоны в стороны, повороты туловища и другие движения.

- Упражнения на равновесие способствуют развитию равновесия. Они могут включать в себя ходьбу по линии, ходьбу по скамейке, ходьбу по наклонной плоскости и другие движения.

Вот некоторые рекомендации по проведению занятий физической культурой с детьми в возрасте от 1 до 3 лет:

- Занятия должны проводиться в игровой форме.
- Занятия должны быть разнообразными.
- Занятия должны быть непродолжительными.
- Занятия должны проводиться под руководством специалиста.

Занятия физической культурой способствуют формированию у детей правильных привычек в области физической активности. Они учат детей любить спорт и активный образ жизни, а также заботиться о своём здоровье.

Рекомендации для родителей, педагогов и специалистов в сфере физической культуры:

Специалисты в области физической культуры должны быть знакомы с особенностями развития детей в возрасте от 1 до 3 лет. Они должны уметь разрабатывать программы занятий, которые будут учитывать индивидуальные потребности каждого ребёнка.

Родители должны поддерживать интерес детей к занятиям физической культурой. Они должны создавать условия для занятий физической культурой дома и в детском саду. Педагоги должны включать занятия физической культурой в программу детского сада.

В данной статье мы рассмотрели важность физической культуры для детей в возрасте от 1 до 3 лет.

### **Литература и источники**

1. От рождения до школы: основная образовательная программа дошкольного. - 336 с.
2. Токаева Т.Э., Бояршинова Л.М., Троегубова Л.Ф. «Технология физического развития детей 1-3 лет. ФГОС ДО» - 208 с.
3. Мещерякова С.Ю., Галигузова Л.Н. «Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. 1-3 года» - 32 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., Кемеровский государственный университет*

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ

*Бердов Д.А.*

Кемеровский государственный университет

[dmitriyberdov@mail.ru](mailto:dmitriyberdov@mail.ru)

Аннотация. В данной статье рассматриваются существующие на сегодняшний день проблемы и перспективы развития физической культуры в России. Проблемы и перспективы развития рассматриваются на примерах прошедших в последнее время крупных спортивных соревнований, анализ хода и итогов которых позволил сделать вывод об уровне развития физической культуры в России в настоящее время и предположить о возможном его развитии в ближайшем будущем. Высказывается мнение о существующих проблемах в развитии физической культуры в России, и рассматриваются новые перспективные спортивные дисциплины.

Ключевые слова: спортивные соревнования, развитие, спортивные игры, Олимпийское движение, международные соревнования, Игры Будущего, лазертаг, кибератлетика, гонки дронов.

Проблемы и перспективы развития физической культуры в России – довольно сложный вопрос, охватывающий многие сферы жизни, как государства, так и международного спортивного сообщества. Анализируя итоги прошедших крупных спортивных соревнований можно сделать выводы и том, с какими проблемами сталкивается российское спортивное движение в настоящем, а также какие перспективы его ожидают в будущем.

Одной из основных проблем развития физической культуры в России в наши дни является фактическая отстраненность российской физической культуры от международного спортивного и Олимпийского движения. Отстранение российских спортсменов от участия во многих крупных международных спортивных соревнованиях, в том числе и в Олимпийских играх, сказывается как на международном престиже российских спортивных команд и отдельных спортсменов, так и на осведомленности об уровне подготовки зарубежных команд и спортсменов, что может привести к отставанию российских спортсменов по уровню спортивной подготовки.

Также отстранение российских спортсменов от участия в международных соревнованиях приводит к общему ухудшению подготовки спортивных команд ввиду отсутствия взаимодействия с иностранными тренерами и иными специалистами в сфере физической культуры и спорта.

Третьей важной проблемой в сфере развития физической культуры и спорта является недостаток высококвалифицированных кадров для подготовки спортивных команд и фактическое отсутствие таких специалистов в определенных видах спорта, таких, как, например, крикет, который довольно популярен в странах Европы, особенно в Великобритании. Эта проблема обусловлена тем, что некоторые виды спорта в России не развиты или развиты недостаточно из-за своей непопулярности. Непопулярность конкретных видов спорта может быть причиной сложности понимания правил, неизвестностью игры или малым ее представлением в России. Вышеуказанный крикет довольно популярен в Великобритании ввиду того, что именно в этом государстве крикет возник как вид спорта, в России же он практически не представлен, для игры в крикет не созданы национальные команды, а специализированные площадки и инвентарь недоступны широким массам населения.

Несмотря на проблемы, возникающие при развитии российской спортивной культуры, она не перестает развиваться и время от времени делает большие прорывы. Одним из самых ярких спортивных событий в современной истории России стало проведение в начале 2024 года в городе Казань первых международных игр в новом формате – Игр Будущего (далее – Игры). Новый формат Игр – фиджитал – подразумевает объединение недавно возникшего

виртуального спорта с классическим. В период проведения соревнований спортивные команды соревновались поочередно на виртуальных и физических спортивных площадках, объединяя свои навыки виртуальных и классических спортивных соревнований. Многие виды спорта, которые ранее были представлены только в качестве любительских, впервые были представлены на крупных международных соревнованиях. К таким видам спорта относится, например, лазертаг – командная военно-тактическая спортивная игра, проводимая на специализированной игровой площадке с применением специализированного оборудования, включающего в себя оружие особой конструкции и систему датчиков, размещаемых на специальных повязках и жилетах. До проведения Игр лазертаг фактически не воспринимался как вид спорта и являлся скорее просто подвижной игрой для большой группы людей. На Играх лазертаг был представлен в паре с несколькими компьютерными играми в жанре шутер в качестве отдельной спортивной дисциплины.

Еще одним нововведением Игр стали соревнования пилотов беспилотных летательных аппаратов (далее – БПЛА), которые были названы «гонками дронов». Данные соревнования ранее вообще не были представлены ни на одном международном соревновании и в качестве профессиональной спортивной дисциплины были введены впервые. В ходе данных соревнований пилоты БПЛА соревновались в скоростном прохождении специальной трассы, за пределы которой нельзя выходить при прохождении. Сложность данных соревнований состоит в том, что во время соревнований БПЛА достигает достаточно высоких скоростей, и управление им требует от пилота достаточно высокой скорости реакции и концентрации внимания.

Третьим крупным нововведением стала кибератлетика. Данный вид спорта является развитием классической легкой атлетики и позволяет заниматься спортом людям с ограниченными возможностями здоровья, т.к. главной идеей кибератлетики является использование участниками соревнований бионических протезов. Особенность данного вида спорта заключается и в том, что помимо уровня спортивной подготовки от участника требуется и достаточный уровень технического развития самого используемого протеза. Кибератлетика из всех представленных видов спорта является самым распространенным – как официальный вид спорта она возникла еще в 2016 году.

В целом, уровень развития физической культуры в России на данный момент очень трудно оценить, т.к. возникает достаточно большое количество проблем, связанных с совмещением спорта и политики. С другой стороны, опыт проведения Игр Будущего показал перспективность нового формата спортивных соревнований – формата фиджитал, объединяющего современные технологии и классические спортивные дисциплины.

### **Литература и источники**

1. Алтухов С. В. Актуальные вопросы развития спортивной индустрии: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной Году науки и технологий РФ / М.: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Москва, 2021.
2. Крылов Д.В. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России / Прогрессивная педагогика, 2022.
3. Никишкин В. А., Бумарскова Н. Н., Крамской С. И. Актуальные проблемы физической культуры и спорта, тенденции развития в современных условиях: сборник статей XIV международной научно-практической конференции / Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет» (ФГБОУ ВО «НИУ МГСУ»), Москва, 2021.

*Научный руководитель – старший преподаватель кафедры физического воспитания Сметанин А.Г., Кемеровский государственный университет*

Аннотация. В исследовании затрагивается проблема утомляемости людей, работающих в сфере информационных технологий. Вследствие увеличения роли ИТ и спроса на информационные продукты в современном мире уровень нагрузки на ИТ-специалистов значительно возрос. Такая нагрузка имеет серьезные последствия для физического и эмоционально-психологического здоровья, одним из которых является утомляемость. В ходе исследования были выявлены причины утомляемости и методы для ее смягчения.

Ключевые слова: утомляемость, ИТ-сфера, здоровье ИТ-специалистов

В нынешнем обществе информационные технологии являются неотъемлемой частью нашей жизни, а роль ИТ-работников становится все более важной. Они стимулируют инновации, разрабатывают программное обеспечение и многое другое. Однако сопутствующее увеличение нагрузки на ИТ-специалистов, вызванное повышенным спросом на информационные продукты, может иметь серьезные последствия, особенно с их здоровьем и производительностью.

Исследование утомляемости среди работников ИТ-сектора актуально по нескольким причинам. Во-первых, значимость роли технологий в различных аспектах жизни человека заставляет специалистов сталкиваться с большой нагрузкой и постоянным давлением со стороны начальства, что является умственной утомляемостью. Во-вторых, с увеличением времени, проведенного за компьютером, люди склонны к физическим проблемам, таким как постоянное напряжение глаз, боли в спине и другим осложнениям, которые могут вызвать серьезные проблемы со здоровьем в будущем – это физическая утомляемость.

Утомляемость – состояние человека, при котором снижаются функциональные возможности организма под влиянием интенсивной или длительной работы, часто ощущается как усталость. Утомление – это нормальное физиологическое состояние организма, которое проходит после отдыха [1,2].

Физическое утомление в сфере ИТ связано с продолжительным нахождением за ПК, что способствует напряжению мышц в особенности шеи, спины, рук. Такой вид утомления может проявляться болями в характерных местах и неприятными ощущениями в глазах вследствие длительного нахождения перед монитором.

Умственное утомление характерно для работников ИТ-сферы из-за интенсивной длительной умственной деятельности: постоянная концентрация, анализ информации и решение сложных задач. Кроме того, напряжение, связанное со сроками и требованиями, также способствует умственной утомляемости. Этот вид утомляемости может привести к снижению когнитивных функций, эмоциональному истощению, а в будущем к ухудшению памяти.

Для решения проблемы утомляемости работников в ИТ существует несколько путей.

1. Эргономика рабочего пространства. Фактор, играющий важную роль в борьбе с физической утомляемостью. Неправильное расположение монитора, высота стула или стола, а также расположение компьютерной периферии может привести к чрезмерной нагрузке на мышцы и суставы, что увеличивает риск болей в спине, шее и других частях тела. Правильная эргономика рабочего пространства подразумевает: расстояние от монитора до глаз не менее 50 см, монитор должен располагаться ниже горизонтальной линии взгляда в пределах 30 градусов, плечи должны быть расслаблены и опущены, солнечное сплетение должно располагаться чуть выше поверхности стола, стул или кресло должны иметь спинку с изгибом, ноги должны полностью стоять на полу [3,4].

2. Регулярные перерывы. В течение рабочего дня человеку необходим отдых, который способствует борьбе с умственной и физической усталостью. Во время перерыва человек может выполнить упражнения для глаз, тела или устроить небольшую прогулку, чтобы



расслабиться и освежиться. Регулярные перерывы дают возможность мозгу и телу восстановить силы и повысить продуктивность труда [5,6].

3. Равномерное распределение задач. Повышенная нагрузка работников может привести к чувству умственной и эмоциональной утомляемости. Равномерное распределение задач по сроку и приоритету помогает снизить уровень стресса и усталости. Также смена видов деятельности и выполнение разнообразных задач – один из способов для сохранения концентрации и эффективности

Таким образом, рассматривая утомляемость как нормальный физиологический процесс, можно прийти к заключению о том, что купировать данное состояние невозможно, однако, соблюдая установленные выше рекомендации, можно частично нивелировать влияние негативных факторов, которым подвергаются работники ИТ-сферы и которые ведут к прогрессированию физиологического утомления. Основываясь на данных по гигиене труда, можно создать оптимальные условия для контингента, чьи профессиональные возможности направлены на взаимодействие с ПК.

### Литература и источники

1. Утомляемость, астения и хроническая усталость. Что это такое? // МЕДИ РУ URL: <https://medi.ru/info/12119/> (дата обращения: 09.04.2004).
2. Повышенная утомляемость // Invitro URL: <https://www.invitro.ru/library/simptomu/26937/?ysclid=lur52r7mav760264362> (дата обращения: 09.04.2004).
3. Работа за компьютером: здорово и здорово! // GeekBrains URL: <https://gb.ru/blog/rabota-za-kompyuterom/> (дата обращения: 09.04.2004).
4. Постановление "СанПиН "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы"" от 13.06.2003 № 2.2.2/2.4.1340-03 // Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. - с изм. и допол. в ред. от 21.06.2016.
5. Работа и здоровье. Как поддерживать работоспособность в течение дня // Центр общественного здоровья URL: <http://ocmp73.ru/novosti/399-rabota-i-zdorove-kak-podderzhivat-rabotosposobnost-v-techenie-dnya?ysclid=lurb8zbt5t155945418> (дата обращения: 09.04.2004).
6. Производственная гимнастика: упражнения на рабочем месте, физкультпауза в офисе // Metro Санкт-Петербург URL: <https://www.metronews.ru/partners/novosti-partnerov-175/reviews/proizvodstvennaya-gimnastika-uprazhneniya-na-rabochem-meste-fizkultpauza-v-ofise-1620489/?ysclid=lurb9ns5ee108969655> (дата обращения: 09.04.2004).

*Научный руководитель – ст. пр. кафедры физического воспитания, Мартыненко Н. В., Кемеровский государственный университет*

**УДК 788.06**

## **ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СПОРТИВНЫХ ЦЕНТРАХ, КЛУБАХ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ-КУЗБАССЕ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ 45-55 ЛЕТ**

**Щеглов С. Ю.**

Кемеровский государственный университет

[nervniy.chel@mail.ru](mailto:nervniy.chel@mail.ru)

**Вершинин В.Г.**

Кемеровский государственный медицинский университет

[vershina-69@mail.ru](mailto:vershina-69@mail.ru)

Аннотация: статистические данные говорят о снижении уровня здоровья людей, а значит и снижении их работоспособности. Авторы, через определение компонентов, характеризующих отношение посетителей спортивных заведений 45-55 лет к двигательной активности, а также выявление оптимальных видов спорта, существующих в Кемеровской

области-Кузбассе, предлагают использовать оздоровительную программу для людей 45-55 лет, предусматривающую учёт их состояния здоровья и физической подготовленности.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительные программы для населения, физическая подготовленность, тестирование.

За последние десятилетия в России наблюдается снижение количества жителей. Не обошла статистика снижения численности населения и Кемеровскую область–Кузбасс (далее – Кузбасс). Такая положение может неблагоприятно повлиять на экономику Кузбасса, да и страны в целом. С учётом этих предположений в 2022 году были предложены меры по повышению уровня и качества жизни взрослого поколения, продлевая долголетие через активную образ жизни [1].

Объект исследования: оздоровительные занятия населения Кузбасса 45-55 летнего возраста (посетители спортивных центров, клубов).

Предмет исследования: содержание оздоровительных программ для посетителей спортивных центров, клубов 45-55 лет в Кузбассе.

Цель исследования: научное обоснование оздоровительной программы для посетителей спортивных центров, клубов в Кузбассе, возраста 45-55 лет, предусматривающей учёт их состояния здоровья, физической подготовленности.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что занятия по экспериментальной оздоровительной программе посетителей спортивных клубов, центров в Кузбассе возраста 45-55 лет, будут способствовать сохранению здоровья, повышению физической подготовленности и уровня их жизни.

Задачи исследования:

1. Определить компоненты, характеризующие отношение посетителей спортивных клубов, центров 45-55 лет в Кемеровской области-Кузбассе к двигательной активности.

2. Определить оптимальные виды спорта применимые в Кузбассе для людей 45-55 лет для занятий в спортивных клубах, центрах.

3. Экспериментально проверить оздоровительную программу для людей 45-55 лет, предусматривающую учёт их состояния здоровья, подготовленность.

В настоящее время, в высокотехнологическом мире, эффективность выполнения физкультурно-спортивных задач, зависит от многих факторов [2, с. 46]. Не болеющие, активные, позитивные люди всегда в хорошем настроении, самостоятельны и, что самое важное, способны активно работать как дома, так и на работе [3, с. 331]. Тем самым, такие граждане приносят больше пользы стране, Кузбассу. В то же время, статистика современности, говорит о снижении уровня здоровья людей, а значит и снижении работоспособности.

Р. А. Жудоверин в своей работе отмечал: «независимо от демографической ситуации, лица 40 летнего возраста и старшего возраста остаются незащищенными в социальном плане. Остро стоит вопрос низкого уровня жизни данной группы населения. В результате чего возникает необходимость создания условий для поддержания социальной субъектности граждан Кузбасса, активизации жизни, с целью повышения её качества» [4, с. 25].

Матвейчик Т.В. в статье писал: «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья, должны быть включены в общие рекомендации для людей, в которых пояснялось бы подробно, чем люди должны заниматься, какой физической культурой, какова должна быть интенсивность, периодичность, продолжительность занятий» [5].

Анализ рекомендаций по физической активности для посетителей спортивных центров показал, что в европейской части мира из сорока стран, нет рекомендаций у тридцати двух [6, с. 248].

Санник П.Р. в своей монографии указывает, что «одним из главных методов адаптации взрослого населения в современном обществе является физическая культура, которая выступает не только как форма занятости, социальной активности, но и как весьма полезная, оздоровляющая жизнь деятельность, условие сохранения физического и психического здоровья, функциональных возможностей, а в конечном счете способствует социальной адаптивности» [7].

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, интернет-источников, тестирование посетителей спортивных центров и клубов, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с октября 2023 года по март 2024 года. Экспериментальной базой исследования были шесть фитнес залов города Кемерово, Новокузнецка и жилого района Кедровка г. Кемерово. В исследовании приняли участие посетители спортивных клубов, центров 45-55 лет в количестве 200 человек, из них 100 мужчин и 100 женщин. Исследование проводилось в течение шести месяцев. К данной программе были взяты тесты, определяющие показатели физической подготовленности.

В начале эксперимента всех посетителей спортивных центров, клубов 45-55 лет разделили на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Посетители делились по группам методом случайной выборки.

В каждую группу отобрали по 100 человек (50 мужчин и 50 женщин). В экспериментальной группе посетители спортивных клубов, центров 45-55 лет занимались по составленной оздоровительной программе, включающей наиболее распространенные в Кузбассе виды спорта (см. таблицу 1).

Таблица 1

Включение в программу видов спорта в экспериментальной группе

Направленность	Частота выполнения	Дозировка
гимнастика утром	12-15 минут	ежедневно
тренажёрный зал	2 раза в неделю	по 60 мин.
аэробика	1 раз в неделю	по 45 мин.
плавание	40 мин.	1 раз в неделю
скандинавская ходьба	(осень, весна) – 1 час	1 раз в неделю
лыжные гонки (зима)	1 раз в неделю	3,5 км
лёгкая атлетика	1 раз в неделю	по 60 мин.

По значению индекса в пробе Руфье у посетителей спортивных центров и клубов в экспериментальной группе данные показывают положительную реакцию сердечно-сосудистой системы после применения разработанной оздоровительной программы и использованием распространенных видов спорта. Конечные значения нам дают хорошую реакцию ССС ( $3,5 \pm 0,41$ ), с достоверностью ( $p < 0,05$ ). В ходе эксперимента частота сердечных сокращений у посетителей 45-55 лет экспериментальной группы снижается. Результаты показателей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2

Изменение показателей физической подготовленности посетителей спортивных центров, клубов Кузбасса 45-55 лет в начале и конце эксперимента

Показатели		в начале эксперимента	в конце эксперимента	разность
Бег 30 метров (скоростно-силовые показатели) (сек)	К	$6,4 \pm 0,13$	$6,2 \pm 0,14$	0,2
	Э	$6,3 \pm 0,15$	$5,6 \pm 0,14$	0,7
Прыжок в длину с места (ноги вместе) (см)	К	$176,5 \pm 3,32$	$181,9 \pm 3,27$	3,4
	Э	$174,8 \pm 3,71$	$180,9 \pm 4,23$	6,3
Координация. Челночный бег 3x10 м (сек)	К	$8,6 \pm 0,13$	$8,4 \pm 0,12$	0,2
	Э	$8,7 \pm 0,18$	$8,3 \pm 0,12$	0,4
Задание на силу мышц живота – подъём из положения лежа туловища., кол-во раз/20секунд	К	$33,1 \pm 0,69$	$37,7 \pm 0,65$	4,6
	Э	$30,0 \pm 0,73$	$38,1 \pm 0,65$	8,1
Выполнение наклона стоя на скамейке, руки вниз(см)	К	$4.8 \pm 0,11$	$5.0 \pm 0,12$	0,2
	Э	$5.0 \pm 0,12$	$5.2 \pm 0,12$	0,8

Показатели по тестированию «Бег 30 метров (скоростно-силовые показатели) (сек)» в контрольной группе изменились на 0,2 сек, в экспериментальной разность составила 0,7 сек, что на 0,5 секунд больше результатов контрольной группы. В тесте «Прыжок в длину с места» скоростно-силовые показатели занимающихся экспериментальной группы выше, чем в контрольной на 3,4 см. Упражнения для изучения координации «Челночный бег» испытуемые экспериментальной группы выполнили лучше на 0,4 сек, по сравнению с началом эксперимента, а в контрольной группе на 0,2 сек. Прирост в упражнении «Поднимание туловища из положения тела лёжа на спине» за 20 секунд в экспериментальной группе составил – 8,1 кол-во раз, а в контрольной группе - всего 4,6 сек. Упражнение «Наклон вперёд из положения стоя на скамейке» занимающиеся в экспериментальной группе выполнили с разностью 0,8 см, а в контрольной группе 0,2 см.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что установление компонентов, характеризующих отношение людей к двигательной активности, и определение оптимальных виды спорта, наиболее применимые в Кузбассе для людей 45-55 лет для занятий оздоровительной физической культурой позволили создать и экспериментально проверить эффективность оздоровительной программы для людей 45-55 лет, с учётом их состояния здоровья и физической подготовленности. Повторные тестирования показали, что использование упражнений в условиях бассейна, тренажёрного зала, дорожек, парков, легкоатлетического манежа улучшили показатели состояния физической подготовленности экспериментальной группы, что подтверждает эффективность предложенной авторами оздоровительной программы.

#### Литература и источники

1. Сайт министерства образования Кузбасса / Электронный ресурс: URL: <https://образование42.ru> (дата обращения 02.04.2024).
2. Шлее, И. П. Некоторые вопросы профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта / И. П. Шлее // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2020. - С. 46-50.
3. Стародубцев, А. Н. Физическая культура, как средство формирования личности / А. Н. Стародубцев, И. П. Шлее // В сборнике: Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы. Материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. Ростов-на-Дону, 2021. - С. 330-333.
4. Жудовердин, Р. А. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / Р. А. Жудовердин, С. О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 11. – С. 24-26.
5. Матвейчик, Т. В. Роль психофизиологических особенностей людей в адаптации к деятельности: автореф. дис. канд. биол. наук / Т. В. Матвейчик. – Новосибирск, 2024. – 23с.
6. Шлее, И. П. Изучение влияния оздоровительных тренировок различной интенсивности на психофизическое состояние женщин среднего возраста 35-45 лет / И. П. Шлее, Н. В. Минникаева, Г. Ю. Сименюк // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2021. Т. 13. № 6. - С. 245-265.
7. Новак, А. Г. Особенности адаптации к физическим нагрузкам на примере жителей 45-55 летнего возраста / Электронный ресурс: URL: <https://infourok.ru/issledovanie-po-teme-osobennosti-adaptacii-k-fizicheskim-nagruzkam-lic-zrelogo-i-pozhilogo-vozrasta-4368270.html> (дата обращения 02.04.2024).

*Научный руководитель - к. пед.н., доцент Шлее И. П., Кемеровский государственный университет*

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В  
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ***Резниченко В.О.*

Кемеровский государственный университет

[nikareznicenko1705@mail.ru](mailto:nikareznicenko1705@mail.ru)

Аннотация. В статье рассмотрены основные проблемы физического воспитания учащейся молодежи в современных условиях. Установлено, что ухудшение здоровья и физического воспитания студентов напрямую связано со снижением эффективности образовательного процесса в сфере вузовской физической подготовки. С целью выявления интереса к занятию физической культурой в студенческой среде проведен опрос студентов института образования ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», и на основании его результатов предложены рекомендации для совершенствования физического воспитания учащейся молодежи в современных условиях.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, физические упражнения, мотивация.

Физическое воспитание студентов осуществляется на протяжении всего обучения. Анализируя направленность физического воспитания студентов как основного средства укрепления здоровья, отметим, что физическое воспитание декларирует своей основной целью всестороннее развитие физических способностей учащихся и на этой основе улучшение их здоровья. Однако традиционные занятия в вузах не дают студентам необходимого эффекта, они могут лишь помочь обучить определенным движениям.

Существуют некоторые неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья современных студентов, требующие большого внимания. Неблагоприятна и тенденция снижения интереса к физической активности среди учащейся молодежи старших курсов колледжей и вузов. Актуальность исследования вызвана тем, что с каждым годом недостаточно уделяется внимания физическому воспитанию самими студентами. Это связано с тем, что современные методы преподавания предмета «Физическое воспитание» не обеспечивают должного уровня спортивной подготовки. Снижается мотивация учащейся молодежи к занятиям спортом [1, с. 300]. Установлено, что ухудшение здоровья и физического воспитания студентов напрямую связано со снижением эффективности образовательного процесса в сфере вузовской физической подготовки [2, с. 44]. Основная цель высших учебных заведений – подготовить подготовленных специалистов, и важно понимать, что эта подготовка включает в себя не только изучение профессиональных предметов, но и обеспечение соответствующего уровня физического воспитания, поскольку очевидно, что физическое воспитание имеет большое влияние на здоровье учащейся молодежи.

В настоящее время более половины выпускников вузов страдают хроническими заболеваниями, а треть призывников непригодна к службе по состоянию здоровья. Представляется, что корень проблемы лежит именно в отсутствии у студентов мотивации к занятиям спортом.

Так, с целью выявления интереса к занятию физической культурой в студенческой среде, мы опросили 50 студентов института образования ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», анкета включала в себя следующие вопросы:

- На ваш взгляд, какое значение имеет физическая активность для человека в данное время?
- Насколько важна физическая культура лично для вас?
- Как часто вы занимаетесь спортом или физической культурой (без учета времени в вузе)?
- Имеете ли Вы вредные привычки?
- Насколько популярно у Вас соблюдение норм комплекса ГТО.
- Как Вы относитесь к занятиям физкультурой в вузе?
- Является ли, на Ваш взгляд, дисциплина «Физическая культура» обязательным предметом для изучения в вузе?

- Регулярно ли вы посещаете занятия по физической культуре?
- К какой группе здоровья Вы относитесь?
- Для чего Вы посещаете занятия физической культурой в вузе?
- Какие виды занятий на предмете «Физическая культура» Вам наиболее нравятся?
- Назовите основные проблемы в организации занятий по физическому воспитанию в вузе?

Опрос проводился анонимно и индивидуально, анкеты заполнялись респондентами с помощью Google Forms. Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием сервисов Google Forms и электронных таблиц Excel.

Результаты исследования и обсуждение.

Проанализируем ответы студентов на вопросы первой части анкеты. Первый вопрос: «На ваш взгляд, какое значение имеет физическая активность для человека в данное время?» и второй вопрос: «Насколько важна физическая культура лично для вас?»

Большинство студентов (66 %) понимают важность спорта и отмечают необходимость занятий физической культурой, однако в части индивидуальных занятий физической культурой доля респондентов недостаточная (50 %), а доля студентов, для которых занятия физической культурой, не важны, 12 %.

На вопрос «Как часто вы занимаетесь спортом или физической культурой (без учета времени в вузе)?» ответ был: только 35 % опрошенных студентов занимались три раза в неделю, а 26 % совсем не занимаются физической культурой. По данным Всемирной организации здравоохранения, взрослым старше 18 лет рекомендуется заниматься аэробной физической активностью средней интенсивности не менее 300 минут в неделю, а также дважды в неделю заниматься упражнениями на укрепление мышц.

Стоит отметить, что помимо низкой физической активности 30 % студентов отметили наличие вредных привычек у себя, влияющих на здоровье, а 65 % студентов отметили, что их нет.

Также мы решили выяснить, насколько популярно соблюдение норм комплекса ГТО среди учащейся молодежи. Результаты показали, что 72 % студентов не выполняют или не намереваются выполнять нормативы комплекса ГТО, а 27 % студентов выразили положительное отношение к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Далее мы выяснили отношение учащейся молодежи к занятиям физкультурой в вузах. Так, 50 % опрошенных студентов ответили, что относятся к занятиям положительно, 29 % заявили, что равнодушны к дисциплине, а 21 % ответили отрицательно.

При этом только 32 % респондентов считают, что «физкультура» является обязательным предметом для изучения в вузе, 40 % считают, что физкультура как предмет бесполезна, а 28 % затруднились с ответом.

Затем студентам было предложено ответить на вопрос: «Регулярно ли вы посещаете занятия по физической культуре?». Большинство студентов (46 %) заявили, что просто отсутствовали на занятиях без уважительной причины, 32 % студентов посещали занятия регулярно, а 22 % – нерегулярно. Кроме того, опрос показывает, что 38 % опрошенных студентов относятся к основной группе здоровья, 32 % – к подготовительной группе, 30 % – к группе специальной.

Анализ полученных данных показал, что из 100 % опрошенных студентов только 38 % не имели отклонений в состоянии здоровья или противопоказаний к занятиям физической культурой.

Следующий вопрос был направлен на выявление мотивации посещения занятий по физической культуре. 63 % отметили, что посещают занятия физкультурой для получения зачета, ради повышения спортивной подготовленности и улучшения физической подготовленности посещают занятия 14 %.

23 % посещают занятия физической культуры для того, чтобы отвлечься от учебы.

Мы видим, что основной мотивацией занятий является желание получить зачёты по предмету, что свидетельствует о незнании физического воспитания и нежелании использовать возможности спорта для общеактивного проведения досуга, хотя учащиеся понимают важность занятий физкультурой для совершенствования здоровья.

На наш взгляд, современный уровень высшего образования создает условия для организации спортивной деятельности студентов и предоставляет возможность учащейся молодежи выбирать тот или иной вид физической активности. В начале учебного года все учащиеся направляются на тренировки с учетом их физической подготовки, спортивной подготовки и предпочтений. Наибольший интерес учащихся к занятиям физической культурой стимулировали спортивные соревнования: занятия по физическому воспитанию выбрали 21 % учащихся, занятия по адаптивной физкультуре – 20 %, гимнастику и тяжелую атлетику – по 10 %.

Среди других форм физкультурно-спортивной деятельности студенты отметили ходьбу, плавание, теннис, общую физическую подготовку и легкую атлетику. Проведенное исследование привело нас к следующему выводу: большинство студентов понимают важность физического воспитания, но сами редко занимаются физической культурой и посещают занятия в основном для получения зачетов.

В целом студенты считают, что основными проблемами в организации занятий по физическому воспитанию являются слишком раннее начало занятий, невозможность покрытия пропусков и фактическое отсутствие индивидуальных методов обучения.

Негативные тенденции в уровне физического развития и состоянии здоровья учащейся молодежи требуют новых подходов к организации физической культуры.

Результатом в конечном итоге должно стать создание устойчивой мотивации и спроса на здоровый образ жизни, самосовершенствование организма и достижение высшего уровня спортивной подготовленности. Таким образом, полученные в ходе исследования результаты позволяют выявить слабые места в процессе физического воспитания в вузах и адаптировать его содержание.

Мы считаем, что фактором, влияющим на снижение качества физической подготовки студентов, является темп жизни современной учащейся молодежи. В настоящее время у студентов высокие требования к мобильности в больших городах, поэтому они вынуждены пользоваться общественным транспортом или такси. Это, конечно, значительно сокращает время, необходимое для физической культуры. Кроме того, студенты обременены многочисленными дополнительными задачами, которые нужно решать после занятий, что еще больше сокращает время, которое они могут провести на занятиях физической культуры. Студенты знакомятся с физической культурой только во время учебы, а после получения результатов зачетов или экзаменов уже не акцентируют внимание на времени, отведенном на тренировки и ведение здорового образа жизни. Можно предположить, что отсутствие интереса студентов к физическому развитию связано с более низким уровнем знаний в области влияния физической активности на здоровье.

Какими бы ни были причины и предпосылки, в результате мы получаем молодежь, недостаточно мотивированную к развитию своей физической подготовки и страдающую множеством различных заболеваний.

Рекомендуем повышать работоспособность за счет ведения специального дневника активности учащихся, в который студенты заносят информацию о здоровье, самочувствии и тренировках, выполненных в конкретный день.

Дополнительно дневник позволяет делиться любимыми упражнениями с популярных видеохостингов или собственными видеоуроками.

Важную роль играют электронные презентации как конспекты занятий, легко доступны учащимся и могут использоваться как средство самостоятельного обучения. Кроме того, благодаря изобретению покадровой фотографии преподаватели могут наглядно показать сложные технические элементы, выполняемые профессионалами, посредством демонстрационных видеороликов. А собственные видеоуроки преподавателей могут быть представлены по предстоящим темам, что более мотивирует студентов, чем обычные видеосери, которые доступны каждому в Интернете [3, с. 81].

Кроме того, использование фитнес-трекеров на занятиях по физическому воспитанию позволяет повысить эффективность физических упражнений. Технический прогресс не стоит на месте, технологии предлагают расширение интерактивных возможностей, а это значит, что такие интерактивные устройства в будущем станут широко доступны. Более того, их

возможности с каждым годом стремительно растут. Например, десять лет назад люди и представить себе не могли, что электронные часы смогут моментально подсчитать количество ударов человеческого сердца. Фитнес-трекеры собирают данные о физической активности (время тренировки, вид упражнений, сожженные калории, количество шагов), систематизируют и сохраняют поступающие данные. Используя эти данные, преподаватели могут подобрать схему нагрузки для каждого студента и оценить ее эффективность. Также на ранней стадии выявляются опасные нарушения показателей физического здоровья и развитие профилактических побочных эффектов (бронхиальная астма, нарушения сердечного ритма, артериальная гипертензия).

Предлагаем также делать опору на командное взаимодействие на занятиях по предмету «Физическая культура», проводить различные мероприятия: «Веселые старты» «Турслеты», планы которых студенты могут разрабатывать самостоятельно, а затем предоставлять видео и фотоотчеты, создавать индивидуальные планы питания, физического отдыха.

Подводя итоги, отметим, что важность физического воспитания в жизни молодежи невозможно переоценить, и снижение мотивации студентов к занятиям спортом необходимо решать как можно скорее. Несмотря на это, важно понимать, что физическое воспитание как предмет должно отличаться от других предметов методами и инструментами преподавания. Именно в силу этой разницы столь острую проблему необходимо решать комплексно и незамедлительно. Научному сообществу необходимо более глубоко проанализировать проблему посредством большого количества статистических исследований, а результаты станут основой для углубленной реформы в сфере физического воспитания.

#### **Литература и источники**

1. Измайлова, А. Р. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи: создание мотивационных условий для развития физической культуры / А. Р. Измайлова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020 г. – С. 299-301.

2. Митченков, Ю. В. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи / Ю. В. Митченков, С. В. Савченко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: XV Международная научно-практическая конференция. Уфа, 2021 г. – С. 44. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46234277>

3. Инновационные подходы в физическом воспитании: материалы всероссийской научно-практической конференции. – Калининград: Издательство БФУ им. И. Канта, 2022. – 138 с. *Научный руководитель – ст.преп. Борисова М.В., Кемеровский государственный университет. Ст.преп. Мусохранов А.Ю., Кемеровский государственный университет.*

**УДК 796**

### **ОСНОВЫ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ**

*Антонова К.А.*

Сургутский государственный педагогический университет

[antonova.ksenia18@mail.ru](mailto:antonova.ksenia18@mail.ru)

Аннотация. Статья освещает важность успешной оценки компонентов здоровья у подрастающего поколения, что непосредственно связано с поддержанием и укреплением здоровья, а также с повышением физической и умственной работоспособности молодежи. В современной динамичной среде молодые люди подвергаются значительным негативным влияниям из окружающего мира. Период их полового и физического созревания часто совпадает с временем адаптации к кардинально новым условиям жизни: интенсивное обучение, изменение образа жизни, возрастающая самостоятельность и ответственность. В этом контексте, целью затронутого исследования стало изучение теоретических аспектов интегральной оценки ключевых аспектов здоровья в рамках физического воспитания



молодежи. Полученные знания и данные предполагается использовать в будущих экспериментальных исследованиях.

Ключевые слова: интегральная оценка, здоровье, физическое воспитание, молодежь, обучающиеся.

Актуальность. Основной ценностью для каждого человека является его здоровье, которое служит фундаментом для всех жизненных процессов: трудовой активности, материального благополучия, творческих достижений и долгожданного долголетия. Здоровье оказывает прямое влияние на производительность труда, экономическое процветание страны, моральный климат в обществе и воспитание подрастающего поколения, отражая уровень и качество жизни населения. Профилактика заболеваний через здоровый образ жизни играет ключевую роль в укреплении здоровья.

Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения становится всё более актуальной проблемой в современной России. Исследования последних лет показывают заметное ухудшение физической подготовленности молодёжи, что непосредственно сказывается на их здоровье [1; 2].

В наше время вопрос сохранения здоровья остаётся важным для всего человечества и особенно для молодёжи. Специалисты отмечают устойчивое ухудшение здоровья населения России, и одной из основных причин этого является отсутствие у молодых людей сформированной потребности в здоровом образе жизни. Недостаточное осознание важности ухода за собственным телом даже в зрелом возрасте является серьёзной проблемой.

Физическое состояние молодежи продолжает ухудшаться, что подтверждается медицинскими обследованиями. Грамотно организованное физическое воспитание может стать ключевым элементом в учебном процессе, направленном на формирование физической культуры личности. Это достигается за счёт стимуляции развития основных биологических и социальных потребностей личности в движении, развитии, познании, самоутверждении и самовоспитании [3].

Основной мерой для улучшения роли физической культуры и спорта в создании здорового образа жизни среди населения России является создание системы контроля за уровнем здоровья и физической подготовленности. Согласно Постановлению Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» целью является налаживание государственного мониторинга как важной задачи в сфере социальной политики. Этот мониторинг предназначен для анализа взаимосвязей между физическим здоровьем и экологическими, социально-психологическими, педагогическими и природными условиями, что должно способствовать формированию эффективных управленческих решений для укрепления здоровья населения [4].

Такой подход позволяет идентифицировать не только срочные, но и долгосрочные меры для минимизации отрицательного воздействия учебного процесса на физическое здоровье молодежи. Проблемы, такие как усиление учебных нагрузок, увеличение умственного и эмоционального стресса, сокращение физической активности и ограниченные возможности для занятий спортом, требуют внимания в контексте методик физического воспитания.

Существующие методы оценки физического здоровья и развития, которые основываются на статистических нормативах, кажутся недостаточно совершенными. Они фокусируются на измерении только весовых и линейных параметров тела, не учитывая сложный процесс системогенеза - формирования функциональных систем, необходимых для адаптации к окружающей среде и социальной самореализации личности. Оценка только внешних параметров не позволяет полноценно оценить здоровье детей и подростков без анализа биологических закономерностей и влияния внешней среды. Комплексное понимание физического здоровья включает в себя как физическое развитие, так и уровень физической подготовленности [5].

Цель исследования: изучить теоретические основы интегральной оценки основных компонентов здоровья в процессе физического воспитания молодежи.

Задачи исследования:

1. Изучить в научно-методической литературе и интернет-источниках теоретические основы содержания физического воспитания молодежи.

2. Выявить и обосновать содержание и методические основы интегральной оценки основных компонентов здоровья в процессе физического воспитания молодежи.

Здоровье молодежи в возрастной группе от 16 до 25 лет представляет собой значительную проблему для современного общества. Эффективность подготовки квалифицированных специалистов, которые играют ключевую роль в поддержании экономической стабильности страны, напрямую зависит от здоровья и работоспособности этой возрастной категории. Одновременно, повышенные требования к уровню образования в школах, университетах, колледжах и других учебных заведениях, усиленный поток информации и внедрение новых образовательных технологий ведут к увеличению нагрузок на молодых людей. Это вызывает повышение психоэмоционального напряжения, истощение адаптационных резервов и ухудшение работы нервной, эндокринной и иммунной систем, что увеличивает риск развития заболеваний.

Ухудшение состояния здоровья молодежи во время обучения во многом связано с негативным влиянием социально-гигиенических условий и генетической предрасположенностью к определенным заболеваниям. Поступления в учебное заведение часто сопровождается изменением привычного уклада жизни, сменой места жительства, условиями для самостоятельной учебы, а также изменениями в режиме и качестве питания. Кроме того, многие молодые люди начинают жить в общежитиях, что также вносит свои коррективы в образ жизни.

В условиях городской жизни молодые люди тратят значительное количество времени на перемещение между домом и местом учёбы или работы. При этом около 20% подростков проводят в пути более полутора часов ежедневно, что является дополнительной нагрузкой в период обучения. К тому же многие молодые люди уже с школьных лет начинают совмещать учёбу с работой, часто занимаясь малоквалифицированным трудом, таким как работа грузчиками, сторожами, курьерами или официантами, приходится работать вечерами и ночами. Это приводит к нарушению суточного ритма и снижению общего качества жизни.

Кроме того, свыше одной трети молодежи приходится ограничиваться одним приемом горячей пищи в день. Такой режим питания далек от идеала и способствует ухудшению состояния здоровья.

На фоне низкой физической активности, избыточного веса и употребления алкоголя у молодежи возрастает риск развития хронических неинфекционных заболеваний, которые значительно ухудшают качество жизни. По данным исследований, привычки курения и употребления алкоголя среди молодежи увеличиваются в разы по сравнению с школьными годами: количество курящих увеличивается более чем в три раза, а употребляющих алкоголь - более чем в четыре раза.

Согласно исследованиям, в 85% случаев у молодых людей наблюдаются сочетания нескольких рисков факторов, что подчеркивает несоответствие между заявленной заботой о здоровье (89% утверждают, что это их личный долг) и реальным поведением, которое часто приводит к деградации здоровья. Питание подростков характеризуется как нерегулярное и скудное, что, в зависимости от обстоятельств, может способствовать как снижению, так и избыточному увеличению массы тела.

По нашему мнению, ключевую роль в формировании здоровья молодежи играет дисциплина «Физическая культура», которая выступает как основной инструмент систематизации и структурирования знаний о здоровом образе жизни и личном здоровье. Физическое воспитание в образовательном процессе должно не только передавать молодежи специализированные знания и навыки по поддержанию здоровья и формированию здорового стиля жизни, но также служить платформой для самостоятельного исследования личных физических и психологических границ, развития коммуникативных умений и воспитания уважительного отношения к окружающему миру и к себе.

Исследования в области методической литературы и интернет-ресурсов выявляют проблемы в организации обучения по физическому воспитанию, в основе которых лежит акцент на симптомах и жалобах обучающихся, а не на их физическом состоянии. Это приводит

к необоснованным освобождениям от физической активности, что в долгосрочной перспективе негативно сказывается на здоровье молодого поколения.

Физическое здоровье, как компонент общего здоровья человека, определяется уровнем физического развития и функционального состояния, которые можно качественно и количественно оценить при помощи соответствующих методов исследования. Физические упражнения являются эффективным средством для укрепления физического здоровья, при этом существует множество методик и форм их применения.

Из анализа литературных источников следует, что одна из главных проблем в области здоровья молодежи заключается в отсутствии устойчивой оценочной модели физического состояния. Система физического воспитания должна ориентироваться не только на диагностическую картину заболеваний, но и учитывать индивидуальные особенности физического развития и энергетический потенциал каждого обучающегося, рассматривая их как важные элементы общего здоровья.

### **Литература и источники**

1. Сетяева, Н.Н. Оценка уровня здоровья студентов первого курса педагогического вуза / Н.Н. Сетяева, М.А. Скорнякова, А.А. Черникова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 20-летию факультета физической культуры и спорта Нижневартковского государственного университета, Нижневартовск, 20–21 марта 2015 года. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2015. – С. 259-261.

2. Якунин, Н.И. Актуальные вопросы физического воспитания молодежи / Н.И. Якунин. - Текст : непосредственный // Форум молодых ученых. - 2018. - №12-4 (28). – С. 918-922.

3. Оценка состояния здоровья студентов-первокурсников / Р.Н. Захарова, А.В. Тимофеева, А.Е. Михайлова, Л.Ф. Тимофеев. - Текст : непосредственный // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - 2014. - №4. – С. 6-8.

4. Черникова, А.А. Здоровый образ жизни студентов педагогического вуза / А.А. Черникова, М.А. Скорнякова, Н.Н. Сетяева // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сборник материалов XIV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции : в 2 т., Сургут, 20–21 ноября 2015 года. Том 1. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2015. – С. 172-176.

5. Шарафутдинов, А.О. Формирование здорового образа жизни через уроки физкультуры в колледже / А.О. Шарафутдинов. – Текст : непосредственный // Педагогическая наука и практика. – 2018. - 1(19). – С. 121-123.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Сетяева Н.Н., Сургутский государственный педагогический университет*

**УДК 796:001.895**

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ**

*Макаренко В.Е*

Кемеровский государственный университет

[slava.makarenko.2019@bk.ru](mailto:slava.makarenko.2019@bk.ru)

Аннотация. Статья посвящена обсуждению инноваций в физической культуре и спорте. В условиях стремительно меняющегося общества и технологического развития инновации являются важным фактором достижения высоких результатов и повышения качества образовательного процесса. Целью данной статьи является изучение использования инновационных технологий в физическом воспитании и изучение их влияния на эффективность обучения. На основе обзора представлены перспективы дальнейшего развития и применения инноваций в физической культуре и спорте, а также направления дальнейших исследований в этой области.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, инновационные технологии.

В современном мире, где технологии развиваются с головокружительной скоростью, спортивная индустрия не стоит в стороне. Технологии вносят революционные изменения в спорт, начиная от улучшения оборудования и методов тренировок и заканчивая принципиально новыми подходами к восстановлению и реабилитации спортсменов. Эти технологии помогают улучшить результаты, снизить риск травм и сделать спорт более захватывающим для зрителей.

Использование технологий VR для моделирования конкурентной среды, использование искусственного интеллекта для анализа данных и повышения эффективности тренировок, разработка высокотехнологичной спортивной одежды и обуви, повышающей производительность, это лишь несколько примеров того, как инновации проникают в мир спорта.

Интеграция высокотехнологичных решений в физкультуру не только расширяет границы того, что возможно, но и поднимает учебный процесс на новый уровень, делая его более здоровым и безопасным с научной точки зрения.

Использование новинок в виде носимой электроники позволяет спортсменам и тренерам отслеживать состояние тела в режиме реального времени, прогнозировать усталость, оценивать риски травм и контролировать процесс восстановления. Использование биомеханических анализаторов движения, датчиков и виртуальной реальности широко используется в спортивных залах для улучшения техники и тактики спортсменов. Ведущие футбольные команды вкладывают средства в разработку программного обеспечения для анализа игры, которое позволяет не только изучать соперника, но и оптимизировать собственную стратегию.

Еще одна инновационная технология, которая активно используется в спорте, это виртуальные тренажеры. Они позволяют спортсменам тренироваться в условиях, максимально приближенных к реальным, что помогает улучшить их навыки и реакции. Виртуальные тренажеры также помогают снизить риск получения травмы во время тренировки.

Инновационные технологии активно используются при создании индивидуальных диет и питания для спортсменов. Новые технологии позволяют определить индивидуальные потребности каждого спортсмена и обеспечить ему оптимальное питание, что помогает улучшить результаты и сохранить здоровье.

Также уже существуют множество инновационных разработок, которые дают возможность занятия спортом для людей с ОВЗ. К примеру: для людей с отсутствующими конечностями были разработаны специальные протезы, которые способны заменить конечность и принимать участие в соревнованиях и заниматься тренировками. Благодаря этим протезам осуществляется оптимальная поддержка и амортизация конечности во время движения что в свою очередь и помогает спортсменам чувствовать себя комфортно и добиваться больших результатов в спорте.

Еще одним примером применения инновационных технологий для людей с ОВЗ являются специальные тренажеры. Такие как тренажер с адаптивной механикой, который помогает развивать физические возможности людей с ОВЗ, а именно укреплять мышцы и восстанавливать, а впоследствии и улучшать координацию движений. Эти разработки также помогают в достижении высот в спорте.

Все чаще в спортивной жизни мы сталкиваемся с 3D технологиями, которые помогают спортсменам, а также и их учителям детальнее изучить тело спортсмена. С помощью 3D модели можно досконально изучить каждое движение спортсмена, узнать, какие мышцы более развиты, где и в каких движениях есть ошибки и недочеты, а также все это помогает разработать индивидуальную программу, как тренировок, так и питания. Благодаря доскональному изучению спортсмена можно улучшить его физическую форму и добиться новых и лучших результатов.

Так же не стоит забывать, что благодаря 3D технологиям появилась возможность проведения тренировок в виртуальном пространстве. Это позволяет смоделировать абсолютно

любую локацию и условия, а так, же смоделировать предстоящие соревнования и соперников, с которыми предстоит столкнуться и всё это, даже не выходя на спортивную площадку. Это позволяет сэкономить время и ресурсы, а так, же позволяет тренироваться почти в любом месте планеты.

Существует схожая технология, такая как симулятор с технологией дополненной реальности VR. Эта технология также как и 3D позволит спортсмену погрузиться в мир дополненного окружения, что позволит заниматься тренировками любой интенсивности из своего дома. Главным фактом этой технологии является общедоступность и невероятный интерес у людей как довольно взрослых, так и молодежи что позволяет привлекать все больше новых лиц к увлечению спортом.

Не так давно были разработаны специальные, электро-стимуляторы, которые помогают в короткий срок активировать и укрепить мышцы без особых усилий. Отлично подходит для тех, кто постоянно занят работой и не может позволить выделять время на активные тренировки.

Кроме всего вышеперечисленного, появилась технология адаптивного тренажера, который выстраивает методику занятий по характеристикам человека. Этот тренажер отлично подходит для новичков в спортивной индустрии.

В заключении хочется выделить, что инновационные технологии играют одну из ключевых ролей в развитии современного спорта и физической культуре в целом. Все технологии помогают спортсменам ставить новые рекорды, тренерам составлять лучшие программы, а также сделать спорт доступным для всех людей, а в особенности людей с ОВЗ.

#### **Литература и источники**

1. Иванов И.И., Петров П.П. "Инновации в спортивной подготовке", М.: Современный спорт, 2021. -414с.
2. Смирнова А.А. "Технологии будущего в физической культуре и спорте", СПб.: Физкультура и Спорт, 2022. -356с.
3. Васильева Е.В. "Виртуальная реальность и искусственный интеллект в спорте", Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. -208с.
4. Кузнецов С.С. "Большие данные в анализе спортивных достижений", Н. Новгород: Волга Спорт, 2022. -4 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., Кемеровский государственный университет*

#### **УДК 37.042**

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

*Дробышевский Р.В.*

*Кузбасский государственный аграрный университет В.Н. Полецкого  
anvi653@mail.ru*

Аннотация. Данная статья рассматривает здоровьесберегающие технологии в детских образовательных учреждениях. Актуальность статьи обусловлена необходимостью внедрения в образовательные организации здоровьесберегающих технологий для поддержания и сохранения физического и психологического здоровья детей, формирования у них правильных привычек, а также осознания важности здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровьесберегающие образовательные технологии, здоровье, дети, здоровый образ жизни.

Помимо основной, обучающей деятельности, современные детские образовательные учреждения осуществляют и профилактическо-оздоровительную, которая является не менее значимой. Разработка и использование обучающими организациями здоровьесберегающих технологий помогают повысить эффективность воспитательно-образовательного процесса. Здоровые дети открыты к информации и успешно усваивают преподаваемый им материал.

Здоровье обучающихся – основная ценность, которую необходимо сохранить педагогу в реализации образовательного процесса. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это комплекс мер и методов (медицинских, санитарных, психологических, педагогических, культурных, спортивных и др.), направленных на сохранение и укрепление здоровья детей в рамках воспитательного и обучающего процесса. Здоровьесберегающие образовательные технологии оказывают значительное влияние на два аспекта:

- знакомство детей с основными валеологическими принципами (воспитание ответственности за индивидуальное здоровье и привитие навыков здорового образа жизни);
- разработка образовательных программ, подразумевающих отсутствие негативного влияния на здоровье обучающихся [7]. Составляющие образовательных технологий здоровьесбережения представлены на рис. 1.

При помощи здоровьесберегающих технологий образовательные учреждения решают следующие задачи:

- поддержание, укрепление и улучшение общего физического здоровья воспитанников и учащихся;
- поддержание, укрепление и улучшение психического и социального здоровья детей;
- организация оздоровительно-профилактических мероприятий;
- информирование детей о преимуществах ведения здорового образа жизни;
- преподавание воспитанникам и ученикам в доступной для них форме знаний об аспектах здоровья;
- формирование желания проявлять заботу о собственном здоровье и вести здоровый образ жизни;
- привитие осознанного и ответственного подхода к теме собственного здоровья;
- воспитание здоровых привычек;
- воспитание понимания важности двигательной активности и формирование осознанного желания вести активный образ жизни [1].

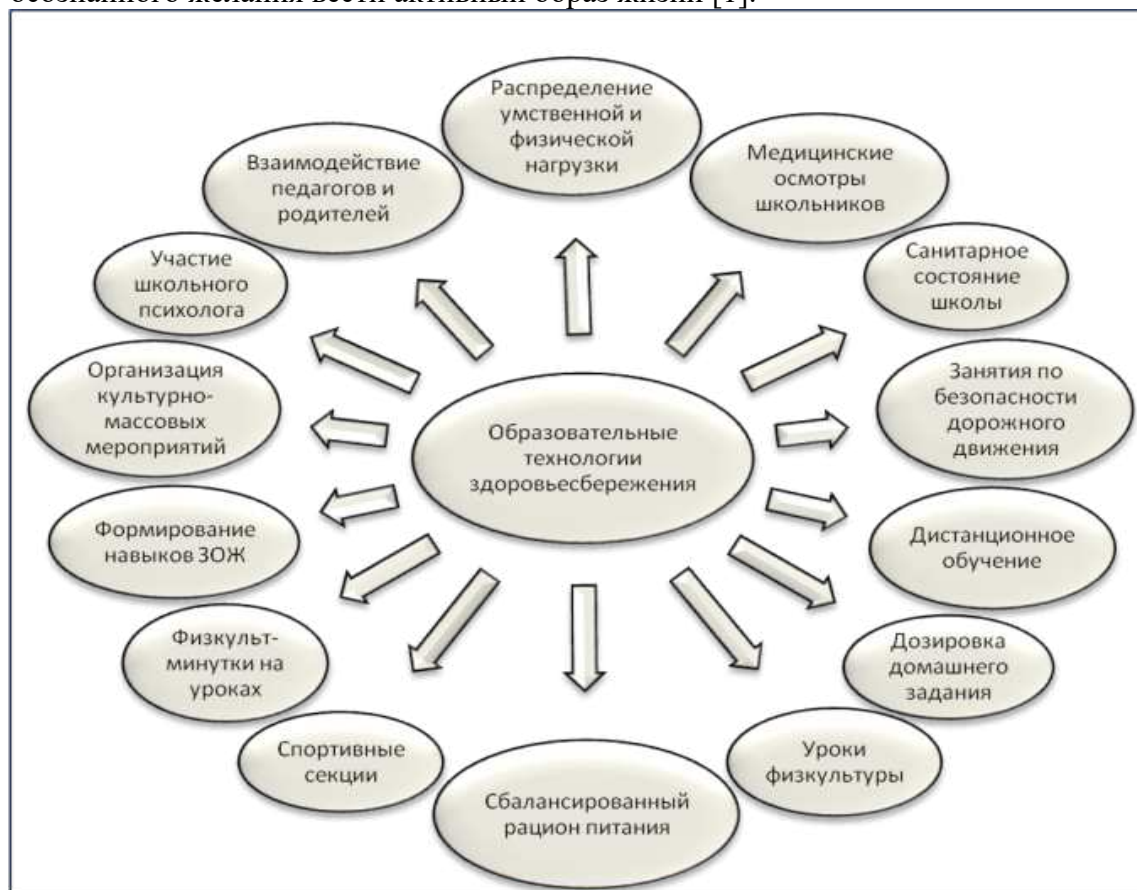


Рисунок 1 – Составляющие образовательных технологий здоровьесбережения.

В целях заботы о здоровье детей образовательно-воспитательные учреждения применяют следующие подходы здоровьесберегающих технологий:

- превентивно-медицинские (вакцинация, прививочные кампании, регулярные медицинские осмотры, консультации врачей, проведение профилактирующих мероприятий);
- санитарно-гигиенические (контроль санитарного состояния помещений пребывания детей, проведение гигиенических процедур, контроль соблюдения санитарно-гигиенических норм в процессе организации питания детей);
- оздоровительно-физкультурные (проведение спортивных соревнований, тренировок, спартакиад, организация игр, подразумевающих двигательную активность, закаливание, различные виды разминки);
- информационно-педагогические (подразумевают взаимодействие педагогов и воспитателей с родителями путем информирования о важности ведения здорового образа жизни, организация и проведение совместных детско-родительских мероприятий на тему здоровья);
- просветительско-педагогические (организация педагогических и воспитательских семинаров, вебинаров, конференций и иных мероприятий, информирующих педагогов и воспитателей об инновациях и актуальных методах здоровьесберегающих технологий);
- информационно-обучающие (знакомят воспитанников и учеников с принципами здоровьесбережения, прививают чувство ответственности за собственное здоровье и дают понимание о необходимости вести здоровый образ жизни).

В рамках реализации программ детского здоровьесбережения современная система образования располагает широким спектром оптимальных разновидностей здоровьесберегающих технологий. Они представлены на рис. 2.



Рисунок 2 – Разновидности здоровьесберегающих образовательных технологий.

**Физкультминутки** (активные паузы) – представляют собой небольшие (длительностью 1-2 минуты) перемены между умственными нагрузками, во время которых педагог проводит с детьми активную физическую разминку. Эффективность физкультминуток можно повысить, если проводить их под музыкальное или стихотворное сопровождение. **Дыхательная гимнастика** – вид здоровьесберегающих технологий с применением дыхательных упражнений. Проводить рекомендуется в хорошо проветриваемом помещении, наполненном свежим воздухом. Длительность дыхательной гимнастики должна быть 3-6 минут. Для выполнения упражнений необходимо следить за тем, чтобы одежда не стесняла движения грудной клетки. В ходе гимнастики следует научить детей вдыхать через нос и выдыхать через рот. **Пальчиковая разминка** – разновидность здоровьесберегающих образовательных технологий, развивающая как мелкую моторику рук, так и способствующая

речевому онтогенезу. Центр мелкой моторики рук и речевой центр в головном мозге находятся рядом, и за счет активизации импульсов центра мелкой моторики рук происходит активизация речевого развития [4]. **Разминка для глаз** – подразумевает выполнение на регулярной основе определенного комплекса упражнений для глаз с целью профилактики и корригирования нарушения зрения. Активное использование детьми смартфонов, планшетов и другой компьютерной техники оказывает негативное влияние на состояние и функционирование органов детской зрительной системы, вследствие чего глазные мышцы терпят колоссальную нагрузку и находятся в спазмированном состоянии, что в свою очередь влечет снижение остроты зрения. **Психогимнастика** – относится к разряду наиболее современных технологий здоровьесбережения и актуальна для формирования гармоничной психо-эмоциональной сферы детей всех возрастов. **Ритмопластика** – наряду с психогимнастикой также считается инновационным видом технологий здоровьесбережения, представляющий собой ритмичное осуществление детьми пластичных движений под музыкальный аккомпанемент. Ритмопластика актуальна для повышения двигательной активности современных детей, живущих в условиях низкой подвижности. **Ароматерапия** – предполагает использование в помещениях пребывания детей специальных предметов с эфирными маслами. Эта методика открывает пассивное воздействие на здоровье детей во время их нахождения в детском саду или школе. Ароматерапию можно проводить параллельно с любым видом деятельности детей [6]. **Фитотерапия** – одна из технологий здоровьесбережения, применяющаяся для интеллектуального и общего развития ребенка. Благодаря биологически активным веществам, входящим в состав растений, при помощи фитотерапии можно успешно осуществлять иммунопрофилактические мероприятия путем включения в детский рацион травяных чаев, отваров, настоев. Использовать этот метод здоровьесбережения необходимо с осторожностью во избежание аллергических реакций у детей на те или иные травы. Фитотерапию рекомендуется проводить под контролем медицинского работника. **Цветотерапия** – при помощи этой технологии здоровьесбережения можно улучшить эмоциональный фон детей. В рамках цветотерапии используются любимые цвета детей. Эта методика может применяться в целях коррекции психоэмоционального состояния ребенка любого возраста и показывает положительные результаты [2]. **Музыкотерапия** – эта здоровьесберегающая технология может использоваться как самостоятельно, так и в комплексе с другими технологиями и методами детского здоровьесбережения. В зависимости от стиля и жанра музыкальных произведений при использовании терапии у детей наблюдается улучшение психоэмоционального фона, развитие слуха и чувства ритма, нормализация циркадных ритмов (сна и бодрствования). Кроме того, музыкальная терапия способствует формированию у детей широкого спектра чувств: жизнерадостности, веселья, доброты, любви [3]. **Песочная терапия**: развивает мелкую моторику, фантазию, успокаивает нервную систему. В рамках данного метода может использоваться световой стол, кинетический песок, традиционная песочница [5]. **Игротерапия** – разновидность здоровьесберегающих образовательных технологий, основанная на разработке и применении различных игр. Для воспитанников детских садов и учащихся младших классов игровая деятельность является основной. Поэтому посредством игровых ситуаций можно влиять как на физическую, так и на психосоматическую сферы здоровья детей.

Таким образом, ключевой целью здоровьесберегающих образовательных технологий является создание необходимых условий для сохранности и улучшения здоровья детей при реализации воспитательно-образовательного процесса. Только применяя комплекс методов, подходов и технологий здоровьесбережения, можно повысить эффективность образования и воспитать гармонично развитых, полноценных членов современного общества.

#### Литература и источники

1. Булахова Е. А. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Режим доступа URL:[https://spravochnick.ru/pedagogika/obrazovatelnye\\_tehnologii/zdorovesberegayuschie\\_obrazovatelnye\\_tehnologii/](https://spravochnick.ru/pedagogika/obrazovatelnye_tehnologii/zdorovesberegayuschie_obrazovatelnye_tehnologii/). Дата обращения 03.01.2024.
2. Газизова Л. Х. Цветотерапия как валеологическая поддержка школьников младших классов. Режим доступа URL:



[https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/23019/1/sirho\\_2007\\_018.pdf](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/23019/1/sirho_2007_018.pdf). Дата обращения 04.01.2024.

3. Кириллова Т. Г. Музыкотерапия в работе с дошкольниками. Режим доступа URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2021/08/15/konsultatsiya-muzykoterapiya-v-rabote-s-doshkolnikami>. Дата обращения 03.01.2024.
4. Маханькова Н. В. Пальчиковые игры (Методическое пособие). URL: [https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217334252/Palchikovye\\_igry.\\_Metodicheskoe\\_posobie.pdf](https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217334252/Palchikovye_igry._Metodicheskoe_posobie.pdf). Дата обращения 04.01.2024.
5. Подъяпольская С. А., Карпикова Е. А., Третьякова Е. А., Епанешникова М. А. Использование песочной терапии в работе с детьми в группах младшего возраста. Режим доступа URL: [https://articulus-info.ru/wp-content/uploads/2017/10/5\\_2017p\\_Podyapolskaya-Karpikova.pdf](https://articulus-info.ru/wp-content/uploads/2017/10/5_2017p_Podyapolskaya-Karpikova.pdf). Дата обращения 04.01.2024.
6. Салимова З. Г. Использование ароматерапии в развивающей и оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста. Режим доступа URL: [https://mdou207.ru/images/17-18/str-ped/salimova/ispol\\_aromaterapii\\_v\\_razv.pdf](https://mdou207.ru/images/17-18/str-ped/salimova/ispol_aromaterapii_v_razv.pdf). Дата обращения 04.01.2024.
7. Седова Н. В. Здоровьесберегающие технологии в современной школе. Режим доступа URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-shkole>. Дата обращения 29.12.2023.

*Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Иванова С.Ю., Кузбасский государственный аграрный университет им. В.Н. Полецкого; Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.011.1:159.944.3**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

*Ханаева А.Д*

Кемеровский государственный университет

[hanaeva01@bk.ru](mailto:hanaeva01@bk.ru)

Аннотация. В ходе работы были проанализированы результаты ряда научных исследований, подтверждающих положительное влияние физических упражнений в качестве метода восстановления работоспособности. Были выявлены механизмы, с помощью которых физическая активность способствует улучшению настроения, снижению уровня утомляемости, а также является лучшим средством для поддержания здоровья и повышения работоспособности.

Ключевые слова: физическая культура, работоспособность, утомление, двигательная активность.

В современном мире люди сталкиваются с серьезными проблемами, которые связаны с переутомлением и низкой работоспособностью, что в свою очередь негативно сказывается на всех сферах жизни человека. Если недавно подобные жалобы наблюдались у пожилых людей, то на сегодняшний день уже и количество молодежи с жалобами на утомляемость и снижение работоспособности увеличивается. Также из-за постоянного потока информации человек испытывает стресс, люди гонятся за карьерой и деньгами, забывая про свободное время, живя в постоянной спешке и чрезвычайной занятости. В результате люди получают переутомляемость, дневную сонливость, головные боли, стресс, не задумываясь, что это влечет за собой последствия в виде серьезных заболеваний и истощения всех человеческих ресурсов. Исходя из всего перечисленного можно сказать с уверенностью, что профилактика переутомления и повышение работоспособности актуальны в современном мире.

Целью исследования является обзор и суммирование результатов предыдущих научных исследований, касающихся влияния физических нагрузок на работоспособность.

В данном обзоре была проведена систематическая оценка научных статей, представленных в российских и международных базах данных (eLIBRARY, PubMed, Elsevier) и электронных библиотеках (dissertCat, ScienceDirect, Wiley online library). В качестве ключевых слов для поиска использованы следующие физические культура, работоспособность, утомление, двигательная активность. В результате скрининга и анализа опубликованных данных в материалы обзорной статьи включено 5 публикаций.

Утомляемость — это физиологическое состояние, которое возникает после активной деятельности и приводит к временному снижению работоспособности. Часто данный термин используется как синоним утомления, однако они не идентичны. Утомляемость описывает субъективное чувство, отражающее усталость, хотя иногда она может возникнуть без предварительной нагрузки, то есть без реальной усталости. Утомляемость может проявляться как при умственной, так и физической активности. Психическое утомление характеризуется уменьшением продуктивности умственного труда, снижением внимания, скорости мыслей и т.д. Физическая усталость отражается на изменениях функций мышц: снижении силы, скорости сокращений, точности, координации и ритма движений. Недостаточный отдых или чрезмерная нагрузка на протяжении долгого времени часто приводят к переутомлению. При переутомлении могут возникнуть головная боль, забывчивость, нарушения памяти и внимания, а также проблемы со сном. Переутомление — это патологическое состояние, которое развивается из-за хронического физического или психологического стресса и характеризуется нарушением работы центральной нервной системы [1].

Многочисленные исследования показывают, что физическая активность оказывает положительное влияние на профилактику переутомления и повышение работоспособности. Она может улучшить настроение, уменьшить симптомы депрессии, снизить уровень стресса и тревоги. Также физическая активность способствует выработке эндорфинов — гормонов радости, которые улучшают настроение. Одно из исследований, включающий почти 267 тыс. человек, проведенное в 2018 году F. Schuch и соавт. [2], показало, что у людей, занимающихся регулярной физической активностью, симптомы депрессии были значительно снижены по сравнению с теми, кто ведет малоподвижный образ жизни независимо от возраста и географического региона проживания.

В частности, физические упражнения могут помочь в борьбе с переутомляемостью и повышению работоспособности по следующим причинам:

1. Физическая активность стимулирует высвобождение нейротрансмиттеров, которые влияют на улучшение настроения (эндорфины, дофамин, серотонин и т. д.). Эндорфины являются естественными антидепрессантами, они также способны уменьшать боль, снижать температуру тела и оказывать противовоспалительное действие;

2. Занятия спортом способствуют выработке нейротрофического фактора BDNF, который улучшает работу мозга и помогает бороться с депрессией;

3. Регулярные занятия спортом улучшают кровообращение и усиливают работу сердечно-сосудистой системы, что положительно влияет на общее самочувствие;

4. Регулярные тренировки улучшают физическую форму и внешний вид, что может повысить самооценку и уверенность в себе;

5. При физической активности в сыворотке крови снижается содержание кортизола, который является гормоном стресса;

6. Регулярные занятия улучшают качество сна, так как устраняют накопленное напряжение в мышцах и возбуждение в нервной системе, что позволяет лучше расслабиться и получить более качественный сон.

Для ускорения перехода организма в бодрое и рабочее состояние по утрам необходимо начать заниматься зарядкой, помимо этого в течение дня совершать перерывы для короткой разминки, которая направлена на растяжение мышц (наклоны головы, туловища, круговые вращения кистей и стоп и т.д) и выполняется в течение 5 минут. Эта физическая нагрузка необходима для тех, кто длительное время находится в сидячем положении (на работе, во время учебы). За счет смены вида деятельности и небольшой двигательной активности будет наблюдаться эффект восстановления работоспособности [3].

Помимо этого, в свободное от работы и учебы время важную роль играют физические

упражнения. Они повышают уровень выносливости организма, благоприятно влияют на развитие иммунитета, а также повышают работоспособность. Как правило для этих целей применяются физические нагрузки циклического характера: бег, плавание, ходьба на лыжах.

*Бег* является эффективным и самым доступным методом поддержания и повышения работоспособности. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы, за счет восполнения энергии и улучшения кровообращения. Во время бега человек избавляется от негативных эмоций, "сжигает" избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов, профилируя хроническое нервное перенапряжение. Бег перед сном улучшает его качество и в результате повышается и физическая, и умственная работоспособность [4].

*Плавание* также благоприятно влияет на центральную нервную систему, процессы восстановления и повышения работоспособности. Человек, плавающий в воде в горизонтальном положении, ощущает почти невесомость, что приводит к изменениям в работе его организма по сравнению с вертикальным положением на суше. Во время плавания те центры головного мозга, которые были наиболее активны в условиях на суше, находятся в состоянии покоя, проходят процесс восстановления. Результаты исследования Маметовой О. Б. и соавт. [5] показали, что специальные упражнения в водной среде для студентов СМГ более эффективны для повышения уровня работоспособности, для нормализации вегетативного баланса в сравнении с упражнениями, выполняемыми на суше.

*Лыжный спорт* схож положительными эффектами с бегом и плаванием.

Важно правильно составить план упражнений, выбрать индивидуальные особенности человека. В этом случае невозможно применить интенсивные нагрузки, а также довести себя до состояния сильной усталости.

На основе проведенного обзора научных исследований можно отметить, что регулярная физическая активность может быть эффективным методом повышения работоспособности и способом борьбы с утомляемостью. Она помогает улучшить настроение, уменьшить уровень стресса и тревоги, а также улучшить общее физическое и психическое здоровье. Поэтому важно рекомендовать людям, страдающим от усталости, заниматься физической активностью.

### **Литература и источники**

1. Абдрахманова, А.Ш. Утомление: понимание проблемы и системные механизмы его развития / А.Ш. Абдрахманова, Ф.А. Мавлиев, И.И. Ахметов, А.С. Назаренко // Наука и спорт: современные тенденции. - 2022. - Т. 10, № 1. -С. 6-17. 001:10.36028/2308-8826-2022-10-1-6-17
2. Schuch FB, Vancampfort D, Firth J, Rosenbaum S, Ward PB, Silva ES, Hallgren M, Ponce De Leon A, Dunn AL, Deslandes AC, Fleck MP, Carvalho AF, Stubbs B. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Am J Psychiatry*. 2018;appiajp201817111194. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
3. Ибрагимов И.Ф. Абзалова С.В., Муртазина А.И., Корнева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза // Глобальный научный потенциал. № 4 (85). 2018. С. 10-13.
4. Подрезов И. Н., Моськин С. А. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья // Наука-2020. 2018. № 6 (22). С. 23-28.
5. Маметова О. Б., Титаренко А. А., Бобрик Ю. В. Возможности использования занятия плаванием для повышения работоспособности и нормализации вегетативного статуса у студентов специальной медицинской группы // Вестник физиотерапии и курортологии № 2, 2022

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., Кемеровский государственный университет*

**СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РФ***Великосельский Е.В.*

Кемеровский государственный университет

[egoorvegor@gmail.com](mailto:egoorvegor@gmail.com)

Аннотация. Данная статья представляет собой обзор положения системы физического воспитания населения, а также рассматривает возможные пути ее развития. В рамках анализа рассматриваются ключевые характеристики и особенности текущего этапа развития системы физического воспитания, а также выделяются тенденции, оказывающие влияние на ее дальнейшее развитие.

Ключевые слова: физическая активность, стратегия, национальный проект, физическое воспитание.

Спорт в любой стране представляется не только как средство физического развития и воспитания, но и показатели социального благополучия и социально-исторических процессов, формирующих определенное культурное наследие страны.

Данная работа имеет следующие цели: дать определение системе физического воспитания, определить задачи системы физического воспитания населения; оценить перспективы ее развития.

Физическое воспитание представляет собой систематическое воздействие на организм человека с помощью разнообразных физических упражнений и гигиенических мероприятий с целью укрепления его здоровья [1].

Физическое воспитание решает множество задач образовательного, оздоровительного и воспитательного характера, основными являются:

- оздоровление и закаливание организма;
- развитие личности во всех аспектах;
- повышение общей трудоспособности;
- повышение профессиональной продуктивности и снижение риска производственного травматизма;
- формирование двигательных навыков (сила, скорость, координации движений, выносливость, гибкость);
- как средство реабилитации;
- воспитание любви к здоровому образу жизни и спорту;
- освоение культуры спорта и использование ее в повседневной жизни;
- приобретение навыков по самоконтролю за физическими нагрузками на организм;
- стремление к достижению высоких спортивных результатов и показателей [2].

Следует начать с того, что физическое воспитание населения играет одну из ключевых ролей в формировании здорового общества и обеспечении активного образа жизни. В современном мире, где технологии плотно вошли в нашу жизнь, а работа умственная превалирует над физической, физическая активность остается неотъемлемой частью нашего благополучия и здоровья.

По заявлениям Всемирной Организации Здравоохранения, физическая активность дает преимущества для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы и всего организма в целом. Так, согласно рекомендациям ВОЗ, взрослым людям рекомендовано уделять физической активности от двух до пяти часов в неделю.

Правильно выбранная стратегия поможет спортивным учреждениям сформировать культуру укрепления здоровья в общественной среде. При наличии правильной политики это может быть не только поощрение соревновательного духа и спортивных достижений, но и мотивация населения к физической активности, здоровому питанию, отказу от различных вредных привычек, таких как табакокурение и употребление алкоголя [3].

На данный момент в стадии реализации находится федеральный проект «Спорт – норма жизни», который стартовал 1 января 2019 года.

Федеральный проект «Спорт – норма жизни» делает занятия спортом доступными и

привлекательными для людей всех возрастных и социальных групп.

Цель проекта – вовлечение в регулярные занятия физкультурой и спортом до 70% населения страны. Поэтому одно из важных направлений – создание спортивных площадок, стадионов и других мест для тренировок во всех регионах России.

Доступных мест для тренировок становится все больше – спортивные площадки появляются рядом с домом, прямо во дворе или ближайшем парке.

С 2020 года в регионах открыто более 400 спортивных сооружений, из них 60 – в 2022 году. А в 2023 году эта цифра составила – 86 спортивных объектов.

Более 49 тысяч специалистов разных уровней в области физической культуры и спорта прошли обучение по программам подготовки новых кадров и курсов повышения квалификации.

Также хочется отметить движение «Готов к труду и обороне», которое насчитывает свыше 20 млн участников, а порядка 12 млн приступили к сдаче нормативов, а успешно выполнили нормативы около 7,6 млн человек. На бронзовый знак отличия выполнили порядка 2,3 млн, на «серебро» - 2,6 млн, на «золото» - 2,6 млн.

Принять участие может любой желающий, а платформ для сдачи «ГТО» насчитывается более 2,6 тысяч по всей стране. А зарегистрироваться или просмотреть результаты можно на сайте или с помощью мобильного приложения «ВФСК ГТО», доступного на всех мобильных платформах.

Данный проект также включает проведение массовых спортивных мероприятий, таких как «Кросс нации», «Лыжня России», «День Физкультурника», «Чемпионат победителей».

Еще больше популяризировать спорт помогают участники Всероссийского конкурса спортивных инициатив «Ты в игре». Он проводится благодаря федеральному проекту «Спорт - норма жизни» нацпроекта «Демография». Большое значение для участников имеют не только призы, но и обучение, общение друг с другом и возможность рассказать о себе и своем опыте всей стране [4].

Также большой вклад вносит и Министерство Здравоохранения. Существует интерактивный портал «ТакЗдорово», основными задачами которого являются:

- отказ от вредных привычек;
- формирование правильного пищевого поведения;
- поддержка физической активности.

Кроме того, те, кто решил вести здоровый образ жизни, могут получить бесплатные консультации специалистов. Получить консультацию можно в любом из центров здоровья, открытых по всей России.

В дополнение, 65% спортивных клубов страны частично или полностью адаптированы для людей с ограниченными возможностями здоровья [5].

Приоритетными задачами в направлении физического воспитания населения являются:

- Общедоступность спортивной инфраструктуры и услуг для всех возрастных и социальных групп населения;
- Оборудование спортивных объектов для людей с инвалидностью/ограниченными возможностями здоровья;
- Финансирование спортивных учреждений;
- Реконструкция и/или строительство новых спортивных объектов;
- Пропаганда здорового образа жизни.

Таким образом, как показало наше исследование, существуют различные программы, финансируемые на государственном уровне, которые продвигают физическую культуру в массы и направлены на подготовку профессиональных спортсменов.

### **Литература и источники**

1. Гигиенические принципы организации физического воспитания детей и подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.su/00iWbH> (дата обращения 10.04.2024).

2. Национальный центральный институт развития дополнительного образования: Физическое воспитание и его роль. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ncrdo.ru/center/blog/fizicheskoe-vozpitanie-i-ego-rol/#1444> (дата обращения 10.04.2024)

3. Всемирная Организация Здравоохранения: Физическая активность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения 10.04.2024).

4. Национальные проекты России: Спорт – норма жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.su/dBrZ2hP> (дата обращения 10.04.2024).

5. Партия Единая Россия: Спортклубы 65% регионов адаптированы для людей с инвалидностью полностью или частично [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.su/Nt2sg> (дата обращения 10.04.2024).

*Научный руководитель – к.п.н, доцент Иванова С.Ю., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.011**

## **ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

*Семенкова А.Н.*

Кемеровский государственный университет

[nastyasemenok03@mail.ru](mailto:nastyasemenok03@mail.ru)

Аннотация. Проблема современного общества в первую очередь является физическое воспитание детей и подростков в учебных учреждениях. Ребята не понимают, что сфера физической культуры включает в себя не только правильное выполнение упражнений, а так же получением знаний и приобщением к физической культуре и спорту, как необходимому фактору здорового образа жизни.

Ключевые слова: мотивация, физическое воспитание, сфера физической культуры, образ жизни.

Современные проблемы физического воспитания являются немаловажной проблемой человечества на сегодняшний день, я хотела бы разобрать данную тему на примере школ, колледжей Кемеровской области

Когда-то немецкий философ Карл Маркс в своих трудах отметил одну важную вещь. «Под воспитанием мы понимаем, - писал К. Маркс, - три вещи: Во-первых: умственное воспитание. Во-вторых, физическое воспитание, такое, какое дается в гимнастических школах и военными упражнениями. В-третьих, техническое обучение...»[1] Физическое воспитание это неотъемлемая часть нашей жизни. Независимо от того, сколько нам лет, для обеспечения отличного здоровья необходима физическая активность. Новорожденным детям с помощью родителей необходимо заниматься гимнастикой, плаванием, делать массаж, для развития не только в физической сфере, но и умственной.[2]

В современном мире, одной из главных проблем является проблема физического воспитания детей в России. Данная проблема возникла из-за их повседневной деятельности, из-за их образа жизни. Данный образ жизни способствует гипокинезии – понижению двигательной активности.

Сейчас мы разберем факторы, влияющие на необразованность детей.

1) Современное поколение не хочет физически развиваться, потому что свое свободное время проводят в гаджетах. Вреда от компьютера, телефона или планшета нет, если он используются по назначению (фотоснимок, звонки, смс, работа в word). Но дети нагружают туда очень много игр, которые портят им зрение, видео-платформы, где очень долго смотрят бессмысленные видео. Одним словом они вовлечены в информационное пространство, которое с головой их окутало и им совершенно не хочется ничем заниматься.

2) Также эта проблема зачастую зависит от родительского воспитания, как родители преподносят своим детям важность, физического развития. Родители должны с детства прививать любовь к спорту, объяснять детям, что регулярные занятия физической культурой, способствует укреплению их здоровья.

3) Не маловажную роль играют образовательные учреждения. Часто спортивные залы не оснащены спортивным инвентарем, что включает в себя однотипные, скучные упражнения,

из-за этого и нет заинтересованности детей. Главная их цель учителя должна быть выпустить из школы здорового человека, который знает свои особенности организма и знает, что именно ему нужно делать.

4) К тому же одна из важных причин это отсутствие спортивных школ, если в столице и близлежащих областях их достаточно, то в регионах они встречаются гораздо реже. В Кемерово, одно из самых значимых бюджетных заведений это Губернский центр спорта «Кузбасс». Где проводятся бесплатные занятия для детей по разным направлениям.

5) Кроме того у нас нехватка тренерского состава. Очень мало специалистов, которые смогут воспитать в ребенке желание заниматься спортом, привлекать к нему своих друзей. Большинство тренеров или преподавателей физической культуры, проводят занятия с целью не научить детей чему-то, а просто отработать свои деньги. Причем занятия с тренерами сейчас стоят очень дорого. А когда родители задаются вопросом: « Почему ребенок не достигает каких-то результатов?» они отвечают, что это дети плохо стараются.

Основываясь на вышесказанных факторах, влияющих на физическую необразованность детей. В таблице 1 я провела опрос среди обучающихся в ФГБОУ ВО КемГУ и получила следующие результаты.

Таблица 1 – Опрос среди обучающихся ФГБОУ ВО «КемГУ»

<b>Вопрос</b>	<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1. Посещаете ли вы занятия по физической культуре?	58	0
2. Достаточно ли вам учебно-материальной базы в ваших учебных заведениях?	23	35
3. Довольны ли вы донесением материала вашим преподавателем?	38	20
4. Занимаете ли вы спортом помимо учебного учреждения?	22	36
5. Занимаются ли ваши родители/братья/сестры спортом?	43	15
6. Помогает ли вам преподаватель/тренер в подборе упражнений при индивидуальных особенностях?	38	20
7. Часто вы пользуетесь смартфоном/компьютером?	57	1
8. Делаете ли вы разминку после долгого время проведения?	12	46
9. Знаете ли вы, что помимо частных есть бюджетные учреждения по занятию спортом?	10	48
<b>Всего опрошенных:</b>	<b>58 человек</b>	

Анализируя таблицу 1, можно предоставить на рисунках 2 и 3 круговую диаграмму в процентном соотношении.

### Физическое воспитание

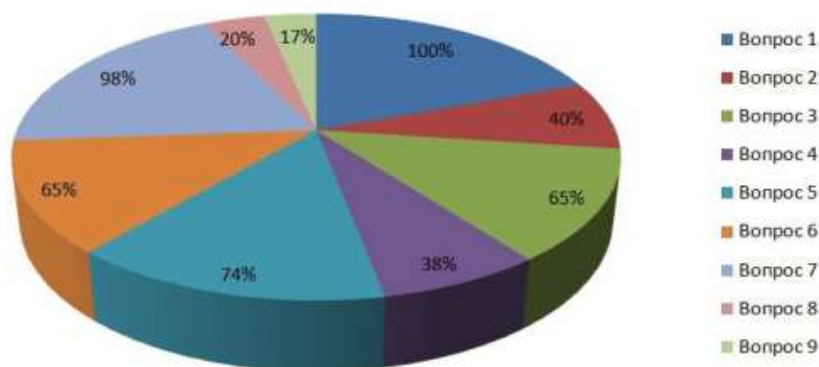


Рис.2 Круговая диаграмма за ответ «Да»

### Физическое воспитание

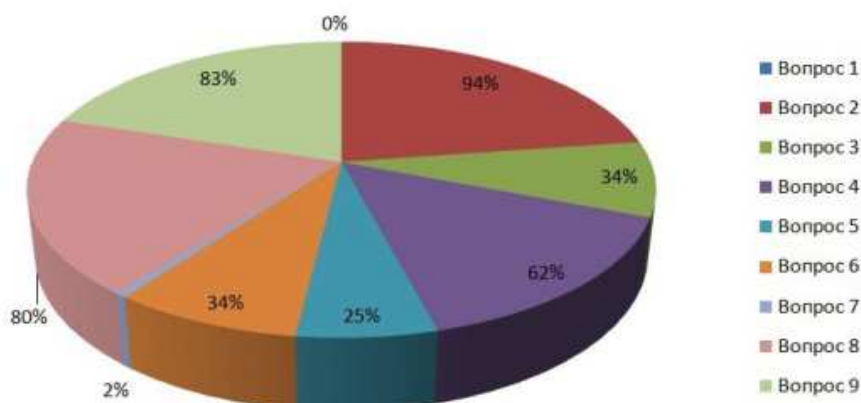


Рис.3. Круговая диаграмма за ответ «Нет»

Если мы посмотрим на данные диаграммы, то можно сделать вывод о том, что все люди занимаются спортом в учебном заведении, даже некоторые из них посещают дополнительные занятия, кроме учебных. Но так же мы можем заметить, что есть люди, которые не осведомлены о физических особенностях, о новых упражнениях. Так же немаловажно, чтобы детям прививали физическую координацию, строение тела, что определенное упражнение влияет на определенные группы мышц. Учитывали физические способности учеников. Преподаватели общеобразовательных дисциплин делали перерывы и проводили физические минутки. Необходимо расширение бюджетных спортивных школ и предоставление работы квалифицированным преподавателям. На посещение занятий изымать телефон, для того чтобы ребенок мог вникнуть в учебный процесс. Так же можно внедрить в учреждениях курсы для родителей по воспитанию детей, чтобы они могли правильно найти подход к ребенку, доносить до них информацию. Друзья рассматривайте спорт, как не просто занятия, а как анализ своего организма в целом, ведь вся наша физическая деятельность влияет на действие других функций организма. Учитесь чувствовать себя, любить себя и старайтесь прививать любовь к спорту другим людям, своим детям, друзьям, коллегам!

### Литература и источники



1. Учение К.Маркса и Ф.Энгельса и воспитании – Текст: электронный // [www.detskiysad.ru](http://www.detskiysad.ru): [сайт] – URL: <http://www.detskiysad.ru/ped/ped116.html> (дата обращения: 28.02.24)
  2. Физическое развитие с рождения – гимнастика для новорожденных – Текст: электронный // [www.defectologiya.pro](http://www.defectologiya.pro): [сайт] – URL: [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/fizicheskoe\\_razvitie\\_s\\_rozhdeniya\\_gimnastika\\_dlya\\_novorozhdennykh/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/fizicheskoe_razvitie_s_rozhdeniya_gimnastika_dlya_novorozhdennykh/) (дата обращения: 28.02.24)
  3. Современное состояние системы физического воспитания в России: основные проблемы и пути совершенствования – Текст: электронный // [cyberleninka.ru](http://cyberleninka.ru): [сайт] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-sistemy-fizicheskogo-vozpitaniya-v-rossii-osnovnyye-problemy-i-puti-sovershenstvovaniya/viewer> (дата обращения: 28.02.24)
  4. Роль физического воспитания в современном мире – Текст: электронный // [multiurok.ru](http://multiurok.ru): [сайт] – URL: <https://multiurok.ru/files/rol-fizicheskogo-vozpitanija-v-sovremennom-mire.html> (дата обращения: 28.02.24)
- Научный руководитель - старший преподаватель Сантьева Е.В., Кемеровский государственный университет*

**УДК 612**

## **ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И КОНТРОЛЬ ЗА ВЕСОМ ТЕЛА**

*Петрова Н.С.*

*Чувашский государственный аграрный университет*

*[peschkumov@yandex.ru](mailto:peschkumov@yandex.ru)*

Аннотация: в этой статье рассматривается, как студенты питаются во время учебного процесса, и то, как они справляются с лишним весом. При нарушении пищеварительных функций организма при несбалансированном питании и увеличении веса, что в последующую очередь ведёт к снижению защитных функций организма и его работоспособности

Ключевые слова: физическая нагрузка, физическая активность, масса тела, сбалансированное питание.

Актуальность. Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего составляется его питание с первых дней жизни, а также от режима питания. Значительная часть этих веществ “сжигается” (окисляется) в организме, в результате чего освобождается энергия. Эту энергию организм использует для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов (сердца, дыхательного аппарата, органов кровообращения, нервной системы и т.д.) и особенно для выполнения физической работы.

Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Потребность, как в общем количестве пищи, так и в отдельных пищевых веществах зависит у взрослых — от вида труда и условий жизни. Чтобы полнее удовлетворить эту потребность организма, необходимо знать, какое количество энергии расходуется им в сутки.

С этой целью в начале учебного года я провела опрос среди одногруппников о том, как они питаются во время учебного процесса, и то, как они справляются с лишним весом.

Актуальностью этой темы является нарушение пищеварительных функций организма при несбалансированном питании и увеличении веса, что в последующую очередь ведёт к снижению защитных функций организма и его работоспособности.

Методы исследования.

*Рациональным питанием* можно считать потребление пищи с энергетической ценностью, а так же полезными питательными веществами (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы).

Основные принципы рационального питания:

- Энергетическая ценность. Данный принцип заключается в том, дабы энергетическая ценность продуктов питания, которые употреблены на протяжении дня соответствовала той, что тратится организмом.

- Сбалансированность питания.

В рационе должны присутствовать животные и растительные жиры, а так же белки и сложные углеводы.

- Режим питания. Данный принцип предусматривает соблюдение приемов пищи по времени.

*Контроль массы тела* – необходимо проводить регулярно в домашних условиях с помощью напольных весов.

В любом возрасте человек должен иметь один и тот же вес, соответствующий его конституции и росту. В старости в основном полнеют оттого, что сохранилась привычка, есть как в молодости, хотя жизнь стала менее активной, менее подвижной.

- Для избавления от лишнего веса необходимы диета и физические нагрузки.

В процессе исследований были задействованы лица от 19 до 23 лет, женского и мужского пола.

Условием исследования являлась: возможность откровенно ответить на 10 вопросов теста, и сделать вывод о своём питании и здоровому образу жизни. За ответ «да» запишите себе 10 баллов, за ответ «нет» – 0 баллов.

1. Кто из студентов при больших умственных нагрузках соблюдает рацион приёма пищи, и не переедает?

2. Всегда ли Вы знаете калорийность пищи, которую едите?

3. Питаетесь ли Вы часто, но понемногу (скажем, 4 – 6 раз в день)?

4. Взвешиваетесь ли Вы регулярно (хотя бы раз в неделю)?

5. Всегда ли Вы употребляете диетические продукты: творог, сыр, отварное мясо?

6. Ежедневно ли Вы употребляете фрукты и овощи?

7. Хорошо ли Вы себя чувствуете при нынешнем режиме питания?

8. Сколько раз в день Вы употребляете мучное?

9. Каким образом происходит ваше похудение? Выберите 1 или 2 варианта ответа:

\* бегаю

\* выполняю упражнения после каждого приёма пищи

\* лежу на диване

\* гуляю на свежем воздухе в парке

10. В состоянии ли Вы оставить еду на тарелке, если уже сыты?

Если сумма за ответы составит:

А) до 30 баллов – Вам нужно полностью изменить свой режим питания, иначе Вы никогда не сможете приблизить свой вес к норме;

Б) от 40 до 60 баллов – если Вы еще лучше будете следить за своим питанием и регулярно делать зарядку, то избавитесь от многих проблем со здоровьем;

В) от 70 до 100 баллов – у Вас сильная воля. Придерживаться здорового и рационального питания Вам вполне под силу.

Результаты исследования.

В результате проведённых исследований я сделала вывод, что более 45% студентов не следят за своим рационом и весом.

У этих студентов день состоит из подъёма, учёбы, перекуса (в большинстве случаев это пирожки, энергетики, кофе).

А 55% студентов следят за своим рационом и придерживаются физических занятий при стабильном здоровом состоянии.

Большинство лиц женского пола ответили, что для поддержания фигуры, они ходят в различные спортивные секции, питаются разнообразной пищей при этом уже сбалансированной.

Юноши ответили, что питаются 3-4 раза в день. Где количество их пищи превышает количество девушек, в связи с наиболее повышенной физической нагрузкой. А что касается веса, они за ним не следят.

В качестве примера я приведу себя и подругу:

1) Я питаюсь 3 раза в день. Утром: каша (каждый день разнообразная); на обед и ужин: суп или второе (приготовленное из натуральных продуктов); за исключением, иногда наблюдаются дни счастья и неудач – в этот период я питаюсь мучным. Физические нагрузки минимальные.

Итог: Пищеварение в норме. Вес варьируется в зависимости от смены года, при повышении/понижении физической активности.

2) Подруга питается 4-5 раз в день.

Утром не завтракает, в основном 4 приёма пищи осуществляются днём.

Употребляет в пищу: мясо, зелень, фрукты и овощи, а так же молочку.

Вечером занимается в спортивных кружках, если их нет, то много гуляет по паркам.

После занятий ужинает.

Итог: Пищеварение хорошее, здоровье отличное, вес всегда стабильный.

«Хардгейнер» – этот термин подходит подруге, так как это название счастливых, которые едят «как не в себя» и, при этом, не толстею. Также, этот термин применим к беднякам, которые годами ходят в качалку и не могут нарастить мускулатуру.

Закключение. Вес человека зависит от рациональности его питания, но есть и другие факторы, например, состояние здоровья, строение организма и др., влияющие на вес. Лишний вес плохо влияет на здоровье, может вызвать разные заболевания, делать человека медлительным и неуклюжим и его недостаточность тоже вызывает опасения. Все мы должны стремиться приблизить свой вес к соответствию с ростом и возрастом.

### Литература и источники

1. Козлова Л.В., Козлов С.А., Семененко Л.А. Основы реабилитации: учеб. Пособие/ Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 480 с.

2. Зайцева И.А., Бендер К.И. Многоуровневая подготовка специалистов в медицинском вузе. // Современные проблемы медицинской науки, Москва, 1999. С. 117-120.

3. Прилипко Н.С. Потребность взрослого населения в медицинской реабилитации/Вестник восстановительной медицины. 2013. № 3. С. 2 – 7

4. Светличная Н.К. Основные факторы развития здоровья подрастающего поколения // Материалы Междунар. Конфер. «Здоровая семья – основа здорового общества». – Т., 2012. – С. 126 – 130.

5. Пешкумов О. А. Функциональное состояние сердечно - сосудистой системы студентов с разным уровнем двигательной активности / О. А. Пешкумов // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 564-565.

6. Пешкумов О. А. Сравнительная характеристика отношения к здоровому образу жизни экономистов и менеджеров / О. А. Пешкумов // Молодежь и инновации : Материалы XIX Всероссийской (национальной) научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, Чебоксары, 10 марта 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 854-857.

7. Пешкумов О. А. Сон и его влияние на человека / О. А. Пешкумов // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 08 сентября 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 699-701.

8. Пешкумов, О. А. К вопросу об организации и методике проведения занятий со студентами специального отделения / О. А. Пешкумов // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 08 сентября 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 696-697.

9. Пешкумов, О. А. Информационно-экспертная система диагностики и управления / О. А. Пешкумов // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 08 сентября 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 695-696.

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Пешкумов О.А., Чувашский государственный аграрный университет*

**УДК 372.796**

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Цыбуля А.Д.*

Кемеровский государственный университет

[tsybulya00@list.ru](mailto:tsybulya00@list.ru)

Аннотация. В будни современности новейшие технологии становятся все более популярными и приобретают все более важное значение для прогрессии общества. Инновации в обучении подразумевают какие-либо новые методики преподавания, новые организации содержания образования, методы оценивания образовательного результата и сам подход к занятиям со стороны преподавателя. Включение обновленных возможностей в процесс обучения эффективно помогает работать с развивающейся атрофией в мотивации занятиями спортивной деятельностью у современных школьников. В частности затронуты фитнес-технологии для развития координационных способностей младших школьников.

Ключевые слова: фитнес, физическое воспитание, младшие школьники, технологии.

Здоровье – это не только отсутствие каких-либо болезней, но и состояние полного умственного, физического и психического развития человека. Ребенок развивается в своем темпе, но тем не менее все развивающиеся системы организма будут так или иначе связаны с его здоровьем.

Для понимания конкретного вида физических возможностей - координационных - обратимся к следующему материалу. Безусловно, стоит обратить внимание на основные особенности детей младшего школьного возраста, на то как влияет воздействие физической нагрузки на организм и раскрыть множество других вопросов.

Период младшего школьного возраста (7–11 лет) является самым важным для психического и физиологического развития ребенка. С этого момента начинается новый уровень и период для едва усвоившего базовые навыки индивида – школа. Зачастую данное учреждение сильно впечатляет новоиспеченных школьников, но им не стоит переживать, как и их родителям.

Систематические и целенаправленные занятия в этом возрасте, направленные на развитие координационных способностей, дают наибольший эффект при правильном педагогическом воздействии начиная с детского дошкольного учреждения [1, с. 409].

Внешнее строение ребенка к 7 годам меняется, рост и вес увеличивается. Также в этом возрасте, головной мозг по строению достигает уровня взрослого. Психика ребенка развивается быстро. Точность работы органов чувств повышается. Процесс торможения становится более сильным, но также и остается доминантным. Происходит постепенное появления признаков полового созревания, то есть заканчивается развитие эндокринной системы. Показатели иммунной системы в этом возрасте достигают показателей иммунной системе взрослого организма.

Дыхательная система значительно отличается, от органов дыхания взрослых людей. Воздухоносные пути узкие и слизистая легкоранимая. Поэтому при правильном обучении физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их с дыханием. Сердечно-сосудистая система ребенка легко приспосабливается к меняющимся условиям работы, сердце в 7–11 лет отличается большой выносливостью и работоспособностью, но ритм сердечной

деятельности нестабилен. Поэтому систематические физические упражнения приводят к совершенствованию сердца. Оно обладает большой массой по отношению массы тела [2].

В младшем школьном возрасте изменяется не только рост и вес ребенка, но и пропорции тела. Происходит уменьшение размеров головы, нижние конечности растут быстрее других частей тела, продолжение окостенение скелета, хрящевая ткань меняется на костную.

Физическую нагрузку необходимо строго регулировать, так как дети владеют почти всеми естественными движениями, они очень активны, но довольно быстро переутомляются, а особенно от однообразных и монотонных действий.

Благодаря специфике физических упражнений в младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества.

Все выше перечисленное имеет прямое отношение к занятиям физической культурой. Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста.

В этом возрасте самым целесообразным будет подбор и построения занятия таким образом, чтобы дети не переутомлялись и успевали выполнять все указания. Урок должен проходить информативно. Лучше всего подойдут специальные упражнения для развития ловкости, что для детей является интересным времяпровождением.

Занятия должны проходить весело и непринужденно, дабы ребенок не замечал времени и не успевал скучать. Детский фитнес поможет в этом. На таких занятиях, учителя и инструктора делают все, чтобы у детей был эмоциональный подъем и интерес к занятиям. Большая вариативность с интересным оборудованием, помогают сделать занятия разнообразней. Фитнес для детей младшего школьного возраста способствует развитию ловкости, координации движений, ритмичности. Также, развиваются и другие физические качества.

Таким образом, воспитание координационных способностей средствами фитнеса на уроках физической культуры, подразумевает развитие координации движений, ловкости, ритма и морально-волевую активность. И то и другое свойственно младшему школьному возрасту. Для данной возрастной группы наиболее привлекательными являются игровые формы занятий и занятия разными направлениями фитнеса, как наиболее современными и привлекающими молодое поколение.

Хорошая физическая подготовленность является основой высокой работоспособности во всех видах учебной деятельности учащихся, а также и в бытовых вопросах. Труд школьника - в основном труд умственный, который требует постоянной концентрации внимания и мозговой активности.

По данным статистики и наблюдений произошло качественное ухудшение состояния здоровья школьников.

Факторами снижения здоровья являются стремительный рост числа хронических болезней, ухудшение показателей физического развития (дефицит массы тела, ожирение), рост болезней нервной системы, пограничных непсихических заболеваний, болезней органов пищеварения, эндокринной системы.

Поэтому в приоритет ставится задача по внедрению фитнес-технологий на уроке физической культуры. Это будет способствовать сохранению и восстановлению здоровья детей в современных условиях жизнедеятельности. Важное значение имеет для ослабленных и больных детей, но и для здоровых оставит приятные впечатления. На занятиях необходимо осуществлять индивидуальный подход к каждому ребенку в зависимости о состоянии его здоровья и физической подготовленности [3, с. 281].

В рамках изучения методики по внедрению фитнес-технологий было проведено исследование и для того были выбраны следующие методы исследования:

- изучение и анализ специальной и методической литературы,
- контрольные испытания (тесты),
- педагогический эксперимент,
- методы математической и статистической обработки результатов.

На начальном этапе педагогического эксперимента были протестированы контрольная и

экспериментальная группы (в сентябре 2023 года). Группы состояли из девочек, обучающихся 2 «А» и 2 «Б» классов по 15 человек в каждой, отнесенных к 1-й и 2-й группе здоровья, обучающиеся по трехчасовой программе по физической культуре (В.И. Лях, А.А. Зданевич).

На протяжении исследования, контрольная группа посещала уроки физической культуры, а экспериментальная группа по той же программе, но с дополнительными занятиями внеурочной деятельности по направлениям фитнеса: степ–аэробика, аэробика, стретчинг, подвижные игры, круговая тренировка (3 раза в неделю).

Поскольку фитнес включает в себя широкий спектр упражнений с разной интенсивностью, выбор средств и методов очень велик и разнообразен, применялось огромное количество разнообразных упражнений, каждое из которых помогало решать те или иные задачи [4, с. 48]. Данные упражнения мы чередовали в зависимости от задействованных в работе мышц, то есть каждое последующее упражнение должно было включать в работу другие, не задействованные мышцы.

Занятия включали в себя элементы фитнеса:

- комплекс упражнений базовой аэробики, комплекс упражнений степ – аэробики,
- ритмическая гимнастика, комплекс круговой тренировки,
- подвижные игры на координацию.

В начале каждого занятия проводилась разминка с акцентом на все группы мышц и отрабатывалась с техникой упражнений. План занятия составлялся с тем учётом, чтобы типы нагрузок максимально чередовались, так как тело не адаптируется к одному виду нагрузок.

Занятия отличались спецификой и комплексом упражнений.

Основными принципами построения внеурочной деятельности с элементами фитнеса для обучающихся 2 –х классов являлись:

1. постоянное варьирование содержания программы;
2. работа в различных режимах;
3. выполнение упражнений под музыку;
4. меняющаяся интенсивность.

В начале и в конце эксперимента мы проводили тесты с разными упражнениями и продолжительностью работы для определения уровня развития координационных способностей младших школьников.

Были составлены 3 комплекса упражнений по средствам фитнеса, направленный на воспитание координационных способностей в младшем школьном возрасте. Для применения данных комплексов упражнений был использован метод стандартно – повторного упражнения.

Первый комплекс для экспериментальной группы состоял из базовой аэробики – это простые шаги, выполняющие под музыку на месте, в стороны, вперед, назад с разной модификацией упражнений. Простые гимнастические упражнения, развивающие равновесие, выносливость, гибкость, улучшающих и повышающих возможности кардиореспираторной системы.

Второй комплекс для экспериментальной группы состоял из ритмической гимнастики, направленный на формирование у детей координации, гибкости, выполняющейся под музыку.

Третий комплекс для экспериментальной группы был направлен на развитие всех физических качеств.

Также, в конце каждого занятия, проводилась необычная заминка, а заминка по средствам фитнеса – стретчинг.

В результате проведенного тестирования на начало эксперимента было выявлено, что уровень развития координационных способностей у девочек экспериментальной и контрольной групп примерно на одинаковом уровне, что показывает отсутствие достоверных различий.

Результаты тестирования координационных способностей детей младшего школьного возраста в контрольной группе в процессе исследования продемонстрировали положительные изменения во всех трех тестах, причем они носят достоверный характер (что установлено при статистических сравнениях, применяемых для связанных выборок) ( $p_0 < 0,05$ ).

Однако показатели экспериментальной группы претерпели более существенные

изменения за время проведения педагогического эксперимента ( $p_0 < 0,001$ ).

Таким образом, средства фитнеса, направленные на воспитание координационных способностей в младшем школьном возрасте, подтверждают свою эффективность. Данный способ может привлечь внимание школьников к занятиям, а также приобрести популярность, благодаря своей простоте и доступности.

### **Литература и источники**

1. Инживяткина, Ю. Ю. Детский сад - важное звено в системе непрерывного физкультурного образования / Ю. Ю. Инживяткина, И. П. Шлее // В сборнике: Актуальные вопросы науки и образования. сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции. Ульяновск, 2022. - С. 408-414.

2. Караулова, Л. К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л. К. Караулова. – 3-изд., стер. – М.: Академия, 2018. – 304 с.

3. Стародубцев, А. Н. К вопросу о занятиях физической культурой студентов специальной медицинской группы / А. Н. Стародубцев, И. П. Шлее // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р. А. Юсупова, Б. А. Акишина. Казань, 2020. - С. 280-283.

4. Шлее, И. П. Некоторые вопросы профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта / И. П. Шлее // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2020. - С. 46-50.

*Научный руководитель – к.пед.н., доцент Шлее И.П., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796:001.895**

## **НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ**

*Новикова С. А.*

Кемеровский государственный университет

[svetalnov@inbox.ru](mailto:svetalnov@inbox.ru)

Аннотация: применение преподавателем инновационных технологий необходимо, потому что зачастую спортсмену для достижения желаемого результата нужен индивидуальный подход. Преподавательская работа должна быть ориентирована не только на физическую подготовку и хорошие результаты, но и на выработку ценностей в самом спортсмене, на его психологию, поскольку это тоже влияет на результат.

Ключевые слова: спорт, спортсмены, инновация, методики, физическая культура.

Занятия физической культурой в настоящее время имеет огромное значение. Спорт - организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей. Спорт представляет собой специфический род физической (или интеллектуальной) активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки (СФП) к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением к постепенному улучшению физического здоровья, повышению уровня интеллекта, получению морального удовлетворения, к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшению собственных физических возможностей и навыков спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

Цель работы: показать необходимость применения инновационных технологий в спортивной индустрии.

Задачи работы: проанализировать научно-методическую литературу по теме работы,

показать, как применение инновационных технологий влияет на улучшение результата спортсмена в спортивной индустрии.

Преподавательская работа должна быть ориентирована не только на физическую подготовку и хорошие результаты, но и на выработку ценностей в самом спортсмене, на его психологию, поскольку это тоже влияет на результат. Для хорошей подготовки спортсменов, правильной, интересной и эффективной тренировки для студентов, обучающихся в различных учебных заведениях необходимо регулярно пересматривать и менять методики преподавания. Классические методы не всегда подходят для всех спортсменов, зачастую к каждому нужен свой подход. На рисунке 1 представлены классические методы спортивной тренировки.



Рис.1 Классические методы спортивной тренировки

Во времена компьютерных технологий нужно применять и пробовать как можно больше различных методик, чтобы эффективность и результат у спортсменов постоянно улучшались. В последние годы спорт в жизни многих людей играет огромную роль, так как это касается и здоровья человека. Поэтому эффективность обучения зависит от преподавателя. Его знания в этой области должны постоянно пополняться. Состояние людей со временем ухудшается, преподаватель должен знать какие физические нагрузки необходимо применять, какие, наоборот, противопоказано, какие упражнения лучше делать, какие не стоит. Поэтому введение преподавателем инновационных технологий необходимо.

Инновация - внедрённое или внедряемое новшество, обеспечивающее повышение эффективности процессов. Развитие учебных заведений, прогресс и улучшение определенных спортивных направлений имеют большие шансы реализовывать как инновационный процесс: замена старых технологий новыми методиками, замена малоэффективных средств новейшими и результативными. Все эти изменения приводят непосредственно к улучшению результата у спортсменов. Навыки, знания, умения по правильной подготовке спортсмена или тренировки неподготовленного студента являются важным и значимым для преподавателя. Они показывают уровень компетентности, что непосредственно влияет на качественную физическую подготовку спортсмена. Индивидуальный подход к каждому спортсмену повышает результативность при занятии спортом.

Также не стоит забывать и о здоровьесберегающих технологиях, так как это тоже не маловажный пункт при занятии спортом. Необходимо соблюдать определенные условия, для дальнейшей плодотворной тренировки со спортсменом:

1. Необходимо учитывать личные качества каждого спортсмена;
2. Преподаватель должен направить спортсмена на медицинский осмотр чтобы понимать, как дальше работать со спортсменом;
3. Избегать изнуряющих тренировок для спортсмена, грамотно и индивидуально прописывать программу тренировок;



4. Предоставлять индивидуальный подход, благодаря чему у спортсмена не пропадал интерес к тренировкам.

Все эти пункты помогают улучшить эффективность и результат спортсмена при занятиях спортом. Основной целью преподавательской технологии заключается достижение установленного образовательного итога [1]. Также существуют личностно-ориентированные технологии, которые направлены на индивидуальную работу со спортсменом. Опираясь на такую технологию, преподаватель создает индивидуальный план тренировок, перед этим тщательно оценив телосложение, физическую подготовку каждого потенциального спортсмена. Применяя такую технологию преподавателем, у спортсмена появляется больше шансов для достижения желаемого результата.

Применение информационно-коммуникативных технологий также подразумевает достижение желаемого результата. Поскольку в учебных заведениях дается недостаточное количество часов для объяснения теоретической части, то применение информационных технологий позволит преподавателю предоставить необходимую информацию спортсмену.

Наличие технологии дифференцированного физкультурного образования в преподавательскую методику позволяет спортсменам, студентам усваивать и проходить одинаковый материал, но в разные временные рамки. Преподаватель, основываясь на физическую подготовку спортсмена, студента, дает ему такую нагрузку, которую он сможет сделать при своих физических способностях, и несмотря на то, что это может занять больше времени, чем у других, он все равно освоит данную ему программу. Применяя все эти методики и разрабатывая новые, спортсмен может достичь больших результатов в спортивной индустрии, потому что к нему применяется индивидуальный подход.

#### **Литература и источники**

1. Машарова Т. В., Ходырева Е.А., Харунжев А.А. Педагогическое моделирование индивидуально-личностного развития школьника в информационно-образовательной среде: монография Киров. - 2004.- 106с.  
*Научный руководитель - к.п.н, доцент Иванова С.Ю., Кемеровский Государственный Университет*

УДК 796. 11.1

### **ЙОГА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

**Муравьев Ф.М.**

Кемеровский государственный университет  
[whitenoise1999@mail.ru](mailto:whitenoise1999@mail.ru), [skotnikovaln@yandex.ru](mailto:skotnikovaln@yandex.ru)

Аннотация: Возросшая популярность йоги в настоящее время, влечет за собой необходимость популяризации основополагающих принципов данного вида занятий, так как не все знают о ней достаточно, чтобы ею заниматься. В данной статье рассматривается йога как часть двигательной активности среди студентов, ее философские, исторические основы, проведен анализ отношения студентов к этому виду занятий на основании анкетного опроса, освещены основные направления йоги и рекомендации для новичков.

Ключевые слова: Йога, Индия, опрос, направления йоги, самостоятельные занятия, физическая активность студента.

Сейчас йога – достаточно популярна у современных людей. Однако не знание и не понимание сути практики может привести к довольно серьезным последствиям для здоровья. Именно поэтому в этой статье будут рассмотрены все наиболее важные аспекты практики, чтобы люди, поставившие себе цель заниматься ею, «не наломали дров», подвергнув свое здоровье неправомерным нагрузкам.

Задачи данной статьи – изучить отношение студенческой молодежи к такому виду физической активности, как йога, углубить знания по йоге, развеять стереотипы, уберечь интересующихся от потенциального вреда здоровью. Использованные методы - опрос,

анализ.

Начнем с определения. Йога – это совокупность древнеиндийских практик, включающих в себя духовное и физическое совершенствование. Цель йоги – достижение возвышенного духовного и психического состояния. Является одной из шести ортодоксальных школ индуизма.

Слово йога происходит от санскритского корня йодж который имеет много значений таких как: соединение, единение, связь, гармония и т.п.

Впервые понятие упоминается в поэме «Бхагаватгита» (одной из частей Махабхараты). Там в ходе беседы бога Кришны с принцем Арджуной упоминаются основные направления йоги – карма, Бхати и Хатха-йога. Закладывается их основа. Окончательно йога как учение было оформлено в трактате Йога-сутра написанном Патанджали в 200 году до н.э.

Долгое время йога была сугубо индийской национальной темой пока во второй половине XIX века Рамакришна и его ученик Свами Вивеканада не стали вести миссионерскую деятельность. Его труды и созданное им Общество Рамакришны по сей день занимаются распространением идей индуизма.

Сейчас йога является довольно популярным видом физического и духовного развития. Однако люди зачастую неверно понимают суть йоги, неправильно практикуют и расставляют приоритеты в занятиях, не берут во внимание индивидуальные особенности развития своего тела, недооценивают, или переоценивают свои силы, что приводит порой к плачевным результатам и даже непоправимым последствиям для здоровья [2].

Йога прошла сложный путь на запад. Можно даже выделить три этапа восприятия йоги в мировом сообществе:

Первая - до середины XIX века. Условно её можно назвать «теософской». Йога представляется некой тайной доктриной и магией, для солидности рационализированной наукообразными измышлениями.

Вторая - до середины XX века - «скептико-научная». Йога рассматривается как суеверная система самогипноза, созданная шизофрениками, а её психофизиологические проявления - эпилептическими.

Третья - по текущее время. «Эпоха реальной йоги». Можно сказать, что ныне преобладает понимание йоги, как весьма действенной психотерапии для обретения гармонии в мирских делах. Потому йога воспринимается как средство оздоровления и является неотъемлемой частью жизни многих людей. Несмотря на это, существует достаточно много «искажений», из-за которых у некоторых людей до сих пор присутствует некорректные представления об этой системе.

В нашей работе мы провели анкетирование по заданной теме, опрос включал десять вопросов, направленных на изучение взглядов на йогу, ее философию, понимание смысла, и знание основных видов и направлений, отношение к возможным, или уже осуществляемым занятиям, желание заниматься этим видом физической активности и вовлеченность в настоящий момент. Для этого мы опросили группу из 15 студентов и вот каким получился результат.

Почти половина группы считает йогу способом духовного самосовершенствования, 33 процента считают йогу экзотической системой физических упражнений, 20 процентов – религиозной практикой. Правильно же на наш взгляд понимать йогу как совокупность всех этих моментов. Больше половины относятся положительно, хотя почти также половина относится к ней отрицательно. Однако при этом почти единогласно студенты считают, что польза в йоге все же есть. Так больше 70 процентов опрошенных считает, что йога помогает поддерживать организм в тонусе, 20 процентов – что она способствует духовному самосовершенствованию. Все знают родину йоги, однако не все, а лишь 60 процентов смогли правильно назвать учения йоги.

Больше половины сказали, что хотели бы заниматься йогой. При этом из тех, кто хотел бы большая часть видит в ней возможность для духовного развития.

Почти все студенты из опрошенной группы уверены, что здоровье позволяет им заниматься йогой. Половина готова заниматься йогой раз в неделю, в то время как другая

готова уделять ей два, а то и более дней в неделю. Большая часть опрошенных верит в духовные аспекты йоги.

Таким образом мы видим, что интерес к этому виду физического развития, позволяющего так же совмещать в себе и духовное самосовершенствование в среде студенческой молодежи присутствует и при должном расширении знаний, может быть применен как одна из форм самостоятельных занятий в свободное от учебы время. Учитывая это, необходимо обратить внимание на основные постулаты данного вида занятий. Йога подразделяется на множество подвидов среди которых можно выделить следующие: Раджа-йога – ставит своей целью укрепление ума и контроль над собой. Карма-йога – достижение внутреннего покоя посредством интенсивной деятельности. Джана-йога – достижение истины. Бхакти-йога – служение богам. Хатха-йога – раджа-йога для начинающих. Позволяет подготовиться к более сложным формам. Именно поэтому, для студентов, которые никогда не практиковали и незнакомы с йогой, на наш взгляд, больше подойдет хатха-йога [1].

Основными принципами при использовании упражнений хатха-йоги во время самостоятельных занятий являются: – систематичность и непрерывность занятий; – доступность и посильность упражнений; – индивидуальная направленность упражнений; – варьирование физической нагрузки в зависимости от самочувствия; – контроль таких объективных показателей текущего физического состояния, как: частота сердечных сокращений, артериальное давление, масса тела [4].

Рекомендуется придерживаться следующей последовательности – упражнения в статике и динамике лежа или сидя, упражнения в статике и динамике стоя, упражнения в динамике и статике лежа или сидя[3].

#### **Литература и источники**

1. Оздоровительная йога на занятиях физической культурой студентов специальных групп вузов/Ниж. Новгород.:2016 – 40 с.
2. Сапожникова О.В Фитнес [учебное пособие]/ Екатеринбург: ИУУ, 2015 – 20-22 с.
3. Жамойдин Д.В. Физическое воспитание студентов с использованием средств хатха-йоги/ Минск: 2022 -140 с.
4. Муравьев, Ф. М. Польза йоги и медитации для студента / Ф. М. Муравьев // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы симпозиума XVIII (L) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, приуроченной к 50-летию КемГУ, Кемерово, 27 апреля 2023 года / Науч. редактор С.Ю. Иванова. Том Выпуск 24. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2023. – С. 126-127. – EDN NRWIEХ.  
*Научный руководитель – старший преподаватель Скотникова Л.Н., Кемеровский государственный университет.*

**УДК 796.011.1-057.875**

### **РОЛЬ СПОРТА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

*Пашилова А. С.*

Кемеровский государственный университет

[pashilovaaleksandra000@gmail.com](mailto:pashilovaaleksandra000@gmail.com)

Аннотация: здоровье играет одну из ключевых ролей в жизни студента. В условиях усердной подготовки к занятиям, студенты забывают про важность балансирования между занятиями и личным временем, необходимым на восстановление сил. Существует множество способов поддерживать физическое и ментальное состояние, но самый интересный из них – занятия спортом.

Ключевые слова: спорт, активное и пассивное времяпрепровождение, занятия спортом, роль спорта в повседневной жизни студента.

Спорт – важная составляющая жизни каждого человека. Благодаря спорту, мы остаемся здоровыми, подтянутыми, имеем хорошее настроение. Отдельную важность спорта необходимо выделить для студентов, чьи будни сопровождаются долгими парами, большим количеством домашней работы и нехваткой свободного времени. Большая нагрузка негативно влияет на физическое и психическое состояние студентов. Такой образ жизни необходимо разбавлять физической активностью, пусть и самую минимальной. Не для кого ни секрет, что недостаток физической активности приводит к ухудшению здоровья и самочувствия человека в целом.

Необходимо упомянуть, что в 21 веке, в веке прогресса и современных технологий, работа и обучение значительно распространились в виде электронных заданий. Студенты стали проводить больше времени за компьютером, забывая переключаться на реальный мир, и меньше уделять внимания тем вещам, которые действительно важны для их здоровья.

Стоит начать с того, что времяпрепровождения студентов бывает двух видов – активным и пассивным. К активному виду времяпрепровождения относят походы в тренажерный зал, прогулки на свежем воздухе, пробежки в парке или лесу. Двигательная активность особенно важна для студентов, так как длительные сидячие занятия в аудиториях содействуют скоплению всевозможных болезней и не дают возможность насыщать мозг кислородом. Результатами умственного переутомления могут быть всевозможные заболевания, прежде всего сердечно-сосудистой и нервной систем. К концу дня, повышенная утомляемость у учащихся в связи с тяжелыми учебными нагрузками при недостающем сне и неполноценном питании. Некомфортная поза учащихся приводит к статическому напряжению позных мышц, которое тянет за собой активные нарушения ряда систем организма. Студенты, регулярно занимающиеся спортом, легче переносят стрессовые ситуации и активнее занимаются на парах. [1]

Пассивное времяпрепровождение характеризуется такими занятиями как прослушивание музыки, пролистывание ленты социальных сетей, просмотр видеороликов в интернете. В настоящее время большее количество студентов предпочитает активное времяпрепровождение, уделяя время прогулкам на свежем воздухе и встречах с друзьями.

Говоря о важности занятий спортом, выделяют множество преимуществ физической активности. Одним из главных преимуществ занятий спортом для студентов является улучшение физического здоровья. Регулярные тренировки помогают поддерживать хорошую физическую форму, укреплять иммунную систему, улучшать выносливость и координацию. Это позволяет студентам чувствовать себя бодрее и энергичнее, что в свою очередь положительно сказывается на их общем самочувствии и настроении. Также, спорт является идеальным средством для развития силы воли. Как правило, любая спортивная дисциплина включает в себя достижение определённого результата, путь к которому прокладывается через различные преграды в виде сомнений, лени и боли. Следовательно, когда человек регулярно занимается спортом, то он одновременно тренирует и свои волевые качества. [2]

Более того, занятия спортом помогают справиться со стрессом, улучшить психическое здоровье. Физическая активность способствует выделению эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают справиться с депрессией и тревогой. Таким образом, спорт помогает студентам сохранять позитивный настрой и повышает их устойчивость к повседневным стрессовым ситуациям. [2]

Необходимо упомянуть, что занятия спортом способствуют улучшению когнитивных функций и памяти. Физическая активность улучшает кровообращение и стимулирует мозговую деятельность, что способствует лучшему усвоению учебного материала и повышает академическую успеваемость студентов.

Кроме того, спортивные мероприятия предоставляют студентам возможность социализации и общения с единомышленниками. Участие в спортивных командах или клубах способствует развитию лидерских качеств, умению работать в коллективе и повышает уровень доверия к себе и окружающим. [1]

Важно отметить, что занятия спортом должны соответствовать физическим возможностям студента. Не стоит заниматься тем, что не приносит удовольствия и может навредить здоровью.

Но как в таких сложных условиях студентам находить время для занятий спортом? Для этого необходимо следовать таким правилам как:

1. Четко понимать важность спорта в данный период. Мотивация является ключевым компонентом в любом деле. Если цель – оставаться здоровым и подтянутым – то никаких преград для ее реализации не представится;
2. Планирование времени. Составление четкого плана на день поможет выделить небольшое количество времени на занятия спортом. Таким образом, 10 минут ежедневно физической активности окажут большое влияние на эмоциональное состояние и помогут разгрузить мозг;
3. Добавлять в обычные бытовые дела спортивные элементы. Например, пылесосить пол и делать выпады на правую и левую ноги поочередно.

В заключение хочется отметить, что роль спорта в повседневной жизни студента неопределима. Занятия спортом не только помогают поддерживать хорошее физическое и психическое здоровье, но и способствуют повышению академической и социальной успешности. Поэтому студентам рекомендуется уделять время физической активности для достижения общего благополучия и гармонии в жизни.

#### **Литература и источники:**

1. Беличенко В.А. [Электронный ресурс] // Роль спорта в жизни студента. URL: <https://infourok.ru/rol-sporta-v-zhizni-studenta-5844440.html> (дата обращения 28.03.24)
2. Кутецкий И. А. [Электронный ресурс] // Роль спорта в жизни людей URL: <https://infourok.ru/user/kuteckij-ivan-aleksandrovich/blog/rol-sporta-v-zhizni-lyudej-282943.html> (дата обращения 28.03.24)

*Научный руководитель: старший преподаватель кафедры физического воспитания Колесникова Н. В., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.011.1:159.942.5**

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА**

***Путилова В.В.***

Кемеровский государственный университет

[putilova.lera2017@yandex.ru](mailto:putilova.lera2017@yandex.ru)

**Аннотация:** В статье рассмотрены теоретические аспекты влияния физической активности на психологическое и эмоциональное состояние человека. Указано, что помимо функции оздоровления физические нагрузки важны с точки зрения социализации. Исследователи в области спортивной психологии подтверждают, что физическая активность и психология спортсмена тесно взаимосвязаны. В качестве методов исследования были выбраны анкетирование и теоретический обзор литературы. Анализ проведенного анкетирования показал, что большая часть студентов хорошо относится к физическим нагрузкам и считают, что они положительно влияют на их работоспособность, эмоциональное благополучие и психическое состояние.

**Ключевые слова:** эмоциональное благополучие, психологическое состояние, физические нагрузки, спорт.

**Введение.** В современном мире спорт и физкультура - это обязательная часть образования. Она представляет собой оздоровление организма через физическую активность. Студенчество совпадает с активным формированием физических и духовных качеств, является завершающим этапом возрастного развития физиологических и двигательных функций организма.

Высокая общая физическая подготовка позволяет человеку более эффективно выполнять различные виды деятельности, улучшает здоровье сердечно-сосудистой системы, повышает

иммунитет, укрепляет мышцы и кости, а также улучшает психоэмоциональное состояние.

Физическая активность становится не только фактором общего физического развития и обеспечения подготовки организма к различным видам двигательной активности. Этот вид деятельности также является залогом улучшения функциональных возможностей спортсменов и психологической подготовки к соревновательным нагрузкам. Не касаясь темы спорта, определенно известно, что физическая активность важна и для психического здоровья. Также спорт и физкультура незаменимы для профилактики эмоционального состояния и укрепления психоэмоциональной стабильности.

Теоретические аспекты. Психологическое состояние - это психологическая особенность, в отличие от стабильных черт личности, которые значительно меняются с течением времени. Его длительность может меняться от кратковременных состояний, меняющихся несколько раз в день, до тех, что длятся годами. По мнению Н. Д. Левитова [1], психическое состояние - это "интегральная характеристика психической деятельности за определенный промежуток времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых объектов и явлений действительности, предшествующего состояния и особенностей личности".

Эмоциональное благополучие - это уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, успеха в жизни и позитивное самоощущение. Понятие "эмоциональное благополучие" также соотносится с понятием "эмоциональное самочувствие", понимаемым как чувство или переживание человеком эмоционального комфорта - дискомфорта, которые связаны с различными сторонами в его жизни.

Также эмоциональное благополучие рассматривается в контексте значимости эмоций в жизни человека и выполняемых ими функций (Л. М. Аболин, О. А. Воробьева, В. Р. Сары-Гузель). Эмоциональное благополучие человека связано с характером испытываемых эмоций, со способностью и умением выражать их. В рамках этого направления исследований оно может быть определено как показатель успешности эмоциональной регуляции человека (т.е. насколько "хорошо", в полной мере эмоции могут выполнять свои функции в жизни индивида) [2].

Физические упражнения подразумевают их выполнение с одновременным участием психической и физической сфер человека. Под влиянием физических упражнений нормализуется состояние нервных процессов - повышается возбудимость при усилении процессов торможения, развиваются тормозные реакции при патологически выраженной повышенной возбудимости. Многократное повторение физических упражнений формируют новый паттерн в движениях, который способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений.

Помимо оздоровительной функции, физическая активность важна с точки зрения социализации. Объединяет людей, занимающихся спортом, в команды, создает коллективы и общества по интересам, что помогает поддерживать командный дух.

Социальная функция физической культуры также заключается в предотвращении негативных проявлений общественной жизни. Занятия физкультурой отвлекают от негативных факторов жизни, таких как вредные привычки, курение, злоупотребление алкоголем и другими запрещенными веществами, повышают психологическое здоровье и психомоторные навыки, реакцию.

Физическое воспитание и спорт помогают и в личностном плане: они стимулируют творческие способности, развивают индивидуальные способности, помогают лучше понять себя и проявить мастерство. Более того, физическая активность формирует эстетику тела и, таким образом, становится фактором повышения самооценки у обоих полов.

Согласно исследованию Г.Е. Ступиной о различиях в эмоциональной сфере физически неподготовленных и подготовленных студентов, повышенный уровень агрессивности, ригидности и прокрастинации напрямую связан с физической подготовкой [3]. Из этого следует, что если совершенствовать уровень физической подготовки человека благодаря регулярным и правильно подобранным тренировкам, то можно оказать влияние на такие "внутренние" состояния человека, как агрессивность, прокрастинация, ригидность. Благодаря контролю данных категорий, появляется возможность формировать здоровую и крепкую

психику.

Исследователи в области спортивной психологии подтверждают, что физическая активность и психология спортсмена тесно взаимосвязаны. Так, Н.Ю. Дрейко в своем исследовании анализирует формы психологической поддержки и работу спортивного психолога. Она отмечает групповую работу: консультирование, релаксацию, психогигиену, идеомоторную тренировку, визуализацию, беседы [4].

Костромина С.Н. в своей статье описывает модель психологического сопровождения подготовки борцов высокой квалификации. Она указывает на ряд важных методов и подходов. Например, они включают психодиагностику для определения психологической готовности спортсменов, психопрофилактику для предотвращения негативных состояний, психологическое просвещение для обучения навыкам саморегуляции, психокоррекцию для исправления негативных состояний, психологические тренинги для развития важных психологических качеств, а также психологическое консультирование для индивидуальной поддержки и развития спортсменов [5].

Методы исследования. Для изучения образа жизни студентов нами было проведено исследование на базе Кемеровского государственного университета. Используя специально разработанную программу сбора данных были опрошены 35 студентов Социально-психологического института в возрасте 18-20 года, из них 15 (42.8%) девушек и 20 (57.2%) юношей.

Результаты исследования. Половое распределение: 57.2% мужчин, 42.8% женщин. 53% респондентов в возрасте 18-19 лет, 47% - 20 лет.

29.3% респондентов занимаются спортом 1-2 раза в неделю, 31.9% - 3-4 раза в неделю, 18.1% - более 5 раз в неделю, 20.7% - никогда не занимаются спортом.

Предпочтения по типу физической активности: 25.3% - смешанные тренировки, 18.9% - кардиотренировки, 23.8% - силовые тренировки, 11.1% - гимнастика или йога, 20.9% - другие.

- 63% опрошенных считают, что занятия спортом положительно влияют на их успеваемость, 23.3% так не считают, 13.7% затруднились ответить.
- 35% опрошенных испытывают усталость ежедневно, 39.7% - несколько раз в неделю, 14.9% - редко, 10.4% - никогда не испытывают усталости.
- 64.6% опрошенных считают, что занятия физкультурой помогают бороться со стрессом и улучшают настроение, 17.2% так не считают, 18.2% затруднились ответить.
- 55.9% опрошенных почти никогда не пропускают занятия физкультурой из-за занятости или усталости, 30.6% пропускают редко, 9.6% часто, 3.9% почти всегда.
- 75.3% опрошенных считают, что занятия физкультурой положительно влияют на их эмоциональное благополучие и психическое состояние, 10.5% так не считают, 14.2% затруднились ответить.
- 67.2% отметили, что именно победа в соревнованиях позволяет им улучшить свое настроение, еще 18.8% указали в этом статусе, что посещение тренировок создает благоприятную психологическую атмосферу, но только 9.6% отметили, что занятия спортом создают чувство усталости и не более того.

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что большая часть студентов занимаются спортом и считают, что он благоприятно влияет на их эмоциональное благополучие и психологическое состояние, а также помогает им бороться со стрессом и улучшает настроение.

Основываясь на результатах опроса, считаем необходимым внедрить следующие рекомендации на базе университета:

1. Оказывать поддержку и поощрять тех студентов, которые активно занимаются спортом, а так же тех, кто не смог сформировать в себе тягу к спорту.

2. Предлагать различные виды физической активности в соответствии с потребностями и предпочтениями учащихся, чтобы привлечь как можно больше студентов к занятию спортом.

3. Обратить внимание на тех учащихся, которые испытывают усталость и стресс, предложить им альтернативные виды физической нагрузки или иные подобные варианты борьбы со стрессом.

4. Спустя время провести подобные исследования, чтобы понять изменилось ли отношение к спорту у студентов Социально-психологического института Кемеровского государственного университета.

Основываясь на полученных результатах видно, что влияние физических нагрузок на эмоциональное и психологическое состояние заключается в регулярных физических упражнениях, которые не только улучшают физическую форму, но и укрепляют эмоциональное и психическое здоровье. Люди, которые занимаются физическими упражнениями, испытывают прилив сил и энергии, улучшение сна и памяти, а также получают общее расслабление и позитивное виденье мира.

Анализ приведённых данных демонстрирует, что большая часть студентов позитивно относятся к физическим нагрузкам и считают, что они положительно влияют на успеваемость, эмоциональное и психическое благополучие. Большинство студентов предпочитают смешанные тренировки, кардиотренировки и силовые тренировки. Также есть и те, кто предпочитает гимнастику или йогу, а также другие виды физической активности. Большинство студентов подвержены ежедневному переутомлению или сталкиваются с ним несколько раз в неделю, но есть и те, кто очень редко или даже никогда не испытывают переутомления. Большая часть студентов считает, что занятия спортом помогает бороться со стрессом и улучшает настроение. Большинство студентов практически никогда не пропускают занятия физкультурой, однако есть и те, кто из-за усталости или чрезмерной занятости могут пропустить несколько занятий.

#### **Литература и источники:**

1. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. — М.: Просвещение, 1964. — С. 20.
2. Воробьева О.А. Психолого - педагогический комфорт как условие воспитания гармонично развитой личности в образовательных учреждениях нового типа. Дисс. канд. психологич. наук. - Коломна, 2000. - 180 с.
3. Ступина Г Е, Бурухин С. Ф. Влияние средств ритмической гимнастики на показатели физического развития и двигательных качеств у студенток педагогического вуза //Ярославский педагогический вестник. 1996. по. 3. С. 128-129.
4. Дрейко Н.Ю. Особенности психологического сопровождения спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-sportsmenov-na-etape-predsorevnovatelnoy-podgotovki> (дата обращения: 15.03.2024)
5. Костромина С.Н. Модель психологического сопровождения подготовки борцов высокой квалификации. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-podgotovki-bortsov-vysokooy-kvalifikatsii> (дата обращения: 15.03.2024)  
*Научный руководитель – Селиванов В.М. старший преподаватель кафедры физического воспитания Кемеровского Государственного Университета.*

**УДК: 796.011.3**

### **ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ НАПРАВЛЕНИЯ BELLY DANCE В ПРОЦЕССЕ ОКАЗАНИЯ ФИТНЕС-УСЛУГ В ГОРОДСКОЙ СРЕДЕ КРАСНОДАРА**

***Суханова С.А., Сударь В.В.***

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
suhanovass2005@gmail.com, unona-vvs@mail.ru

Аннотация: в работе исследуется возможность использования средств направления belly dance для улучшения здоровья и физического состояния женщин: проведены теоретические исследования, доказывающие, что занятия с использованием восточных танцев способствуют повышению физической кондиции, координационных способностей, а также общего самочувствия у лиц женского пола. Результаты анализа сайтов популярных городских



физкультурно-оздоровительных клубов позволил выявить относительно их численности невысокий уровень предложения программ на основе восточных танцев на рынке фитнес-услуг в городской среде Краснодара.

Ключевые слова: belly dance, фитнес-индустрия, физкультурно-оздоровительные услуги, женщины.

*Введение.* Belly dance (танец живота) – это одно из самых популярных танцевальных направлений в мире, которое привлекает своей красотой, женственностью, пластичностью, а также это древнее искусство, которое было взято за основу в одном из популярных направлений фитнес-тренировок [3]. Для belly dance характерна особая ритмичность движений, за действующих все части тела: руки, ноги, таз, живот, грудь, спину. Философская глубина танца живота заключается в том, что восточный танец еще именуется и танцем жизни, ведь он сравнивается с женским началом и способностью к плодородию. В понятиях древних племен небеса принадлежали мужчинам, а земля (почва) – представительницам прекрасного пола, т.е. женщинам. В итоге воссоединение двух стихий проявляет все сущее на планете. Также во многих древних государствах танец живота символизирует зарождение новой жизни, месяцы вынашивания и процесс появления ребенка на свет [5].

Многие ученые говорят о том, что танец живота появился на территории Индии в 10 веке. Позже благодаря кочующим с места на место цыганам танец распространился на другие восточные земли. И пока танец живота «добрался» до Египта и Греции, он впитал в себя много национальных движений других народов (Персии, Турции, стран северной Африки). Поэтому сегодняшний восточный танец можно считать «гибридом» всех танцев народов Востока. Существует красивая легенда зарождения танца живота. Причиной зарождения стиля belly dance стала обыкновенная пчела. Легенда гласит, что насекомое залетело под одежду девушки, чем и заставило ее интенсивно двигаться бедрами и животом. Попытка избавиться от назойливого насекомого в итоге превратилась в танец. Вокруг belly dance до сих пор ходят и другие легенды. Говорят, что раньше танец служил для того, чтобы отгонять злых духов. Кто-то говорит о том, что восточный танец был ритуалом, который связан с культом богини плодородия. Со временем он стал народным танцем, а не ритуальным. И с каждым годом в него вносились все новые и новые изменения [2].

В XXI веке belly dance стал самым красивым и завораживающим стилем танца и достаточно востребованным видом фитнеса. Упражнения belly dance внешне просты и не требуют высококвалифицированной спортивной подготовки, здесь практически нет сложных, быстрых «связок» как на занятиях по степ-аэробике и другим, в том числе и танцевальным видам аэробики, но за внешней простотой прослеживается достаточно интенсивная аэробная нагрузка, гармонично дополняемая на каждом занятии элементами стретчинга и некоторыми силовыми упражнениями. Это способствует достижению многих положительных результатов. Такое сочетание нагрузок позволяет снизить лишний вес, улучшить физическое состояние, развить пластику движений, и просто получать отличные положительные эмоции, что немаловажно для женщин в любом возрасте.

Оздоровительное значение занятий по belly dance заключается в следующем: во время занятий организм сжигает лишние калории, приводит мышцы в тонус. Регулярное посещение фитнес-уроков по танцу живота способствует улучшению работы сердечной мышцы и сосудов; укреплению мышц спины и пресса; а также нормализации работы ЖКТ; выведению из организма шлаков; повышению кровообращения в органах малого таза [1].

Современные специалисты с уверенностью утверждают, что восточные танцы оказывают самое позитивное воздействие на женский организм [4]. А все за счет того, что выполнение движений способствует усилению кровообращения в органах малого таза и помогают сохранить здоровье и устойчивость всем отделам позвоночника. К тому же, они служат превосходным способом профилактики осложнений, которые часто возникают при родах. Также, стоит отметить, что на Востоке считают танец живота одной из самых действенных практик, направленных на приведение души и тела к полной гармонии [6].

*Целью работы* являлось изучение оздоровительного эффекта применения программ belly dance для женщин, а также анализ возможности с их помощью оказания физкультурно-

оздоровительных услуг в фитнес-индустрии Краснодара.

*Методы и результаты исследования.* Для реализации цели исследования мы использовали метод теоретического анализа научной литературы, а также метод анализа фитнес-предложений на официальных сайтах физкультурно-оздоровительных клубов Краснодара.

В результате анализа научных статей на сайте электронной научной библиотеки elibrary.ru было определено, что исследований, посвященных теме применения средств belly dance в отечественной фитнес-индустрии явно недостаточно (нашлось всего 6 статей за последние 20 лет).

По второй части нашего исследования методом случайной выборки было определено 27 фитнес-клубов по всем округам городской среды Краснодара. Проанализировав информацию на официальных сайтах каждой из подобных физкультурно-оздоровительных организаций, выявили, что услуги belly dance были представлены лишь в 44,4% из них, а именно в 12 фитнес-клубах, таких как «Real profit», «Energy Point», «Просто фитнес», «Forma Fitness», «Fitnes sfera», «Life-pro», «Legend», «Total Body», «Merafitness», «X-Fit Солнечный», «Импульс», «Brooklyn Gym».

*Заключение.* Не смотря на то, что по данным литературы belly dance является одним из популярных направлений в современной фитнес-индустрии, в городской среде Краснодара менее чем в половине фитнес клубов программы этого направления предлагаются, что явно не заслуженно, так как оздоровительный эффект от подобных занятий для лиц женского пола достаточно большой, ведь фитнес-уроки belly dance дают возможность женщинам любого возраста почувствовать себя удовлетворенными, уверенными в себе и, самое главное, здоровыми.

#### **Литература и источники:**

1. Гониянц, С. А. Эффективность влияния оздоровительных занятий Belly dance на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы женщин 31-40 лет / С. А. Гониянц, О. В. Ильичева, Я. В. Сираковская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4(182). – С. 116-120.

2. Романко, А. В. История зарождения и развития восточного танца - bellydance / А. В. Романко // Современные проблемы высшего образования. Творчество в дистанционном формате : Материалы VI международной научно-практической конференции, Москва, 15–25 апреля 2021 года / Под общей редакцией С.М. Низамутдиновой. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Учебный центр «Перспектива», 2021. – С. 312-317.

3. Романенко, Н. И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н. И. Романенко, Я. А. Манакова, С. А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 28–29 октября 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 226-228.

4. Романенко, Н. И. Физическое воспитание женщин среднего возраста на основе средств фитнеса / Н. И. Романенко // Физическая культура и спорт в структуре здоровьесберегающей системы высшей школы : Сборник научных трудов по материалам Международной научно-методической конференции, посвященной 80-летию образования Ставропольского государственного университета, Ставрополь, 19 апреля 2011 года. – Ставрополь: Ставропольский государственный университет, 2011. – С. 184-186.

5. Селиверстова, Н. Н. Становление «танца живота» в мировой истории / Н. Н. Селиверстова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2006. – Т. 1, № 1. – С. 163-176.

6. Селиверстова, Н. Н. Эстетическое и физиологическое значение танца живота для девушек / Н. Н. Селиверстова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – Т. 2, № 1. – С. 138-146.

**УДК 796**

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ПУТЬ РЕШЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ**

***Шелпакова А.О.***

Кемеровский государственный университет

[shelpakova24@gmail.com](mailto:shelpakova24@gmail.com)

Аннотация. В статье приводятся основные плюсы занятий физической активностью для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Посредством опроса студенческой молодежи специальной медицинской группы выявляются основные барьеры, которые могут мешать студентам приступить к занятиям самостоятельной двигательной активностью, а также предлагаются меры по устранению этих барьеров и приобщению большего количества академической молодежи к здоровому образу жизни.

Ключевые слова. Самостоятельная двигательная активность, студенты, специальная медицинская группа.

В свете нынешнего положения физического и психического здоровья студентов, которое постепенно ухудшается, перед вузами страны встает важная задача, а именно: сохранение и восстановление физического и психического здоровья студентов, поддержание у них необходимого уровня физической активности и приобщение большего количества студенческой молодежи к здоровому образу жизни [1, с. 171]. Особую обеспокоенность вызывают студенты специальной медицинской группы (СМГ), так как по сравнению со студентами с основной группой здоровья, двигательной активности в их жизни гораздо меньше. Учащиеся СМГ, как показывают исследования, имеют значительно меньшую мотивацию к занятиям физической культурой как на уроках в вузе, так и самостоятельно [2, с. 227]. Таким образом, возникает противоречие между необходимостью двигательной активности в оздоровлении академической молодежи с отклонениями в состоянии здоровья и тем, что у этой группы студентов становится колоссально мало физической активности в их образе жизни. Итак, целью нашего исследования является выявление значимости самостоятельной двигательной активности в решении проблем со здоровьем студентов специальной медицинской группы, выявление основных факторов, которые могут являться барьерами в самостоятельных тренировках студентов СМГ, и предложение специальных мер по приобщению этой группы студентов к ведению здорового образа жизни, направленного на их оздоровление.

Самостоятельная физическая активность представляет собой систематические физические упражнения, выполняемые по собственной инициативе и без прямого участия инструктора или специалиста. Этот вид активности может включать в себя бег, прогулки, занятия на спортивных площадках, ежедневную утреннюю зарядку и другую физическую деятельность, осуществляемую лично каждым человеком в целях улучшения общего состояния здоровья [3, с. 48]. Двигательная активность оказывает комплексное положительное воздействие на организм человека, что особенно важно для студентов специальной медицинской группы. К благоприятным эффектам физической активности относятся: укрепление сердечно-сосудистой системы, что помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях; улучшение обмена веществ, что помогает поддерживать оптимальный вес; укрепление мышц, костей и суставов, что особенно полезно для студентов с артритом и другими хроническими заболеваниями суставов; повышение психоэмоционального благополучия: физическая активность способствует выработке гормонов счастья и улучшению качества сна, снимает стресс и усталость и повышает уровень уверенности в собственных силах, что особенно важно для студентов с низкой мотивацией к

самостоятельной двигательной активности; развитие качеств успешной личности, таких как дисциплинированность, ответственность и пунктуальность [4, с. 60]. Важно помнить, что каждому студенту СМГ необходим его собственный план занятий, который предотвратит риски, связанные с состоянием его здоровья, и будет направлен в первую очередь на решение проблем с его конкретным видом заболевания [5, с. 30].

Цель исследования – изучение самостоятельной двигательной активности студентов с отклонениями в здоровье, а также выявление барьеров, препятствующих ей.

Метод исследования – опрос.

В опросе приняло участие 50 студентов СМГ, обучающихся на 1 и 2 курсе.

Результаты исследования и их обсуждение. На вопрос «Занимаетесь ли вы самостоятельной двигательной активностью?» всего 20% респондентов ответили «Да»; 50% собираются начать. Это говорит о том, что большинство студентов понимают о важности самостоятельных тренировок. Все же 30% респондентов ответили, что не собираются заниматься самостоятельной двигательной активностью.

Следующим вопросом, который мы задали студентам, являлся: «Какие причины мешают вам заняться самостоятельными тренировками?»; 50% респондентов выделяют нехватку мотивации и уверенности в себе как основную причину, по которой они еще не интегрировали самостоятельную двигательную активность в свой образ жизни; 30% студентов, не собирающиеся начать самостоятельные тренировки, отмечают, что у них не хватает времени и энергии; 20% респондентов, которые уже в процессе тренировок, не выделяют этих причин, что свидетельствует о положительном влиянии физической активности на их уверенность в себе, мотивацию, пунктуальность и энергичность.

На вопрос «Какие основные плюсы вы видите в занятиях самостоятельной двигательной активностью?» 70% респондентов ответили, что считают физическую культуру ключом к их выздоровлению и улучшению общего физического здоровья; 20% студентов выделяют улучшение психоэмоционального состояния как основную пользу от самостоятельной двигательной активности. Все же нашлись и те, кто не до конца осведомлен о всех плюсах физкультуры для благополучия человека, они составляют 10% из опрошенных.

На вопрос «Какими видами самостоятельной двигательной вы занимаетесь и с какой периодичностью?» все студенты, которые уже интегрировали самостоятельные занятия двигательной активности в свою жизнь, ответили, что ежедневно выполняют утреннюю зарядку. К упражнениям, которые они выполняют в процессе зарядки, относятся: повороты головы из стороны в сторону, поперечные махи руками вверх-вниз, наклоны и развороты корпуса по сторонам, приседания и наклоны вниз с касанием стоп. Эти упражнения помогают зарядиться энергией на весь день и дать мышцам сигнал к работе. Далее ответы распределились следующим образом: 20% студентов, которые уже занимаются самостоятельной двигательной активностью, посещают уличную спортивную площадку 2 раза в неделю; 40% из них устраивают домашние тренировки 3 раза в неделю, следуя программе тренировок в мобильных приложениях; 20% самостоятельно посещают бассейн 1 раз в неделю; 60% студентов 3 раза в неделю занимаются самостоятельными тренировками в фитнес центрах; 40% посещают тренажерный зал в вузе 3 раза в неделю; 20% студентов, занимающихся самостоятельной двигательной активностью, 1 раз в неделю устраивают велосипедные прогулки. Такие тренировки укрепляют их сердечно-сосудистую систему, мышцы, кости и суставы, а также улучшают обмен веществ и иммунную систему.

Исходя из результатов исследования, мы предлагаем следующие мероприятия по привлечению студентов с отклонениями в состоянии здоровья к самостоятельным занятиям физической активностью:

1. Создание поддерживающей среды обучения, которая будет оказывать психологическую помощь студентам, которым не хватает мотивации или уверенности в себе. Такой подход значительно увеличит процент студентов, занимающихся самостоятельной двигательной активностью, так как большинство из них осознаёт важность интегрирования физической культуры в свой образ жизни.

2. Проведение информационных дискуссий и классных часов о важности физической активности в жизни человека и профилактике заболеваний. Такой подход также поможет в стимулировании мотивации студентов и повысит уровень осведомленности о плюсах двигательной активности для здоровья человека.

3. Помощь в составлении распорядка дня и проведение информационных занятий по распределению времени. Такой подход значительно увеличит пунктуальность студентов, что поможет им найти время для двигательной активности в течение дня.

Данные меры должны значительно увеличить количество студентов, занимающихся самостоятельной физической активностью, и в основной, и в специальной медицинской группах здоровья.

Благодаря исследованиям других авторов мы смогли объяснить важность самостоятельной двигательной активности в профилактике отклонений по здоровью. К основным положительным свойствам физкультуры относятся: улучшение сердечно-сосудистой системы и обмена веществ, укрепление мышц, суставов и костей, повышение психоэмоционального состояния, а также формирование качеств личности, необходимых для достижения успеха не только в физической активности, но и во всех сферах жизни. Результаты опроса помогли нам выявить основные барьеры, которые могут заставить студентов с отклонениями в состоянии здоровья воздержаться от занятий самостоятельной двигательной активностью. К ним относятся: нехватка мотивации и уверенности в собственных силах, отсутствие энергии и времени, а также плохая осведомленность о пользе физической активности в оздоровлении. Благодаря выявлению этих барьеров мы предложили меры, которые могут помочь значительно увеличить количество студенческой молодежи, занимающейся самостоятельной двигательной активностью и придерживающейся здорового образа жизни.

#### **Литература и источники**

1. Румба, О.Г. О состоянии здоровья студенческой молодежи некоторых регионов России / О.Г. Румба, М.Д. Богоева // Физическая культура и здоровье студентов вузов: Матер. IV Междунар. науч.-практич. конф., 31 марта 2008 г. / СПбГУП. – СПб, 2008. С. 171-172.
  2. Перепелюкова, Е.В. Изучение мотивационной сферы студенток специальной медицинской группы / Е.В. Перепелюкова // Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: сборник научных трудов. – Чебоксары: ЧИЭМ, 2009. С. 227-230
  3. Моськин Сергей Александрович, Ерёмин Роман Владимирович Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. №2-2 (18). С. 47-53.
  4. Кононенко А.О., Мартыненко Е.Д., Ильницкая Т.А., Клименко А.А. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека // Интерактивная наука. 2024. №1 (87). С. 60-61.
  5. Викторов Дмитрий Валерьевич, Макаренко Виктор Григорьевич Программа физкультурно-оздоровительной деятельности для студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья // Вестник ЮУрГГПУ. 2013. №9. С. 25-34.
- Научные руководители – старший преподаватель КемГУ А.Ю. Мусохранов, старший преподаватель КемГУ М.В. Борисова.*

**УДК 796.034.05**

### **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ КЕМЕРОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Малуева А.А.*

Кемеровский государственный университет

[annamalueva65@gmail.com](mailto:annamalueva65@gmail.com)

Аннотация: в данной статье проанализирован уровень физической подготовленности

студентов Кемеровского Государственного университета. Представлены достоверные результаты физической подготовленности студентов из Индии, Таджикистана и России. Составлена таблица результатов и сделаны соответствующие выводы. Цель исследования – анализ физической подготовленности студентов в процессе обучения. Статья будет интересна студентам высшего учебного заведения, специалистам в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, иностранные студенты, спорт.

В последнее время большое внимание уделяется уровню физической подготовленности студентов в высших учебных заведениях. Проводятся различные спортивно-массовые мероприятия, добавляются факультативные курсы по разным направлениям, улучшаются условия для проведения занятий. Физическая культура является важной органической частью среди всей культуры, благодаря систематическим посещениям данной дисциплины, улучшаются многие сферы жизни, улучшается физическая подготовленность, иммунитет становится крепче, психоэмоциональное состояние стабилизируется.

Получив ответы на вопросы в процессе беседы с иностранными студентами, мы сделали вывод о том, что реализуемая дисциплина «Физическая культура и спорт» в рамках учебного плана пользуется популярностью и большим интересом.

Настоящее исследование является продолжением темы работы по сравнительному анализу уровня физической подготовленности студентов Кемеровского Государственного университета, которое мы начали реализовывать в 2022–2023 учебном году.

Исследование было проведено в виде эксперимента с участием студентов из Индии, Таджикистана, России в количестве 47 человек. 16 студентов из Индии, 15 студентов из Таджикистана, 16 студентов из России. Базой эксперимента послужил Кемеровский Государственный университет. Исследование проводилось в три этапа. Первый этап реализовывался сентябрь–декабрь 2022–2023 уч. г., второй этап сентябрь–ноябрь 2023–2024 уч. г., третий этап февраль–март 2023–2024 уч. г.

На первом этапе тестирования студенты обучались на первом курсе, происходила адаптация организма к условиям проживания. Студенты изучали новые возможности, первый раз вставали на лыжи, приходили на спортивно-массовые мероприятия, мастер-классы.

Для определения уровня физической подготовленности студентов мы использованы следующие контрольные тесты: для исследования быстроты применялся тест «бег 100 метров с высокого старта (сек.)»; для исследования силовых способностей – тест «прыжок в длину с места (см.)»; для оценки гибкости – тест «наклон вперед из положения стоя (см.)»; для скоростно-силовых качеств – тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»;

«поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту». На предыдущем этапе мы добавили еще несколько контрольных тестов: для исследования реакции – тест «ловля палки», для исследования прыгучести - тест «на прыгучесть»

С учетом всех поставленных задач, мы провели тестирование, с помощью которого определили уровень физической подготовленности.

Результаты тестирования и сравнения физической подготовленности студентов приведены в таблицах.

Таблица 1 – Средние арифметические значения уровня физической подготовленности студентов Кемеровского Государственного университета

№	Тест	Среднее арифметические значения								
		Студенты из Индии 2022/23/24			Студенты из Таджикистана 2022/23/24			Студенты из России 2022/23/24		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	26	29	30	35	35	36	48	48	50

2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	36	38	39	39	40	42	43	44	44
3	Прыжок в длину с места	233	235	240	220	225	226	246	247	247
4	Наклон вперед стоя	14	16	17	15	17	17	9	10	11
5	Подтягивание на высокой перекладине	10	13	14	12	15	16	15	16	16
6	Бег 100 м	14.1	13.3	13.0	14.9	14.3	14.1	13.2	13.1	12.8
7	Ловля палки	15 см			8 см			6 см		
8	Прыгучесть	78 см			83 см			88 см		

Таблица 2 – Средние арифметические значения уровня физической подготовленности студенток Кемеровского Государственного университета

№	Тест	Среднее арифметические значения								
		Студентки из Индии 2022/23/24			Студентки из Таджикистана 2022/23/24			Студентки из России 2022/23/24		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	5	5	7	8	9	13	14	14
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	21	24	26	23	25	27	36	38	39
3	Прыжок в длину с места	130	132	135	134	140	143	170	173	177
4	Наклон вперед стоя	11	12	13	10	11	11	14	15	16
5	Подтягивание На низкой перекладине	10	11	11	12	12	13	15	16	17
6	Бег 100 м	19.3	19.1	18.8	18.2	18.1	17.9	17.8	18.1	18.3
7	Ловля палки	17 см			18 см			16 см		
8	Прыгучесть	39 см			35 см			41 см		

Проанализировав данные результаты тестирования и определив среднее арифметическое, можно сделать вывод о том, что количественные показатели улучшаются. Грамотный подход в системе обучения позволяет студентам с большим интересом посещать занятия физической культуры, различные спортивно-массовые мероприятия, мастер-классы, соревнования. Благодаря правильному подходу, студенты из Таджикистана, Индии успешно адаптировались и с удовольствием посещают разновидности физической активности. Студенты не покидали границы России во время лета и продолжали заниматься интересующим их видом спорта. Для посещения открыты многие секции: волейбол, баскетбол, бадминтон, катание на беговых лыжах (зимой), легкая атлетика и много других занятий.

С целью выявления заинтересованности у студентов к занятиям физической культурой, на всех этапах исследования, мы провели анкетирование и беседы со студентами. Студенты отвечали честно и быстро. Вопросы были связаны с психоэмоциональным состоянием студентов. Все ответы на наводящие вопросы имели положительный характер, и с каждым этапом общая заинтересованность в занятиях физической культурой растет. Результаты анализа ответов говорят о том, что все мероприятия, соревнования, мастер-классы, которые проводились на базе Кемеровского Государственного университета, дают позитивные эмоции студентам, помогают наладить коммуникативные способности, помогают улучшить физическое состояние, замотивировать обучающихся заниматься различными видами двигательной активности.

Регулярно проводятся соревнования для всех обучающихся, где иностранные студенты стабильно принимают участие. Нами проводились мастер-классы по катанию на беговых лыжах для студентов из Индии и Таджикистана. После мастер-класса у большинства обучающихся возникло непреодолимое желание продолжить занятия на постоянной основе, стабильно посещать занятия. Эстафеты, соревнования по бадминтону, веселые старты на лыжах и т. д. – это мероприятия, которые оказали положительный эффект на эмоциональный настрой иностранных студентов. Студенты Индии добились отличных результатов в таком спортивном виде, как бадминтон, благодаря регулярным тренировкам.

Для быстрой коммуникации с иностранными студентами, нами был создан телеграмм-канал «Sport for every one», где освещаются разные новости, связанные со спортом, упоминаются исследования, в которых студенты принимали участие, добавляются фото- и видео материалы.

Таким образом, Кемеровский Государственный университет представляет большую возможность заниматься предпочтительным видом спорта, посещать разнообразные занятия физической культуры. Благодаря грамотной организации учебного процесса, наблюдается существенное улучшение показателей физической подготовленности. Уровень физической подготовленности повышается с каждым этапом, что доказывает верный путь развития. Цели достигнуты, задачи решены. Исследование требует дальнейшего развития данной темы. Требуется разработка новых интересных мероприятий, мастер-классов для привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### **Литература и источники**

1. Малуева, А. А. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов, обучающихся в КемГУ / А. А. Малуева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Кемерово, 27 апреля 2023 года / Науч. редактор С. Ю. Иванова. – Том, Выпуск 24. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2023. – С. 129–132. –EDN ВРМЕIV.
2. Раскошный, И. А. Динамика изменений уровня физической подготовленности студентов за время обучения в высшем учебном заведении / И. А. Раскошный, А. О. Фоминых // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Кемерово, 20–21 апреля 2022 года / Науч. редактор С.Ю. Иванова. Том Выпуск 23. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. – С. 189-192. – EDN НУМNEQ

*Научный руководитель – к.п.н. доцент Иванова С.Ю., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.011.1(571.17)**

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

*Горбачев А.Д.*

Кемеровский государственный университет

[sherlok57@bk.ru](mailto:sherlok57@bk.ru)



Аннотация: В рамках статьи будет рассмотрен ряд проблем современного физического воспитания в России, кроме того будет предложено несколько вариантов по улучшению текущего положения дел. Рассматриваемые проблемы имеют место в образовательной сфере уже многие годы, попытка установления причин такой стагнации, также будет произведена. Почему уровень развития физического воспитания в России на данный момент является достаточно низким? Какие меры по отношению к этому явлению наиболее эффективно применяются и применяются ли вообще? На эти вопросы мы дадим ответы в ходе данной статьи. В статье будет представлен вывод о наиболее эффективных методах развития физического воспитания в современных реалиях.

Ключевые слова: физическое воспитание, здравоохранение, физическое и психологическое здоровье, стресс, психосоматика, здоровье детей

На сегодняшний день можно выделить ряд негативных тенденций нашего физического воспитания, которые уже сейчас вызывают многочисленные проблемы в обществе:

1. Высокий уровень различных заболеваний среди детей: дошкольного, школьного и более старшего возраста. Установлено, что в 14,8 % случаев уже в начальной школе формируются неврозы. По мере взросления ребенка число больных возрастает и к окончанию школы, по данным различных авторов, от 40,0% до 99,0% детей уже имеют ту или иную патологию, с которой они поступают в различные вузы.[1]

2. Появляются новые тенденции современного образования, повышающие нагрузку на организм учащихся и сложность программ. При этом оздоровлению детей не уделяется должное внимание.

3. В связи с повышением уровня сложности программ и отсутствием эмоциональной разрядки, можно отметить также такие тенденции как: повышение эмоционального, интеллектуального и психологического напряжения на всех этапах обучения (от дошкольного до вузовского уровня), что, в том числе вызывает и ряд соматических расстройств, а в более запущенных случаях может способствовать развитию конкретного психического заболевания.

4. Отсутствие в школах системы адекватного медицинского контроля, проявления инициативы в этом вопросе со стороны ряда преподавателей, (в классе спокойно может заниматься ребенок с заболеванием, угрожающим в результате нагрузок серьезными травмами или даже смертью), однако не следует обвинять в этом одних лишь преподавателей, ведь виноваты, в том числе: организаторы таких медосмотров, эксперты, проверяющие отчеты медосмотров, врачи, в ряде случаев проводящие медосмотры на чрезвычайно низком уровне, руководство школы или другого учебного учреждения. Приведем прямую цитату одного из исследователей данной проблемы: «В настоящее время в России практически не работает система медицинского обследования школьников. Уровень диагностики заболеваний очень низкий. Об этом свидетельствует увеличение летальных исходов на уроках физкультуры. Погибшие дети занимались в основной группе, на состояние здоровья не жаловались. Это подтверждали и ежегодные медицинские осмотры. В карте никаких ограничений не было. После смерти врачи обнаружили, что у этих детей все же были проблемы со здоровьем». [1]

5. Получение ряда травм на уроках и других видах занятий в силу непрофессионализма конкретных преподавателей: «Опрос педагогов по физической культуре показал, что систематически изучают научную литературу, используя новые достижения науки в практике проведения занятий по физической культуре, менее 10 % педагогов, интерес к научным исследованиям проявляют лишь 17 % опрошенных, большинство - 62 % учителей по физической культуре, работают, опираясь на свой опыт, либо опыт своих тренеров и учителей, повторяя их ошибки и просчеты». [1]

Рассмотрим возможные решения каждой из этих проблем:

1. Для понижения уровня заболеваний учеников, необходимо провести: во-первых, анализ факторов риска различных учебных учреждений, и предложить программу мероприятий по подавлению влияния этих факторов риска или же их устранению (к примеру, если в школе X неудобные парты, которые вредны для здоровья учеников, необходимо устранить данную проблему и так далее).

2. Нужно произвести модернизацию программ по физической культуре, для того чтобы подстроить её под развивающееся современное образование, данный пункт также тесно связан с пунктом 6, но об этом далее.

3. Необходимо также большое внимание уделить психологическому состоянию учеников. Для этого нужно расширить штат специалистов в этой сфере, как минимум до 3 в каждом учреждении, при этом отбор должен стать более жестким, чем сейчас, когда в учебных заведениях в качестве штатного психолога может быть задействован абсолютно некомпетентный специалист.

4. Необходимо создание системы адекватного медицинского контроля за состоянием учащихся в рамках уроков физкультуры, должно быть сведено к минимуму количество случаев, когда ребенка с каким-либо заболеванием по халатности отправляют в общую группу, после чего виновные остаются безнаказанными.

5. Также необходимо организовать и повышение квалификации преподавателей физкультуры по двум причинам: необходимость изучения современного материала для более высокого качества, проводимых занятий и применения новых обучающих методик и технологий, а также обновление и проверка практических знаний преподавателя, в частности: действия в экстренной ситуации (пожар, террористический акт), оказание первой помощи пострадавшему на уроке ученику. Было бы неплохо также провести какие-либо курсы для преподавателей по выявлению различных болезней, более опасных при занятиях физической культуры.

Таким образом, мы можем сделать следующий вывод: текущие реалии физического воспитания России, пусть и не являются очень приятными, однако могут выступить качественным фундаментом для дальнейшего развития данной отрасли, если будут предприняты решения проблем, освещенных в данной статье. Предположительные методы разрешения этих проблем также были в ней описаны, однако вполне возможно также и применение совершенно других вариантов. Главная наша задача - это улучшение качества жизни опоры всего человечества: детей, подростков и студентов, ведь именно они в будущем будут теми, кто будет определять судьбу нашего общества.

### **Литература и источники**

1. Филимонова С.И. Коданева Л.Н. Физическое воспитание подрастающего поколения в России: реалии и перспективы / Филимонова С.И. Коданева Л.Н. [Электронный ресурс] // Cyberleninka : [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vozpitanie-podrastayuschego-pokoleniya-v-rossii-realii-i-perspektivy/viewer> (дата обращения: 28.03.2024).

*Научный руководитель: старший преподаватель, кафедра физического воспитания, Колесникова Н. В., Кемеровский Государственный Университет*

**УДК 796.011.1:159.944-057.875**

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА САМОЧУВСТВИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ**

***Котова Т.С.***

Кемеровский государственный университет

Hydrogen-3@mail.ru

Аннотация. В данной работе рассмотрено понятие физической активности, проведено

исследование по методике САН, целью которого является выяснение влияния физической активности на самочувствие и работоспособность студентов кемеровского государственного университета, а также подведены итоги тестирования и их расшифровка.

Ключевые слова: студент, физическая активность, работоспособность, самочувствие, САН, опрос.

Физическая активность представляет собой форму активности человеческого организма, при которой стимулируются обменные процессы в мышцах, что приводит к их сокращению и движению тела или его отдельных частей в пространстве.

*Отсутствие достаточной физической активности, или гиподинамия*, означает, что человек проводит большую часть времени в покое, не участвуя в спорте или физических упражнениях. Основные признаки гиподинамии включают лишний вес, проблемы со сном, усталость и ухудшение работоспособности.

Цель исследования – определить влияние физической нагрузки на самочувствие в течение дня у студентов кемеровского государственного университета (КемГУ).

*Методика исследования.* В опросе участвовало 417 студентов, разделенных на 3 группы. В 1-ую группу входят студенты, занимающиеся спортом на регулярной основе. 2-ую группу составляют студенты, посещающие только занятия по физической культуре. В 3-ю группу вошли студенты без возможности занятия спортом по состоянию здоровья. Возраст опрашиваемых находится в пределах от 17-ти лет до 25-ти лет.

Опрос проводился при помощи шкалы САН (экспресс оценка Самочувствия, Активности и Настроения), включающим в себя 30 вопросов. Студентам было предложено описать свое самочувствие шкалой между двумя противоположными характеристиками, выбрав значение от -3 до 3. Список вопросов представляет собой высказывания – антонимы, например, пассивный - активный, счастливый - несчастный, свежий - изнуренный.

В течение 30-ти календарных дней у входа в спортзал был расположен блок типовых карт методики САН, инструкция по заполнению, ручка и часы. Все желающие могли принять участие в исследовании. Добровольцы заполняли бланк, указывая Ф.И.О. пол, возраст, дату и время, затем отмечали свою причастность к характеристике по шкале от -3 до 3. Все заполненные бланки студенты оставляли во второй стопке бумаг. По завершению дня все заполненные бланки собирались и подвергались анализу.

Анализ данных и вывод. По итогам тестирования выяснилось, что, большинство учащихся чувствовали прилив сил и бодрость после занятия спортом (таблица №1). Это не удивительно, ведь физическая активность улучшает кровообращение и приток крови к мозгу, что и вызывает эйфорию и бодрость. Так же приток крови обеспечивает лучшую мозговую активность, что сказывается на успеваемости студентов, их усидчивости и сосредоточенности на лекционных занятиях. Регулярные тренировки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний таких как, тахикардия, гипотония, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда. Физическая активность помогает контролировать вес и избежать ожирения, что снижает риск развития диабета 2 типа. Занятия спортом способствуют улучшению обмена веществ и предотвращают возникновение проблем с щитовидной железой у студентов. Кроме того, спорт помогает укрепить иммунитет, уменьшая вероятность заболевания простудными инфекциями, что улучшает посещаемость и усвоение материала. Физическая активность также способствует снижению уровня стресса у студентов, что может предотвратить психосоматические заболевания. Регулярные упражнения укрепляют мышцы спины, что предотвращает боли в спине и проблемы с позвоночником. Улучшение работы легких благодаря спорту позволяет избежать дыхательных заболеваний и поддерживать здоровье органов дыхания. В целом, занятия спортом не только улучшают физическое состояние студентов, но и предотвращают развитие многих заболеваний, обеспечивая полноценную жизнь и активное обучение.

На основе собранных данных (таблица №1) можно сделать вывод, что даже небольшая физическая активность положительно сказывается на здоровье, работоспособности и самочувствии студентов, что в свою очередь влияет на их настроение и работоспособность.

Таблица №1 - итоги опроса

Количество человек	Количество баллов	Самочувствие
223 человека	Более 25 баллов	Положительное
130 человек	Менее 10 баллов	Удовлетворительное
64 человека	Менее 5 баллов	Не удовлетворительное

### Литература и источники

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; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – ISBN 978-5-7786-0620-3
  2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
  3. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
  4. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
  5. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.
  6. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.
- Научный руководитель – ст. преподаватель, Апарина М.В., Кемеровский государственный университет*

УДК 371.487; 796.062.4

## КВЕСТ КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

*Шнайдер В.В.*

Омский государственный педагогический университет

[kachesova.vika@bk.ru](mailto:kachesova.vika@bk.ru)

Аннотация: в статье дана характеристика квестов как формы организации физкультурно-оздоровительной работы в младшей школе. Раскрыты возможности квестов, обозначены факторы, которые следует учесть при их организации (возрастные особенности, уровень подготовленности и интересы участников). Практическая часть исследования заключалась в разработке сценариев и проведении четырех квестов с учениками 1-4 классов. В ходе экспертизы подтверждено соответствие всем показателям, характеризующим качество проведения квеста, сделан вывод о возможности использования квеста как одной из форм организации физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Ключевые слова: физическое воспитание младших школьников, физкультурно-оздоровительная работа в школе, формы организации физкультурно-оздоровительной работы, квест.

Физическое воспитание детей – одно из ключевых направлений деятельности школ. В

решении задач по сохранению и укреплению здоровья школьников, повышению их физической подготовки особое значение имеет целенаправленно организованная физкультурно-оздоровительная работа.

Физкультурно-оздоровительная работа представляет собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности школьников, основу которой составляет их двигательная активность. Совокупность форм физкультурно-оздоровительной работы создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Физкультурно-оздоровительные мероприятия, организованные школой, активизируют двигательный режим, поддерживают школьников в тонусе во время умственной активности, оказывают благоприятное воздействие на организм [1].

Анализ планов физкультурно-оздоровительной работы ряда школ позволил отметить некоторое однообразие форм организации физкультурно-оздоровительной работы. Это проявляется в том, что на протяжении нескольких лет многие школьные мероприятия просто дублируются в планах, даже планы разных школ довольно похожи друг на друга. Считаем, что для повышения эффективности этой работы в школе необходим постоянный поиск новых форм ее организации.

При выборе новых форм следует учитывать возрастные особенности школьников, их интересы и возможности. Анализ психофизиологических особенностей младших школьников привел нас к выводу, что необходимо использовать формы, где существенный объем составляет двигательный компонент, поскольку потребность в движении у детей этого возраста высока. Это должна быть форма игрового или соревновательного характера, где высок эмоциональный фон. Содержание мероприятия должно соответствовать программному материалу младшей школы по физической культуре.

Мы предлагаем использовать квест как относительно новую форму в образовательной практике, которую редко применяют в физическом воспитании младших школьников.

Предполагается, что использование квеста как формы организации физкультурно-оздоровительной работы в младшей школе будет эффективным, если его содержание определено в соответствии с программным материалом по физической культуре и включает как двигательные, так и интеллектуальные задания; сценарий разработан с учетом возможностей и интересов самих школьников.

Считаем, что разработка, апробация и определение методических особенностей организации квеста с младшими школьниками будут способствовать более широкому внедрению данной формы в физкультурно-оздоровительную работу в младшей школе.

Квест (от английского слова «quest» – «поиск») – это разновидность игр, требующих от игрока решения умственных или двигательных задач для продвижения по сюжету. Сюжет может быть предопределенным или же давать множество исходов, выбор которых зависит от действий игрока [2].

Квест представляет собой особую игровую форму, обязательно содержащую в себе элементы новизны и нестандартных ситуаций. В некоторых случаях квест предполагает участие нескольких команд, которые соперничают между собой в скорости прохождения маршрута и в достижении лучшего результата. Благодаря большому разнообразию видов, квест является универсальной формой. Он применим в разных предметных областях, с детьми разного возраста, позволяет решать все виды образовательных задач [3].

На основе анализа научно-педагогической литературы определено содержание, разработаны сценарии четырех квестов для школьников 1-4 классов. В ходе квестов решаются и обучающие, и развивающие, и воспитательные задачи. В содержание квестов включены как интеллектуальные, так и двигательные задания. Уровень сложности заданий соответствует программе обучения по физической культуре в младшей школе.

В квестах решались не только задачи, связанные с физической культурой, но и учитывались межпредметные связи. Дети узнавали информацию о строении тела, первичные медицинские знания, правила техники безопасности и др. Некоторые задачи требовали знаний из таких предметных областей, как математика, история, чтение.

Затронуты коммуникативные качества: при работе в команде дети должны согласовывать

свои действия для достижения общего результата, управлять эмоциями, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя. Поэтому при прохождении квеста ученики приобретают соответствующие умения.

При проведении квестов учитывался не только уровень подготовленности младших школьников, но и их интересы. Например, квест для 4 класса «По спортивным дорожкам в стране фиксиков» полностью организован в логике мультфильмов про фиксиков. Он проходил в игровой форме с элементами театрализации. Работой детей на каждой станции руководили герои мультфильма в соответствующих костюмах.

Для оценки эффективности квеста как формы организации физкультурно-оздоровительной работы в младшей школе мы использовали экспертизу. Она включала три вида: самооценку, внешнюю экспертизу и общественную экспертизу. Если по результатам внешней экспертизы будет получена положительная оценка по всем критериям и это будет подкреплено результатами общественной и самооценки, то можно утверждать, что задачи, поставленные в квестах решены, учтены все теоретические положения, и квесты могут использоваться в физкультурно-оздоровительной работе в младшей школе.

Самооценка проводилась на всех этапах организации квестов, мы сами сравнивали ожидаемый результат с реальностью, вносили коррективы.

Для внешней экспертизы подготовлен лист экспертизы, включающий 4 критерия и 17 показателей, которые оцениваются по 5-балльной шкале, приглашены 3 учителя-эксперта. После проведения мероприятия эксперты выставили баллы по предлагаемым показателям. Большинство позиций имеют максимальный балл, но тем не менее присутствуют показатели с менее высоким баллом. Несколько более низкие отдельные оценки экспертов связаны с их личным представлением о каких-то конкретных составляющих мероприятия. Единодушное снижение оценок (4 балла) было получено:

- за соблюдение общепринятой структуры мероприятия. Но можно сделать акцент на том, что данное мероприятие проводилось впервые в данной школе;

- по соблюдению временных рамок проведения квеста, так как поведение мероприятия получилось более продолжительным, чем планировалось. Обусловлено это тем, что иногда требовалось больше времени для организации дисциплины на станциях;

- по работе судейской бригады. Действительно были некоторые сбои, задержки выставления результатов.

- по соблюдению техники безопасности. К сожалению, не удалось избежать ошибок в организации эстафет. Эстафеты – наиболее эмоциональная часть квеста, участники в слишком большом стремлении победить допускали нарушение правил. За это начислялись штрафные очки, правила достаточно четко разъяснялись, однако нарушения все же случались. Следует сказать, что в целом мероприятие прошло без каких-либо травм, повреждений.

По мнению экспертов, данные погрешности не оказали существенного влияния на проведение квеста. Поставленная цель и задачи решены, выбранные средства соответствовали уровню подготовленности учащихся, мероприятие прошло на высоком эмоциональном уровне. Поэтому в целом проведение квеста эксперты оценили на высший балл. В своем заключении эксперты пришли к выводу, что мероприятие такого формата нужно проводить в школе чаще. И не только затрагивая тематику спорта, а также другие направления.

Общественная экспертиза – опрос мнений самих участников квестов. Учащимися было отмечено, что данное мероприятие им очень понравилось, они полностью довольны. На вопрос «хотели бы они еще такие мероприятия в формате квеста» был дан однозначно положительный ответ.

Таким образом, результаты экспертизы подтвердили, что мероприятие подготовлено и проведено качественно, содержание квеста определено в соответствии с уровнем подготовленности учащихся и программным материалом по физической культуре в начальной школе. Благодаря новизне, высокому эмоциональному фону мероприятия, включению элементов соревновательности такая форма организации как квест позволила ученикам освоить запланированный объем знаний и умений по физической культуре. Считаем, что полученные результаты дают основание утверждать, что квест может быть одной из форм организации физкультурно-оздоровительной работы в младшей школе.

В результате проведения пробных мероприятий накоплен материал для формулирования методических рекомендаций по проведению квестов физкультурно-оздоровительной направленности в младшей школе.

### Литература и источники

1. Байбородова Л.В., Леонтьева Т.Н. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися в сельской школе // Ярославский педагогический вестник. 2010. №2. С. 116-120.
  2. Лаврова Т.В., Романова Е.С. Экскурсия или квест? // Ботанические сады в современном мире. 2021. №1. С. 72-74.
  3. Ардашева Н.В., Козева Е.Н., Шабунина Н.А. Квест в образовательном процессе // Образование. Карьера. Общество. 2019. №3 (62). С. 55-57.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Смирнова Е.И., Омский государственный педагогический университет*

УДК 372.879.6; 37.037

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

*Ахмедов У.Р.*

Омский государственный педагогический университет

[treylo@bk.ru](mailto:treylo@bk.ru)

Аннотация: в статье дана характеристика дифференцированному подходу в физической подготовке спортсменов, выделены факторы, которые следует учитывать для дифференциации нагрузки. На основе теоретического анализа проблемы определены средства и методы, позволяющие реализовать дифференцированный подход к скоростно-силовой подготовке баскетболистов 15-16 лет. В ходе апробации подтверждена эффективность предлагаемых средств и методов скоростно-силовой подготовки.

Ключевые слова: дифференцированный подход в физическом воспитании, скоростно-силовые качества, скоростно-силовая подготовка баскетболистов.

Современный баскетбол характеризуется большой плотностью игровых действий, быстротой выполнения технических приемов, стремительностью тактических взаимодействий. Это требует проявления высокого уровня физической подготовленности в целом, и особенно скоростно-силовых характеристик баскетболистов. Поэтому специалисты отмечают, что одним из резервов повышения результативности соревновательной деятельности в баскетболе является совершенствование именно скоростно-силовых качеств.

Способы развития скоростно-силовых качеств можно найти в работах А.С. Рыжова, В.М. Паршаковой и др. [1, 2]. Но эти рекомендации носят обобщенный характер, отсутствуют сведения о том, каким образом дифференцируется скоростно-силовая подготовка баскетболистов разного возраста и уровня подготовленности. Такая информация необходима тренерам школьных секций по баскетболу, где проблема проведения занятий с детьми разного возраста и уровня подготовленности особенно актуальна.

Анализ литературы по данной проблеме и школьной практики позволил выявить противоречие между потребностью в применении дифференцированного подхода к скоростно-силовой подготовке спортсменов и отсутствием конкретных рекомендаций по способам дифференциации такой нагрузки для баскетболистов 15-16 лет.

Исследование нацелено на выявление средств и методов скоростно-силовой подготовки баскетболистов 15-16 лет, которые в большей степени позволят реализовать на занятиях дифференцированный подход.

Несмотря на то, что эффективность дифференцированного подхода к физической подготовке спортсменов доказана, он мало применяется на практике. В организации тренировок преобладает фронтальное выполнение стандартных комплексов упражнений с одинаковым распределением нагрузки для всех занимающимися в группе спортсменов.

Дифференцированный подход на занятиях физической культурой и спортом заключается в создании особых условий обучения и воспитания для групп занимающихся со сходными характеристиками [3]. Для правильного выбора нагрузки на занятиях следует учитывать такие показатели, как возрастно-половые, индивидуально-типологические особенности детей, их уровень здоровья, физического развития и физической подготовленности, а также уровень двигательных умений.

В рамках данного исследования изучены такие аспекты дифференциации скоростно-силовой подготовки баскетболистов как возрастно-половые особенности занимающихся и уровень их подготовленности.

Возраст 15-16 лет является сенситивным для развития скоростно-силовых качеств, при этом больший эффект на данном этапе достигается за счет улучшения силовых способностей. При этом следует добиваться наиболее быстрого выполнения силовых упражнений. Установлено, что темпы роста выносливости к длительной силовой работе и прироста показателей быстроты движений в старшем школьном возрасте ниже, чем в среднем. Важное место в подготовке баскетболистов занимает развитие прыгучести. Также улучшение результатов в скоростно-силовых упражнениях происходит благодаря способности выполнять движения более экономично, точно. Поэтому развитие координационных способностей на этом этапе тоже будет способствовать скоростно-силовой подготовке баскетболистов.

В данном возрасте появляются различия в выборе средств и дозировки выполнения упражнений для юношей и девушек. Так, например, силовые тренировки для девушек должны быть менее интенсивными, вес отягощений меньше и т.п. В тоже время, со скоростными и сложнокоординационными движениями девушки справляются лучше.

Важным является и необходимость дифференциации нагрузки в соответствии с индивидуальным уровнем подготовленности баскетболиста. Это проявляется в специальном расчете оптимальной дозировки упражнений для групп с высоким, средним или низким уровнем развития физических качеств.

Изученные аспекты послужили основой для разработки средств и методов развития скоростно-силовых качеств баскетболистов 15-16 лет с учетом дифференцированного подхода. Составлены 4 комплекса упражнений скоростно-силовой направленности. В качестве основных методов выбраны интервальный и метод круговой тренировки, поскольку в таком варианте соблюдать принципы дифференциации нагрузки наиболее удобно.

Для проведения комплексов спортсмены делились на подгруппы по возрасту и уровню подготовленности. Осуществлялся математический расчет повторного максимума выполнения упражнений. Для группы с высоким уровнем подготовленности повторный максимум составлял 90-100%, со средним уровнем – 70-80%, баскетболисты с низким уровнем подготовленности выполняли упражнения в диапазоне 60-70% от максимального.

Эксперимент проводился в течение полугода. Для подтверждения эффективности предлагаемых средств и методов скоростно-силовой подготовки баскетболистов проведено два тестирования (в начале и конце эксперимента). Использовались тесты, предлагаемые в типовой программе ДЮСШ по баскетболу. Динамика результатов представлена в Таблице 1.

Таблица 1. – Динамика развития скоростно-силовых качеств баскетболистов 15-16 лет (контрольная и экспериментальная группы) в ходе эксперимента

Тесты	Прирост результатов, %	
	КГ	ЭГ
Сгибание и разгибание рук за 30 секунд (раз)	3,2	7,8
Подтягивания на перекладине за 30 секунд (раз)	6,3	11,5
Прыжок в длину с места (см)	9,8	16,2
Поднимание ног в висе за 30 секунд (раз)	1,3	3,5

Можно отметить, что положительные изменения произошли в обеих группах. Однако в экспериментальной группе прирост заметно больше. Полагаем, что полученные результаты подтверждают гипотезу исследования. Использование средств и методов, обеспечивающих



дифференцированный подход к скоростно-силовой подготовке баскетболистов 15-16 лет, позволяет повысить ее эффективность.

### **Литература и источники**

1. Рыжов А.С. Скоростная и силовая подготовка баскетболистов // Наука 2020. 2018. №5 (21). С. 73-82.
2. Паршакова В.М. Методика использования специальных физических упражнений для развития прыгучести у баскетболистов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №6-1. С. 161-164.
3. Сорокина Е.В., Барков И.А., Коновалов А.С. Теоретические аспекты реализации дифференцированного подхода в юношеском спорте // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. №2. С. 115-123.  
*Научный руководитель – к.п.н., доцент Смирнова Е.И., Омский государственный педагогический университет*

**УДК 372.879.6; 7967012.68**

## **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БРОСКА МЯЧА В КОРЗИНУ ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА НА УРОКАХ ПО БАСКЕТБОЛУ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ**

*Рашидов В.С.*

Омский государственный педагогический университет  
[malek704@mail.ru](mailto:malek704@mail.ru)

Аннотация: в статье охарактеризованы этапы и особенности методики обучения броску мяча в корзину одной рукой от плеча на уроках по баскетболу в средней школе. Анализ практики показал, что из-за экономии времени нарушается методика обучения броску. Это приводит к низкому уровню владения учениками данным приемом игры. В ходе исследования определены, обоснованы и апробированы средства и методы этапа начального разучивания техники броска. Результаты тестирования подтвердили эффективность предлагаемых средств и методов обучения.

Ключевые слова: основы техники броска мяча в корзину, процесс обучения технике в баскетболе, методы обучения, обучение баскетболу в школе

Броски в корзину являются важнейшим элементом баскетбола. Очевидно, что от точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Одним из вариантов выполнения броска в корзину является бросок мяча одной рукой от плеча. Являясь базовым, этот прием включен в школьную программу по физическому воспитанию начиная с 5 класса.

В наше время довольно много научно-педагогической литературы, пособий и методических рекомендаций в которых подробно раскрывают вопросы современной техники баскетбола [1, 2, 3]. Однако крайне важно уметь их адаптировать и применять в соответствии с особенностями проведения занятий и уровнем подготовленности обучающихся.

В практике школьных уроков необходимость освоить технику броска в сжатые сроки приводит к тому, что обучение данному приему игры осуществляется без соблюдения методики поэтапного обучения базовым движениям. А совершенствование происходит уже в процессе игры. В таком варианте далеко не все учащиеся, имеющие разный уровень подготовленности, качественно осваивают технику броска.

Анализ литературы и школьной практики позволяет выделить противоречие между необходимостью обучения технике броска мяча в корзину одной рукой от плеча обучающихся среднего школьного возраста на уроках баскетбола и сложностью выбора наиболее эффективных средств и методов обучения с учетом лимита времени и специфики их реализации в рамках школьной программы. Знание методических особенностей обучения технике броска в средней школе позволит учителям подбирать и использовать в уроке средства и методы, обеспечивающие обучение на более высоком уровне.

Целью исследования явилось определение, обоснование и проверка эффективности

средств и методов обучения технике броска мяча в корзину одной рукой от плеча на уроках физической культуры в средней школе.

Выбор методики обучения зависит от ряда факторов. Во-первых, среди большого многообразия средств и методов обучения следует выбрать те, что соответствуют возрастным особенностям детей в средней школе. При определении нагрузки надо учитывать активные изменения тела подростков, связанные с периодом полового созревания, их физическую и функциональную готовность к выполнению тех или иных упражнений. При выборе упражнений следует использовать активный рост пространственной ориентации, скоростно-силовых и координационных способностей подростков. При организации обучения в этот период обязательно необходимо добиваться осознанного отношения к изучаемым действиям, постоянно поддерживать интерес к этому процессу.

Во-вторых, процесс обучения двигательному действию осуществляется в три этапа: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательного навыка. Выработать правильную технику броска важно еще на первой стадии обучения. Исправлять ошибки в технике намного сложнее, чем сразу заложить правильное представление о ней.

Анализ существующей практики обучения броску показал, что после показа учителем техники броска, в основном ученики приступают к целостному выполнению упражнения. Для этого на уроках выделяется несколько минут, задается количество повторений. Для повышения интереса учитель использует соревновательный метод: кто больше раз попадет мячом в кольцо из заданного количества бросков или отведенного времени. Дальнейшее совершенствование броска осуществляется уже непосредственно в игровых ситуациях.

На наш взгляд такой подход является малоэффективным. Даже при субъективной оценке видно, что у многих учеников формируется ошибочная техника исполнения броска. Они выполняют его, как получится, допуская элементарные ошибки, такие как, отсутствие работы ног, неправильный выпуск и сопровождение мяча, не смотрят на цель. Данные ошибки необходимо исправлять на начальном этапе обучения. Проведенное тестирование также подтвердило преимущественно низкий уровень овладения учениками 6 класса базовым движением – броском мяча одной рукой от плеча в стандартных (неигровых) условиях.

Из-за некачественного подбора средств у многих детей формируется неправильная техника, что не позволит в дальнейшем результативно использовать данный бросок в игре. Поэтому особое внимание в работе мы уделили подбору средств и методов обучения именно для этапа начального разучивания, который ориентировочно проходит в 5 классе.

Для повышения эффективности и более качественного подбора средств и методов, первый этап обучения мы условно разделили еще на три подэтапа: начального, углубленного разучивания и совершенствования броска, выполняемого в стандартных условиях (вне игры, с 3-х метров).

На 1 подэтапе используются имитационные и подводящие упражнения, выполнение броска в облегченных условиях; применяется метод расчлененного и целостного выполнения упражнения. Например, упражнения в парах, тройках: ловля и передача мяча одной рукой на месте, в движении; передача мяча одной рукой из-за головы; ловля и передача мяча с поворотом на 180 градусов; имитация броска мяча в кольцо одной рукой (без мяча). Данные упражнения направлены на отработку правильных положений всех звеньев бросающей руки, ориентации в пространстве и умения сохранять равновесие, развитие умения выбирать нужную траекторию броска, правильно осуществлять выпуск и сопровождения мяча. На этот этап ориентировочно отводится 4 урока.

На 2 подэтапе акцент сделан на отработке техники выполнения броска в удобных для ученика условиях (удобной позиции и расстоянии). Используются такие упражнения, как: имитация броска мяча в кольцо одной рукой (с мячом) на месте; бросок мяча одной рукой в щит, бросок мяча одной рукой в кольцо с прыжком. Преобладает использование метода целостного упражнения, однако включаются задания игрового и соревновательного характера. Например, броски мяча в кольцо одной рукой с обязательным отскоком от щита или без касания щита на количество точных попаданий; эстафеты с бросками мяча на точность и др. На этот этап ориентировочно отводится также 4 урока.

Третий подэтап направлен на совершенствование точности броска, выполняемого в

стандартных условиях. Здесь уже преобладают игровой и соревновательный методы.

Например, игра «Мяч в корзину», где учащиеся делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному, каждая перед своим щитом. Капитан команды стоит с мячом, под щитом. Задача капитана передать мяч с отскоком от пола так, чтобы он попал в руки первому номеру, который выполняет бросок мяча обязательно с отскоком от квадрата на щите. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в кольцо, становится победителем.

Игра «Снайперские броски», учащиеся так же делятся на две команды и строятся в одну (две) шеренги перед своим щитом. Игроки по очереди выполняют бросок в кольцо с обязательным отскоком от щита. Броски выполняются до тех пор, пока каждый игрок не попадет в кольцо. Побеждает команда, завершившая броски раньше.

И на этот этап ориентировочно отводится 4 урока.

Все упражнения подбирались с учетом выявленных возрастных особенностей учеников. Особо мы следили, чтобы не было чрезмерной функциональной нагрузки, чтобы упражнения соответствовали физической и координационной подготовке обучающихся. Также старались добиваться осознанного отношения к изучаемым действиям, постоянно поддерживали интерес к этому процессу.

Предлагаемые средства и методы обучения были апробированы на уроках баскетбола в 5 классе общеобразовательной школы. После проведения серии обучающих уроков проведено повторное тестирование. Анализ его результатов показал, что в экспериментальной и контрольной группе примерно одинаковое количество учеников достигли высокого уровня владения техникой – 20% и 21% соответственно. Но в экспериментальной группе существенно большая часть учеников (63%) достигли среднего уровня владения техникой броска. В то время как в контрольной группе на среднем уровне овладели техникой только 33% детей, что на 30% меньше. Что касается учеников с низким уровнем владения техникой, то в экспериментальной группе их численность намного меньше и составляет 16%, когда в контрольной группе 47%.

Таким образом, благодаря применению большего разнообразия средств и методов, соответствующих поэтапному обучению броску мяча одной рукой от плеча в ходе эксперимента были достигнуты более высокие результаты. Следовательно, разработанные средства и методы для этапа начального разучивания техники броска мяча одной рукой от плеча могут использоваться в практике уроков баскетбола в средней школе. Это позволит существенно повысить эффективность процесса обучения.

### **Литература и источники**

1. Аникеенко Л.В. Методика обучения технике выполнения штрафного броска в баскетболе. Актуальные научные исследования в современном мире. 2019. № 9-2 (53). С. 61-63.
2. Власов А.С., Виды и методика обучения технике бросков в баскетболе на уроках физической культуры в школе. Актуальные научные исследования в современном мире. 2021. № 5-3 (73). С. 119-122.
3. Мартиросова Т.А., Поборончук Т.Н., Мансурова Н.И. Методика обучения штрафному броску детей на этапе предварительной подготовки в баскетболе // Kant. 2021. № 2 (39). С. 349-353.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Смирнова Е.И., Омский государственный педагогический университет*

**УДК 796.011.3**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ В РАЗНЫЕ ТРИМЕСТРЫ**

*Мартынова О.А*

Кемеровский государственный университет

*olya\_you97@mail.ru*

Аннотация. Во время беременности все системы организма женщины функционируют в усиленном режиме, почти на пределе. Физические упражнения во время беременности не только не противопоказаны, но также и могут облегчить физическое состояние женщины, улучшить условия для развития плода, и несомненно ускорить период ее восстановления после родов. В статье рассмотрены особенности занятий физической культурой во время беременности в разные trimestры.

Ключевые слова: беременность, изменения, физические упражнения, противопоказания, зарядка, аэробика, занятия в бассейне, триместр

Спортивные занятия благоприятно влияют на эмоциональное и физическое состояние человека, помимо этого они приносят пользу и во время беременности. Малоактивный образ жизни, особенно во время беременности, способствует набору избыточного веса, появлению отеков на теле, а также повышению артериального давления. И это лишь малая часть недугов, сопровождающих малоактивный образ жизни. Спортивные упражнения же в свою очередь нормализуют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствуют укреплению мышц, улучшают аппетит, способствуют нормализации сна, а также стабилизируют психоэмоциональное состояние женщины.

Первый триместр характеризуется наиболее большими переменами для женщины. Именно в этот период организм женщины наиболее подвержен непроизвольным абортam. Поэтому в этот период к здоровью, занятию спортом, а также дозированию физических нагрузок требуется особое пристальное внимание [1].

Изменения, которым подвержен организм во время беременности, представлены на рисунке 1.

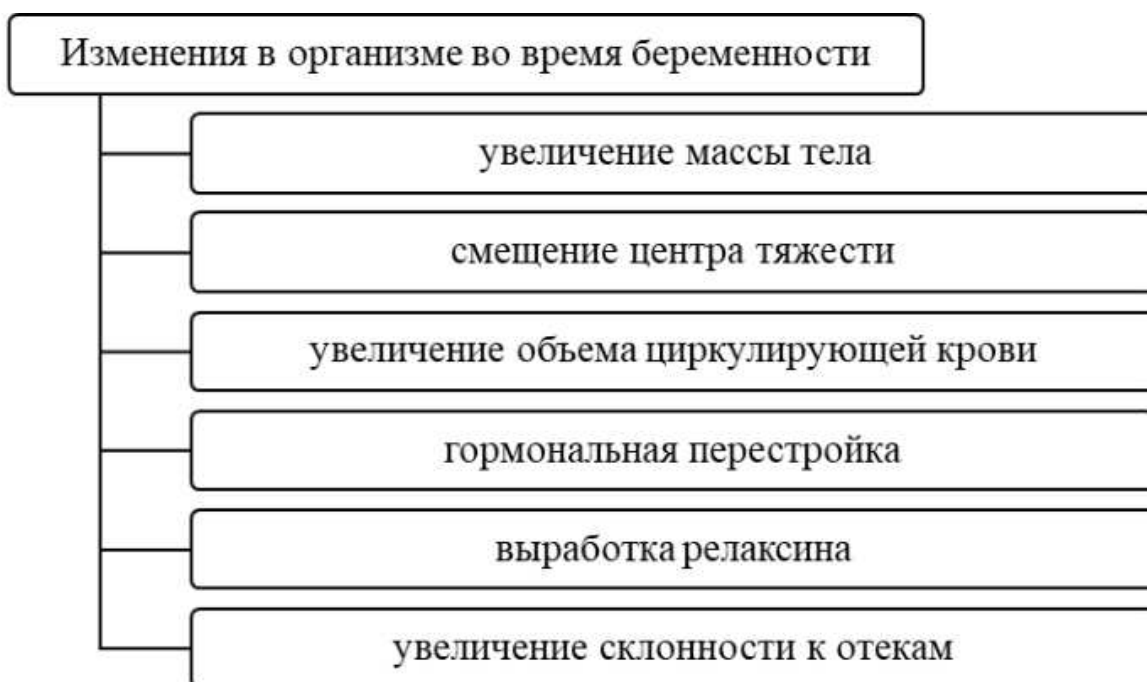


Рисунок 1 – Изменения, происходящие в организме женщины во время беременности

Масса тела, увеличиваясь, оказывает дополнительное давление на ноги, повышает нагрузку на спину, в особенности на поясничный отдел. Также при беременности смещается центр тяжести из-за увеличения живота и груди - в результате опорно-двигательной системе приходится перестраиваться, становится сложнее сохранять равновесие. Увеличивается склонность к отекам, это связано с тем, что увеличенная матка препятствует оттоку жидкости из организма. К концу беременности в организме вырабатывается больше релаксина, который способствует размягчению связок и увеличению их эластичности - в результате возрастает

риск растяжений и вывихов.

Все эти особенности и изменения следует учитывать при планировании физических нагрузок и тренировок.

Правильно подобранные тренировки, физические упражнения способствуют укреплению организма беременной и быстрому послеродовому восстановлению.

В первом триместре ожидания малыша занятия фитнесом могут облегчить симптомы легкого токсикоза, боли в пояснице из-за увеличивающегося веса, и помогают поддерживать работу пищеварительной системы. В это время происходит формирование всех систем и органов будущего ребенка и его связь с организмом матери еще не очень сильная [2]. Поэтому рекомендуется избегать резких движений, таких как наклоны и прогиб спины, а также резкий подъем из положения лежа и подъем прямых ног. Из-за увеличения потребности организма в кислороде и возможных неприятных ощущений от токсикоза или повышенной чувствительности к запахам в этот период предпочтительнее уделить больше внимания спокойным прогулкам или катанию на лыжах.

Второй триместр беременности считается наиболее подходящим временем для занятий спортом. В это время продолжается активное формирование плаценты и системы кровообращения между мамой и малышом, увеличивается давление матки на кровеносные сосуды, что может привести к отекам и варикозу [2]. Гормоны, вырабатываемые плацентой, стимулируют рост матки и грудных желез, а увеличение объема живота влияет на осанку и может вызвать плоскостопие. Упражнения во втором триместре помогают сохранить гибкость суставов и предотвратить варикоз и отеки. Этот период подходит для занятий гимнастикой для беременных, занятий пилатесом и, особенно, для плавания. Плавание, как ни один другой вид активности, помогает разгрузить позвоночник и на время забыть о том, как изменилось тело во время беременности.

В третьем триместре происходит увеличение матки, возрастает нагрузка на сердце, диафрагмальное дыхание затруднено, ухудшается венозный отток от ног и малого таза, повышается нагрузка на позвоночник и свод стопы. Занятия в этот период нацелены на улучшение кровообращения во всех органах и системах [3]. Общая нагрузка должна быть снижена. Большое значение имеют упражнения на расслабление. Значительную пользу в этот период также приносит плавание.

Основные преимущества занятий физической культурой во время беременности:

- в организме улучшается циркуляция крови, в том числе кровоснабжение плаценты;
- снимается физическая усталость, в том числе боли в пояснице, ногах, снижаются отеки;
- улучшается сон и настроение, а значит и снижается раздражительность, усталость, эмоциональная лабильность менее выражена;
- нормализуется аппетит и соответственно масса тела;
- нормализуется работа кишечника и работа пищеварительной системы в целом;
- увеличивается сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

В целом при беременности рекомендованы некоторые группы физических упражнений, направленных на тренировку и укрепление определенных групп мышц и связок. Основными являются мышцы спины, груди, конечностей. При беременности особенно полезно разрабатывать тазобедренные суставы.

Аэробика для беременных. Такие общие упражнения походят для разминки шеи, конечностей и спины. Движения не должны быть резкими, упражнения должны выполняться без больших усилий. Для занятий такими упражнениями необходимы несколько элементов спортивного оборудования: небольшой мяч, полотенце, гантели до 1 кг, стул, коврик и др. Аэробика включает в себя вращения и наклоны, поднятие рук, вращение в плечевых и локтевых суставах, наклоны туловищем, вращение тазом, приседания, вис на перекладине [1]. Многие упражнения можно выполнять дома, без специального наблюдения.

Также существуют дыхательные упражнения. Такие упражнения направлены на снятие стресса, они помогают обогатить кровь кислородом. Такие упражнения необходимы не только во время беременности, но и в процессе родов, поскольку от глубины и частоты дыхания напрямую зависит расслабление и сокращение матки и брюшного пресса - это влияет на болевые ощущения в родах.

Комплекс Кегеля полезен для всех женщин – молодых, пожилых, до родов, после них. Его можно делать в положении сидя, стоя, лежа. Тренированные мышцы лучше справляются с задачей изгнания плода в процессе родов, реже бывают разрывы промежности. После родов уменьшается вероятность выпадения матки и прямой кишки, геморроя, мышечные органы после растяжения быстрее принимают свою прежнюю форму.

На здоровье беременной хорошо влияют занятия в бассейне. Такие занятия хорошо расслабляют мышцы, находящиеся в состоянии спазма, проходит боль и тяжесть в спине и суставах.

Во время первого триместра беременности зарядку следует делать с осторожностью. Это самый опасный период с точки зрения выкидышей. Первый триместр допускает фитнес для беременных, плавание, прогулки, йогу, пилатес и танцы [2].

Во втором триместре зарядка для беременных становится более разнообразной. Риск выкидыша в этот период снижается. Самые удобные положения для занятий – стоя, сидя, стоя с опорой на руки, лёжа на боку, стоя на четвереньках и на коленях. Начиная с 14-й недели лучше избегать классических приседаний, наклонов туловища вперёд с прямыми ногами, стоек и сидений [3].

Зарядка для беременных в 3 триместре включает дыхательные упражнения, занятия с фитболом, плавание, ходьбу, аэробику [3].

Таким образом, физические упражнения во время беременности положительно сказываются на здоровье беременной, но только в том случае, если не доставляют дискомфорта, боли и приносят удовольствие. Интенсивные физические нагрузки во время беременности противопоказаны.

#### **Литература и источники**

1. Вахитова Э.Э. Физическая культура во время беременности / Э.Э. Вахитова / Студенческий вестник. – 2022. – № 6-1 (198). – С. 63-65.
2. Фетищев Н.И., Тарасова В.В. Занятия физической культурой во время беременности / Н.И. Фетищев, В.В. Тарасова / В сборнике: Лучшие научные исследования студентов и учащихся. сборник статей V Международной научно-практической конференции. Пенза, – 2023. – С. 185-187.
3. Хузина Г.К., Сараева О.Д. Физическая культура во время беременности / Г.К. Хузина, О.Д. Сараева / Актуальные исследования. – 2020. – № 20 (23). – С. 100-104.

*Научный руководитель – Скотникова Л.Н., старший преподаватель кафедры физического воспитания, Кемеровский государственный университет.*

**УДК 615.851.86:618.2**

#### **ЙОГА ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ**

*Рупакова А.А.*

Кемеровский государственный университет

[rupakovahasta@mail.ru](mailto:rupakovahasta@mail.ru)

Аннотация. Йога во время беременности - это хороший способ подготовиться к родам, подготовить свой организм и эмоциональное состояние, а также сохранить физическое и психологическое благополучие во время беременности. Статья на тему «Йога при беременности» посвящена пользе йоги при беременности, а также основным аспектам безопасной и эффективной практики йоги во время беременности, включая рекомендации по выбору подходящих упражнений, поз для беременной женщины.

Ключевые слова: йога, беременная женщина, беременность, йога при беременности, физическое состояние.

На тему «Йога при беременности» существует множество исследований, диссертаций,

журналов, методик. Так, например, Андрей Липень, в своей книге «Йога для мам. Асаны для зачатия, при беременности и после родов» пишет и дает практические советы и рассказывает о физических и дыхательных упражнениях, также в книге представлены простые медитации для гармоничного зачатия, способы расслабления в период беременности [1]. Гусева Ольга Андреевна, в своей статье на тему «Методика подготовки беременных женщин к деторождению средствами йоги» рассматривала методики, которые помогают беременным женщинам, подготовиться к родам с помощью йоги [2]. Эберт Дитрих в своем исследовании «Физиологические аспекты йоги» пишет: «Йогические практики приводят к таким психотерапевтическим результатам, как рост самосознания, повышение устойчивости к стрессу, снижение уровня страха» [3].

Целью данной статьи является информирование о пользе йоги для поддержания физического и эмоционального благополучия во время беременности и подготовке к родам. Беременность - это особенный и очень важный период в жизни женщины, когда важно обратить особое внимание на свое физическое и эмоциональное состояние, а также обязательно здоровье. Практика йоги может стать ценным инструментом поддержки и подготовки к родам, помогая беременным женщинам сохранить гармонию и равновесие, а самое важное - укрепить здоровье во время ожидания малыша. В настоящее время все больше женщин обращают внимание на здоровый образ жизни, а также стараются поддерживать свое здоровье и использовать йогу для поддержания физического и эмоционального благополучия. Практика йоги при беременности может оказать положительное влияние на женщину как физически, так и эмоционально, помогая справиться с изменениями на физиологическом и психологическом уровнях.

Организм женщины во время беременности работает совершенно в другом режиме, не так, как раньше, до беременности, из-за этого будущая мама может испытывать стресс, тревогу, физический стресс. Сейчас мы рассмотрим пользу йогу для беременных женщин. Первый и очень важный пункт во время беременности – это укрепление мышц. Регулярные практики йоги могут помочь укрепить мышцы корпуса и таза, что может облегчить беременность и роды. Второй немало важный пункт для беременной женщины – это улучшение гибкости и осанки. Упражнения йоги помогут сохранить гибкость и улучшить осанку во время периода беременности. Во время вынашивания малыша, женщина может испытывать боль в пояснице, шее и других частях шеи, а также напряжение мышц. Поэтому третий важный пункт – это смягчение болей и напряжения. Четвертый пункт – это улучшение кровообращения. Практика йоги способствует улучшению кровообращения, что благоприятно влияет на здоровье, как матери, так и плода.

Во время беременности у женщины может быть не стабильное эмоциональное и психологическое состояние, поэтому психологическая польза, которую оказывает специальная йога, очень полезна для беременной женщины. Регулярные занятия йогой могут помочь справляться со стрессом, а также уменьшить уровень тревожности. Йога способствует улучшению настроения, добавляет энергии и позитива в повседневную жизнь беременной женщины.

Йога помогает и при подготовке к родам. Дыхательные техники и релаксация, используемые в йоге, могут быть полезными для подготовки к родам и управлению болевыми ощущениями во время родов. Также для женщин страдающих лишним весом, практика йоги может помочь в контроле веса и удержании его в пределах рекомендуемых норм для беременных. Расслабляющие упражнения йоги могут способствовать улучшению качества сна у беременных женщин. Практика йоги во время беременности может быть благоприятной для будущей мамы, но важно помнить о безопасности и эффективности упражнений в этот период.

Рассмотрим основные аспекты безопасности.

Перед тем, как записаться на йогу и начать ходить на занятия, нужно обязательно проконсультироваться у врача и выяснить, есть ли медицинские противопоказания для занятий йогой.

Выбирать специалистов по йоге рекомендуется специально обученных и у которых уже имеется какой-либо опыт работы с беременными женщинами.

Во время занятий йогой, нужно быть предельно внимательной и чувствовать своё тело,

ощущения, если вдруг что-то вызывает неприятные ощущения, дискомфорт или боли, следует прекратить выполнение упражнений.

Для снятия стресса и расслабления всего тела, организма женщины, помогут дыхательные техники, которые включены и характерны для йоги.

Для поддержания гидратации во время йоги и после занятия, нужно употребить достаточное количество воды, то, которое порекомендует специалист [4].

Если соблюдать все вышеперечисленные аспекты безопасности, то ваши занятия по йоге будут безопасными и эффективными. Важно быть осторожной и внимательной к самой себе, к своему телу и внутреннему состоянию организма.

Какие упражнения из йоги можно делать беременным?

Простые техники дыхания помогают подготовить тело к родам, улучшить кровообращение, снизить стресс. Такое упражнение, как «поза кошки» поможет снизить напряжение и зажатость мышц в спине, улучшить гибкость в позвоночнике. Упражнение «дерево» или «гора» укрепит мышцы ног, улучшит равновесие, что немало важно для беременной женщины. Упражнение «бабочка» хорошо помогает подготовить тело к родам, хорошо растягивает мышцы бедра. Упражнение под названием «ребёнок» помогает расслабиться, разгрузить свои мысли, успокоится и снять напряжение [5].

Что нельзя делать в йоге беременным?

Для беременных женщин существует много противопоказаний и запретов. Рассмотрим, упражнения и позы в йоге, которые категорически запрещено делать беременным женщинам. Поза короля танцев, развивает баланс на одной ноге и большой прогиб в спине, пояснице, что запрещено делать беременной женщине. Любые другие позы и упражнения, которые развивают мышцы спины, с помощью прогибов, изгибов спины, также запрещены. Категорически запрещена поза лодки, выполняемая лежа на животе. Такое упражнение, как «плуга» будет оказывать напряжение на мышцы шеи и спины, что может быть опасно для беременной женщины и её малыша. Упражнения «скрутки» оказывают дополнительное напряжение на живот и могут приводить к повреждению связок.

Во время беременности необходимо избегать упражнений, которые могут создавать дополнительное давление на живот и спину, а также избегать любых упражнений, которые могут быть опасны для здоровья матери и ребенка.

В заключение, хочется отметить, что в данной статье мы рассмотрели, пользу йоги при беременности, а также основные аспекты безопасной и эффективной практики йоги во время беременности, включая рекомендации по выбору подходящих практик йоги, упражнений и поз. Йога может быть полезным и безопасным способом поддержания физического и эмоционального здоровья во время беременности. Упражнения йоги могут помочь улучшить гибкость, укрепить мышцы и снять стресс, что способствует более комфортному прохождению беременности и подготовке к родам. Важно обращать внимание на свои ощущения во время занятий йогой и соблюдать меры предосторожности, особенно если есть противопоказания или физические ограничения. Прежде чем начать заниматься йогой во время беременности, рекомендуется проконсультироваться с врачом, чтобы выбрать подходящие упражнения, позы и избежать возможных осложнений. Йога при беременности, может отлично помочь женщине и её будущему малышу, главное правильно и ответственно подходить к занятиям и обязательно слушать специалистов.

### Литература и источники

1. Липень А.А. Йога для мам. Асаны для зачатия, при беременности и после родов. - 8-р изд. - М.,: Здоровье, 2009 . - 217 с.
2. Гусева О.А. Методика подготовки беременных женщин к деторождению средствами йоги // Ученые записки. - 2013. - №12. - С. 106.
3. Дитрих Эберт. Физиологический аспект йоги.- 1 серия.- Лейпциг: Георг Тиме, 1986. - 41 стр., 30 табл.
4. Беременность и физические упражнения // URL: simple health (дата обращения: 21.03.2024).



5. Виленский, М. Я. Зайцев, А. И. Ильинич, В. И. Кислицын, Ю. Л. Коваленко, В. А. Щербаков, В. Г. Физическая культура студента. - 1 изд. - Москва: Гардарики, 200. - 385 с.  
*Научный руководитель - старший преподаватель, Гапоненко А.Ю., Кемеровский государственный университет*

**УДК: 796.413**

## **ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Лис А. Д.*

Кузбасский государственный аграрный университет им. В.Н. Полецкова  
[dmitrievasasha@inbox.ru](mailto:dmitrievasasha@inbox.ru)

Аннотация. В данной статье рассмотрена возможность использования современных технологий при домашних занятиях утренней гимнастикой с целью повышения эффективности упражнений и заинтересованности в них. Проанализировано использование мобильных приложений, видеоуроков, умных часов, весов, и других умных устройств для создания увлекательного и разнообразного процесса занятий.

Ключевые слова: технологии, здоровьесберегающие технологии, гимнастика, утренняя гимнастика, современные технологии.

В здоровом теле – здоровый дух! Это крылатое выражение человечеству знакомо со времен начала нашей эры. Еще до нашей эры люди понимали, как важно поддержание формы тела, важна физическая активность. В древних рукописях, датированных примерно 3000 лет до н.э. ученые нашли информацию о том, что физические нагрузки использовались в качестве лечебных средств [1]. Практически обязательно иметь такую привычку, как регулярные физические нагрузки, но, к сожалению, далеко не всегда и не у всех есть возможность и желание ее иметь. Современный человек практически всегда занят каким-либо делом: работа, учеба, хобби, - все это отнимает драгоценное время и силы.

Сейчас гимнастика по прежнему доступна, но, к сожалению, не так сильно интересует людей. Все заняты своими делами, возвращаются домой без сил, мало спят, несмотря на рекомендацию Всемирного здравоохранения спать по 7-8 часов в сутки, и тяжело просыпаются утром, по прежнему уставшими [2].

Именно по этой причине важно ввести утреннюю зарядку в повседневную жизнь человека и сделать более увлекательной для детей и взрослых, а сделать это можно благодаря современным технологиям. Современный человек почти свою жизнь проводит в окружении техники, которая совершенствуется каждый день, и которой становится все больше. Современные технологии - это технологии, методы, способы, инструменты и процессы, созданные для улучшения качества жизни человека, ускорения различных процессов и действий, решения сложных проблем и облегчения его бытовых и рабочих задач [3]. Такие технологии включают в себя множество областей, например, робототехника, информационные технологии, нано- и биотехнологии, 3D-печать и прочие. Подготовка к гимнастике. Важной частью утренней гимнастики является подъем, ведь пробуждение играет особую и немаловажную роль в физическом здоровье и активности человека, правильное пробуждение помогает установить циркадный ритм, что в свою очередь регулирует метаболизм, гормональный баланс, пищеварение и многие другие физиологические процессы. Выспавшейся, тем самым хорошо отдохнувший человек более склонен к физической активности и хорошему настроению, чем уставший. Таким образом мы понимаем, что пробуждение также важно как здоровый и полноценный сон [4]. Хорошим помощником при пробуждении может стать умный будильник. Специальное мобильное приложение или устройство поможет грамотно рассчитать, в каком часу вам лучше заснуть, чтобы встать в запланированное вами время, или наоборот, во сколько лучше проснуться в зависимости от того, во сколько вы ложитесь спать. Приложение работает на основе знаний о циркадных ритмах и фазах сна. Пример работы таких будильников продемонстрировал Щетинин С. В. в своей работе "Умный будильник, учитывающий физиологию сна". После правильного, физиологически верного пробуждения следует личная гигиена, а после

нее можно приступить к занятиям. Средняя продолжительность зарядки составляет 10-15 минут, но даже за этот короткий промежуток времени способен принести много пользы человеку, поднять уровень сил и дух [5]. За четверть часа в организме человека начинает стимулироваться выделение различных гормонов, в том числе эндорфина - гормона, отвечающего за хорошее настроение, снижающего боль и тревогу; ускоряется кровообращение, повышается тонус мышц и усиливается работа иммунной системы. Кроме того, утренняя зарядка помогает привести в порядок и даже улучшить общую физическую форму и гибкость тела, она способствует увеличению выносливости и заряжает энергией на весь оставшийся день. Гимнастика по утрам способствует улучшению обмена веществ, что может помочь с поддержанием здорового веса, поскольку избыточный вес стал проблемой современности и пагубно отражается на здоровье, как конкретного человека, так и нации. Гимнастика может стать неким ритуалом, который поможет сосредоточиться и подготовиться к началу тяжелого дня, а затем легче пережить его. Она может стать временем, отведенным на отдых от повседневной суеты и стресса, ежедневно окружающего человека, а также предоставить возможность провести время с самим собой, что способствует психологической разгрузке. Важно выбирать правильные упражнения для утренней зарядки, которые подойдут именно вашему организму и не выйдут за рамки ваших физических возможностей. Это могут быть упражнения на растяжку и релаксацию, элементы йоги, аэробные упражнения или силовые тренировки. Зарядку следует начинать с потягиваний и дыхательных упражнений [6].

Потягивания способствуют общему расслаблению тела и расслаблению зажатых за ночь мышц. Важным аспектом дыхательных упражнений является контроль времени. Точное соблюдение времени позволяет следовать установленным ритмам и схемам и правильно выполнять упражнения. В этом могут помочь как обычные наручные часы, так и умные часы, которые обладают функцией таймера и секундомера. Они позволяют нам точно засечь время каждого упражнения и контролировать продолжительность нашего дыхания (дыхательного цикла) и самого упражнения. Такие часы стали широко распространены в наше время, а производители предлагают различные варианты моделей, функционала, размера, чтобы удовлетворить потребности как взрослых, так и детей. Благодаря наличию таких часов, зарядка становится более эффективной и организованной. Мы можем точно контролировать время выполнения каждого упражнения и прогрессировать в его выполнении, наращивая продолжительность занятия. Такая дыхательная тренировка помогает подготовить тело к физическим нагрузкам, а следовательно достичь лучших результатов и более эффективно развивать физическую форму. Безусловно, настоящие спортсмены и их тренеры не всегда нуждаются в электронных часах, чтобы соблюдать время в процессе зарядки. Они развили свой внутренний, биологические, часы, которые позволяют им определить продолжительность каждого упражнения. Однако для большинства, особенно для начинающих или для людей, которым нужно особое внимание к дыхательным упражнениям, умные часы с таймером становятся незаменимыми помощниками [6].

Далее идут упражнения для мышц верхних и нижних конечностей [7]. Этот этап включает в себя ряд тренировок. Для упражнений, направленных на мышцы рук, хорошо подойдут гантели, однако новичкам трудно подобрать их нужный размер и вес самостоятельно, не прибегая к помощи профессионалов. В этом деле могут помочь умные гантели. «Умные» гантели не только помогают набрать мышечную массу, но и сами подсчитывают количество сожженных калорий и, в зависимости от показателей, будут светиться разными цветами [8]. Таким образом, можно точно определить состояние организма, не полагаясь только на собственные ощущения. По завершению переходят на упражнения для мышц позвоночного столба, где необходимо включить в работу все суставы и мышцы туловища [8]. Для такой разминки отлично подойдет умный хула-хуп. Такой обруч наполнен утяжелителем и способен подсчитывать калорий, потраченных во время занятия. Утяжеление способствует укреплению мышц корпуса, спины и таза, что благотворно влияет на осанку, помогает уменьшить объем талии и бедер. Но, как в любом деле, важно знать меру, поскольку любое злоупотребление может негативно сказаться на здоровье. На выручку вновь придут часы, которые помогут не переусердствовать, определив частоту сердечных сокращений и потраченное на упражнение время, ведь в процессе кручения хула-хупа можно легко уйти "в себя" и потерять счет времени. После вышеперечисленных нагрузок организм подготовлен к более тяжелым, таким как кардионагрузка [9].

Для этого вида нагрузки отлично подойдет скакалка, в которую встроен специальный датчик,

подсчитывающий и показывающий количество прыжков, поскольку иногда при кардиотренировке бывает тяжело сосредоточиться и не потерять счет. Начинать всегда нужно с малого, постепенно увеличивая количество прыжков и совершенствуя их выполнение. В завершении лучше всего прогуляться, дойти пешком до места учебы, или работы. Давно известно, что шаг благотворно влияет на организм, а узнать какое количество шагов, сделал человек или какое расстояние в километрах он прошел вновь помогут умные часы со встроенным шагомером. Чтобы эффективно и гармонично развивать физическую активность, как взрослых, так и детей, можно использовать различные программы, телепередачи и видеоуроки, которые станут отличным дополнением к утренней зарядке. Благодаря их использованию, процесс зарядки становится более интересным и разнообразным, превращаясь в увлекательное занятие, которое будет мотивировать к регулярным тренировкам. Для детей особенно важно, чтобы физические упражнения были интересными и разнообразными, поэтому применение специальных видеоматериалов и программ поможет сделать зарядку более привлекательной и яркой. С помощью таких материалов дети смогут лучше понять и запомнить последовательность упражнений, что предотвратит возможные ошибки и обеспечит правильное выполнение гимнастики. Вспомогательным оборудованием могут стать электронные весы. Они помогут не только следить за весом, что является очень важным показателем здоровья, но и измерить и рассчитать другие показатели, например, костную массу, индексы массы тела. Весы предоставят график взвешиваний, покажут динамику изменения массы тела, что оказывается важным для людей, контролирующим и регулирующим свой вес. Все вышеперечисленные устройства можно найти в разном ценовом сегменте, от самых доступных, но менее функциональных, до дорогостоящих, но с большим спектром и функционалом. Эти устройства относятся к современным технологиям, помогают увлечь в тренировку и упростить ее проведение, а значит сделать утреннюю гимнастику более востребованной, популяризированной, что приведет к массовому укреплению здоровья человека.

#### Литература и источники

1. Ериков, В. М. Исторический очерк развития оздоровительной физической культуры / В. М. Ериков, А. А. Никулин, А. В. Ефименко // Современные тенденции развития физической культуры и спорта : Материалы Межрегиональной научно-практической конференции, Рязань, 30 октября 2020 года / Под редакцией В.М. Ерикова, С.Б. Петрыгина. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2020. – С. 45-53.
2. Закиров, А.Ф. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из наиболее распространенных и доступных форм занятий физической культурой / А.Ф. Закиров, Е.В. Смелкова / Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития. // Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. - Красноярск, 2023 - С. 724-728
3. Кошкина, Т. В. Использование «умных часов» и приложения «шагомер» для улучшения двигательной активности студентов / Т. В. Кошкина // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : Сборник статей по материалам XI научно-практической конференции с международным участием, Москва, 23 апреля 2021 года. – Москва: Лика, 2021. – С. 142-144.
4. Кулинко Н. Ф. История физической культуры и спорта : учеб. пособие. \ Н. Ф Кулинко – Оренбург : Оренбургское книжное издательство, 1997. – с.45-60.
5. Логинов, О. Н., Павлов, А. И. Преимущества современных технологий в сфере физической культуры и спорта \ О. Н. Логинов, А. И. Павлов //Секция 1. Физическая культура и спорт в образовательной среде университета: духовно-нравственная культура и патриотическое воспитание молодежи в контексте вызовов современного мира. – 2023. – С. 956.
6. Тихомирова, Т. В. Регуляция сна умными часами / Т. В. Тихомирова // Научный электронный журнал Меридиан. – 2020. – № 3(37). – С. 87-89.
7. Топ-15 технологий в спортивной индустрии. – Режим доступа URL: <https://issek.hse.ru/news/484743102.htm> (дата обращения 20.12.2023)
8. Хазипова, З. Р. И др. Порядок, цель и польза проведения утренней гигиенической зарядки / З. Р. Хазипова, В. Н. Колясова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием,

Казань, 16–18 ноября 2018 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2018. – С. 541-543.

9. Щетинин, С. В. Умный будильник, учитывающий физиологию сна / С. В. Щетинин // Конкурс научно-исследовательских работ студентов Волгоградского государственного технического университета : Тезисы докладов, Волгоград, 19–22 мая 2020 года / Редколлегия: С.В. Кузьмин (отв. ред.) [и др.]. – Волгоград: Волгоградский государственный технический университет, 2020. – С. 238-239.

*Научный руководитель: Куркина Л.В., канд. мед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Кузбасский государственный аграрный университет им. В.Н. Полецкова*

**УДК 796.0**

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Меркулова А.А.*

Кузбасский государственный аграрный университет им. В.Н. Полецкова

[kurkina71@mail.ru](mailto:kurkina71@mail.ru)

Аннотация. Данная статья посвящена изучению современных трендов здорового образа жизни, их развитию, а также вкладу в здоровье человека. В ней ЗОЖ рассматривается как тренд в жизни современного общества. Статья описывает современные тренды здорового образа жизни, которые включают в себя увеличение физической активности, употребление более здоровых продуктов питания и снижение потребления алкоголя и никотина. Отдельно отмечается важность поддержания правильного режима сна.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, правильное питание, тренды, здоровый сон.

**Актуальность.** Постиндустриальная эпоха вместе с собой принесла большое количество изменений в жизнь человека, что неизбежно повлияло на развитие общества в целом. Однако, не смотря на огромное количество удобств, которые стали доступны нынешнему человеку, далеко не все несут сугубо положительный характер. Среди недостатков современной жизни – малоподвижный образ жизни, огромное количество различных зависимостей и их доступность для населения, невероятно быстрый темп жизни. Все это пагубно сказывается в первую очередь на здоровье человека.

Вопреки, казалось бы, удобству малоподвижного образа жизни на него крайне отрицательно отзывается организм, ведь он вызывает болезни сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем, при этом так же является основной причиной гиподинамии. Быстрый темп жизни многие относят к плюсам современного мира, однако все чаще люди жалуются на то, что не успевают жить – уделять время себе и своей семье. В некоторых случаях доходит до того, что человеку не хватает времени даже на регулярные приемы пищи.

С тем как прогрессируют факторы, пагубно сказывающиеся на здоровье, развивалась и идея здорового образа жизни. ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) определяет здоровый образ жизни как мышление и поведение человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальную систему привычек, которая позволяет сохранить здоровье на безопасном уровне [1]. ЗОЖ (здоровый образ жизни) в первую очередь инструмент в руках человека для поддержания своего здоровья [2].

Современный мир предписывает огромному количеству людей сидячий образ жизни, этому способствует большое количество умственной работы, офисная работа, различные удобства в виде доставки еды, все это позволяет жить, не выходя из дома, что приводит к недостаточности физических нагрузок. Большой проблемой последних лет является развитие гиподинамии – уменьшение мышечной деятельности на фоне ограничения физической активности. Все чаще данному заболеванию становятся подвержены молодые люди, что никогда не было свойственно данной группе населения. Растущая проблема молодежи привела к растущей популярности здорового образа жизни. Быть за ЗОЖ стало модным.

В своей диссертации Науменко Г.О. отмечает, что для моды характерен такой феномен,

как подражание. Благодаря подражанию возникают групповые и общественные ценности и нормы, которые индивиды усваивают в ходе социализации и тем самым получают возможность приспособиться к условиям общественной жизни [3].

Таким образом, уместно говорить о том, что популярность на здоровый образ жизни приумножает сама себя. Индивиды, которые чувствуют себя подавленно психологически или физически, наблюдая за активным и здоровым окружением, будь то друзья, знакомые, родственники или медийные личности, отмечают их образ жизни и сами начинают стримиться к тому же, не малую роль играет и пропаганда ЗОЖ в различных СМИ.

Несомненно, у каждого человека индивидуальный подход к своей жизни и своему здоровью, зависящий от множества факторов, таких как воспитание, факторы окружающей среда и внутренний резерв самого организма. Однако в здоровом образе жизни можно отследить несколько основных трендов:

- Здоровое питание
- Регулярная физическая нагрузка
- Здоровой сон
- Отказ от вредных привычек

Один из важнейших трендов ЗОЖ – здоровый 7-9 часовой сон, он позволяет поддерживать высокую работоспособность и стрессоустойчивость. Во время сна организм не просто отдыхает, в это время происходит ряд важных процессов как нервной системе: структурирование и запоминание информации, поступившей за день; так и в опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системах: ускоренное восстановление клеток. При нарушении сна процесс обучения значительно замедляется, так же, как и снижается скорость восстановления организма после физических нагрузок. Исследователи считают, что в период сна способность иммунной системы к сопротивлению болезням укрепляется, увеличиваясь неоднократно, кроме того, после сна мыслительные процессы становятся более эффективными [4]. Поэтому справедливо и утверждение, что здоровый сон – залог продуктивности. Полноценный сон — это то, что первую очередь страдает в современном мире потому, что многие в первую очередь жертвуют именно им.

В связи с высоким темпом жизни крайне сложно соблюдать режим сна, поэтому большинство сторонников здорового образа жизни заостряют свою внимание на не менее важном, но на более подвластном аспекте – здоровое и сбалансированное питание.

Человеку, как и любому живой системе, жизненно необходима подпитка извне – разнообразная пища, обеспечивающая организму все необходимые витамины, аминокислоты и жиры. Таким образом контролируя питание человек, может контролировать свое здоровье. Однако говоря о здоровом питании стоит отметить, что здоровое питание это не только о том, что ест человек, но и о том, как он ест. Различный обмен веществ, наследственные заболевания, условия окружающей среды делают невозможным составление универсального питания для каждого, поэтому человек должен самостоятельно подобрать для себя индивидуальный режим питания. Особенно это касается людей с избыточным весом, так как из-за быстрого и плохого пережевывания пищи у них уровень сахара в крови повышается, а мозговые центры не успевают своевременно отправлять сигналы о насыщении в мозг [3, 5].

Говоря о регулярной физической нагрузке, нельзя не упомянуть, что именно она компенсирует малоподвижный образ жизни и поддерживает физическую форму человека. Хорошая физическая форма означает успешную способность энергично и бодро выполнять повседневные задачи, придерживаться активного отдыха, а также обеспечивать эффективную работу сердца, легких, кровеносных сосудов и мышц [6].

Стоит отметить, что физические нагрузки способствуют не только общему укреплению организма и улучшению иммунной реакции, а также здоровому аппетиту и сну, что говорит о тесной связи этих трех столпов ЗОЖ, именно с них начинали свое формирование постулаты здорового образа жизни.

Одним из недавно набирающих популярность трендов стал отказ от вредных привычек, таких как зависимость от мобильных устройств, переедание, употребление алкоголя и табака, различные виды самоповреждения и многих других. Чем старше привычка, тем тяжелее от нее избавляться, а порой становится слишком поздно что-то менять, поэтому важно воспитывать

в детях хорошие привычки с детства [7].

Наиболее вредными привычками считаются те, что вызывают физиологическое привыкание, такие как алкоголь и сигареты. Они содержат большое количество токсичных веществ, которые способствуют развитию пороков сердца, ранней деменции, нарушение гормонального фона, появлению злокачественных опухолей и многих других заболеваний.

В последнее десятилетие остро встала проблема зависимости от мобильных устройств, появились новые синдромы, при которых пользователь беспричинно часто проверяет телефон, а при отсутствии возможности пользоваться мобильным устройством наблюдается повышенная раздражительность. Данная зависимость приводит к излишней тревожности, ухудшению зрения и нарушению сна.

Самая большая проблема в отказе от вредных привычек – сложность в реализации данного пункта. Некоторые привычки вызывают настолько сильную зависимость, что необходима помощь высококвалифицированного специалиста, так злоупотребление алкоголем вызывает алкоголизм, полноценную болезнь, от которой крайне сложно избавиться. Привычки же не вызывающие сильное физиологическое привыкание не менее опасны, так как от них зачастую невозможно полностью отказаться в современном мире. К таким относится как раз зависимость от мобильных устройств, она съедает огромное количество времени и сил человека, однако полностью отказаться от использования гаджетов не представляется возможным.

Нельзя утверждать, что ЗОЖ стоит только на вышеперечисленных столпах. Здоровый образ жизни как движение не стоит на месте, с появлением новых проблем в обществе развивается и он, появляются новые тренды, способные сподвигнуть людей заняться своим здоровьем, до того, как оно может, окажется под угрозой. Именно многокомпонентность данного подхода к жизни позволяет каждому индивиду следовать хотя бы основным трендам и воплощать их в своей жизни. Благодаря продвижению ЗОЖ в средствах массовой информации и появлению моды быть здоровым данное направление будет продолжать развиваться, в ногу со временем.

#### Литература и источники:

- Всемирная организация здравоохранения о здоровом образе жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа URL: <http://ippk.arkh-edu.ru/doc/detail.php?ID=832574>
- Исаев В. А., Физиологические аспекты здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / В. А. Исаев, В. А. Исаев: ГОУ Акад. стандартизации, метрологии и сертификации. – М. : Мир и согласие, 2010. – 95 с.
- Мирошин, Е. В. Быстрая еда (fast food) как общественная проблема / Е. В. Мирошин, Т. А. Мирошина // Агропромышленному комплексу – новые идеи и решения : Материалы XIX Внутривузовской научно-практической конференции, Кемерово, 27 марта 2020 года. – Кемерово: Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 339-342. – EDN ZQSXKY.
- Науменко Г. О., Здоровый образ жизни как социальное явление / Г. О. Науменко // Образование. Карьера. Общество. – 2022. – № 2(73). – 43-45 с.
- Пискунов В. А., М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына, Здоровый образ жизни / – М. : Прометей – Московский педагогический государственный университет. – 2012. – 86 с.
- Сухорукова Н. И., Ткачева, Е. Г., Андреевко, Т. А. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: Материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, Екатеринбург, 11 апреля 2018 года / Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет. – 2018. – 231-235 с.
- Туманова, И. Л. Влияние образа жизни городских и сельских школьников на здоровье / И. Л. Туманова, В. А. Мельников, Т. А. Мирошина // Современные тенденции

сельскохозяйственного производства в мировой экономике : Сборник статей, Кемерово, 06–07 декабря 2016 года. – Кемерово: Кемеровский государственный сельскохозяйственный институт, 2016. – С. 820-823. – EDN XGNWSR.

• Чуприна Е. В., Закирова, М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие \ Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова, – Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет ЭБС АСВ – 2013. – 216 с.

*Научный руководитель: Куркина Л.В., канд. мед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Кузбасский государственный аграрный университет им. В.Н. Полецкова*

**УДК 796.0**

## **ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ И НА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС**

*Лабкова О.А., Валько Д. П., Сифуриди В. А.*

Кузбасский государственный аграрный университет им. В.Н. Полецкова

[semakhina160601@mail.ru](mailto:semakhina160601@mail.ru), [Viktoryasifiridi@gmail.com](mailto:Viktoryasifiridi@gmail.com)

[darya.valko.203@mail.ru](mailto:darya.valko.203@mail.ru)

Аннотация. Активный и здоровый образ жизни набирает все большую популярность среди молодежи. Наряду с развитием различных активностей, спортивное питание занимает важное место в повседневной жизни каждого спортсмена. С увеличением потребителей, заинтересованных в спортивном образе жизни, активно увеличивается ассортимент, удовлетворяющий потребности каждого спортсмена. В данной статье представлены ведущие тенденции, набирающие популярность среди активного населения.

Ключевые слова: спортсмены, питание, спорт, активность, физическая культура, молодёжь, образ жизни, рацион, мышечная масса.

Актуальность. Формирования культуры спортивного питания с целью поддержания энергетической ценности рациона и увеличения количества потребляемого белка, необходимого для нормального роста мышечной массы спортсмена[1]. А также является важным аспектом для каждого кто начинает вести здоровый образ жизни, выполняет физические нагрузки. При составлении питания для спортсменов, должны учитываться их: физическая активность в течение дня; расход энергии на тренировках, являющихся необходимым условием для приема спортивного питания, и сам суточный рацион. Поэтому каждому спортсмену важны знания о культуре питания.

Основными качества понимания культуры спортивного питания является сбалансированность рациона. А он состоит из следующих составляющих [2]:

➤ качественную и количественную потребность в энергии, структуры и состава питательных веществ;

➤ источники энергии и питательных веществ для организма человека.

Следует отметить, что главными источниками энергии представляют собой это жиры и углеводы. К питательным веществам относятся белки, жиры и углеводы. Огромное значение имеет качественная составляющая питательных веществ это полноценность кислотного состава жиров и аминокислотного состава белков, оптимальное соотношение простых и сложных углеводов [3]. Энергетическая ценность рациона соответствует энергетическим затратам. Необходимо отметить, что при физических нагрузках увеличивается в 2 раза. Следует отметить также, что в организме человека существует универсальный носитель энергии АТФ. Энергетическая емкость питательных веществ составляет ккал/г: углеводы – 4, жиры – 9, белки – 4. Еще необходимо подчеркнуть, что в пище должно быть присутствие холестерина. Так как холестерин является основным компонентом клеточных мембран, из него образуются половые гормоны, адреналин, витамин Д и желчные кислоты.

За последнее время, научное общество продвинулось в изучении влияния питания и спортивных добавок на улучшение физической активности во время тренировок, и увеличение

спортивных достижений в различных видах спорта [4]. Основой для производства спортивного питания, стало большое количество исследований на данную тему, сбор статистических данных, значимость для самих спортсменов. В нашем мире, с помощью существующих программ по изучению спортивного питания, у нас есть возможность исследовать современные и стандартные ингредиенты, способствующие росту и восстановлению мышечной массы, восполнению запасов гликогена и потраченной энергии, а также борьбе с мышечными судорогами.

*Спортивное питание* – это пищевые добавки, выпускаемые для определенной группы людей заинтересованной в этом. К ним можно отнести протеин, аминокислоты, L-карнитин, микро- и макроэлементы и другое [5].

Для выполнения поставленных задач перед спортсменом, будь то снижение массы, набор мышечной массы или достижение более высоких физических показателей, спортивное питание должно содержать необходимые организму КБЖУ, витамины и другие вещества. В связи с этим требуется дополнительное поступление в организм спортсмена пищевых добавок.

В настоящее время существуют четыре класса пищевых добавок для создания нужных питательных веществ в организме при физических нагрузках (рис. 1).

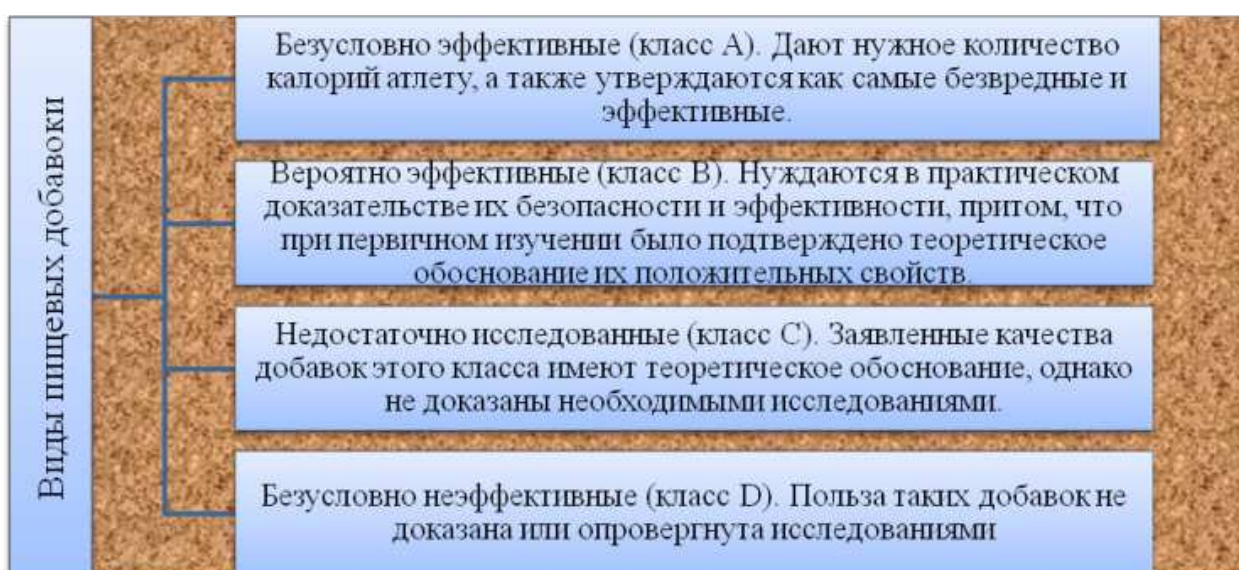


Рисунок 1 – Виды пищевых добавок

А также необходимо отметить, что существуют ключевые компоненты спортивного питания у спортсменов при выполнении поставленных задач (рис.2).



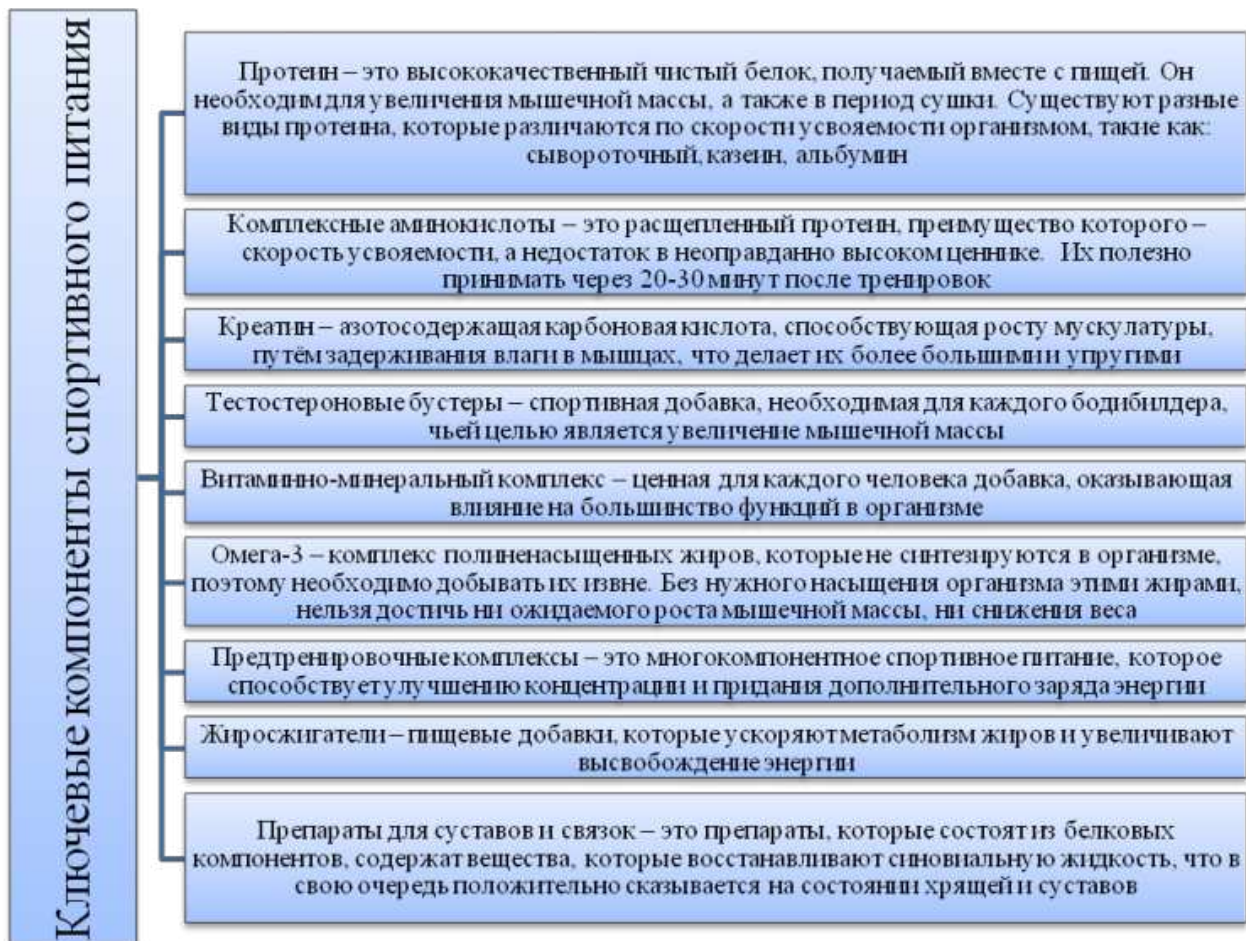


Рисунок 2 – Ключевые компоненты спортивного питания

В настоящее время научные исследования доказали необходимость сбалансированности пищевых добавок в спортивном питании для сохранения и укрепления здоровья, а также результативности показателей физической подготовленности спортсменов. Следует отметить, что ученые высказали мнение о разработке программ по взаимосвязи спортивного питания и результативности показателей подготовленности спортсменов с учетом вида спорта.

Из всего выше перечисленного становится понятно, что в разработке алгоритма программы, сочетающей в себе физические нагрузки и спортивное питание, необходим индивидуальный подход к конкретному спортсмену.

#### Литература и источники:

1. Бушуева, Э. В. Чалкина, Я. С. Сорокин, Е. А. Денисова, Т. Г. Иванова, О. Н. Оценка влияния питания у лиц, занимающихся спортом, на функциональное состояние сердца \ Э. В. Бушуева, Я. С. Чалкина, Е. А. Сорокин, Т. Г. Денисова, О. Н. Иванова \ \ Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 2 – С. 18-19;
2. Журнал по спортивному питанию – Режим доступа URL: <http://proteinfo.ru/>
3. Король, В. В. Проблемы рационального питания юных спортсменов. \ В. В. Король, В сборнике: Наука и инновации в сфере образования и производства. сборник научных трудов, Орловский государственный университет – 2015.– С. 128-137.
4. Курашвили, В. А. Оптимизация рационов питания с целью повышения выносливости спортсменов. Монография. \ В. А. Курашвили, В. А. Курашвили. – Ламберт (ФРГ). 2016. – 124 с
5. Уайт, Е. Основы здорового питания \ Е. Уайт– М. : Эксмо, 2011. – 190 с.  
*Научный руководитель: Сидорова Н.А., доцент ВАК, зав. кафедрой физической культуры и спорта Кузбасский государственный аграрный университет им. В.Н. Полежкова*

## **ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ**

*Алексеева А.А., Халеева А.Е.*

Кемеровский государственный университет  
Alexeeva.Asy@yandex.ru, toz18029948@gmail.com

Аннотация: В статье рассматривается специфика влияния аутогенной тренировки на формирование представлений о себе и своих физических возможностях у молодых людей. Опираясь на опыт использования данной методики в деятельности тренеров профессиональных спортсменов, авторы описывают потенциальные возможности, открывающиеся перед участниками тренинга и педагогами, менторами и инструкторами.

Ключевые слова: физическая культура, аутогенная тренировка, самовосприятие, молодежь, здоровье, психологическое состояние

Устойчивая связь между психическим и физическим «Я» человека – один из основных критериев психического здоровья. Проблема взаимовлияния образа тела и представлений о своей личности давно занимает специалистов из разных сфер, поскольку понимание принципов формирования целостного самовосприятия дает большое преимущество в работе со многими аспектами человеческой жизни: зная, как устроен этот процесс, мы можем разрабатывать стратегии коррекции нежелательных состояний и поддерживать те проявления, которые способствуют гармоничному развитию личности.

Самовосприятие является продуктом совмещения различных по своей природе знаний – рационального, связанного с когнитивными навыками, такими как саморефлексия, и эмоционального, оценочного, в гораздо большей степени испытывающего влияние среды, в которой находится субъект. Таким образом, основывающаяся на нем самооценка оказывается в постоянной зависимости от внушительного количества факторов, среди которых культурные особенности, общественные стереотипы, семейные установки, уровень восприимчивости к критике, отношения с людьми вокруг и пр. При этом на поведенческом уровне роль самооценки неоспоримо высока – зачастую от нее зависит, как и какие решения будет принимать человек, будет ли он проявлять лидерские качества, возьмет ли на себя ответственность, как станет себя мотивировать к действию. С. М. Зубов и Е. А. Зубова в своем исследовании приводят такие слова: «Требования к самооценке и саморегуляции являются глубинными и первичными по отношению к мотивации, стилю деятельности и особенностям общения. Самосознание и «само»-процессы разного уровня (саморегуляция, самоуправление) формируются на ранних этапах онтогенеза, неразрывно связаны с аффективными явлениями, мало осознаются индивидом. Их трансформация в относительно зрелом возрасте является сложным и протяженным во времени процессом, требует значительных нервно-психических затрат, развитых рефлексивных способностей» [1]. Аутогенная тренировка, применению которой посвящена эта работа, дает возможность запустить процесс, о котором здесь говорится.

Являясь психотерапевтическим и психопрофилактическим методом широкого профиля, аутотренинг направлен на развитие навыка саморегуляции, восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов организма человека, которые были нарушены в результате некоего стрессового воздействия. Входящие в него техники мышечной релаксации и самовнушения обеспечивают обретение человеком необходимой устойчивости и постепенное создание желаемого эмоционального состояния.

В. Цзен, Ю. В. Пахомов во второй части книги «Психотренинг: игры и упражнения», посвященной аутогенной тренировке, дают следующее описание: «...общим знаменателем всех аутогенных методик является достижение так называемого релаксационного состояния, при котором характерная для сна заторможенность нервной системы сочетается с присущей бодрствованию ясностью и непрерывностью сознания. Именно в релаксационном состоянии закономерно возникают основные эффекты аутотренинга: восстановление сил, снятие эмоционального возбуждения, возможность управлять процессами организма и психики с

помощью мысленных самоприказов и т. п.» [2]. При подготовке спортсменов к соревнованиям достижение таких результатов может являться одной из задач, стоящих перед тренером и спортивным психологом, так как способность быстро стабилизироваться в стрессовых обстоятельствах, в которые погружает соревнующихся участников среда с высоким уровнем конкуренции, является неоспоримым преимуществом, позволяющим сгладить влияние факторов, приведенных нами выше, на поведение человека. Спортсмен, способный замедлиться, чтобы сознательно принять решение о том, как ему следует распорядиться ресурсами тела, имеет больше шансов завладеть ситуацией. Так внутренний контроль превращается в контроль внешний – физическое и психическое объединяются, и человек приобретает одновременно большие возможности и свободу ими распоряжаться.

Кроме того, в процессе аутогенной тренировки, ввиду специфики метода, переключение внимания происходит особым образом, что способствует более детальному формированию схемы тела: «Внимание человека имеет ограниченный объем, и если удастся заполнить его чем-то одним, то другое уже просто не помещается. Поэтому, когда объектом нашего длительного сосредоточения становятся ощущения тела, то внимание, концентрируясь на них, как бы отключается от всего остального» [2]. Понимание физических процессов, протекающих в разных его частях, благотворно сказывается на реалистичности самовосприятия и адекватности самооценки (которая, как мы отметили ранее, играет важную роль в определении векторов поведения).

Следует также обратить внимание на то, что повышение чувствительности к сигналам собственного тела как правило способствует закономерному обнаружению интереса к тому, что происходит с организмом на всех уровнях, и в перспективе подобное знакомство может вызвать большее уважение к нему и его возможностям. Изменение двигательного опыта, повышение его качества и качества восстановления создают прецедент: более здоровые и включенные отношения с телом формируют новые преимущества, характерные для активного и осознанного образа жизни, а ощутив их – человек приобретает новую мотивацию поддерживать свое здоровье и чувствительность.

Мы полагаем, что актуальность метода не снижается со временем, причем не только для представителей спорта высших достижений. В современном информационном мире тренды возникают непрерывно, и несмотря на то, что зачастую они достаточно хаотичны, по ним можно отследить наиболее устойчивые тенденции общественной мысли. К таковым уже достаточно длительное время относится и новое прочтение здорового образа жизни – сочетающего в себе непринужденную заботу о теле, бережное отношение к ментальному здоровью и стремление сохранить баланс между пользой и удовольствиями. Интернет наполняется контентом, посвященным всестороннему развитию – интеллектуализация, свойственная юношескому возрастному периоду, представители которого на многих платформах составляют наиболее активную часть аудитории, соседствует с запросом на предъявление высокого социального статуса, среди маркеров которого находится возможность качественного ухода за своим здоровьем. Одобрительные комментарии в социальных сетях появляются под публикациями о любом виде самосовершенствования, независимо от того, связано оно с телом или умом; в фокус попадает сам процесс, а не область приложения усилий. Аутогенная тренировка крайне точно подходит под эту концепцию, поддерживая идею цельности и однородности культуры личности: физической и духовной.

Какие перспективы это открывает для практического применения данного метода в педагогической, тренерской, инструкторской деятельности? В первую очередь, приведенные нами аргументы дают основание предполагать, что информирование об эффектах аутотренинга может повысить вовлеченность молодых людей в предлагаемую им активность, поскольку на данный момент он органично вписывается в популярный в их среде образ жизни. В то же время, задачи, которые могут быть решены при помощи аутогенной тренировки в рамках педагогической деятельности достаточно разнообразны: улучшение отношений с телом, повышение уровня самоконтроля, улучшение самооценки, гармонизация отношений в коллективе, формирование позитивного отношения к физической активности, развитие общей адаптивности и др.

Популяризация психологических практик так же позволяет предполагать существование

возможности возникновения произвольной волны интереса к аутотренингу в молодежной среде. Элементы аутотренинговых упражнений и в настоящий момент нередко встречаются в аудиомедитациях, изображениях с аффирмациями и других форматах медиаконтента, что еще раз подтверждает мысль о совпадении возможностей метода и потребностей пользователей Сети.

Подводя итоги, мы считаем возможным высоко оценить потенциал применения аутогенной тренировки при надлежащем соблюдении техники проведения занятий, включающих в себя психологические методы воздействия. Информирование и обучение молодых людей способам самоконтроля может положительно повлиять на воспитательный процесс в образовательных учреждениях, где освоение программы включает в себя развитие физической культуры у обучающихся.

### **Литература и источники**

1. Зубов, С. М., Зубова, Е. А. Исследование самооценки студентов на занятиях физической культурой / С. М. Зубов, Е. А. Зубова // Современное научное знание в условиях системных изменений: материалы Третьей национальной научно-практической конференции с международным участием, Тара, 05–06 июня 2019 года. — Тара: Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина, 2019 — С. 18–22.

2. Цзен, Н. В., Пахомов, Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов — Изд. 2-е, доп. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. — 272 с.

*Научный руководитель — Рыкова Надежда Федоровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Кемеровский государственный университет*

**УДК: 378:796**

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Фролова М. Е.**

Кузбасский государственный аграрный университет им. В.Н. Полецкова

[milenafrolova290@gmail.com](mailto:milenafrolova290@gmail.com)

**Аннотация:** В современном мире спорт является неотъемлемой частью и присутствует во всех сферах деятельности человека. При помощи спорта люди развиваются как физически, так и духовно, заводят новые знакомства, получают важный жизненный опыт и даже лечатся. В данной статье я постараюсь рассказать о здоровьесберегающих технологиях, как о главном компоненте спорта.

**Ключевые слова:** спорт, здоровьесберегающие технологии, здоровье

**Актуальность:** В современном мире наблюдается стремительный прогресс во всех областях жизни общества. Спорт и Физическая культура не являются исключением, они также совершенствуются наравне со всеми сферами [1]. Появление новых технологий позволяет найти оптимальные упражнения, учитывающие индивидуальные особенности каждого человека. Одним из главных приоритетов является создание здоровьесберегающих технологий в области спорта и физической культуры. В последние годы значительное внимание уделяется физическому здоровью, так как оно является важным аспектом общего благополучия населения.

Сейчас многочисленные новые технологии предоставляют возможность эффективно подобрать упражнения, способствующие улучшению здоровья человека. Выбор нужных упражнений осуществляется с учетом индивидуальных особенностей каждого человека. Разнообразие программ тренировок находится во власти исследователей и профессиональных тренеров, которые используют передовые методы анализа для учета всех факторов, которые могут повлиять на работу организма.

**Цель исследования:** Изучить здоровьесберегающие технологии, вошедшие в спорт и его культуру.

Задачи исследования:

1. Изучить все нововведения в области тяжёлой атлетики.
2. Изучить их влияние на организм человека.
3. Сделать вывод о том, как инновационные технологии в тяжёлой атлетике влияют на жизнь людей.

Результаты исследования:

Задача сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является общей для всего общества, так как ребята, которые только начали свой жизненный путь являются будущим не только нашей страны, но и всей планеты, именно поэтому здоровье нового поколения так важно. Работа спортивных секций направлена на развитие психофизического здоровья ребёнка, а так же на выработку жизненно необходимых навыков. Индивидуальный подход каждому воспитаннику позволяет выявить сильные и более слабые стороны ребёнка, даёт возможность раскрыть талант в том или ином направлении, воспитать дисциплинированность и пунктуальность, а так же развить силу воли. Постоянная мотивация на здоровый образ жизни, прививание желания быть сильным и ни от кого не зависеть, способность самостоятельно выполнять задачи и идти навстречу мечте, всё это развивает спорт и в частности тяжёлая атлетика[2].

Особое значение в формировании здорового тела имеет создание здоровой спины и осанки. В тяжёлой атлетике укрепление спины является первостепенной задачей, так как для работы с большим весом необходима здоровая и сильная спина.

Укрепление спины следует начинать с формирования правильной осанки.

Осанка – это привычное положение тела, которое принимает человека во время ходьбы и принятия положения сидя. Формирование осанки происходит самого детства в процессе воспитания и развития организма.

При правильной осанке левая и правая стороны человеческого тела симметричны, физиологические прогибы позвоночника соответствуют норме и выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, а плечи находятся на одном уровне. Любые нарушения осанки обычно вызывают изменения всего скелета, расстройство двигательного аппарата, головные боли, снижение аппетита, расстройство работы дыхательной, нервной и сердечнососудистой систем [3].

Самыми распространёнными типами неправильной осанки являются сутулость, вялая осанка и искривление позвоночника. Основными причинами неправильной осанки являются неразвитая мышечная система и привычное неправильное положение тела.

*Тренировочный процесс, который строится по следующим принципам:*

1. Основа любой тренировки, это подготовка мышц и связок к нагрузке.
2. Одни из первых упражнений, которые осваивает юный спортсмен, придя в спортзал – гиперэкстензия или иначе, общая физическая подготовка.
3. После каждой тренировки обязательна растяжка мышц, связок, позвоночника. Обязательны висы на перекладине с расслабленной спиной (несколько подходов).
4. Через некоторое время, когда заметно окрепнут мышцы спины, в тренировку включаются такие упражнения как приседания со штангой на плечах, некоторые виды тяг, приседания со штангой в рывковом хвате, а также разучивание техники классических упражнений – рывок и толчок с палкой или легким грифом.

Современный мир очень удобен для проживания и жизнедеятельности. У каждого в лёгкой доступности есть медицина, спорт и образование. Спорт и медицина являются основополагающими факторами для счастливого и процветающего общества, поэтому основные нововведения происходят именно в этих структурах.

Спорт и здоровье-это не разрывные части одного целого, создающие счастливое общество, поэтому необходимо уделять внимание как одному, так и другому. Спортом можно заниматься дома, на улице или в специально оборудованных студиях, но все эти места объединяет один фактор, это здоровьесберегающие технологии. Невозможно себе представить пробежку на улице без удобных кроссовок, разминку дома без специального коврика или спортивный зал без новейших тренажёров. Всё это технологии, которые внедряются в спорт.

Все технологии основаны на базовой анатомии человека, поэтому здоровье и спорт тесно взаимосвязаны.

Возвращаясь к вопросу о здоровьесберегающих технологиях, хочется отметить, что спорт активно рекламируют. В магазинах вы можете встретить множество продукции предназначенной для занятий спортом или, допустим, спортивное питание. Всё это технологии, которые постоянно внедряют в спорт и модернизируют, что создаёт благоприятную и безопасную базу для занятий и привлекает всё больше и больше людей.

Для занятий спортом необходимо более-менее крепкое здоровье, поэтому перед началом занятий рекомендуется начать закаливание или принимать препараты по мере их необходимости. Спортивные занятия следует начинать постепенно, для того что бы избежать перегрузки организма и травм.

Целью здоровьесберегающих технологий является сохранение здоровья, а так же его развитие обучающегося на период обучения в образовательном учреждении. Следует сказать и объяснить людям насколько важен физическая культура и спорт, поэтому необходимо ввести физические занятия в повседневную жизнь. Постараться объяснить и наглядно показать, почему спорт важен для человека. Исходя из поставленной цели можно сделать вывод о том, что здоровьесберегающие технологии в большинстве своём применяются именно в образовательных учреждениях для людей всех возрастов.

Кроме того, основным принципом здоровьесберегающих технологий является «не навреди». Все методики должны быть подробно изучены инструктором, а так же проверены не только теоретически но и на практике. Так же необходимо учитывать индивидуальные особенности организма и находить подход к каждому обучающемуся. Занятия должны быть изучены со стороны психофизического фактора и никак не нарушать личных границ и тем более травмировать психологически и физически учеников.

Со стороны преподавателя не должны быть психологического насилия. Занятия должны проходить в умиротворенной и дружелюбной атмосфере. Преподаватель не должен игнорировать просьбы и жалобы учеников, касающихся безопасности и здоровья как физического, так и психологического. В данном случае преподаватель – это наставник, на помощь и наставления которого можно всегда рассчитывать. В заключении, физические нагрузки и занятия спортом становятся всё популярнее при лечении болезней спины и многих других частей тела, именно поэтому спорт-это неотъемлемая часть жизни здорового человека.

#### **Литература и источники:**

1. Инновации против травм: новейшие достижения спортивной медицины – Режим доступа URL: <https://trends.rbc.ru/trends/innovation/611604489a794730a41f1723>

2. Насобина А. А., Пермяков О.М. Здоровьесберегающие технологии в вузе \ Насобина А. А., Пермяков О.М. – Режим доступа URL: доступа: <https://apni.ru/article/2401-zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-obrazov>

3. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева – М. : Академия, 2008. – 210 с.

*Научный руководитель: Сидорова Н.А., доцент ВАК, зав. кафедрой физической культуры и спорта, Кузбасский государственный аграрный университет им. В.Н. Полецкого*

**УДК 796**

### **РОЛЬ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

***Чеботкова К. Д.***

Кемеровский государственный университет

[Christine1812@mail.ru](mailto:Christine1812@mail.ru)

Аннотация: статья рассматривает проблему популяризации физической культуры и здорового образа жизни среди студенческой молодежи с помощью социальных сетей. В ней исследуются функции социальных сетей, которые оказывают влияние на мотивацию

студентов заниматься физической культурой и вести здоровый образ жизни. Посредством анкетирования студентов выявляются приоритетные функции социальных сетей, способствующие успешной популяризации физической культуры и здорового образа жизни среди студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, социальные сети, студенты.

В настоящий момент проблема популяризации физической культуры и здорового образа жизни (далее — ЗОЖ) среди студенческой молодежи продолжает рассматриваться в науке как одна из актуальных тем, имеющих жизненно важное значение.

Стоит отметить, что в науке до сих пор нет единого определения для понятия ЗОЖ. Даже в документах ВОЗ подчеркивается, что формулировка единых требований для ведения ЗОЖ не существует, есть только рекомендации [1, с. 2]. В нашей научной статье мы решили взять определение ЗОЖ, данное в учебном пособии «Физическая культура» под редакцией Е. В. Конеевой:

«Здоровый образ жизни — это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены. В понятие «здоровый образ жизни» входят: рациональное питание, полноценный сон, закаливание организма, борьба с вредными привычками, влияние физические нагрузки, стресса, окружающей среды на организм» [2, с. 465].

Особенно острой данная проблема стала в последнее десятилетие. Развитие технологий повлекло за собой рост профессий, для которых характерна долгая работа в сидячем положении, а социальные сети и игровые приложения стали более востребованными формами досуга для молодежи по сравнению со спортивными играми. Все это привело к возникновению гиподинамии, которая сегодня предоставляет серьезную опасность для здоровья всего человечества.

Гиподинамия опасна тем, что она приводит к развитию ряда заболеваний, таких как: ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет 2 типа и т.д. Соблюдение же рекомендаций для ведения ЗОЖ, куда входят и регулярные занятия физическими активностями, способствует профилактике вышеназванных заболеваний. [2, с. 466]

Но несмотря на то, что социальные сети с одной стороны могут способствовать распространению гиподинамии среди молодежи, с другой стороны, их можно использовать и как средство популяризации ЗОЖ. Уже было написано множество научных работ, исследующих возможности социальных сетей в пропаганде ЗОЖ и физической культуры. Во многих из них исследователи пришли к положительному выводу о том, что просмотры в социальных сетях медиаконтента, связанного с тематикой ЗОЖ, повышают физкультурно-оздоровительную мотивацию у студентов [3, с. 445].

Цель нашего исследования состоит в том, чтобы выявить функции социальных сетей, которые имеют наибольший потенциал для популяризации ЗОЖ и физической культуры среди студентов.

Актуальность нашего исследования заключается в малой изученности темы использования социальных сетей в целях популяризации ЗОЖ и физической культуры среди студентов. Это обусловлено тем, что социальные сети не так давно стали неотъемлемой частью нашей жизни. Например, только в 2006 г. были созданы социальные сети «ВКонтакте» и «Одноклассники».

Научная новизна исследования состоит в том, что в работе впервые рассмотрены и проанализированы функции социальных сетей, способствующие популяризации ЗОЖ и физической культуры среди студентов.

Также наша работа имеет и практическую значимость, поскольку она не только стремится решить проблему гиподинамии, но и помогает понять, какие возможности социальных сетей эффективнее всего использовать в целях популяризации ЗОЖ и физической культуры среди студентов.

Для определения функций социальных сетей, способствующих популяризации ЗОЖ и

физической культуры, мы решили взять за основу общие функции социальных сетей, выделенные в работе «Социальные сети: эволюция, структура, анализ» Воронкина А. С.: информационную, коммуникационную, самоактуализирующую и развлекательную [4, с. 651].

Информационную функцию осуществляют все сообщества в социальных сетях, т. к. они размещают контент, содержащий новую информацию для пользователей. Коммуникационная функция заключается в установлении контактов между разными пользователями социальной сети. Самоактуализирующая функция социальных сетей позволяет пользователю презентовать себя в интернет-пространстве. Развлекательную функцию реализуют сообщества, чей контент направлен на получение удовольствия пользователя.

Чтобы выявить наиболее значимые функции социальных сетей для популяризации ЗОЖ, мы провели анкетирование 50 студентов Кемеровского государственного университета в социальной сети «ВКонтакте» с помощью Google-формы и проанализировали его результаты.

Респондентам были заданы вопросы: «Ведете ли вы ЗОЖ?», «Подписаны ли вы в социальных сетях на сообщества, пропагандирующие ЗОЖ?», «Помогают ли вам социальные сети мотивировать себя заниматься физическими активностями и вести ЗОЖ?». Также в анкете были вопросы, на которые студенты могли выбрать несколько ответов.

Результаты анкетирования показали, что 44,8% опрошенных студентов стараются вести ЗОЖ и изредка его нарушают, 31% опрошенных не ведет ЗОЖ, но хотел бы начать его вести, 17,2% опрошенных не ведут и не имеют желания вести ЗОЖ, 6,9% опрошенных активно ведут ЗОЖ.

При этом большая часть респондентов продемонстрировала, что имеет понимание термина ЗОЖ, близкое к определению Е. В. Конеевой. Так, 96,6% студентов отнесли к ЗОЖ занятия физической активностью; 79,3% - разнообразное питание; 75,9% - чередование труда и отдыха; 58,6% - заботу о ментальном здоровье, профилактический медицинский осмотр и закаливание.

Из всех студентов 44,8% признались, что не подписаны на сообщества в социальных сетях спортивной тематики или тематики ЗОЖ; 34,5% студентов были подписаны на пару таких сообществ и только 20,7% студентов были подписаны на несколько. При этом среди всех опрошенных только 34,5% проявляют активность в этих сообществах.

Наиболее популярными среди студентов оказались сообщества и каналы в социальных сетях, посвященные процессу похудения и красоте здорового человеческого тела. На них подписаны 34,5% учащихся. На втором месте расположились группы городских фитнес-клубов и спортзалов, выбранные 31% студентов; 24% учащихся подписаны на сообщество студенческого спортивного клуба университета; 17,2% студентов выбрали сообщества, посвященные командным видам спорта и каналы блогеров; 13,8% отметили каналы, предоставляющие информацию о ЗОЖ. На последнем месте оказались новостные спортивные сообщества, на которые были подписаны всего 6,9% студентов.

При этом среди студентов мужского пола самыми популярными оказались сообщества, посвященные командным видам спорта, их отметили 57,2% студентов. Среди студентов женского пола самыми популярными оказались сообщества, направленные на похудение, их выбрали 45,5% респондентов.

Среди наиболее популярных блогеров, пропагандирующих идеи ЗОЖ, 17,2% студентов отметили Алексея Столярова; 10,3% - Виталия Дана и Марию Соколову; 3,4% - Дениса Семенихина, Романа Овчарова и Татьяну Федорищеву.

На вопрос о влиянии социальных сетей на мотивацию вести ЗОЖ 48,3% студентов ответили положительно; 37,9% опрошенных высказались об отсутствии какого-либо влияния социальных сетей на их мотивацию; 13,8% студентов сообщили о негативном влиянии социальных сетей на их мотивацию.

Таким образом, основываясь на выборе студентов любимых сообществ в социальных сетях, мы можем подытожить, что наиболее влиятельными функциями социальных сетей для популяризации физической культуры и ЗОЖ среди студентов являются в порядке приоритетности: развлекательная, информационная, коммуникационная и самоактуализирующая функции.

Так, развлекательную функцию реализуют сообщества, посвященные командным видам



спорта или красоте человеческого тела. Информационную функцию реализуют все сообщества в социальных сетях, но эта функция оказывает второстепенное значение для популяризации ЗОЖ, поскольку новостные сообщества, реализующие исключительно данную функцию, не оказались востребованными среди студентов. Коммуникационную функцию реализуют группы фитнес-клубов и спортзалов, чья задача заключается в поиске и объединении потенциальных клиентов. Самоактуализирующую функцию реализуют те сообщества, где студенты могут делиться своими достижениями. Но поскольку большая часть студентов не проявляет активность в подобных сообществах, мы делаем вывод, что данная функция не является приоритетной для популяризации ЗОЖ и физической культуры в социальных сетях.

### **Литература и источники**

1. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020.
  2. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 466 — URL: <https://urait.ru/bcode/545163/p.466> (дата обращения: 20.03.2024).
  3. Сосновская, А. М., Земсков, А. С. Возможности цифровых технологий в формировании мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями у современных студентов // Материалы XLIX Самарской областной студенческой научной конференции. – Самара, 2023. – Т. 2. – С. 444-445.
  4. Воронкин, А. С. Социальные сети: эволюция, структура, анализ // Образовательные технологии и общество. 2014. №1. – Т. 17. – С. 650-675.
- Научный руководитель – старший преподаватель Борисова М. В., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.011.3**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Кизилова Е.А., Трофименко В.И.,*

Бендерский политехнический филиал Приднестровского государственного университета  
им. Т.Г. Шевченко

[el.kizilova2017@yandex.ru](mailto:el.kizilova2017@yandex.ru), [victortrofimenco@gmail.com](mailto:victortrofimenco@gmail.com)

Аннотация. Современные юноши имеют неудовлетворительный уровень развития большинства физических качеств, в тоже время возраст 15-17 лет является сенситивным периодом для развития силы и выносливости, а развитие таких качеств как быстрота и координация требуют применения специализированных средств физического воспитания. В статье приводятся результаты эксперимента по разработке и апробации методики использования легкоатлетических упражнений в качестве средств физического воспитания юношей. К легкоатлетическим упражнениям относят различные виды прыжков, ускорения, старты из различных исходных положений, а также высокоинтенсивные упражнения с неопредельными отягощениями. Применение таких упражнений на занятиях физической культуры позволило повысить показатели физической подготовленности обучающихся без увеличения объемов занятий. Кроме того, улучшились показатели развития координации и гибкости, что указывает на комплексное воздействие легкоатлетических упражнений на физические способности юношей.

Ключевые слова: физическое воспитание, легкоатлетические упражнения, физические качества.

Актуальность. Занятия физической культурой в возрасте 15-17 лет приобретает особое значение, так как в этом возрасте внимание юношей к своим физическим способностям достаточно велико. Это обеспечивает сильную мотивацию к занятиям физической культурой и предъявляет особые требования к организации и проведению занятия.

Анализ научно-методической литературы показал, что научно-методические подходы к применению легкоатлетических упражнений в процессе физического воспитания и их влияние на развитие физических качеств юношей требуют постоянного совершенствования. Важно понимать, что именно в возрасте 15-17 лет у юношей формируются положительные привычки и потребность к занятиям физическими упражнениями, а уровень физической подготовленности отражает готовность молодых людей к службе в армии. В тоже время программа физического воспитания в системе СПО не учитывает потребности современной молодежи, что обуславливает наличие противоречия между современными требованиями к уровню подготовленности юношей и качественным освоением учебного материала программы физического воспитания.

На основании анализа актуальности и противоречий выделена проблема, которая заключается в поисках научно-методических подходов к применению легкоатлетических упражнений для повышения показателей физической подготовленности юношей на занятиях физической культуры. Для решения поставленной проблемы была сформулирована цель исследования: разработать методику развития физических качеств юношей 15-17 лет средствами легкой атлетики на занятиях физической культурой и проверить ее эффективность.

Организация исследования. Педагогический эксперимент был организован на базе Бендерского политехнического филиала ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко». Всего в эксперименте приняли участие 24 юношей 15-17 лет, относящиеся к основной медицинской группе и не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой. В качестве критериев оценки уровня развития физических качеств юношей были использованы контрольные упражнения, рекомендованные программой: Бег 60 м (с); прыжок в длину с места (см); бег 3000 м (мин, с); наклон вперед из положения, сидя (см); подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая культура является обязательной учебной дисциплиной, основной целью которой является формирование двигательных навыков и развитие физических качеств занимающихся. В процессе физического воспитания обучающиеся получают базовое физкультурное образование, обеспечивающее укрепление здоровья, физическую готовность к трудовой деятельности, с учетом выбранной специальности и допризывную подготовку.

Важная роль и место физического воспитания в образовательной системе закреплены в законах Приднестровской Молдавской Республики «Об образовании», «О физической культуре и спорте в Приднестровской Молдавской Республике», «Концепции молодежной политики» и др. документах [1]. С учетом положений, изложенных в данных документах, физическое воспитание подрастающего поколения должно способствовать формированию физической культуры личности, заключающейся в потребности к здоровому образу жизни, постоянному самосовершенствованию как физическому, так и духовно-нравственному.

Легкоатлетические упражнения вследствие относительной легкости дозирования, используются для физической подготовки юношей, однако чаще всего применяются упражнения, в рамках программного материала, например, изучение техники бега на короткие и средние дистанции, прыжков и т.д. Применение средств легкой атлетики и соревновательная деятельность позволяют юношам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальные психологические качества.

Следует отметить, что большинство легкоатлетических упражнений носят скоростно-силовой характер, способствующий развитию максимальных мышечных усилий. Условно все легкоатлетические упражнения, используемые для развития физических качеств можно разбить на три группы [2]:

1. Упражнения для развития скоростных способностей и координации – с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на

ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. п.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным.

3. Упражнения для развития выносливости – беговые упражнения, выполняемые равномерным методом, в невысоком темпе.

Применение представленных легкоатлетических упражнений направлено на решение основной задачи – комплексное развитие физических качеств в упражнениях различной интенсивности. При традиционном подходе эта задача осуществляется по отдельным направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому, рекомендуемым программой.

Учитывая вышеизложенное, нами была разработана экспериментальная методика, основанная на включение в занятие физической культуры упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств юношей 15-17 лет (табл. 1).

Таблица 1

Методика применения средств легкой атлетики на занятиях физической культурой в системе СПО

<b>Направленность</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Методические указания</b>
Общеразвивающие, беговые и специально-беговые упражнения	Бег с захлестом голени; Бег с высоким подниманием бедра; Прыжковый бег; Бег на прямых ногах «ножницы»; Семенящий бег; Рывки и ускорения	Подготовительная часть занятия по разделам программы, после комплекса ОРУ
Скоростно-силовая подготовка	Прыжки, кол-во отталкиваний максимальной скоростью на отрезках до 30 м; Челночный бег 10-60 м; Многоскоки; Прыжки в длину с места; Тройной прыжок с места; Прыжковый бег до 30 м; Метания набивных мячей 2-4 кг	В основной части занятия, в виде комплекса упражнений для различных разделов программы, а также как подготовительные упражнения в разделе «Легкая атлетика»
Развитие быстроты	Стартовые ускорения 10-60 м; Эстафетный бег; Подвижные игры с элементами бега	Применяются в основном в разделе «Легкая атлетика»
Силовая подготовка	Приседы, полуприседы; Выпрыгивания; Упражнения с отягощениями; Ходьба выпадами	Применять в одном занятии упражнения локального характера
Выносливость: <i>аэробная</i> <i>анаэробная</i> <i>аэробно-анаэробная</i> <i>скоростная</i>	Равномерный бег до 20 минут; Бег 100-200 м; Бег 250-300 м; 100-120 м	Повторно-переменный метод выполнения упражнений
Координация	Упражнения на тренажере «лестница координации»	Можно применять в различных разделах программы
Гибкость	Беговые упражнения с махами в различной плоскости; Бег с преодолением препятствий; Метания	В разделе программы «легкая атлетика»

Реализация методики по применению легкоатлетических упражнений в физической подготовке юношей проходила в течение 2023-2024 учебного года. Легкоатлетические упражнения применялись во всех разделах программы (гимнастика, спортивные игры). На выполнение отводились не менее 20-25 минут в каждом занятии. В контрольной группе

средствами физической подготовки выступали специальные упражнения из разделов программы (гимнастические, спортивные игры).

В начале эксперимента было проведено тестирование, сравнение результатов которого методами математической статистики показало отсутствие достоверно значимых различий между группами. По завершении эксперимента было проведено повторное тестирование (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ физической подготовленности юношей в экспериментальной и контрольной группах в конце эксперимента

Тест	M + m		t	P
	КГ	ЭГ		
Бег 60 м (с)	9,1±0,17	8,6±0,14	2,27	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	209,6±2,6	217,4±2,2	2,29	<0,05
Бег 3000 м (мин, с)	14:42±2,38	14:30±2,5	2,64	<0,05
Наклон вперед из положения, сидя (см)	6,2±0,3	7,5±0,5	2,23	<0,05
Подтягивание (кол-во раз)	10,1±0,5	12,8±0,8	2,86	<0,05

Как видно из представленных данных, положительные изменения произошли по всем показателям развития физических качеств как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Различия, полученные по окончании эксперимента, между результатами контрольной и экспериментальной группы достоверны по всем показателям. Следует отметить, что в экспериментальной группе наиболее значительные сдвиги произошли в показателях развития скоростно-силовых качеств, гибкости и силы (рис.).

При сравнении изменений в показателях уровня развития физических качеств юношей за время эксперимента было установлено, что наибольший прирост был в тесте «подтягивание на перекладине, который в экспериментальной группе составил 31%, а в контрольной 13% и в тесте «Наклон из положения, сидя» на 20% и 6,5% соответственно. В тесте «Бег 60 м» улучшения составили в экспериментальной группе 9,5%, а в контрольной 5%, в тесте «Прыжок в длину с места» – 6% и 2,3% соответственно, в тесте бег 3000 м были получены наименьшие изменения на 5% и 4,4% соответственно.

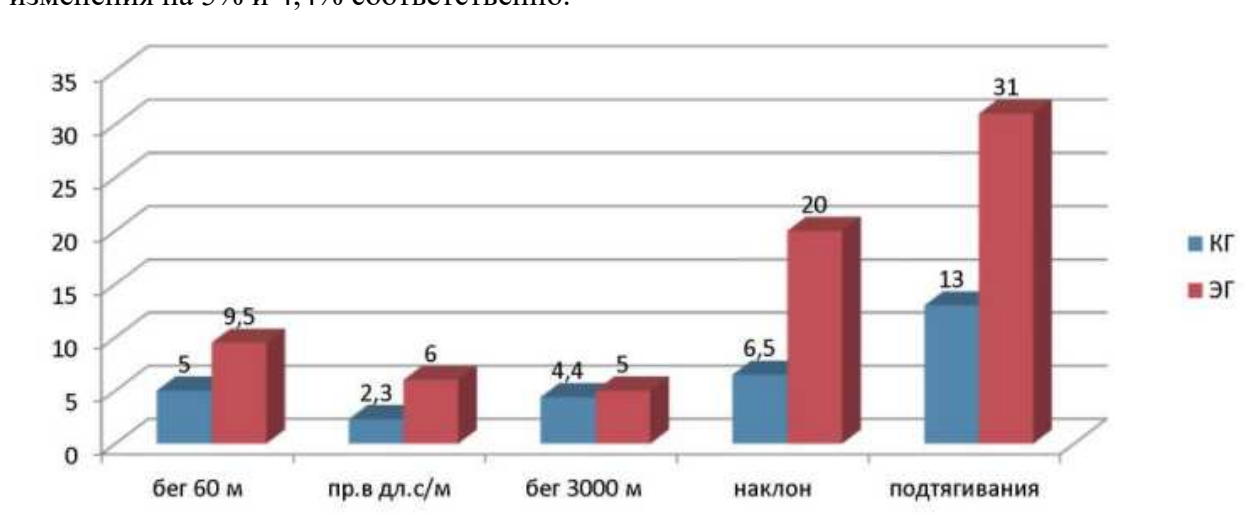


Рис. Изменение уровня развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группах юношей за время эксперимента, %

Выводы. Результаты проведенного исследования показали, что предложенная нами методика применения легкоатлетических упражнений эффективна для развития силы, быстроты и скоростно-силовых способностей за счет использования большего объема прыжковых упражнений с отягощениями. Более высокий прирост быстроты в экспериментальной группе можно также объяснить, тем, что скоростно-силовые упражнения

в значительной степени способствуют увеличению скорости бега, если они направлены на развитие мышечной силы в тех движениях, в которых проявляется быстрота. Прирост в показателях аэробной выносливости незначителен. Это может быть обусловлено невозможностью в условиях урочной формы занятий соблюдать принцип систематичности, необходимый для развития данного качества. Рекомендации педагога по самостоятельным занятиям бегом на дистанции свыше 3 км, на пульсе 150 уд/мин, выполнялись не регулярно и не всеми испытуемыми. В целом, применение легкоатлетических упражнений является эффективным именно для комплексного развития физических качеств юношей.

#### **Литература и источники:**

1. Закон Приднестровской Молдавской Республики «Об образовании» № 294-3-III (САЗ 03-26) от 27 июня 2003 года, с изменениями и дополнениями / [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.minpros.info>
2. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с

**УДК 796.011.1**

### **ВОРКАУТ - КАК МЕТОД ПРИОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Самойлов И.Е.*

Кемеровский государственный университет

[Ivanfansil45@gmail.com](mailto:Ivanfansil45@gmail.com)

Аннотация. В данной статье будет затронута проблема, возникающая в связи с техническим развитием и индустриализации общества, а именно подростковой незаинтересованности в физической активности, а также будет представлен один из методов для преодоления насущной проблемы – воркаут (workout, от англ. «тренировка») [1]. Перспективы для его развития и как он помогает подросткам на пути физического и социального формирования.

Ключевые слова: воркаут, проблема, подростки, workout, тренировка, упражнения, метод, физическая культура, физическая активность, социальная выгода.

В современном мире одной из наиболее острых проблем, когда процесс индустриализации и технического развития стремительно идет вперед является физическая активность подростков. Значительная часть населения проводят своё отрочество и юность перед экранами компьютеров, телефонов или планшетов, у них отсутствует заинтересованность в занятии спортом и физической культуре. Однако, Воркаут – это эффективный метод для того, чтобы приобщить подростков к активному образу жизни и формированию навыков в области физической культуры.

Воркаут представляет собой комплекс упражнений на открытом воздухе, выполняемых без специального оборудования. Эта тренировка основывается на использовании своего тела совместно с окружающими объектами, такими как перила, турники, брусья и тд. Воркаут развивает силу, выносливость, гибкость и способствует улучшению координации движений. Благодаря универсальности данного метода тренировок он может легко быть интегрирован в повседневную жизнь подростка и стимулировать их интерес к физической культуре. Именно поэтому воркаут всё чаще применяется в качестве инструмента для побуждения интереса у подростков к здоровому образу жизни.

Физическая культура играет важную роль в жизни подростков, помогая им развивать

свое тело, улучшать здоровье и самочувствие. Воркаут, как метод приобщения подростков к физической культуре, предлагает не только физическую активность, но и позволяет развивать другие важные навыки, он доступен для подростков любого уровня подготовки. Это помогает им чувствовать себя увереннее в своих способностях и достигать поставленных целей. Воркаут это не только физические тренировки, но и способ развития самодисциплины, настойчивости и ответственности. Как и в любом другом деле занимаясь регулярно можно достичь больших успехов, подростки учатся работать над собой, преодолевать трудности и достигать результатов. Эти навыки могут оказаться полезными во многих сферах жизни, помогая подросткам достигать успеха в учебе и достигать своих личных и профессиональных целей.

Подростки быстро устают от однообразных занятий на физкультуре в школах, поэтому важно предлагать им разнообразные упражнения, включающие работу с различными группами мышц. Это поможет им сохранять интерес и мотивацию к физической активности. Один из основных принципов воркаута - разнообразие упражнений. В нём можно найти: динамические (выход силой, отжимания на брусьях), статические (ласточка, горизонт) так и акробатические (топорик, солнышко) упражнения.

Еще один принцип воркаута - гибкость в программе тренировок. С учётом того, что не все подростки окончательно сформировались физически важно учитывать их индивидуальные особенности и способности. Некоторые могут быть более гибкими, другим сложнее выполнять определенные упражнения. Необходимо создавать адаптивные программы тренировок, которые могут быть изменены и приспособлены под каждого подростка.

Воркаут – это не только физическая активность и способ укрепить свою тело, но и мощное средство для укрепления и развития психологических аспектов у подростков. Во время тренировок подростки сталкиваются с физическими и эмоциональными вызовами, преодолевая которые, они осознают свои сильные стороны и способности. Воркаут требует от них выносливости, силы и гибкости, и каждый прогресс, достигнутый в этом виде физической активности, укрепляет уверенность в себе. Кроме того, чаще всего тренировки проводятся компаниями, что хорошо способствует социальной интеграции и формированию коммуникативных навыков.

Одной из социальных выгод, которую приносит воркаут, является формирование командного духа среди подростков. Тренировки вместе с другими людьми ведут к созданию сплоченности, взаимопонимания и сотрудничества. Подростки учатся работать в команде, усиливать друг друга и достигать общих целей. Воркаут также помогает преодолевать стереотипы и предрассудки, которые могут быть распространены среди подростковой группы. Взаимодействие на тренировках помогает разрушать негативные стереотипы и позволяет подросткам взглянуть на себя и других как на равных, основываясь на их достижениях и усилиях, а не на социальном статусе или внешности.

Для того чтобы привлечь подростков к физической культуре через воркаут, необходимо создать интересную и эффективную тренировку. Во-первых, важно выбрать правильное место для занятий. Лучше всего это будет специально оборудованная площадка с разнообразными упражнениями. Во-вторых, стоит разнообразить тренировку, чтобы подростки не теряли интерес. Для этого можно включать в программу различные упражнения на веревке, турники, брусьях и прочие спортивные предметы. В-третьих, важно предлагать регулярные соревнования и игры, которые стимулируют соревновательный дух подростков и делают тренировку более интересной. Необходимо также учитывать особенности возраста и физической подготовки подростков, чтобы тренировки были безопасными и эффективными. Все эти рекомендации помогут организовать воркаут-тренировку таким образом, чтобы подростки были заинтересованы и приобщились к физической культуре.

На данный момент воркаут не является официальной спортивной дисциплиной [2] и признан всего в 10 странах, но как показывает статистика по количеству любителей данного вида тренировок и количества проводимых любительских соревнований в России [3], этот неофициальный вид спорта требует признания и развития. Пока что он получает это развитие от тех, кто действительно живёт этим. Но не от лица государства.

## Литература и источники

1. Воркаут // Викисловарь. [2021]. Дата обновления: 25.03.2021. URL: <https://ru.wiktionary.org/w/index.php?title=%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%B0%D1%83%D1%82&oldid=11789797> (дата обращения: 14.04.2024).
2. Лисовская Ирина Эдуардовна, Методический доклад "Воркаут - это же так просто" / Лисовская Ирина Эдуардовна, [Электронный ресурс] // nsportal : [сайт]. — URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/10/19/metodicheskiy-doklad-vorkaut-eto-zhe-tak-prosto> (дата обращения: 14.04.2024).
3. Стрит воркаут // Википедия. [2021-2024]. Дата обновления: 12.04.2024. URL: <https://ru.wikipedia.org/?curid=4506005&oldid=137207554> (дата обращения: 12.04.2024).

*Научный руководитель – старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Сметанин А. Г., Кемеровский государственный университет*

**УДК 332.025.13**

### **ЙОГА: КЛАССИФИКАЦИЯ, С ЧЕГО НАЧАТЬ?**

*Вершинина А.В.*

Кемеровский государственный университет  
verlissa@mail.ru

Аннотация. Йогу как философское учение относят к шести даршанам, опирающимся на тексты Вед. Йога позволяет улучшить контроль над телом и дыханием, снимает психологические и физиологические зажимы. Это не просто позы, медитация и выполнение асан, а целая философия, меняющая сознание и отношение к жизни. Практики требуют полной отдачи, постоянной работы над собой.

Ключевые слова: йога, дыхание, школа, традиция, упражнение, индийская практика.

Йога, древняя система самосовершенствования, зародившаяся на индийском субконтиненте, приобрела большую популярность на Западе в начале двадцатого века. За этим последовало появление множества интерпретаций и стилей преподавания, адаптированных к западному образу жизни и мировоззрению. Точное количество существующих видов йоги до сих пор остается предметом дискуссий. По разным оценкам, их будет от десятков до сотен. Каждый стиль имеет свои особенности и направленность, фокусируясь на различных аспектах человеческого существования.

Так, например, выделяют:

Дыхательные практики: сосредоточение внимания на дыхании, чтобы очистить разум, успокоить нервную систему и укрепить иммунную систему.

Раджа йога: целостная система, сочетающая в себе физические, умственные и духовные аспекты йоги.

Бхакти-йога: путь преданности с особым вниманием к развитию любви и преданности божеству.

Джнана-йога: интеллектуальный путь, направленный на получение знаний и понимание высшей реальности.

А около VIII-IX веков нашей эры появилось новое направление - тантризм.

Это направление объединило в себе элементы классической йоги, эзотерических учений и магии. В тантрической практике особое значение придается тонкому телу, невидимой оболочке, которую практикующие могут почувствовать и «увидеть» во время занятий йогой. Позже, в XII и XIII веках, появилась хатха-йога. Именно хатха-йога сегодня приобрела наибольшую популярность среди всех других, не менее интересных направлений.

Одним из древнейших таких направлений, возникших на основе хатха-йоги, считаются раджа-йога, близкая к йоге Патанджали. Эта практика также направлена на так называемое

«тихое созерцание» и делает акцент на духовности; так же выделают кундалини-йогу, в которой практики стремятся к некому метафизическому опыту; мантра-йога, в которой дух и тело преображаются путем повторения особых выражений и звуков [1, с. 112].

Несмотря на большую историю модификаций, йога в наши дни продолжает меняться и подстраиваться под новые тенденции, нужды и представления. Появляются такие направления, как йога в гамаках, воздушная йога, йога на воде. Единственное, что остаётся неизменным – йога была и остаётся практикой, стремящейся объединить в себе физические упражнения и преображение сознания.

Йога – довольно гибкая дисциплина. Каждый может подобрать себе асану (позу) в зависимости от потребностей и подготовки. Всего асан существует более тысячи, но есть версии, что их на самом деле гораздо больше. Согласно легенде, Шива сказал, что их столько же, сколько видов живых существ на земле. А само божество знало 8 миллионов 400 тысяч поз, с людьми поделилось только 84 асанами, которые божество сочло более необходимыми [5, с. 309].

Несмотря на явный акцент духовной направленности и работы с психоэмоциональным состоянием, есть виды йоги, направленные на улучшение физического тела в первую очередь – силовая (или пауэр) йога. Появление такого направления обусловлено тем, что по мере роста популярности йоги её стали воспринимать как часть фитнеса, и в начале 21 века люди перестали обращаться к духовной составляющей практик. [4, с. 36].

Но все же йога и спорт далеко не одно и то же ввиду истории их возникновения и изначальных целей.

Йога — это целая система самосовершенствования, включающая в себя три компонента: этапы йоги, это разделы йоги и это традиции (или школы) йоги.

Первый элемент касается этапов йоги. В классическом понимании традиционной индийской йоги каждый практикующий последовательно проходит восемь этапов, такие как Яма и Нияма (запреты и рекомендации по образу жизни), Асана и Пранаяма (физические и дыхательные упражнения. Чаще всего именно этот этап люди представляют, когда говорят о йоге). Следующий этап -Пратяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи (совокупность различных психологических упражнений и медитаций).

Второй элемент — это разделы йоги, о которых было сказано ранее.

И третий элемент касается традиций (школ) йоги. Это такие методы и формы упражнений (например, асана и дыхание), основанные на наблюдениях и выводах основателей определенной традиций. На самом деле все различия между традициями незначительны и сводятся к принципам упражнений и принципам обучения.

Йога хороша тем, что при большом количестве асан и традиций может предложить упражнения для любого уровня подготовки. Важно выбрать то направление, которое нравится именно вам. Каждое из них имеет свою специфику и ставит перед практикующими конкретные цели и задачи. Поэтому в первую очередь необходимо получить некоторые теоретические знания [2, с. 165].

Все современные направления так или иначе базируются на 4 древних разновидностях индийских практик:

Хатха-йога. Задачи курса и самообразование личности достигаются с помощью дыхательных упражнений (пранаямы) и асан (статических поз);

Раджа-йога (Джаньяна). Техника фокусируется в основном на медитации и умственных упражнениях;

Бхакти-йога. Все действия и асаны, и упражнения, и медитации, направлены на достижение просветления;

Карма-йога предполагает бесцельное и самоотверженное выполнение любого упражнения.

Итак, после небольшого ознакомления с йогой, видами и историей необходимо подготовиться к занятию.

Подготовка к занятиям может включать в себя:

1. Выбор одежды: в первую очередь, одежда должна быть удобной и не сковывающей движения.



2. Инвентарь: рекомендуется купить спортивный коврик для обеспечения сцепления с полом. Помимо коврика многие также предпочитают обзавестись одеялом для шавасаны (позы расслабления, она же поза мертвеца), небольшие мягкие блоки для постепенной растяжки и поддержания в сложных позах, мягкие подушки.

3. Место для занятий: часто для занятий предпочитают природу. Если занятие проходит дома, то рекомендуется убрать мебель, об которую можно удариться, животных, которые могут отвлекать. Также можно подключить цветотерапию или ароматерапию.

4. Время для занятий: традиционно йога практикуется ранним утром, но это не является обязательным аспектом. Выбирайте удобное время, учитывая ваш распорядок дня и время приема пищи.

5. Музыка: многие люди предпочитают слушать звуки природы или спокойную медитативную музыку, которая помогает избавиться от лишних мыслей и выровнять дыхание.

6. Составление комплекса: поскольку йога включает многочисленные позы, важно составить сбалансированный комплекс, включающий асаны для стояния, лежания, сидения и т. д. Новичкам рекомендуется использовать видео из интернета с комплексами, составленными профессионалами.

Начните с нескольких поз из каждой категории и постепенно увеличивайте сложность, когда почувствуете достаточный контроль над телом. Если резко переходить к асанам для продвинутых, возможны травмы. Порядок поз индивидуален и определяется вашими предпочтениями. Продолжительность курсов может варьироваться в зависимости от уровня подготовки. Начните с коротких занятий (от 15 до 20 минут или больше, если хотите подольше позаниматься и не чувствуете себя уставшими) и постепенно увеличивайте продолжительность. Слушайте свое тело. Позы лучше не корректировать во избежание неправильных асан. Если чувствуете, что составленный курс вам не нравится – лучше совсем изменить его на другой. Кроме того, лучше всего заниматься йогой натоцак или через несколько часов после легкой еды. Важно следить за температурой: теплый воздух способствует расслаблению. Держите воду поблизости, чтобы избежать обезвоживания во время и после тренировки. Останавливайтесь, если чувствуете себя плохо или подольше задержитесь в асане, если хотите получить больший эффект.

Используйте йогу как возможность практиковать концентрацию и присутствие в настоящем моменте.

Йога – это путь самопознания и личностного роста. Со временем и упорством физические, умственные и духовные преимущества этой древней практики можно полностью реализовать, получив баланс, гармонию и благополучие.

### **Литература и источники**

1. Николаева М. Основные школы хатха-йоги / Мария Николаева. - М.: АВТОР, 2019. – 931 с.
2. Мирча Элиаде Йога. Бессмертие и свобода. Патанджали и йога / Мирча Элиаде. - М.: Ладомир, 2023. - 560 с.
3. Роуч, Майкл. Как работает йога: здоровье по системе Алмазного Огранщика / М. Роуч, 2020.
4. Тетерников, Л. Философия исцеления. Йога. Физическое и духовное совершенствование. М.:2018. С. 35-40.
5. Чапмен, Д. Йога. Источник жизненной энергии для тела, ума и души. - М.: 2015. С. 308-310.

*Научный руководитель – старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Мартыненко Н.В., Кемеровский государственный университет*

**СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ***Варламова Анастасия*

Кемеровский государственный университет

[varlamova.anastasia.03@gmail.com](mailto:varlamova.anastasia.03@gmail.com)

Аннотация. Данная статья посвящена анализу современной системы физического воспитания детей и молодежи. Рассматривается актуальность развития физической культуры как важной составляющей здоровья и развития подрастающего поколения. Целью работы является изучение современных трендов и методов, применяемых в физическом воспитании, задачи исследования включают обзор современных подходов к физическому воспитанию, анализ эффективности использования современных технологий.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, физическое и духовное развитие, современные подходы, индивидуальные особенности.

Физическое воспитание детей и молодежи имеет ключевое значение для формирования здорового образа жизни и развития физических способностей. В современном мире, где информационные технологии приводят к снижению физической активности, вопросы физического воспитания становятся особенно актуальными.

Актуальность темы Укрепление здоровья, развитие физических качеств, поддержание активного образа жизни среди детей и молодежи становятся все более важными в условиях современного общества. Необходимость эффективной системы физического воспитания обусловлена не только физиологическими, но и социальными и психологическими аспектами.

Физическое воспитание детей и молодежи играет важную роль в современном образовании, поскольку способствует не только укреплению здоровья, но и развитию физических навыков, социальных навыков и духовной гармонии. Современная система физического воспитания стремится к интеграции различных направлений и методов, учитывая последние научные и педагогические достижения [1, с. 98].

В настоящее время важно понимать, что физическое воспитание должно быть всесторонним, включая не только физическую активность, но и психологическую готовность, эмоциональное состояние и социальную адаптацию. Система физического воспитания детей и молодежи должна быть адаптирована к современным вызовам и потребностям общества.

Многосторонний подход к физическому воспитанию предполагает использование разнообразных видов спорта, игр, упражнений, танцев и других физических занятий, способствующих развитию силы, выносливости, координации и ловкости у детей и молодежи. Также важно уделять внимание воспитанию здорового образа жизни, правильному питанию и профилактике травм [2, с. 108].

Современные подходы к физическому воспитанию детей и молодежи ориентируются на комплексный подход к развитию здоровья, физических способностей, социальных навыков и психологического благополучия.

К современным подходам относятся:

**Индивидуализация обучения.** Учитывание индивидуальных особенностей каждого ученика позволяет адаптировать программы физического воспитания под конкретные потребности и способности каждого ребенка. Это помогает развивать потенциал каждого ученика более эффективно.

**Интеграция современных технологий.** Использование современных технологий, таких как виртуальная реальность, приложения для спорта, онлайн-тренировки и другие инновационные методы, делает занятия физической культурой более интересными и привлекательными для детей и молодежи [3, с. 129].

**Мультидисциплинарный подход.** Современные программы физического воспитания включают в себя не только упражнения и спортивные занятия, но и элементы психологической подготовки, работу над эмоциональным состоянием, обучение правильному питанию, что способствует формированию здорового образа жизни.

Игровая методика. Игры и соревнования включаются в учебный процесс как средство стимулирования физической активности, формирования командного духа, развития стратегического мышления и социальных навыков.

Акцент на равенство и включение. Современные подходы к физическому воспитанию стремятся создать условия для равного доступа всех детей и молодежи к занятиям спортом независимо от пола, возраста, физических способностей и социального статуса.

Развитие физической культуры вне школы. Популяризация здорового образа жизни и физической активности вне учебных заведений через спортивные секции, клубы, фитнес-центры, спортивные мероприятия способствует развитию интереса к физической культуре среди детей и молодежи.

Современные подходы к физическому воспитанию детей и молодежи направлены на создание условий для всестороннего развития личности, формирования здорового образа жизни и воспитания активных, целеустремленных и здоровых граждан. Они учитывают современные вызовы и потребности общества, стремясь стимулировать физическую активность, развивать социальные навыки и способствовать психологическому благополучию детей и молодежи [4, с. 269].

Современная система физического воспитания также стремится к интеграции с использованием современных технологий, чтобы сделать занятия более увлекательными и доступными для детей и молодежи. Виртуальные тренажеры, спортивные приложения, онлайн-тренировки – все это делает занятия спортом более увлекательными и современными.

Использование современных технологий в процессе физического воспитания детей и молодежи демонстрирует значительный потенциал для улучшения качества занятий, мотивации учащихся и повышения эффективности обучения.

Интерактивные приложения, видеоигры, виртуальная реальность создают увлекательную обстановку, которая способствует повышению интереса учащихся к физической активности и спорту.

Современные технологии позволяют адаптировать программы обучения под потребности каждого ученика, предоставляя персонализированные тренировки, оценки и рекомендации.

Технологические средства позволяют отслеживать прогресс учеников, анализировать их показатели, оценивать выполнение упражнений, что обеспечивает более точную обратную связь и контроль за результатами.

Многие тренажеры и игровые приложения способствуют развитию координации движений, скорости реакции, баланса и других физических навыков.

Онлайн-тренировки, видеоуроки, мобильные приложения предоставляют возможность заниматься в любое удобное время, что повышает доступность физической активности для более широкой аудитории.

Виртуальные тренажеры и симуляторы позволяют выполнять сложные упражнения без опасности получения травмы, что способствует безопасному обучению.

Игровые элементы, системы наград и достижений в приложениях и тренажерах могут стимулировать конкуренцию, что способствует повышению мотивации учеников.

Использование современных технологий в процессе физического воспитания является эффективным инструментом для повышения интереса, учебной мотивации, качества обучения, контроля прогресса и достижения более высоких результатов в развитии физических качеств у детей и молодежи [5, с. 137].

В рамках данной работы, в качестве подтверждения тезисов, представим небольшое.

Исследование проводится среди школьников и студентов в возрасте от 10 до 24 лет. Респонденты разделяются на две группы: контрольную (без использования современных технологий в программе физического воспитания) и экспериментальную (с использованием современных технологий).

Для проведения исследования по анализу влияния интеграции современных технологий в программу физического воспитания, предлагается следующий набор вопросов анкеты:

1. Ваш возраст.
2. Указать пол: мужской/женский/иное.

3. С какой частотой вы занимаетесь физической активностью в течение недели? (Несколько раз в день, Ежедневно, Несколько раз в неделю, Реже чем раз в неделю, Не занимаюсь вообще)
4. Используете ли вы современные технологии (приложения для тренировок, онлайн-курсы, виртуальная реальность и т.д.) в процессе физических занятий? (Да/Нет)
5. Если да, то какие технологии вы используете? (Открытый вопрос)
6. Какие виды физической активности вы предпочитаете? (Открытый вопрос)
7. Повысилась ли ваша мотивация к занятиям физической культурой после использования современных технологий? (Да/Нет/Не использую технологии)
8. Заметили ли вы улучшение своего физического состояния после регулярных занятий физической культурой? (Да/Нет/Не заметил изменений)
9. Как вы оцениваете свое психологическое состояние после занятий физической культурой? (Улучшилось/Не изменилось/Ухудшилось)
10. Насколько вы удовлетворены текущей программой физического воспитания? (Очень удовлетворен/Удовлетворен/Нейтрально/Не удовлетворен/Очень не удовлетворен)
11. Ваше мнение: какие аспекты физического воспитания нуждаются в улучшении с использованием современных технологий? (Открытый вопрос)

Было опрошено 200 респондентов, разделенных на экспериментальную и контрольную группы по 100 человек в каждой. Анализ данных показал, что уровень регулярности занятий физической активностью в экспериментальной группе, где использовались современные технологии, значительно выше, чем в контрольной группе. Так, 70% участников экспериментальной группы занимались физической активностью несколько раз в неделю против 50% в контрольной группе, а ежедневные занятия фиксировались у 20% и 10% участников соответственно. Особо стоит отметить, что 90% участников экспериментальной группы активно использовали мобильные приложения, виртуальную реальность и онлайн-курсы в своих тренировках.

Сравнение результатов между экспериментальной и контрольной группами

Параметр	Экспериментальная группа (%)	Контрольная группа (%)
Регулярность занятий несколько раз в неделю	70	50
Ежедневные занятия	20	10
Использование технологий	90	0
Предпочтение интерактивным видам спорта и фитнеса	61	39
Улучшение мотивации после внедрения технологий	82	30
Повышение физического состояния после регулярных занятий	75	55
Улучшение психологического благополучия	65	43
Высокая степень удовлетворенности программой	60	27

Что касается предпочтений вида физической активности, то участники экспериментальной группы в большинстве своем (61%) отдали предпочтение интерактивным видам спорта и фитнеса, в то время как участники контрольной группы чаще выбирали традиционные виды спорта (39%). Мотивация к занятиям физической культурой значительно улучшилась у 82% участников экспериментальной группы после внедрения технологий, в то время как в контрольной группе такое улучшение мотивации заметили только 30% респондентов.

Повышение физического состояния после регулярных занятий было отмечено 75% участниками экспериментальной группы против 55% в контрольной. Улучшение психологического благополучия также наблюдалось среди 65% участников

экспериментальной группы по сравнению с 43% в контрольной группе.

Исследование подтверждает тезис о значимости интеграции современных технологий в систему физического воспитания. Использование технологий повышает интерес и мотивацию к занятиям физической культурой, способствует улучшению психологического благополучия, а также влияет на регулярность и эффективность занятий физическими упражнениями среди детей и молодежи

Таким образом, современная система физического воспитания детей и молодежи направлена на всеобъемлющее развитие личности, формирование здорового образа жизни, развитие физических и психологических качеств, а также на привитие ценностей спорта, соревновательности и дружбы. Важно продолжать совершенствовать эту систему, учитывая новейшие научные достижения и тенденции, чтобы обеспечить оптимальные условия для физического и духовного развития детей и молодежи в современном мире. Необходимо учитывать современные требования и технологии, чтобы создать эффективную систему физического воспитания, способствующую всестороннему развитию личности подрастающего поколения. Важно продолжать работу по совершенствованию данной системы с целью обеспечения здоровья и активного образа жизни у детей и молодежи.

### Литература и источники

1. Никитушкин В. Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. Учебник для вузов. М.: Спорт, 2021. - 328 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. - 174 с.
3. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. - 304 с.
4. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. - 794 с.
5. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. - 451 с.  
*Научный руководитель – старший преподаватель Мусохранов А.Ю.; старший преподаватель Борисова М.В.; Кемеровский государственный университет*

УДК 793:615.825.1

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

*Зинченко Д.Д.*

Кемеровский государственный университет

[dasha\\_zinchenko04@mail.ru](mailto:dasha_zinchenko04@mail.ru)

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о том, что такое лечебная физическая культура, ее задачи, виды и формы. Автор дает советы, в каких случаях необходимо заниматься лечебной физической культурой, определенные упражнения при различных заболеваниях. А также прописаны противопоказания к занятиям.

Ключевые слова: лечебная физкультура, цели ЛФК, упражнения для позвоночника, упражнения после перелома лодыжки.

Лечебная физкультура (ЛФК) - это физиологический, естественный и эффективный метод воздействия на организм человека посредством выполнения физических упражнений в лечебно-профилактических целях, восстановления здоровья и трудоспособности, а также предупреждения осложнений и последствий заболеваний.

Лечебная физкультура направлена на реабилитацию, травматологические, ортопедические, кардиологические, ревматологические, неврологические, хирургические вмешательства и восстановление после длительного постельного режима; ЛФК состоит из движений, направленных на коррекцию нарушений, восстановление мышечно-скелетных

функций и поддержание здоровья.

Для ЛФК характерны дозированные тренировки, которые можно разделить на общие и специализированные. В общей тренировке используются различные виды общеукрепляющей и развивающей физической культуры, направленные на укрепление и восстановление всего организма. Специализированные тренировки направлены на устранение нарушений в работе конкретных систем и органов, коррекцию физических упражнений и дисфункций, действующих непосредственно на проблемные зоны. [1]

Задачи ЛФК:

- Восстановление и улучшение функционирования организмов, органов и систем;
- Восстановление и укрепление подвижности при нарушении или потере подвижности суставов и позвоночника;
- Нормализация метаболизма, психического и эмоционального состояния;
- Профилактика осложнений.

К видам упражнений лечебной физической культуры относятся:

- Статические (предназначены для повышения мышечного тонуса путем поддержания осанки и веса в статичном положении) - повышают выносливость, укрепляют мышцы и предотвращают их атрофию;
- Упражнения на растяжку и/или релаксацию (для снятия мышечной усталости и усиления напряжения в случае перенапряжения);
- Дыхательные (нормализует дыхательный процесс, укрепляет дыхательные мышцы и предотвращает застойные явления);
- Корректирующие упражнения (предназначены для укрепления позвоночника и исправления осанки).

Выяснив, что проблемы, связанные с позвоночником являются самыми распространенными, актуально прописать ЛФК для позвоночника.

Цель: уменьшить или полностью устранить боли в спине и суставах, вызванные различными заболеваниями позвоночника; сформировать мышечный бандаж, удерживающий позвоночник в оптимальном положении и правильно распределяющий нагрузки на различные отделы позвоночника; восстановить подвижность.

ЛФК включает в себя лечебную гимнастику, физические упражнения в подводной среде, тренировку походки, обучение бытовым навыкам, занятия со специальным оборудованием и тренажерами, игровую гимнастику и спортивные элементы.

Нельзя не согласиться с мнением автора, который относит к самым эффективным упражнениям для позвоночника следующие комплексы. [2]

Пять самых эффективных упражнений ЛФК для позвоночника:

#### 1. Пловец

Исходное положение лёжа на животе с вытянутыми вверх руками. Ноги прямые, слегка разведены в стороны. Голова опущена, подбородок прижат к полу. Поднимать одновременно противоположные руку и ногу, задерживаясь в верхней точке. Подъём руки осуществляется вместе с корпусом, но взгляд направлен вниз.

#### 2. Планка на локтях

Исходное положение стойка на локтях, кончики пальцев упираются в поверхность пола или коврика. Спина ровная, таз не провисает и не поднимается вверх. Голову тоже нельзя поднимать, она должна быть продолжением позвоночника. В этой позе надо продержаться хотя бы 20 секунд, постепенно доведя время до минуты.

#### 3. Низкий выпад

Исходное положение стоя, руки лежат на поясе. Широко шагнуть вперёд так, чтобы угол в колене был прямой, а задняя нога не сгибалась. Руки оставить на талии или поднять вверх. Выполнять мелкие пружинящие движения тазом вверх-вниз. Не сутулиться! Держать позу надо в течение нескольких секунд, потом поменять ноги.

#### 4. Ягодичный мостик

Исходное положение лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки опущены вдоль туловища. На вдохе поднять корпус вверх до лопаток, сильно напрягая ягодичные мышцы.

Туловище и бедра в верхней точке должны составлять прямую линию. Задержаться в этом положении на пару секунд и опустить таз.

#### 5. Кошка

Исходное положение на четвереньках, ладони упираются в пол и стоят точно под плечевыми суставами, угол между бедром и туловищем 90°. Вытягивать одновременно противоположные руку и ногу до параллели с полом. На счёт «раз» правая рука идёт вперёд, левая нога отводится назад. На счёт «два» конечности соединяются под грудью: правый локоть стремится коснуться левого колена. Конечности не опускаются на пол, упражнения выполняются на весу. После касания локтем колена рука и нога снова разводятся в противоположные стороны. Количество повторений - 10, после чего упражнение выполняется с другой рукой и ногой.

Также рассмотрим лечебную физкультуру в травматологии и ортопедии.

Метод ЛФК выбирается в зависимости от течения заболевания. При выраженных болевых синдромах целью первого этапа является нормализация психоэмоционального состояния пациента, устранение отеков, улучшение обмена веществ, дыхательной и сердечно-сосудистой деятельности. На втором этапе проводятся следующие формы ЛФК: утренняя гимнастика, специальные комплексы упражнений, дозированная ходьба и плавание. Третий этап проходит в реабилитационном центре или санатории. Задачами ЛФК в этот период являются окончательное функциональное восстановление, адаптация организма к бытовым и производственным нагрузкам, компенсация и формирование новых двигательных навыков.

Также необходимо прописать и комплексы ЛФК в травматологии и ортопедии.

К основным упражнениям после перелома лодыжки можно отнести:

1. Разведение носков ног в стороны, максимально поворачивая всю ногу от бедра;
2. Подъём ног поочередно до прямого угла в тазобедренных суставах (нижние конечности не сгибать, носки тянуть на себя);
3. Подъём прямой повреждённой конечности до прямого угла в тазобедренном суставе, одновременно сгибая и выпрямляя стопу и пальцы ног на весу. [3]

В процессе проведения исследований выяснилось, что к противопоказаниям занятий ЛФК можно отнести следующие пункты:

1. Острая стадия заболевания, общее тяжелое состояние, высокая температура, сильные боли, повышенное артериальное давление;
2. Риск кровоизлияния и отравления;
3. Способность организма к адаптации быстро снижается.

Таким образом, лечебная физическая культура способствует оздоровлению организма в целом. Только при постоянных занятиях можно получить максимальный эффект. Появится ежедневная привычка заниматься спортом, что поспособствует ведению здорового образа жизни. Организм привыкнет к нарастающим нагрузкам, что приведет к скорейшему выздоровлению. Программы упражнений могут быть подобраны в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовки и особенностями пациентов. Лечебные упражнения можно сочетать с массажем, грязелечением и водными процедурами. Каждая ситуация индивидуальна.

#### Литература и источники

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. 2006 (djvu.online) URL: <https://djvu.online/file/RhYdCtyC3YB14?ysclid=luyadt84t47291021> (Дата обращения: 31.03.2024)
2. Лечебная гимнастика для позвоночника: комплекс упражнений для спины (bolivspine.by) URL: <https://bolivspine.by/news/5-samykh-effektivnykh-uprazhneniy-lfk-dlya-rozvonochnika/> (Дата обращения: 31.03.2024)
3. Боголюбов, Медицинская реабилитация (руководство, в 3 томах). // Москва — Пермь. — 1998. URL: <https://yusupovs.com/articles/rehab/lechebnaya-fizkultura-lfk-pri-perelome-lodyzhki/?ysclid=luz97njmwo465095674> (Дата обращения 03.03.2024)

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., Кемеровский государственный университет*

**УДК 496.42**

**ОЦЕНКА ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА СПОРТИВНЫЕ  
РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГОБОРЦЕВ 14-15 ЛЕТ**

*Садыкова Л. М.*

Кемеровский государственный университет  
lidasadykova13@gmail.com

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы, связанные с особенностями воздействия тренировок с увеличенным использованием прыжковых упражнений на спортивные результаты легкоатлетов-многоборцев возраста 14-15 лет. Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что прыжковая подготовка на занятиях легкоатлетическим многоборьем является значимым элементом тренировочного процесса, положительно коррелируя при этом с уровнем результатов в прыжковых дисциплинах легкой атлетики.

Ключевые слова: легкая атлетика, многоборье, быстрота, прыжковая подготовка, прыжок в длину, прыжок в высоту.

Введение: Легкоатлетическое многоборье — это спортивная дисциплина, которая требует от человека всесторонне развитых физических качеств [1]. Легкоатлеты возрастной группы 14-15 лет только начинают свой спортивный путь в становлении высококвалифицированными многоборцами [2]. Разносторонний характер нагрузки при подготовке и участии в соревнованиях по многоборьям может быть крайне сложным для юного спортсмена [3].

Цель исследования: оценить воздействие тренировок с применением прыжковых упражнений на спортивные результаты легкоатлетов-многоборцев 14-15 лет. Исследование было проведено в легкоатлетическом манеже г. Кемерово, в период с мая по ноябрь 2023 года. Участие принимали 20 легкоатлетов.

Было решено проверить изначальный уровень развития у спортсменов такого качества как быстрота, используя для этого стандартные прыжковые тесты (прыжок с места, тройной прыжок, прыжок вверх с применением конструкции В. М. Абалакова «экрана прыгучести»). После проведения прыжковых тестов участники эксперимента были поделены на две группы по 10 человек, контрольная занималась по стандартной программе, а экспериментальная - по разработанной нами методике внедрения комплексов прыжковых упражнений в тренировочный микроцикл.

Результаты исследования. Сравнение средних показателей прыжковых тестов для спортсменов до проведения эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнение средних значений нормативов у группы спортсменов до эксперимента

Средние значения (с)	Девочки	Мальчики
Прыжок с места	1,90	2,29
Тройной прыжок	6,16	7.11
Прыжок вверх с прим. конструкции В. М. Абалакова	35,0	39,2

После проведения тестирования группа спортсменов была поделена на контрольную и



экспериментальную, а также нами была разработана методика тренировок, рассчитанная на 3-х недельный микроцикл, в содержание которой была внедрена повышенная концентрация прыжковых нагрузок.

Сравнивая полученные в ходе эксперимента результаты с имеющимися видно, что различие в прыжке в длину с места для контрольной и экспериментальной групп составило 10 см для девочек и 15 см для мальчиков, в тройном прыжке различие средних значений составило 44 см для девочек и 53 см для мальчиков (табл. 2). В тесте прыжка вверх с применением конструкции В. М. Абалакова участники эксперимента показали следующие результаты: экспериментальная группа девочек выполнила этот тест, в среднем, на 1,4 см лучше контрольной, в то время как экспериментальная группа мальчиков имеет средний показатель данного теста на 1,8 см выше контрольной.

На основании полученных сведений можно выделить, что значимая разница между контрольной и экспериментальной группой отмечается во всех видах тестов, в особенности в тестировании тройного прыжка что в группе мальчиков, что в группе девочек. Это указывает на то, что применение методики внедрения повышенной концентрации прыжковых нагрузок в тренировочный процесс положительно сказывается на уровне физической и прыжковой подготовки спортсменов-легкоатлетов возрастной группы 14-15 лет.

Таблица 2

Сравнение средних значений нормативов у контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

Средние значения (с)	Девочки		Мальчики	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Прыжок с места	1,93	2,04	2,31	2,46
Тройной прыжок	6,25	6,69	7,14	7,67
Прыжок вверх с прим. конструкции В. М. Абалакова	36,2	37,6	40,1	41,9

На основании полученных данных мы можем сделать вывод, что прыжковая подготовка на занятиях легкоатлетическим многоборьем является значимым элементом тренировочного процесса, положительно коррелируя при этом с уровнем результатов в прыжковых дисциплинах легкой атлетики. Несмотря на то, что многие спортсмены в силу своих антропометрических данных имеют преимущество в некоторых видах прыжков, высокие результаты при систематических занятиях и внедрении повышенной концентрации прыжковых нагрузок положительно сказываются на результатах всех спортсменов, вне зависимости от исходных данных.

#### Литература и источники

1. Оганджанов А.Л. Контроль технической подготовленности в прыжковых видах десятиборья / А. Л. Оганджанов, И. И. Мошкин, В. П. Косихин // Вестник спортивной науки. - 2019. - № 5. - С.21-26.
2. Временные тренды структуры соревновательного результата в женском легкоатлетическом семиборье / О. Б. Немцев, Н. А. Немцева, А. М. Доронин, М. Н. Скидан // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. - 2018. - № 7 (161). - С. 197-202.
3. Сабирова, Э. Ф. Возрастная динамика актуальных двигательных способностей у участников соревнований легкоатлетического многоборья «Шиповка юных» / Э. Ф. Сабирова, Г. Н. Германов // Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. - 2017. - №11 (153). – С. 212-219.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., Кемеровский государственный университет*

**ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СНОУБОРДИНГОМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 20-22 ЛЕТ***Малуева А.А.*

Кемеровский государственный университет

[annamalueva65@gmail.com](mailto:annamalueva65@gmail.com)

Аннотация: Развитие сноубординга происходит стремительно, условия для катания на сноуборде становятся комфортнее с каждым годом, сноубординг является популярным видом спорта, который оказывает положительное влияние на всестороннее развитие человека. Тема влияния сноубординга на физическое развитие недостаточно изучена, поэтому является актуальной. В данной статье представлена динамика уровня физической подготовленности в процессе оздоровительных занятий сноубордингом.

Ключевые слова: спорт, физическое здоровье, сноубординг, оздоровительные занятия.

Нередко люди начинают заниматься активными видами отдыха ради удовольствия. Йога, фитнес, sup-прогулки, скандинавская ходьба – это небольшая часть видов физической активности [1]. При занятии новыми необычными формами активного отдыха приносят неизгладимые эмоции [2]. На данный момент известно большое количество экстремальных видов спорта, сноубординг является одним из самых интересных экстремальных видов спорта. Сноубординг – это вид зимнего спорта, который заключается в катании на специальной доске, называемой сноубордом. В сноубординге используются различные элементы и техники, которые позволяют спортсмену контролировать движение и выполнять трюки на снегу. Сейчас самые известные и популярные следующие 4 подвида сноубординга: фристайл, хафпайп, фрирайд, слалом. В настоящее время популярность сноубординга настолько высока, что выбрать доску теперь можно абсолютно любую по форме, по изгибу и конфигурации. Сноубординг настолько сильно привлек внимание молодежи, что с годами придумывают и добавляют больше экстрима, параллельно придумывая новые виды.

Сноубординг является экстремальным видом спорта и соответственно достаточно высок риск травматизма. Человек в повседневной жизни подвержен различным психоэмоциональным стрессам [3]. Избегать все стрессовые ситуации просто невозможно. Поэтому главной задачей становится подготовка организма к стрессу, и развитие способности к абстрагированию от ситуации [4]. Занятия экстремальными видами спорта помогают человеку погрузиться в состояние, которое может оттолкнуть стресс и помогает справиться с ним. Также для того, чтобы катание на сноуборде приносило удовольствие продолжительное время необходимо соблюдать меры предосторожности, то есть не повредить свой организм. Для этого человек надевает специальное обязательное спортивное снаряжение: шлем, комбинезон и обувь. Экипировка различается для каждого вида сноубординга. Но в любом случае 3 позиции будут соблюдаться всегда, потому как необходимо защитить тело не только от механических повреждений, но и от холода и снега.

Горнолыжный курорт Шерегеш в Кемеровской области овладел развитой инфраструктурой, ассортимент в прокате с инвентарем стал разнообразнее, подъемники на гору работают в зависимости от погодных условий, но даже в морозную погоду можно подняться с комфортом на гору Зеленая, так как некоторые подъемники имеют закрытую кабинку. Развитие горнолыжного курорта свидетельствует о том, что интерес занятий горными лыжами и сноубордингом растет с каждым годом. Люди друг другу рассказывают о своих впечатлениях после занятия сноубордингом, у других возникает интерес и после первого спуска с горы, сноубордист понимает, что катание на доске доставляет ему большое удовольствие, поднятие эмоционального фона и хорошее самочувствие.

В рамках исследования, участие приняли 23 девушки, девушки занимались сноубордингом в течении месяца. В целях получения большей и достоверной информации было проведено анкетирование среди присутствующих на горнолыжном комплексе девушек. Всего было 23 респондента. В опрос входили 4 простых вопроса.

С 23.09.2023 г - 29.10.2023 г. За время этого этапа были приняты спортивные нормативы

среди девушек 20 - 22 лет в количестве 5 человек, чтобы оценить, как влияют на их здоровье оздоровительные занятия сноубордингом.

Результаты исследования по четырем тестам дали возможность посмотреть как могут повлиять занятия сноубордингом на здоровье молодых девушек. Как было сказано выше, занятия могут охватить спектр и физических, и психоэмоциональных качеств человека, помогают бороться со страхами и стрессом. Тестирование проведено в начале и в конце исследования. В таблице 1 собраны данные как справились с тестами 5 исследуемых девушек. Их задача заключалась в успешном прохождении четырех тестов, с чем они справились вполне неплохо как в первый, так и во второй раз.

Таблица 1

Результаты тестирования испытуемых в процессе эксперимента

	Бег к медболам, с		Десятерной прыжок, м		Подтягивания, кол-во раз		Бег на 400 м, с	
	начало эксп.	конец эксп.	начало эксп.	конец эксп.	начало эксп.	конец эксп.	начало эксп.	конец эксп.
M±m	10,6±0,46	9,32±0,09	10,3±0,63	12,9±0,71	3,6±0,57	7,4±0,76	73±1,31	70,7±0,77
Po	< 0,05		< 0,05		< 0,05		< 0,05	

На основании полученных результатов можно сделать вывод, что во всех тестах были положительные изменения результатов, но достоверность результатов изменений отсутствовала в тесте «Бег на 400 м». Для других тестов имеются значительные различия в изучаемых показателях, что свидетельствует об эффективности выбранного набора тестов для определения физической подготовленности сноубордистов.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что занятия сноубордингом определенно положительно влияют на здоровье молодых девушек. Если исключить высокий риск травматизации, то все занятия идут на пользу и в копилку не только спортивных достижений, но и отличного настроения. Сноубординг - довольно интересный и специфичный вид спорта, где отмечается не только физическая нагрузка, но и высокий уровень досуга, что помогает удерживать внимание и интерес к занятиям. Они настолько поглощают в себя, что занимающихся становится в разы больше с каждым зимним сезоном, что является приятным показателем для относительно молодого и развивающегося вида. Для того, чтобы оценить степень влияния оздоровительных занятий сноубордингом на здоровье девушек в возрасте 20 - 22 лет, было проведено исследование.

### Литература и источники

1. Дмитриева, Е. В. Уровневый социологический подход к изучению социального здоровья человека: определения, понятие, структура / Е. В. Дмитриева, А. И. Михайлова // Вестник Мичуринского государственного аграрного университета. - 2019. - № 2. - С. 143-145.
2. Андропова, Е. М. Проблемы и перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма в Крыму / Е. М. Андропова, А. И. Романенков, И. В. Куткин // Сервис в России и за рубежом. - 2020. - № 8. - С. 42-49.
3. Джонс, М. М. Анализ исследований социально-психологических аспектов современного женского спорта / М. М. Джонс, М. М. Симонова // Сервис plus. - 2021. - № 3. - С. 119-125.
4. Евстифеева, Е. А. Традиционные духовно-нравственные ценности, репродуктивное здоровье российской молодежи и технологии его генерирования в образовательных практиках: междисциплинарный проект / Е. А. Евстифеева, С. И. Филиппченкова, Л. В. Удалова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Философия. - 2021. - № 3. - С. 16-27.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р.С., Кемеровский государственный университет*

## ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ТРАВМАТИЗМА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Тимова А.А., Брюхачев А.Н.*

Кемеровский государственный медицинский университет

[nastenka\\_titova\\_2020@list.ru](mailto:nastenka_titova_2020@list.ru)

**Аннотация.** Физическая культура играет важную роль в профилактике профессиональных заболеваний и травматизма. Ежедневная физическая активность помогает укрепить организм, повысить его устойчивость к стрессам. Специальные упражнения улучшают осанку, укрепляют мышцы спины и суставов. Все это снижает боли от старых травм и предупреждает появление новых. Физическая культура снижает негативные воздействия внешней среды.

В статье рассмотрена профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Автор рассмотрел, как меры профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры, так и способы применения средств физической культуры для реабилитации после травм.

**Ключевые слова:** профилактика профессиональных заболеваний, травматизм, средства физической культуры, профессиональные заболевания.

**Введение.** Физическая культура является эффективным средством профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Регулярные физические упражнения закаляют и укрепляют организм человека. Они улучшают состояние мышц и суставов. Повышают качество жизни. Забота о своем здоровье начинается именно с регулярных физических нагрузок [2]. Целью статьи является анализ средств профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Существуют различные варианты профилактики профессиональных заболеваний. Автор рассмотрел их на рисунке 1.

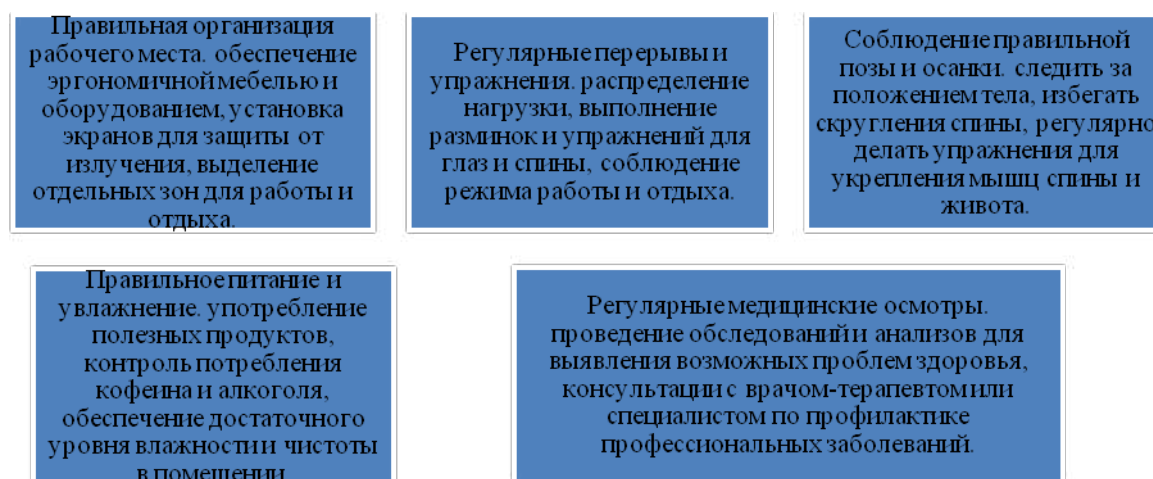


Рисунок 1. Варианты профилактики профессиональных заболеваний.

Основные аспекты профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры включают в себя различные мероприятия: например, снизить нагрузку на позвоночник и суставы, улучшить осанку и предотвратить возможные проблемы с опорно-двигательным аппаратом помогают регулярные комплексы упражнений для укрепления мышц спины. Сюда же входит и укрепление мышц шеи и рук. А вот занятия йогой или пилатесом снимают стресс и напряжение. Еще это помогает улучшить гибкость тела и координацию движений. Такие комплексы рекомендуются для людей, работающих за компьютером, много времени проводящих в сидячем положении [1].

Еще врачи рекомендуют регулярные физические нагрузки в виде аэробных упражнений

(к ним относятся бег, плавание, велосипед) и спортивные игры (например, футбол, волейбол, баскетбол). Такие виды активностей помогают улучшить кровообращение, насытить ткани кислородом, улучшить общее самочувствие. После игр пациенты чувствуют «второе дыхание», работоспособность улучшается. Осознанное дыхание, кстати, помогает расслабиться, снять стресс. Правильная техника дыхания помогает избежать травм и повреждений если пациент, к примеру, спортсмен. После техник правильного дыхания заметно улучшается концентрация внимания.

Рассмотрим эффективность средств физической культуры после травматизма. Ведь после травмы именно физическая культура и спортивные занятия являются важным компонентом реабилитации организма. Способы применения средств физической культуры для реабилитации после травм представлены на рисунке 2.

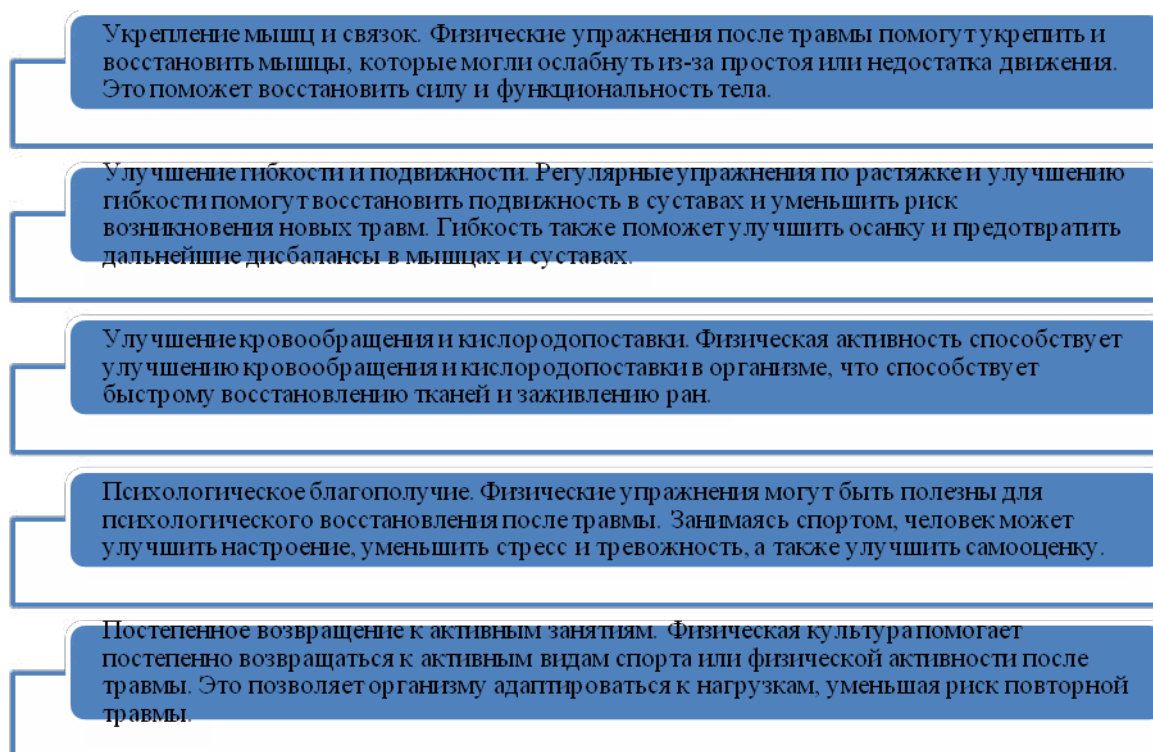


Рисунок 2. Способы применения средств физической культуры для реабилитации после травм и профессиональных заболеваний.

**Выводы.** Регулярные тренировки в сочетании со здоровым сном и правильным питанием способствуют улучшению общего состояния организма. Пациент должен понимать, что профилактика травм должна проходить под наблюдением специалистов (врачей, физиотерапевтов, инструкторов по физической культуре). Только они могут составить индивидуальную программу. Необходимо постоянно контролировать процесс восстановления и периодически обращаться за консультацией к специалистам, чтобы избежать возможных осложнений. Грамотно составленная программа ускоряет процесс реабилитации.

#### **Литература и источники:**

1. Бабенко, А. Ю. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта / А. Ю. Бабенко, М. А. Антонова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 23 (470). — С. 484-486. — URL: <https://moluch.ru/archive/470/103791/> (дата обращения: 07.04.2024).
2. Вахтин, В. Е. Влияние спортивных нагрузок на здоровье опорно-двигательного аппарата / В. Е. Вахтин, М. В. Давыдов, К. А. Шенин, Д. Р. Нестеров. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 33 (480). — С. 151-153. — URL: <https://moluch.ru/archive/480/105544/> (дата обращения: 07.04.2024).

*Научный руководитель – доцент кафедры Фетищев Н.И., Кемеровский государственный медицинский университет*

УДК 796.412.2  
**ПРОЦЕСС СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СПОРТИВНЫХ ГИМНАСТОК**

*Горячкун А.А.*

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
[alinabryzgalova13@gmail.com](mailto:alinabryzgalova13@gmail.com)

Аннотация современную спортивную гимнастику можно охарактеризовать, как зрелищный вид спорта, где спортсменки демонстрируют модернизированные сложнокоординационные грациозные элементы, выступая на пике своих возможностей. В тренировочный процесс гимнасток необходимо внедрять правильно подобранные, разнообразные программные компоненты специальной технической подготовки, при этом неуклонно повышая уровень физической подготовленности и учитывая индивидуальные особенности, для повышения технического мастерства спортсменок.

Ключевые слова спортивная гимнастика, техническая подготовленность, гимнастические упражнения.

Большое значение в спортивной гимнастике придается технической подготовленности спортсменок, исходя из этого, возникает ряд проблем в процессе её совершенствования: искажение техники, нестабильность, низкая вариативность, что является препятствием дальнейшего развития спортсменок и достижения ими наивысших результатов. Таким образом, для правильного выполнения элемента и доведения его до совершенствования гимнастки должны обладать высоким уровнем технической подготовленности. В процессе спортивной подготовки необходимо добиться от спортсменок, чтобы их технические возможности отвечали ряду требований, а именно: результативности, стабильности, вариативности, экономичности и надежности технического мастерства (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Требования технических возможностей гимнасток

Результативность техники гимнасток характеризуется в экономичности двигательного действия, в независимости от сбивающих факторов внешней среды (судьи, зрители) и психологического личного настроения, способность демонстрировать гимнастические элементы без искажения техники, так же включает в себя минимальные знания о комбинациях соперниц, при необходимости применения тактики, изменения своего соревновательного упражнения в момент выступления. Стабильность проявляется, в умении гимнастки справляться с помехоустойчивостью на стартах, а также во время тренировочного процесса и самого функционального состояния организма. Вариативность для спортивной гимнастики играет важную роль. Это способность быстро, оперативно видоизменить свою программу или подкорректировать определенный элемент во время соревновательной борьбы, для того, чтобы обыграть соперниц и завоевать призовое место.

Экономичность выражается в правильном использовании своих возможностей и распределении своих запасов (ресурсов) во время выполнения комбинации. Она нужна для того, чтобы гимнастки высокой квалификации во время исполнения соревновательной композиции выполняли упражнение с минимальными энергозатратами, ограниченным временем, и выполнением сложнокоординационных элементов с небольшой амплитудой движений [3, с. 148]. Надежность техники зависит от возможности гимнастки видоизменить навык выполнения элемента и способность его изменить в определенных условиях соревновательной борьбы.

Однако для освоения уровнем технической подготовленности спортсменок, необходимо опираться на изучение и внедрение трёх основных критериев:

1. Базовые элементы;
2. Сложно-технические элементы;
3. Техническое мастерство.

Можно сделать вывод о том, что базовые элементы являются опорой и фундаментом, на основе их выполняются более сложно-технические элементы. Сложные технические элементы, это структурная часть правил соревнований и специальных требований. Гимнасткам на этапе высшего спортивного мастерства необходимо выполнять данные требования на 4 видах гимнастического многоборья, исходя из этого, можно судить о техническом мастерстве спортсменок и достижения максимальных результатов в спортивной карьере.

Задачи совершенствования технической подготовленности заключаются в расширении багажа знаний, устоявшихся умений и навыков на практической спортивной деятельности и тем самым совершенствуя их в процессе тренировки [2, с. 320]. Основными средствами для повышения технических характеристик являются упражнения: общеподготовительные, соревновательные и специально-подготовительные [4, с. 392].

К общеподготовительным относятся упражнения для исправления и совершенствования техники элементов. Для устранения искажения техники используется метод расчлененно-конструктивного упражнения. Элемент необходимо поделить на части (фазы) для выяснения и устранения ошибки. Также посредством совершенствования общеразвивающих упражнений, используются для поддержания индивидуального гимнастического стиля (например – выполнение комбинации на бревне с натянутыми коленями, локтями, носками, прямой спиной, с напряжением всех мышц тела гимнастки).

Вспомогательные упражнения создают фундамент для последующего совершения элементов в спортивной гимнастике. Более детально можно рассмотреть на примере технического требования на разновысоких брусьях «подъем разгибом, с последующим отмахом в стойку с поворотом на 360°». Для того, чтобы гимнастки выполнили подъем разгибом вспомогательным средством является «спад», а для последующего отмаха в стойку «мах вперед назад» [1, с. 75].

Специально подготовительные упражнения занимают преимущественно центральное место, в системе подготовки высококвалифицированных гимнасток наряду с соревновательными упражнениями, включая в себя элементы соревновательной деятельности и приближенным к ним по форме упражнениям [5, с. 480]. Данные упражнения выполняют в тесной взаимосвязи с специально физической подготовкой, которая соответствует специфике спортивной гимнастике. За счет применения в спортивной практике средств, специальной физической подготовки, совершенствуется техника выполнения специальных требований, элементов, связок, соревновательных комбинаций. Тем самым повышается надежность, результативность, стабильность, вариативность технической подготовленности.

Соревновательные упражнения – занимают главное место в системе подготовки гимнасток, так как – это выполнение гимнасткой в едином комплексе двигательных сложнокоординационных элементов, которые являются предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований. При выполнении данных упражнений возрастает техническая подготовленность и дальнейшее совершенствование упражнений, демонстрируются наиболее высокие результаты, адаптационные возможности спортсменки.

Рост и совершенствование технической подготовленности гимнасток на этапе высшего спортивного мастерства возможен при условии, что в процессе спортивной подготовки будут использоваться в единой взаимосвязи выше перечисленные 4 группы средств со значительным уклоном в специально физическую подготовку. Центральное место занимают соревновательные средства, которые находятся в прямой зависимости от остальных средств, так как общеподготовительные закладывают основу действий на ранних этапах становления двигательного навыка, вспомогательные могут дополнять изученные элементы, а специально-подготовительные упражнения совершенствуют технику спортсменок. Данные средства, на взгляд автора, эффективнее рассматривать в совокупности, которая отражается на технической подготовленности.

### **Литература и источники**

1. Брызгалова, А.А. Совершенствование технической подготовленности гимнасток в упражнениях на разновысоких брусьях / А.А. Брызгалова, В.В. Тронеv // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – С.75.
2. Пилюк, Н.Н. Методика совершенствования технической подготовленности в спортивных видах гимнастики /Н.Н. Пилюк, С.В. Шукшов // материалы научной и научно – методической конференции профессорско – преподавательского состава КГУФКСТ 20 апреля – 12 мая 2010 г.: сборник статей. – Краснодар. – С. 319–320.
3. Савельева, Л.А. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: учеб. пособие / Л.А. Савельева, Р.Н. Терехина. [б.и.], 2014.– 148с.
4. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник /В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. 392 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.  
*Научный руководитель – доцент Свистун Г.М., Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

**УДК 796**

## **ОРГАНИЗАЦИЯ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЛЬТИМЕДИА ПЕДАГОГАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Минькова К.А.*

Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва  
[rouor@list.ru](mailto:rouor@list.ru)

Аннотация: в современном мире проводится работа по минимизации допинга в спорте, которая включает в себя предотвращение потребления запрещенных субстанций путем закрепления и формирования морально-волевых качеств на основе общепризнанных ценностей о чистом спорте и здоровье будущего поколения. Антидопинговая пропаганда осуществляется различными методами и средствами будущими педагогами по физической культуре. В данной статье рассматривается вариант использования мультимедиа в социальных сетях, как качественный, удобный и понятный инструмент распространения антидопинговой информации и проведения онлайн и офлайн мероприятий для различных групп.

Ключевые слова: профилактика, антидопинг, спорт, физическая культура, мультимедиа.

Укрепление здоровья молодого поколения россиян, приобщение его к систематическим занятиям физической культурой и спортом является одним из приоритетных направлений развития Российской Федерации. Работа по предотвращению допинга в спорте включает в себя предотвращение потребления запрещенных субстанций путем закрепления и формирования морально-волевых качеств на основе общепризнанных ценностей о чистом спорте и здоровье будущего поколения. Антидопинговая пропаганда осуществляется путем



приобщения обучающихся к развитию их не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно и нравственно. Цель антидопингового образования по международному стандарту образования, заключается в сохранении духа спорта и создании чистой спортивной среды. Прежде всего такое образование направлено на пропаганду модели поведения, которая соответствует ценностям чистого спорта.

Ряд национальных нормативных документов обязывает участников спортивного сообщества соблюдать антидопинговое законодательство, нести ответственность за нарушение правил, а также требует от педагогов и тренеров проводить образовательные мероприятия, направленные на формирование воспитательной среды свободной от допинга.

Многообразие форм проведения антидопингового обучения положительно отражается в результатах антидопинговой пропаганды, а также способствует легкости методического сопровождения педагогов спортивной среды. Различают следующие формы занятий: очная (лекции, семинары), дистанционная (он-лайн, оф-лайн), игровая и дополнительные формы с участием знаменитых гостей или иной совместной творческой деятельности. Особенно хотелось бы выделить дистанционный формат и его продуктивность воздействия на подрастающее поколение и простоту использования педагогом. Благодаря работе социальных сетей, информация, выставленная там, имеет широкий охват пользователей, транслирование информации в полях новостей способствует ознакомлению с информацией в непринужденной атмосфере, а простота использования педагогом способствует меньшему затрату времени на подготовку и проведение антидопингового мероприятия.

В условиях подготовки будущих педагогов по физической культуре нами используются мультимедийные технологии, которые имеют широкие дидактические возможности в организации самостоятельной работы студентов. Использование таких технологий позволяет обеспечивать новые комплексные способы представления, структурирования, хранения, передачи и обработки образовательной информации, позволяют перейти к более эффективным формам организации учебной, самостоятельной, исследовательской деятельности студентов [1].

Самостоятельная работа в процессе учебной деятельности играет ведущую роль при овладении общих и профессиональных компетенций, является источником развития и саморазвития личности обучающегося [3].

Именно использование мультимедийных технологий является одним из основных перспективных направлений для совершенствования учебного процесса. Мультимедийные технологии оснащены образовательными ресурсами, которые считаются одними из мощнейших, так как использование их обеспечивает и формирование у обучающегося, а также проявление у него основных компетенций. Применение мультимедийных технологий в образовании позволяет воздействует на несколько органов чувств у обучающихся, что способствует повышению уровня мотивации к образовательному процессу [2]. Применение мультимедийных технологий ориентировано на обучающегося. За счёт использование как традиционных, так и новейших способов педагогического взаимодействия можно успешно выполнять задачи и цели, направленные на формирование профессиональных компетенций у обучающихся. Успешное выполнение целей связано с тем, что мультимедийные технологии соответствуют потребностям и интересам образования и тем самым оказывают воздействие на обучающегося, придают ему самостоятельность, а также индивидуальность.

Яркими примерами использования мультимедийных средств обучения при организации самостоятельной работы студентов могут служить индивидуальные творческие проекты в виде заготовок поста в интернет по теме изучаемого материала [1]. Так, например, в курсе дисциплины Антидопинг самостоятельная работа студентов выполняется в виде задания-«Антидопинговый блогер». Студентам предлагается выбрать из представленного перечня тему и вид деятельности для обеспечения транслирования информации в условиях создания поста и публикации поста в соц. сети (например в ВКонтакте). После выбора темы и вида деятельности студент самостоятельно выбирает формат, подготавливает материал для последующей публикации поста в соц. сети. Обязательным условием является соответствие выполнения задания представленным требованиям:

1. Разработка должна соответствовать теме

2. Информация должна быть подобрана актуальная
3. Продукт вида деятельности должен иметь красивую понятную форму и соответствовать теме
4. В посте обязательно должна быть визуализация (картинка, гифка, схема или иное)
5. Пост должен содержать небольшой текст по теме, активность в виде деятельности выбранной студентом, визуализацию и иной информационный дополнительный сегмент (ссылка на теорию, видео, опрос, документ и т. д.)

Далее студенческая разработка публикуется с указанием темы и обязательным хештегом #АДблогер на своей страничке соц. сети, дублируется запись в личное сообщение в группу Кампус РОУОР (ВК) или работа может быть сдана в формате текстового документа в электронном виде. После сдачи задания следует этап оценивания по следующему механизму:

1. Пост содержит текст 2 балла
  2. Пост содержит визуализацию 2 балла
  3. Пост содержит вид деятельности 2 балла
  4. Пост содержит дополнительный информационный сегмент 3 балла
  5. Структурированность содержания поста и творческий подход 5 баллов
  6. Логичность изложения и соответствие теме 5 баллов
- Всего 20 баллов Оценка «5»- от 16 баллов (80%) ,«4»- от 14 баллов (70%), «3»- от 12 баллов (60%).

Мультимедийные технологии в организации самостоятельной работы будущих педагогов по физической культуре выступают в качестве средства структурирования и представления учебного материала для самообразования и самоподготовки обучающихся, позволяют расширить и интенсифицировать самостоятельную деятельность студентов [1]. В организации самостоятельной работы студентов мультимедийные средства обучения используются как действенный инструмент выражения своего творческого потенциала и качественной методики освоения изучаемого материала по предмету, а также формирования профессиональных компетенций. Навык написания постов в интернет является действенным инструментом антидопинговой пропаганды, качественно улучшающий воспитательную среду спортивного сообщества.

### **Литература и источники**

1. Бороненко Т. А., Кайсина А. В., Федотова В. С. Мультимедийные технологии в организации самостоятельной работы студентов Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки.- 2015 <https://cyberleninka.ru/article/n/multimediynye-tehnologii-v-organizatsii-samostoyatelnoy-raboty-studentov> (дата обращения-02.11.2023)
2. Ваганова О. И., Зиновьева С. А., Глазова В. О. Применение мультимедийных технологий в профессиональном образовании, Журнал Проблемы современного педагогического образования.- 2022 <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-multimediynyh-tehnologiy-v-professionalnom-obrazovanii> (дата обращения-02.11.2023)
3. Меренков А. В., Куньщиков С. В., Гречухина Т. И., Усачева А. В., Вороткова И. Ю. Самостоятельная работа студентов: виды, формы, критерии оценки : [учеб.-метод. пособие] / М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. — 80 с.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ:  
ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТИ***Богданова Е.Е.*Кемеровский государственный университет  
ecaterina.gavrillova@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы и возможности развития спортивно-оздоровительного туризма в контексте физического и психологического восстановления и оздоровления жителей Кемеровской области. Особое внимание уделяется перспективам развития спортивно-туристского комплекса «Шерегеш», а также необходимости развития горного спортивного туризма как преобладающего в регионе.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, рекреация, оздоровление, перспективы развития, Сибирский регион

В основе понятия спортивно-оздоровительный туризм, по мнению ряда отечественных исследователей, лежит прохождение туристских маршрутов и дистанций с целью физического и психологического восстановления и оздоровления. Бардаченко О. В., Кравцова Т.С. отмечают, что прохождение данных туристских маршрутов неразрывно связывается с преодолением препятствий различной сложности – перевалов, траверсов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр., – в природной среде либо на искусственном рельефе [2].

Спортивно-оздоровительный туризм (далее – СОТ) принято разграничивать в зависимости от степени организованности, видов двигательной активности, возрастных особенностей туристов, уровня их физической подготовки и благосостояния. Выделяют:

- Неорганизованный и организованный, массовый СОТ;
- Пешеходный, горный, водный, лыжный СОТ, спелеотуризм, велосипедный туризм, парусный, мототуризм и конный СОТ;
- Детский туризм, юношеский, молодежный, взрослый СОТ и туризм пожилых людей;
- Спортивные, приключенческие или экстремальные виды туризма;
- Элитарные виды СОТ – автотуризм и мототуризм, а также горный и спелеотуризм.

Основные виды мероприятий в СОТ включают в себя путешествия, спортивные походы, соревнования, слеты, экспедиции [2; 4].

Рассматривая вопрос состояния СОТ на территории Сибирского региона, стоит обратить внимание на широкую видовую специфику туризма. Природно-ландшафтное богатство Сибири позволяет использовать весь спектр природных ресурсов: горы, плато, тайгу, пещеры, реки – ввиду чего в 11 регионах Сибири отмечается рост развития туризма, в частности, СОТ [3]. В частности, горный спортивный туризм преобладает в Республике Алтай, Иркутской и Кемеровской областях.

В общем объеме туристского потока в Кемеровской области горный спортивный туризм занимает порядка 70%, и развивается на территории 12 муниципальных образований. На территории области функционирует 24 горнолыжных комплекса и объекта горнолыжного туризма, а также 24 туроператора, включенных в Федеральный реестр туроператоров. Представители туристического бизнеса входят в региональные отраслевые объединения: Туристско-рекреационный кластер Кузбасса, Гильдия Гостеприимства Кузбасса, Кузбасский Союз туриндустрии [4].

Вопрос состояния СОТ на территории Сибирского региона, и, в частности, Кемеровской области целесообразно представить в виде следующей схемы (рис. 1).

В 2023 году в десятку лучших направлений СОТ вошел кузбасский Шерегеш. Спортивно-туристский комплекс «Шерегеш» расположен в Горной Шории, на территории которого действуют 93 гостиницы, 77 ресторанов, кафе, баров, 30 пунктов проката, 19 канатных дорог, более 56 км трасс. Численность туристов, размещенных в гостиницах, как отражено в

региональном проекте «Развитие туристической инфраструктуры (Кемеровская область – Кузбасс)» вырастет с 700 тыс. человек в 2024 году до 910 тыс. человек в 2030 году, и к увеличению мест в гостиничных комплексах с 24 тыс. мест в 2024 году до 30 тыс. мест в 2030 году. В 2020 году была разработана Стратегия развития спортивно-туристского комплекса «Шерегеш» до 2035 года, и, в частности, постройка горнолыжного комплекса «Новый Шерегеш» [1].

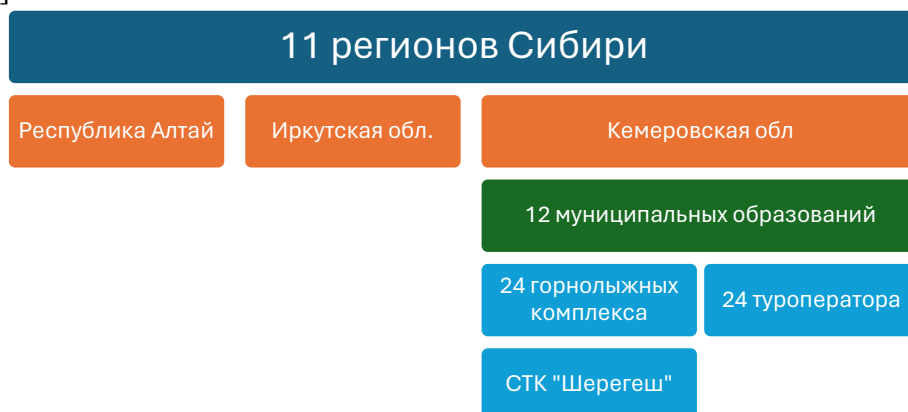


Рисунок 1 – Состояние СОТ в Сибирском регионе

Однако, несмотря на очевидные выгоды для Кемеровской области СОТ, внутренний туризм в стране сталкивается с определенными проблемами, которые отрицательным образом сказываются на его развитии. Выделяют следующие основные проблемы:

- Опережающее развитие туризма в зарубежных странах, которое негативно отражается на динамике въездного туристского потока;
- Снижение уровня доходов граждан Российской Федерации, сокращающее спрос на внутренние туристские поездки;
- Усиление налоговой нагрузки на предприятия туристской индустрии, сказывающееся на уровне и качестве предоставляемых услуг в сфере туризма.

Туристский потенциал Кемеровской области, по мнению ряда исследователей, используется далеко не в полной мере. В частности, выделяют такие отраслевые проблемы, требующие активного государственного участия, как:

- Сравнительно низкая известность в России Кемеровской области как региона, благоприятного для туризма;
- Преобладание в структуре регионального туристского потока горнолыжного туризма;
- Невысокое качество подготовки отраслевых кадров и, соответственно, предоставляемых услуг.

Исходя из этого, можно выделить следующие перспективы для развития СОТ в Кемеровской области, принимая во внимание Стратегию развития туризма в Российской Федерации:

- Строительство и реконструкция объектов обеспечивающей инфраструктуры (гостиниц, ресторанов, кафе, баров, пунктов проката, канатных дорог, а также трасс) с целью дальнейшего развития туристских кластеров;
- Совершенствование нормативно-правового регулирования в регионе, принимая во внимание такие тенденции развития туризма в Кемеровской области, как активный туризм;
- Поддержка и развитие ключевых видов внутреннего и въездного туризма, помимо горнолыжного туризма (пешеходный, водный СОТ, спелеотуризм, велосипедный туризм, мототуризм, и другие виды СОТ);
- Повышение качества и конкурентоспособности туристских и сопутствующих услуг за счет дополнительной подготовки отраслевых кадров;

- Стимулирование развития и совершенствование туристской инфраструктуры, в том числе сопутствующей (транспорт, общественное питание, индустрия развлечений, образование и др.);
  - Рекламно-информационное и имиджевое продвижение с целью повысить привлекательность Кемеровской области как региона, благоприятного для СОТ.
- Целесообразно свести основные проблемы и перспективы развития СОТ в схему (рис. 2).



Рисунок 2 – Проблемы и перспективы развития СОТ в Кемеровской области

Подводя итог, СОТ – это эффективное средство духовного, интеллектуального и физического восстановления и оздоровления личности, направленное на развитие бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между людьми. Ключевой особенностью СОТ является его доступность – им могут заниматься люди различных возрастных категорий, уровня физической подготовки и благосостояния.

На сегодняшний день в туристской индустрии одной из главенствующих тенденций является активный туризм, использующий для достижения своих целей ранее не используемые природные ресурсы [4]. Кемеровская область имеет все необходимые природные и климатические условия для развития активного туризма, и, в частности, СОТ.

#### Литература и источники

1. Государственная программа Кемеровской области – Кузбасса «Развитие туризма Кузбасса» от 29.09.2023 №М 632 // Министерство туризма Кузбасса. – 2023 г. – URL: [https://mtmp42.ru/ministerstvo/protivodeystvie-korruptsii/normativno-pravovye-i-inye-akty/%D0%93%D0%9F\\_%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5\\_%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0\\_%D0%9A%D1%83%D0%B7%D0%B1%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0\\_%D0%BD%D0%B0\\_2024\\_2030\\_%D0%BE%D1%82\\_29\\_09\\_2023\\_%E2%84%96632.PDF](https://mtmp42.ru/ministerstvo/protivodeystvie-korruptsii/normativno-pravovye-i-inye-akty/%D0%93%D0%9F_%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5_%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0_%D0%9A%D1%83%D0%B7%D0%B1%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_2024_2030_%D0%BE%D1%82_29_09_2023_%E2%84%96632.PDF) (дата обращения: 09.03.2024).
2. Бардаченко, О. В. Подходы к определению термина «спортивно-оздоровительный туризм» / О. В. Бардаченко, Т. С. Кравцова // E-Scio. – 2022. – №12 (75). – С. 1-6.
3. Солодовникова, Ю. Р. Тенденции развития видов туризма в регионах Сибири / Ю. Р. Солодовникова // Современное состояние и потенциал развития туризма в России : Материалы XVIII Международной научно-практической конференции, Омск, 07–08 октября 2021 года / Под общей редакцией Е. В. Кулагиной. – Омск: Омский государственный технический университет, 2021. – С. 46-52.
4. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. – М: Издательство Юрайт, 2024. – 195 с.

*Научный руководитель – старший преподаватель кафедры физического воспитания КемГУ Борисова М.В., Кемеровский государственный университет*

**УДК 233-852.5Й**  
**ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА**  
**ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

*Рязанов С.С.*

Кемеровский государственный университет  
[seregey050503@mail.ru](mailto:seregey050503@mail.ru)

Аннотация. В современном мире все больше и больше людей начинают активно заниматься спортом. Физические упражнения способствуют укреплению общего состояния здоровья, нормализации артериального давления, улучшению работоспособности мозга и т.д. Но для достижения максимальной эффективности крайне необходима благоприятная окружающая среда, напрямую влияющая на здоровье человека. С одной стороны, может показаться, что экология не имеет никакого отношения к физкультуре, но если разобраться, то как спортивная деятельность влияет на природу, так и наоборот. Среди различных физических нагрузок в современном мире наиболее перспективным направлением является йога.

Ключевые слова: йога, йоготерапия, физические упражнения, окружающая среда, здоровье человека.

В современном мире все больше и больше людей начинают активно заниматься спортом. Физические упражнения способствуют укреплению общего состояния здоровья, нормализации артериального давления, улучшению работоспособности мозга и т.д. Но для достижения максимальной эффективности крайне необходима благоприятная окружающая среда, напрямую влияющая на здоровье человека. С одной стороны, может показаться, что экология не имеет никакого отношения к физкультуре, но если разобраться, то как спортивная деятельность влияет на природу [1], так и наоборот.

Физическая культура является ценной и неотъемлемой частью жизни и культуры человека. Она осуществляется путем физических упражнений, спортивного инвентаря, сбалансированного режима и правильного питания. Экология физической культуры представляет собой взаимоотношение человека с окружающей средой во время интенсивных тренировок, а также их влияние относительно друг друга: как положительное, так и негативное.

Известно, что ухудшение экологической обстановки негативно сказывается на здоровье спортсменов, как профессионалов, так и любителей. Так, при сильно загрязненном воздухе, люди могут приобретать различные болезни вследствие учащенного дыхания. К таким относятся: бронхит, пневмония, астма и многие другие. Чтобы уменьшить данное воздействие любители спорта вынуждены выезжать за город. Другая известная проблема, связанная с влиянием среды на организм – воздействие хлорированной воды на состояние микрофлоры кишечника при мочеполовых заболеваниях.

Изменение климата также несет в себе риск для спортсменов. Так, любители биатлона, горных лыж и других зимних видов спорта могут столкнуться с проблемой повышения температуры, а вследствие – с непредсказуемым таянием горных склонов и нестабильным выпадением осадков.

Общеизвестно, что физическая культура является важной составляющей жизни каждого современного человека [2]. Существуют множество видов спортивной нагрузки. Йоготерапия является перспективным и очень востребованным направлением среди разных возрастных категорий. Йога является перспективным направлением в жизни современного человека, который следит за своим здоровьем. Данное направление является физической нагрузкой с философией гармонии.

Йога является системой практики работы с телом и сознанием, пришедшая из древней Индии и связанная с физическими дыхательными упражнениями. Йога оказывает положительное влияние на здоровье человека при условии нормального обмена веществ. Йоготерапия – это вид терапии, который использует различные позы и дыхательные упражнения, способствующие улучшению психологического и физического здоровья [3]. По данным литературного обзора, было обнаружено, что люди, практикующие йогу, встречаются

во всем мире, а также их возраст не ограничен (рис.1)

В настоящее время йога является перспективным направлением для улучшения своего здоровья и все больше людей начали заниматься данной физической нагрузкой. Йога является одним из видов физической культуры [4]. Преимуществом йоги среди людей, которые работают, являются снятие напряжения, улучшение сна, а также снижение уровня стресса у человека.

Свое начало йога берет в далеком прошлом в древних индийских текстах. Йога направлена на улучшение физических, умственных и духовных практик.



Рисунок 1 – Возрастная статистика людей, занимающихся йогой

Занятие йогой на природе способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательных систем, повышению концентрации внимания, что актуально для людей, которые не занимаются различной физической активностью. Именно поэтому в настоящее время наиболее актуальным направлением является новое направление йоги – зеленая йога. Данная сфера связана с экологическим и сознательным подходом к духовным и дыхательным практикам. Эта форма йоги предполагает снижение экологического следа и негативного воздействия на окружающую среду. К основным действиям относят: использование биоразлагаемых ковриков и элементов одежды (переработанный полиэстер, ткани из бамбука и хлопка и др.), употребление органических продуктов, рациональное использование электричества и воды, переработка и использование вторичного сырья (использование многоразовых бутылок).

По данным исследования, было выявлено, что приверженность к данному виду йоготерапии оказывает положительное физическое и психоэмоциональное воздействие на организм современного человека. Сообщается о снижении стрессового фона и признаков депрессии, установлению внутреннего баланса и др.

Таким образом, в ходе проведенного литературного обзора было выявлено, что йога оказывает положительное влияние на здоровье человека, но только при условиях соблюдения правильного питания и уменьшения негативного воздействия на окружающую среду. Внедрение йоги в повседневную жизнь будет способствовать укреплению мышц, увеличению гибкости и поддержанию веса. Эти факторы при занятии йогой наиболее важны для людей всех возрастов, что способствует улучшению физического здоровья. Поэтому йога, с соблюдением правильного питания, является наиболее перспективным направлением в современной физической культуре. Не стоит забывать и об экологической стороне данной практики, оказывающей благотворное воздействие не только на самого спортсмена, но и на его физическое и психоэмоциональное состояние.

#### Литература и источники

1. Суворова, В. С. Йога и правильное питание – путь к совершенству / В. С. Суворова, Е. В. Егорычева // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2. – С. 311.
  2. Процесс организации здорового образа жизни / Л. В. Суязова, С. Н. Мальков, И. В. Чернышева [и др.] // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2. – С. 311-312.
  3. Корогодина, Е. А. Йога в рамках концепции ведения здорового образа жизни / Е. А. Корогодина // Региональный вестник. – 2020. – № 13(52). – С. 17-18.
  4. Гуз, Е. А. Перспективы развития йоги в Г. Владивостоке / Е. А. Гуз, Т. В. Стеблій // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 23. – С. 1690-1696.
- Научный руководитель – старший преподаватель кафедры «Оздоровительная физическая культура» Михайлова Т.А., Кемеровский государственный университет*

**УДК 794.1**

## **ЗНАЧЕНИЕ ШАХМАТ В РАЗВИТИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ ЮРИСТОВ**

*Мундрус А.А.*

Уральский государственный юридический университет

[lora6664@mail.ru](mailto:lora6664@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются перспективы развития профессиональных навыков юристов с помощью шахмат. Анализируется влияние игры на психофизические качества личности. Актуализируется создание полноценной инфраструктуры в образовательных учреждениях с целью развития шахмат.

**Ключевые слова:** шахматы, процесс обучения, студент, логика, мышление юриста, профессиональные требования к юристам, навыки шахматистов.

Когда мы думаем о том, какие навыки необходимы для успешной карьеры в юриспруденции, мы обычно вспоминаем о критическом мышлении, логике и умении быстро принимать решения. Зачастую работодатели опираются на эти критерии при рассмотрении кандидатур на должность юриста. Существует множество способов развить данные навыки. Работы многих ученых-психологов направлены на изучение способов повышения уровня интеллектуальных способностей человека, например работы Б.Г. Ананьева, Ю.Н. Кулюткина. Однако сформировать единой точки зрения до сих пор не удалось.

**Цель исследования.** Изучить значимость шахмат в развитии и улучшении психических качеств юридических специалистов.

**Задачи исследования.** Рассмотреть влияния шахмат на психические качества личности, изучить перспектив развития профессиональных навыков юристов с помощью шахмат.

**Методы исследования.** Анализ современных литературных и информативных источников.

Обратимся к определению термина обучение. В соответствии с Большой Советской Энциклопедией обучение – это педагогический процесс, в результате которого учащиеся под руководством учителя овладевают знаниями, умениями и навыками, общими и специальными [1]. Из чего можно сделать вывод, что целью данного процесса является развитие навыка наиболее эффективного использования знаний. Для будущего юриста важно иметь аналитическое мышление, то есть способность выстраивать логические цепочки и уметь принимать решения. Одним из способов развить эти навыки считаются шахматы.

Они позволяют развивать интеллектуальные способности человека. В ходе игры шахматист сталкивается со спектром разнообразных задач, начиная от разработки тактики и заканчивая продумыванием комбинаций. Например, у игрока всегда есть выбор между простыми точными ходами и зрелищными, но сопряженными с риском. Также нужно хорошо ориентироваться в правилах игры, продумывать ходы соперника, быть готовым принимать быстрые решения, уметь правильно распоряжаться временем, если мы говорим о турнирной игре с контролем времени. Все это в совокупности и делает тактику игры схожей с работой специалиста в области юриспруденции. Претендент на первенство мира Д. И. Бронштейн



говорил о шахматах: «Предпосылками шахматного творчества обычно считают логику, точный расчет вариантов и технику, включая в последнее понятие и знание теории» [2]. Стоит отметить и мнение пятого чемпиона мира М. Эйве, который в своем пособии «Логический подход к шахматной игре» утверждал, что содержанием игры в шахматы является активная мыслительная деятельность с выделением определенных свойств объекта и определения причинно-следственных связей [3]. На этом основании можно сделать вывод, что параллели между восприятием игры от гроссмейстеров и работой юриста прослеживаются.

В истории есть несколько примеров как людям удавалось совмещать юридическую специальность и шахматы. Например, Пол Морфи, который был одним из сильнейших гроссмейстеров 19-го века и совмещал это с деятельностью юриста, и как он сам утверждал выучил наизусть Гражданский кодекс Луизианы на английском и французском. В серьезных турнирах шахматист должен концентрироваться в течение многих часов, где всего один неверный ход может привести к поражению. Чтобы добиться успеха нужно знать слабые и сильные стороны как в собственной позиции, так и в позиции соперника, так он описывал игру.

Современные исследования подтверждают, что шахматы могут повысить общие показатели IQ, беглость речи у школьников, успеваемость по предметам, особенно в точных науках [4,5,6]. Однако в 2016 году было проведено крупное исследование, в рамках которого ученые психологического факультета Ливерпульского университета пришли к выводу, что влияние шахмат в действительности сильно преувеличено. В ходе анализа проведенных экспериментов в 175 школах Англии действительно обнаруживались повышение обучаемости и успеваемости. Главными отличиями игроков в шахматы стала высокая концентрация, что способствовало прогрессу сразу в нескольких областях жизни [7].

Также ученые сравнивали мышление гроссмейстера и новичка. В ходе эксперимента участники должны были восстановить позицию на шахматной доске. Сначала выставили позицию из реальных партий. Гроссмейстер смог полностью восстановить сложную шахматную структуру из миттельшпиля без подглядываний, в то время как начинающий смог по памяти восстановить лишь положение четырех фигур. Эксперимент повторили, но теперь сделали позицию, в которой отсутствовала логика, фигура ставили случайным образом, не обращая внимания на правила игры. В этот раз гроссмейстер не смог восстановить позицию без подглядывания. Несмотря на разницу в уровне игры, как только мы убираем логику шахмат и существующие позиции, разница между ними исчезает [8].

Вывод. Шахматы не являются исключительной панацеей для интеллектуального развития. Если человек хорошо играет, это не значит, что он автоматически получает возможность стратегически мыслить в обычной жизни. Прирост в способностях есть, но такой же, как и от любых других упражнений, развивающих наши интеллектуальные способности. Мы можем использовать общие принципы игры в нашей жизни и профессиональной деятельности.

Для будущих специалистов в области юриспруденции все эти принципы будут очень полезны. Самое ценное, что будущий специалист может получить от данной игры – это способность к самоанализу, логическому мышлению, умение брать ответственность за собственные решения.

#### **Литература и источники**

1. Большая Советская Энциклопедия. – 1954. – Т. 30., с. 406
2. Бронштейн, Д. И. Прекрасный и яростный мир (субъективные заметки о современных шахматах) / Д. И. Бронштейн, Г. Л. Смолян. – М.: Знание, 1978. –112 с.
3. Euve, M. The Logical Approach to Chess / M. Euve, M. Blaine, J. F. S. Rumble. – London: Pitman, 1958. – 224 S
4. Dr. Robert Ferguson, Jr. A review of key chess research studies for the BMCC Chess In Education “A Wise Move” Conference 2019.
5. James P. Smith, N. Cage. Bob. The Effects of Chess Instruction on the Mathematics Achievement of Southern, Rural, Black Secondary Students. // Semanticsholar. 1998
6. Moves in Mind. The Psychology of Board Games. Fernand Gobet, Alex de Voogt and Jean Retschitzki. Psychology Press. 2004.

7. Thompson M. Does the playing of chess lead to improved scholastic achievement? // ResearchGate. 2003

8. Бронштейн, Д. И. Прекрасный и яростный мир (субъективные заметки о современных шахматах) / Д. И. Бронштейн, Г. Л. Смолян. – М.: Знание, 1978. – 112 с.

*Научный руководитель – Старший преподаватель Шурхавецкая Л.П., Уральский государственный юридический университет*

**УДК 796.41**

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ  
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В  
ГИМНАСТИЧЕСКОМ МНОГОБОРЬЕ**

*Бахтиярова Т.В., Пантюхина Е.А.*

Липецкий государственный педагогический университет имени

П.П. Семенова-Тян-Шанского

Спортивная школа №1

[ovsyannickova.tatyana2016@yandex.ru](mailto:ovsyannickova.tatyana2016@yandex.ru), [Vasilyeva\\_e.a@mail.ru](mailto:Vasilyeva_e.a@mail.ru)

Аннотация. В статье представлен анализ выступления сильнейших гимнастов на чемпионате России по спортивной гимнастике 2024 года в Сириусе. Проанализированы результаты мужского и женского многоборья среди победителей и призеров у мужчин и женщин. Представлена базовая стоимость комбинаций на всех снарядах после прохождения мужских и женских соревнований в индивидуальном многоборье.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, чемпионат, многоборье, результаты соревнований.

Введение. Спортивная гимнастика была и остается одним из зрелищных видов спорта, привлекая внимание поклонников своей красотой и сложнейшими техническими элементами. Современные требования спортивной гимнастики диктуют выполнение элементов максимальной сложности. С каждым олимпийским циклом ужесточаются и усложняются требования к содержанию программ в целом. Сегодня техническая сложность элементов находится на пике. Соревновательные программы гимнастов усложняются за счет повышения именно сложности (трудности) упражнений [1, с. 68-69].

Гимнасты нашей страны ежегодно демонстрируют свои фантастические физические возможности на международных соревнованиях, показывая высокий спортивный результат.

Стоит вспомнить результаты XXXII олимпиады 2021 года в Токио, когда наши гимнасты показали блестящий результат впервые за всю историю на Олимпийских играх участвуя самостоятельной командой одержав победу в командном первенстве как в соревнованиях у мужчин так и у женщин [2, с. 79-80]. Однако в современных условиях новый олимпийский цикл подготовки приходится существенно перестраивать и трансформировать.

Вследствие наложенных на российских спортсменов санкций, связанных с допинговыми нарушениями, наши гимнасты лишены выступать на международных стартах. Соревновательная деятельность в спорте является ключевым фактором в процессе подготовке гимнастов. Без системы соревнований спорт теряет свой истинный смысл. В связи с этим важнейшей задачей Министерства спорта РФ и спортивных организаций является создание новой независимой системы соревнований в России.

В настоящее время на территории России планируются и активно проводятся спортивные соревнования среди спортсменов из дружественных стран и представителей разных субъектов РФ. Одним из крупнейших стартов на сегодняшний день для гимнастов является Чемпионат России.

Целью данного исследования является анализ результатов победителей и призеров чемпионата России по спортивной гимнастике в индивидуальном многоборье у мужчин и женщин (март 2024 г.).

Методы исследования. Для достижения цели был проведен анализ результатов

чемпионата России по спортивной гимнастике.

Результаты исследования. С 13 по 17 марта 2024 года на территории Сириуса проходил чемпионат России по спортивной гимнастике. В течение 5 дней гимнасты боролись за титул чемпиона. В соревновании приняли участие как опытные гимнасты так и юные спортсмены из разных субъектов РФ (г. Москва, г. Владимир, республика Татарстан, г. Санкт-Петербург, Пензенская область, Свердловская область, Калужская область, Белгородская область, Кемеровская область, Воронежская область и другие) [3].

Судейская оценка в спортивной гимнастике складывается из суммы двух компонентов – базовая стоимость (трудность) всех элементов и оценка за исполнение комбинации (таблица 2,4).

Результаты мужского индивидуального многоборья представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты соревнований мужского многоборья (общая сумма баллов)

Фамилия гимнаста	В/у (балл)	Конь (балл)	Кольца (балл)	Прыжок (балл)	Брусья (балл)	Перекладина (балл)	Сумма	Результат
Маринов	14,250	13,600	13,950	14,400	14,000	14,050	84,250	Золото
Далалоян	13,900	13,100	14,200	14,300	14,250	12,600	82,350	Серебро
Прокопьев	13,000	13,450	13,450	13,800	13,850	13,400	81,850	Бронза

Примечание: В/у - вольные упражнения; прыжок – опорный прыжок.

Таблица 2 – Результаты соревнований мужского многоборья (компоненты оценки)

Компоненты оценки	В/у (балл)	Конь (балл)	Кольца (балл)	Прыжок (балл)	Брусья (балл)	Перекладина (балл)
Маринов						
Трудность	5,900	5,600	5,400	5,600	6,200	5,900
Исполнение	8,350	8,000	8,550	8,800	7,800	8,150
Далалоян						
Трудность	5,900	5,000	5,800	5,200	6,000	5,200
Исполнение	8,000	8,100	8,400	9,100	8,250	7,400
Прокопьев						
Трудность	5,800	5,400	5,200	5,200	5,400	5,100
Исполнение	8,100	8,050	8,250	8,600	8,450	8,300

Анализ компонентов оценки позволяет выделить высокую базовую трудность комбинаций сильнейших гимнастов на всех снарядах многоборья, за 5 баллов. Такая базовая стоимость элементов не только дает возможность бороться за призовые места, но и позволяет выйти в финал на отдельных видах.

По результатам соревнований победу с результатом 84,250 балла одержан Казанский гимнаст Маринов Даниел. Второе место занял олимпийский чемпион Артур Далалоян (г. Москва) набрав 82,350 баллов. Бронза у гимнаста представляющего Владимирскую область Прокопьева Кирилла с результатом 81,850 балла.

Свою программу в индивидуальном первенстве продемонстрировали и женщины. Итоговые результаты индивидуального многоборья среди женщин представлены ниже в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты соревнований женского многоборья (общая сумма баллов)

Фамилия гимнастики	Прыжок (балл)	Брусья р/в (балл)	Бревно (балл)	В/у (балл)	Сумма	Результат
Мельникова	14,000	14,566	14,400	13,166	56,132	Золото
Рощина	13,133	14,633	13,400	13,733	54,899	Серебро
Листунова	13,800	13,666	12,600	14,500	54,566	Бронза

Примечание: прыжок – опорный прыжок; брусья р/в – разновысокие брусья; В/у - вольные упражнения.

Таблица 4 – Результаты соревнований женского многоборья (компоненты оценки)

Компоненты оценки	Прыжок (балл)	Брусья р/в (балл)	Бревно (балл)	В/у (балл)
<b>Мельникова</b>				
Трудность	5,000	6,200	5,700	5,600
Исполнение	9,000	8,366	8,700	7,866
<b>Рощина</b>				
Трудность	4,200	6,700	5,500	5,700
Исполнение	8,933	7,933	7,900	8,133
<b>Листунова</b>				
Трудность	5,000	6,300	6,000	6,000
Исполнение	8,800	7,366	6,700	8,500

По результатам чемпионата лидером соревнований стала олимпийская чемпионка Ангелина Мельникова (г. Воронеж) набрав в сумме 56,132 балла. Серебро у юной гимнастики Рощиной Людмилы представляющая Краснодарский край. Людмила продемонстрировала самую высокую базовую оценку в комбинации на разновысоких брусьях 6,7000 балла. Её результат в сумме составил 54,899 балла. Несмотря на многочисленные травмы в течение сезона Виктория Листунова (г. Москва) смогла завоевать бронзовую медаль, набрав в многоборье 54,566 балла.

Вывод. Стоит отметить не только высокий уровень базовой трудности мужских и женских комбинаций, но и высочайший уровень технического выполнения элементов. Несмотря на отсутствие спортсменов из других стран наши спортсмены показали высокий уровень спортивного мастерства, что позволяет им оставаться сильнейшими гимнастами в мире.

#### **Литература и источники**

1. Ботова, Л.Н., Яшина И.А. Перспективные направления содержания программ на видах женского многоборья в спортивной гимнастике / Л.Н. Ботова // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. №4. С. 67-72.
2. Сомкин, А.А. Сравнительный анализ основных международных и всероссийских соревнований 2022 года в условиях санкций против российских гимнасток / А.А. Сомкин // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2023. №1. С. 79-87.
3. Федерация спортивной гимнастики России. Официальный сайт URL: <http://sportgymrus.ru> (дата обращения: 18.03.2024).

УДК 373.2 / 797.2

### **МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

***Котляренко И. О.***

Кемеровский государственный университет

[kzbass20002@mail.ru](mailto:kzbass20002@mail.ru)

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей организации сюжетно-ролевых игр в процессе физического воспитания младших школьников. Обоснована методика организации сюжетно-ролевых игр, направленная на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста и оценена ее эффективность.

Ключевые слова: физическое воспитание, сюжетно-ролевые игры, младшие школьники.

Сюжетно-ролевая игра как форма активности занимает значительное место в жизни ребенка [2]. Это очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодежью [3]. Сюжетно-ролевая игра заменяет детям труд, она вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует

приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной активности [1]. В каждой игре имеются правила, нарушать которые нельзя. Это дисциплинирует, воспитывает честность, требовательность к себе, выдержку.

Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, а также средством всестороннего гармонического развития ребенка.

В связи с вышеизложенным являются актуальными совершенствование старых и поиск новых форм, средств и методов физического воспитания детей. Одной из эффективных форм физкультурных занятий с детьми этой возрастной группы являются сюжетно-ролевые игры.

Цель исследования: изучение особенностей организации сюжетно-ролевых игр в процессе физического воспитания младших школьников. Гипотеза исследования: предполагалось, что целенаправленное использование сюжетно-ролевых игр в процессе физического воспитания младших школьников позволит улучшить показатели физической подготовленности детей.

В связи с поставленной целью в исследовании решались следующие задачи: на основе данных научно-методической литературы провести теоретико-методологический анализ использования сюжетно-ролевых игр в системе физического воспитания; обосновать методику организации сюжетно-ролевых игр, направленную на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста; оценить эффективность методики организации сюжетно-ролевых игр, направленной на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; антропометрия; педагогический эксперимент; тестирование; методы математической статистики.

Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №5" г. Кемерово. Занятия проходили 3 раза в неделю в уроках физической культуры в течение 4 месяцев.

В ходе эксперимента отслеживалось 2 класса учащихся, из них 22 мальчика и 20 девочек. Экспериментальная группа, 2 А где проводился комплекс сюжетно-ролевых игр, включал в себя 11 мальчиков и 10 девочек. Контрольную группу составили дети 2 Б класса. Возраст испытуемых 9-10 лет. Исследование проводилось в период с сентября 2022 по апрель 2023 года.

В результате обследования не было выявлено отклонений в физическом развитии детей 9-10 лет. Уровень развития детей находится в пределах средних значений своей возрастной группы.

Далее мы сопоставили результаты физической подготовленности мальчиков и девочек исследуемых групп. Полученные показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста как мальчиков так и девочек изменились. Мы также отметили для себя известный факт, того что девочки отстают хотя и немного в результатах физической подготовленности, это различие не является достоверным, поэтому дети этого возраста занимаются совместно без деления на подгруппы по половому признаку.

Так, как подвижные игры в основном нами были подобраны для развития координации мы и увидели в конце эксперимента достоверный прирост в экспериментальной группе как у мальчиков, так и у девочек.

Также мы отметили достоверный прирост в показателях характеризующих скоростно-силовую подготовку детей экспериментальной группы, как мальчиков так и девочек, это объясняется подбором таких игр как: "Удочка", "Переправа", "Передал мяч - садись" и другие.

В контрольной группе улучшения результатов не произошло. Ни по одному показателю.

Далее мы посмотрели прирост показателей результатов физической подготовленности по формуле Бродди. Интерпретация результатов по данной формуле предполагает улучшение результатов до 15 % считается за счет естественного роста детей, а свыше считается за счет целенаправленных педагогических воздействий.

Приросты результатов мальчиков экспериментальной группы превосходят результаты мальчиков контрольной группы примерно на 5-6% и являются обоснованными за счет проведения педагогического эксперимента.

Наибольший прирост результатов у мальчиков и девочек экспериментальной группы изучаемых нами показателей были выявлены в тестах «бег 3х10м.» и «Прыжок в длину с места». Рассуждая, с чем могут быть связаны такие высокие результаты, можно предположить, что это целенаправленное воздействие таких подвижных игр как: воробьи-вороны; рыбаки и рыбки; эстафеты; зайцы в огороде.

Таким образом, проведя данное исследование мы отметили, что путь обучения через игру представляет собой наиболее адекватный метод обучения детей младшего возраста, которые в силу своих психических особенностей не способны к длительному, изолированному от игры обучению игровым элементам. Успешное использование игрового метода при обучении детей игровой деятельности является результатом продуманной системы применения различных по своей трудности и направленности подвижных игр и упражнений игрового характера, с помощью которых решается весь комплекс задач физического развития и обучения. Глубочайший смысл детских игр заключается в том, что они, функционально нагружая организм, все его ткани, органы и системы, структурно их создают, формируют и совершенствуют, а исходя из этого и увеличивается физическая подготовленность детей младшего школьного возраста.

Таким образом, полученные результаты исследования подтверждают выдвинутую гипотезу, предполагающую, что целенаправленное использование сюжетно-ролевых игр в процессе физического воспитания младших школьников позволит улучшить показатели физической подготовленности детей.

#### **Литература и источники**

1. Зазнобин, А.В. Подвижные игры на занятиях единоборствами 98 [Текст] / А.В. Зазнобин / Физическая культура в школе. -2012 - № 1. - С.55-57
2. Кожемов, А.А. Развивающая технология физического воспитания младших школьников на основе использования игры - радиальный баскетбол (питербаскет) [Текст] / А.А. Кожемов // Адаптивная физическая культура. - 2015. - N 2 (42). - С. 34-35
3. Кузнецов, В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий: Методическое пособие. - М.: Издательство НЦЭНАС, 2016. - 272с. Воронина, И. М. Играя, учимся плавать / И. Н. Воронина // Физическая культура в школе. - 2012. - № 4. - С. 14-17  
*Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С. Ю., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.01**

#### **МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**Потапова А.Е.**

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
[potapovaa737@gmail.com](mailto:potapovaa737@gmail.com)

Аннотация. В статье анализируется вопрос методики восстановления организма после тяжелой физической нагрузки. В статье представлен анализ некоторых видов и средств комплексного восстановления организма после спортивной тренировки и их влияние на организм человека. Также отмечено, что регулярные физические нагрузки способствуют правильному функционированию организма в целом. Процессы восстановления в свою очередь предотвращают переутомление и предохраняют от нежелательных перегрузок и заболеваний.

Ключевые слова: спортивная тренировка, физические нагрузки, методика восстановления организма

Спортивная тренировка представляет собой комплекс упражнений, главной целью которого является поддержание физической формы, повышение функциональных

возможностей организма, а также развитие новых навыков и умений [1, с. 123]. Качественность тренировок определяется их системностью. Регулярные физические тренировки позволяют организму адаптироваться к новым нагрузкам, вследствие чего он начинает прогрессировать (увеличивается рост мышц и повышается гибкость). Также тренировки способствуют повышению настроения и сокращению риска возникновения множества заболеваний. Однако следует помнить о том, что регулярность носит индивидуальный характер для каждого человека.

Актуальность изучаемой темы определяется отсутствием единого комплексного подхода к восстановлению организма после тяжелой физической тренировки. Важно понимать, что безопасность и эффективность тренировочного процесса полностью зависит от грамотно построенного процесса восстановления организма. В настоящее время многие спортсмены часто не уделяют должного внимания восстановительным послетренировочным процессам. Поэтому необходимо следовать определенной методике восстановления организма после физических нагрузок, чтобы обеспечить безопасность и продуктивность спортивной тренировки [2, с. 81].

Каждый человек, активно занимающийся спортом, первостепенное значение должен придавать комплексной методике восстановления организма после тренировки. Исследователи выделяют несколько видов восстановительных мероприятий: рациональное построение занятий, уменьшение интенсивности нагрузок, восстановительный массаж, аутогенная тренировка, смена деятельности и др. [2, с. 82]. Также существует общепринятая классификация восстановительных мер организма, в которую входят четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические [3, с. 15, 16]. Представленные группы мер имеют важное значение для правильного восстановления организма и его нормального функционирования [4, с. 347].

Важно отметить, что во время тренировки в организме человека происходят различные процессы, которые, при условии грамотного распределения нагрузок, оказывают положительное воздействие на здоровье и состояние человека [5, с. 55]. В процессе тренировки в организме вырабатываются эндорфины, положительно влияющие на сердечно-сосудистую и нервную системы; повышается выносливость организма; снижается содержание холестерина в крови; поскольку лёгкие у тренированного человека становятся сильнее и выносливее, снижается риск заболеваний, связанных с бронхами; благодаря систематической работе мышц, происходит расширение кровеносных сосудов, что снижает риск их закупорки; происходит более быстрая доставка питательных веществ и кислорода к мышцам через кровь [5, с. 56].

Также важно учитывать свой уровень здоровья и физической подготовки при составлении плана тренировок [6, с. 2, 3]. Чтобы добиться желаемого эффекта, необходимо грамотно сочетать их с правильным питанием и питьевым режимом. Важно понимать, что под термином «правильное питание» подразумевается не контроль калорий и резкие ограничения, а обеспечение организма полноценным, комплексным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи и фрукты [4, с. 346]. Рацион правильного питания подбирается для каждого человека, с учетом индивидуальных особенностей организма.

Главная задача восстановления организма – избегать переутомления, которое зачастую приводит к серьезным последствиям и поэтому требует длительного периода реабилитации [2, с. 83]. Чередование нагрузок и отдыха является залогом успешного и эффективного тренировочного процесса. Восстановление организма предполагает возвращение к исходному физическому состоянию человека и адаптацию организма к нарастающим интенсивным нагрузкам.

Среди главных составляющих любого восстановительного процесса выделяют: сон, водный баланс и питание [4, с. 346, 347]. Сон считается самым простым способом восстановления организма. Человеку при нормальных условиях нужно спать в среднем 6–8 часов в сутки. Однако количество часов сна для каждого индивидуально. Любая тренировка вызывает сильную потерю жидкости, поэтому необходимо восстанавливать водный баланс в организме. Благодаря потреблению нужного количества воды, происходит поддержание роста

мышц. За счет синтеза белка, улучшается пищеварение и снижается общая усталость. Питание считается базовой основой улучшения результатов в тренировочном процессе. Организм тратит силы и восполняет их через еду. Спортивный рацион зачастую зависит от цели тренировок. При похудении снижается потребление жиров и прием пищи откладывается на 2–3 часа после занятия. Если же целью спортсмена является наращивание мышечной массы или поддержание физической формы при малом проценте жира, то рацион должен быть богат белками и сложными углеводами.

Таким образом, методика восстановления организма играет важную роль в полноценном функционировании организма. Важно уметь грамотно составлять план послетренировочного процесса восстановления. Качественное восстановление организма имеет решающее значение в комплексном развитии и функционировании здоровья человека.

### **Литература и источники**

1. Овчарова Т. С., Махов С. Ю. Спортивная тренировка / Т. С. Овчарова, С. Ю. Махов. – *Наука-2020*. 2017. № 5 (16). С. 123–126.
  2. Рыжов А. С. Восстановление организма после занятий физическими упражнениями / А. С. Рыжов. – *Наука-2020*. 2017. № 2 (13). С. 81–92.
  3. Кутасин А. Н., Морозова Н. В., Устюхова Н. Н. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок: учебно-метод. пособие / А. Н. Кутасин., Н. В. Морозова., Н. Н. Устюхова. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – 54 с.
  4. Михайлов А. С., Данченко О. И. Наиболее эффективные средства восстановления организма после физических нагрузок / А. С. Михайлов, О. И. Данченко. – Минск: БГУ, 2018. – С. 345–347.
  5. Саваровский А. Б. Изменение функций организма под влиянием занятий спортом / А. Б. Саваровский. – *Автономия личности*. 2021. № 1 (24). С. 54–58.
  6. Махов С. Ю. Основы планирования тренировочного процесса / С. Ю. Махов. – *Наука-2020*. 2014. № 1 (4). С. 1–5.
- Научный руководитель – к.т.н., доцент Брюхачев Е. Н., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.015**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗМИНОЧНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ У ВОЗДУШНЫХ ГИМНАСТОК**

*Пичугина Я.С., Игнатьева Н.В.*

Кемеровский государственный университет

[Ullianna1991@mail.ru](mailto:Ullianna1991@mail.ru), [natusik566@mail.ru](mailto:natusik566@mail.ru)

*Вершинин В.Г.*

Кемеровский государственный медицинский университет

[vershina-69@mail.ru](mailto:vershina-69@mail.ru)

Аннотация. В данной работе рассмотрены беговые упражнения в разминочной части тренировки у воздушных гимнасток. Авторы отмечают важность беговой подготовки в тренировочном процессе в воздушной гимнастике, делают вывод, что во время беговых упражнений в разминочной части тренировки развиваются все пять основных физических качеств и их комбинации, позволяющие работать на большой высоте на воздушных снарядах.

Ключевые слова: воздушная гимнастика, беговые упражнения, беговая подготовка, координация, выносливость, воздушные полотна.

В последнее время не остается без внимания не так давно признанный официальным вид спорта: воздушная гимнастика (англ. aerial gymnastics и, иногда, air/circus gymnastics). Желающих попробовать свои силы, выполняя гимнастические упражнения в воздухе, все больше и больше [1, с. 169]. Тем не менее возраст воздушный гимнасток меняется настолько быстро, что можно составлять классификацию возрастных особенностей для занятий



воздушной гимнастикой, так как на тренировки приходят и пятилетние спортсменки, и те, кому уже в несколько раз больше, даже те, кто достиг пожилого возраста [2, с. 251].

В связи с разными возрастными особенностями составляются индивидуальные упражнения для разогрева, разминки, общей физической и специальной физической подготовки на воздушных снарядах для начального этапа подготовки той или иной спортсменки [3]. Со временем и с учетом медико-биологических особенностей конкретной спортсменки разогрев и разминочная часть тренировочного процесса в ходе адаптации становится похожей для всех занимающихся в группе (очень редко бывает так, чтобы в группе были спортсменки одного возраста, пола, физической подготовки), включая в себя виды упражнений на развитие, поддержание и различные комбинации пяти основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), а также заимствуя, дополняя и модифицируя нагрузку и упражнения из других видов спорта, других видов гимнастики, военного дела, знаний медицины, биологии, химии, физики, театрального искусства, хореографии, циркового искусства, кинематографии и т. п. [4, с. 96].

Во многом понятие гимнастики пришло к нам из военного дела, где используется большинство известных нам гимнастических упражнений, а также разного рода перестроения, хорошо применяемые при проведении тренировок детей в школе, спортивных секциях [5, с. 43]. Как и в военном деле, а также других видах гимнастики, в воздушной гимнастике очень важна прыжковая и беговая подготовка. И этот новый вид спорта во многом перенимает опыт военного дела и спортивной гимнастики. Использование такой подготовки необходимо при проведении разогрева, разминки, блока с основной физической подготовкой и специальной физической подготовкой.

Воздушная гимнастика считается высококоординационным видом спорта, поэтому она предусматривает развитие специальных навыков, работой над сложными движениями, и их комбинациями, совмещающих в себе разные физические качества, разные плоскости, работу на большой высоте без страховки. В связи с этим беговая подготовка включает в себя упражнения, совмещающие в себе работу разных частей тела, в разных плоскостях для повышения показателей выносливости, скоростно-силовых качеств, активной гибкости, ловкости и координации [6]. В данной работе мы рассмотрим беговые упражнения в ходе разминочной части тренировочного процесса у воздушных гимнастов.

Во-первых, на что стоит обратить внимание, бег и гимнастический шаг в воздушной гимнастике осуществляется на полупальцах, при котором движение происходит за счет напряжения ног и стоп для последующей тренировки и подготовки стопы к устойчивому статичному и динамичному нахождению в узле на воздушных полотнах, ремнях или стропах и т.д.



Рисунок 1. Положение стопы при совершении гимнастического шага при ходьбе и беге в разминочной части тренировки, а также пример расположения стопы в прямом узле на соединенных полотнах

Во-вторых, как мы сказали ранее, бег в воздушной гимнастике не выполняется отдельно. Во время беговых упражнений («на полупальцах», как показано на рисунке 1) выполняются самые различные упражнения. Начать можно с круговых движений ладонями вовнутрь и наружу (см. рисунок 2).



Рисунок 2. Выполнение круговых движений ладонями вовнутрь и наружу во время бега

Далее по нарастающему принципу разминаем руки во время гимнастического бега, выполняя круговые движения в локтевых суставах (см. рисунок 3).



Рисунок 3. Выполнение круговых движений в локтевых суставах вовнутрь и наружу во время бега

После мы переходим к упражнению, где во время бега будут совершаться движения с разной амплитудой и с разной скоростью разными частями тела: ноги участвуют в беге, а руки в более медленном темпе совершают круговые движения сначала вперед, а потом назад. Особое внимание нужно уделить локтевым суставам во время выполнения таких движений, так как руки должны быть прямыми (см. рисунок 4).



Рисунок 4. Выполнение круговых движений в плечевых суставах вовнутрь и наружу во время бега

Выполнив дополнительные упражнения во время бега, спортсменки переходят к выполнению упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и их комбинаций.

Рассмотрим беговое упражнение «Приставные шаги» с включением выполнения наклонов головы вперед-назад и вправо-влево. При выполнении этого упражнения начинаем с положения стойки ноги врозь руки на поясе боком к направлению движения, начинаем делать приставные шаги с одновременными наклонами головы. В этом упражнении нужно обратить внимание на дыхание: оно не должно задерживаться, прерываться или выполняться «рывками». Также должны быть открыты глаза, чтобы не было нарушения работы вестибулярного аппарата, и спортсменка чувствовала себя хорошо (см. рисунок 5).

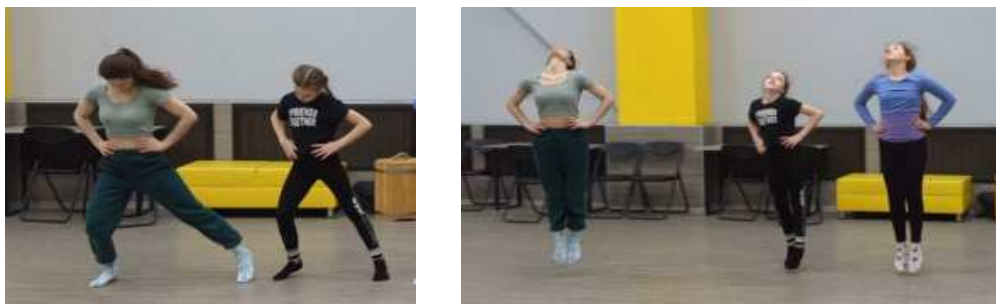


Рисунок 5. Выполнение приставных шагов с наклонами головы вперед-назад и вправо-влево

Добавляя в беговые упражнения другие физические качества можно поработать с гибкостью и продолжать бег, скрепив руки в «замок». Усложняя упражнение можно добавить смену рук (выполнение «замка» во время бега со сменной сторон) и добавление бега с высоким подниманием бедра, а также с захлестом голени назад (пятка ноги, осуществляющей захлест, должна касаться ягодичной мышцы) (см. рисунок 6).



Рисунок 6. Выполнение бега с высоким подниманием бедра и с захлестом голени назад

Включая в беговые упражнения нестандартные движения, также возможно подготавливаться к выполнению определенного трюка на воздушном снаряде, и тренировке пяти основных физических качеств. Например, так называемый «обезьяний бег», представленный ниже на рисунке 7, служит одним из подводящих упражнений к трюку «обезьяний лаз» на воздушных полотнах.



Рисунок 7. Выполнение «обезьянего бега» и трюка «обезьяний лаз»

При выполнении этого упражнения совершается локомоторное движение, в котором работают почти все мышцы, участвующие в перемещении тела в пространстве. Также тренируется выносливость, так как это именно бег, который совершается в непривычной для спортсменки позе.

Перед использованием беговых упражнений все, занимающиеся воздушной гимнастикой, обязательно представляли медицинские справки от врача (педиатра для ребенка и терапевта для взрослого), для получения которой обязательно прохождение ЭКГ, что позволяло давать спортсмену интенсивную нагрузку и упражнения в беге, где работает весь организм.

Подводя итоги следует отметить важность беговой подготовки в тренировочном процессе в воздушной гимнастике, в процессе которой тренируются все составляющие понятия

«высококоординационный вид спорта», все пять основных физических качеств и их вариации и комбинации, позволяющие работать на большой высоте на воздушных снарядах, резко набирать высоту и резко терять ее, выполняя различные срывы, обрывы, выполнять разные трюки с легкостью в различных плоскостях, с различной скоростью.

Также следует отметить, что, благодаря беговой подготовке, возможна тренировка, направленная на повышение физических показателей, где тренировочный процесс становится связан со знаниями и нововведениями из области медицины (адаптивный спорт, инклюзия и лечебная физическая культура) и спортивной медицины (тренировка и поддержание жизненного объема легких, его увеличение).

### **Литература и источники**

1. Семенов, М. О. Классификация упражнений как основа обучения двигательным действиям в эриал спорте / М. О. Семенов // Физическое воспитание детей в современных условиях информатизации образования в России : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной Году педагога и наставника, Москва, 19 апреля 2023 года. – Москва: РУС «ГЦОЛИФК», 2023. – С. 168-173.

2. Шлее, И. П. Изучение влияния оздоровительных тренировок различной интенсивности на психофизическое состояние женщин среднего возраста 35-45 лет / И. П. Шлее, Н. В. Минникаева, Г. Ю. Сименюк // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2021. - Т. 13. - № 6. - С. 245-265.

3. Возрастная физиология: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов факультета физической культуры и спорта / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. А. В. Сапего, С. В. Шабашева. – Кемерово, 2010. – 64 с.

4. Зенкова, А.А. Развитие общей выносливости у студентов вузов / А. А. Зенкова, Д. В. Вершинин, И. П. Шлее // В сборнике: Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности. сборник научных трудов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ульяновск, 2021. - С. 94-100.

5. Смазнов, К. С. Реализация средств гимнастики и атлетической подготовки в решении специальных задач физической подготовки у военнослужащих военно-воздушных сил / К. С. Смазнов // Научный клуб: итоги выступлений за 2022 год: информационное издание Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации): сборник научных статей. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2022. – С. 42-47.

6. Биомеханика: учебно-методическое пособие/сост. Е. А. Буданова. ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2008. – 44 с.

*Научный руководитель – к.пед.н., доцент Шлее Инесса Петровна, Кемеровский государственный университет*

**УДК 796**

## **ПРОЯВЛЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

*Лукина А.А.*

Чувашский государственный аграрный университет

[aliona\\_lukina@mail.ru](mailto:aliona_lukina@mail.ru)

Аннотация. В статье проведен анализ получения травм у спортсменов-легкоатлетов, специализирующихся в различных дисциплинах легкой атлетики, а также причин их возникновения. Так было выявлено, что частыми травмами в лёгкой атлетике являются растяжения и разрывы одних и тех же групп мышц, а также повреждения коленного и голеностопного суставов. Однако, есть и такие травмы, которые характерны только для определённой дисциплины:

Ключевые слова: травматизм, лёгкая атлетика, усталостные переломы, нагрузка на суставы.

Лёгкая атлетика на данный момент является одним из популярных видов спорта. Она включает в себя такие дисциплины, как: ходьба, бег, прыжки горизонтальные и вертикальные, толкание, метание и другие [1, 2].

Спорт является напряжённой и активной деятельностью, которая требует внимательности и аккуратности, дабы избежать возможных травм [7]. Сейчас зачастую можно заметить, как в погоне за результатом повышаются тренировочные и соревновательные нагрузки, а условия для проведения качественной тренировки не всегда соблюдаются [4]. В таком случае, занятия не будут способствовать развитию способностей, а скорее станут источником различных проблем и травм: от лёгких растяжений до серьёзных вывихов и переломов.

Травматизм считается одной из проблем как в лёгкой атлетике, так и спорта в целом. Одной из распространённых причин травм является перегрузка сустава вследствие многократного повторения упражнений [3]. Большая часть травм бывает получена в результате человеческой ошибки в различных аспектах спорта. Причем травмы могут получить как начинающие, так и профессиональные спортсмены. Хотя относительно травм полученных на производстве, при авариях или бытовым путём, травмы лёгкой атлетики составляют меньше 5%.

Цель исследования: на основе анализа научной и специальной литературы выявить особенности травматизма у спортсменов-легкоатлетов, специализирующихся в различных дисциплинах.

Зачастую ни одно соревнование не обходится без получения травм по вине спортсмена или инвентаря. Таким образом, самыми частыми травмами в лёгкой атлетике, любой из дисциплин, являются растяжения и разрывы одних и тех же групп мышц, а также повреждения коленного и голеностопного суставов вследствие большой нагрузки на них. Задняя группа мышц бедра вместе с коленом страдает в каждой дисциплине. Верхняя группа мышц плеча в основном страдает у метателей и прыгунов в высоту [9, 10]. Однако, есть и такие травмы, которые характерны только для определённой дисциплины:

У спортсменов бегунов бывают особенные травмы при дистанциях с барьерами или со стартом большого количества людей. У барьеристов нередко происходят ушибы и переломы пяточных костей. Это может быть связано с неудачным прыжком, вследствие чего барьер сбивается ногой, а сам барьер должен весить не менее 10 килограмм, а для его опрокидывания нужно приложить силу равную почти 4 килограмм. Неправильное выполнение также может привести к неудачному приземлению, что может закончиться ушибом или серьёзным перелом пятки. Нередко случаются падения на старте или же после нескольких утомительных кругов, из-за которых на упавших спортсменов могут ненароком наступить, оставив рваные раны и царапины от шиповок. Подобные травмы встречаются не часто, однако, характеры они в основном для бегунов [5, 6].

Метатели диска, молота и копья могут сталкиваться с усталостными переломами, которые в основном происходят с постоянным повторением одних и тех же упражнений с большой силовой нагрузкой на плечевой сустав. Вследствие чего, страдает проксимальный эпифиз плечевой кости, после перелома которого следует долгое восстановление. Помимо этого у толкателей ядра и метателей молота встречается срыв кожного покрова с определённого участка руки или вовсе со всей ладони. У метателей срыв кожи может произойти со всей поверхности ладони из-за ручки молота и магнезии, а у толкателей срыв в основном происходит на пальцах также из-за магнезии. Чтобы предотвратить это, следует не использовать большое количество магнезии или подобных смесей, а также следить за техникой выполнения упражнения. Помимо этого у толкателей ядра зачастую встречаются микротравмы по всем суставам и костям из-за большого веса и нагрузок. Во избежание таких травм нужно внимательно следить за массой тела и нагрузками [3].

Горизонтальные прыжки в первую очередь затрагивают нижние конечности, а так же, одной их характерных травм является перенапряжение спины и усталостные переломы позвонков. Всё от разбега и до приземления затрагивает спину, повторяя одни и те же действия, даёт сильную нагрузку на спину, приводя к болям. В тройном прыжке сильно страдает голеностопный сустав от тех же чрезмерных нагрузок. Особенность тройного

прыжка – три последних широких шага, при которых важно контролировать центр тяжести, дабы не сместить его, перенапрягая сустав, мышцы и связки. Это приводит как к усталостному перелому, так и к растяжениям, разрывам и защемлению.

Прыжки вертикальные затрагивают верхние конечности. При неправильной технике падения могут приводить к вывихам и переломам. В прыжках иногда встречаются травмы связанные с тем, что спортсмен не может сбавить скорость после разбега, когда передумывает прыгать. Поворот даётся трудно и если не получается, то приводит к неудачной попытке при заступе белой линии, а при невысокой высоте планки может привести к ушибам. Если же поворот удаётся сделать на скорости, то это не означает, что спортсмен не влетит в стойки для планки, у которых есть острые края, или что он не упадёт во время своего манёвра. У прыгунов с шестом могут возникнуть проблемы с неправильной техникой приземления, которые могут быть связаны или с неопытностью спортсмена или с поломкой шеста во время прыжка. В таком случае может быть как перелом и вывих верхних конечностей, так и различных отделов позвоночника [8].

Таким образом, травмы нередко встречаются в легкой атлетике, причем у начинающих спортсменов. Чтобы предотвратить травмы, необходимо соблюдать меры безопасности и не форсировать подготовку.

### Литература и источники

1. Взаимосвязь специальных упражнений в легкоатлетических прыжках / А. И. Пьянзин, Н. В. Романенко, В. Б. Шпитальный [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 33-35.

2. Легкоатлетические традиции и достижения спортсменов Чувашской Республики / А. И. Пьянзин, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Вестник Чувашского университета. – 2018. – № 2. – С. 129-135.

3. Медведев, В. Н. Взаимосвязь параметров тренировочной нагрузки с динамикой показателей состояния квалифицированных легкоатлетов / В. Н. Медведев, А. И. Пьянзин, Н. Н. Пьянзина // Научно-методические основы физической рекреации и здорового образа жизни студенческой молодежи : Республиканский сборник научных трудов / Министерство общего и профессионального образования Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический университет растительных полимеров. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный технологический университет растительных полимеров, 1998. – С. 123-128.

4. Моделирование компонентов скоростно-силовых способностей квалифицированных спортсменов в вертикальных прыжках с места / А. И. Пьянзин, Е. Е. Селиванова, В. В. Кострюков, Н. Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы VII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 ноября 2017 года / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. – С. 347-352.

5. Никитина, Е. В. Обучение технике легкоатлетических упражнений студентов физкультурных специальностей вуза на основе освоения ключевых поз / Е. В. Никитина, А. И. Пьянзин. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2011. – 220 с.

6. Никитина, Е. Обучение и совершенствование техники бега на основе позного метода / Е. Никитина, Н. Романов, А. И. Пьянзин // Легкая атлетика. – 2020. – № 3-4. – С. 18-25.

7. Пьянзин, А. И. Кинематика двигательных действий как основа формирования модельных характеристик специальной физической подготовленности легкоатлетов / А. И. Пьянзин, Н. Н. Пьянзина // Инновационные технологии в подготовке спортсменов в спортивной борьбе : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции, Набережные Челны, 29–30 октября 2014 года / ФГБОУ ВПО "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма". – Набережные Челны: Набережночелнинский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", 2014. – С. 207-210.

8. Пьянзин, А. И. Моделирование специальной физической подготовленности

легкоатлетов на основе кинематики двигательных действий / А. И. Пьянзин // Взаимодействие духовного и физического воспитания в формировании гармонично развитой личности : Збірник статей за матеріалами II науково-практичної online-конференції з міжнародною участю, Словянск, Украина, 25 марта 2015 года. – Словянск, Украина: Донбасский государственный педагогический университет, 2015. – С. 448-455.

9. Пьянзин, А. И. Соразмерность параметров взаимодействия тела с опорой при выполнении бега и прыжков / А. И. Пьянзин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – Т. 12, № 3(12). – С. 41-45.

10. Пьянзин, А. И. Сравнительный анализ моделей выполнения прыжка в высоту с разбега способом "фосбери-флоп" / А. И. Пьянзин, Н. Н. Пьянзина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 5, № 4(5). – С. 57-62.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Шиленко О.В., Чувашский государственный аграрный университет*

**УДК 796.015**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ВОЗДУШНЫХ ГИМНАСТОК**

*Пичугина Я.С.*

Кемеровский государственный университет

[Ullianna1991@mail.ru](mailto:Ullianna1991@mail.ru)

Аннотация. В данной работе рассмотрены упражнения с дополнительными средствами для развития гибкости, связанные с выполнением трюков на воздушных полотнах спортсменками 6-7 лет в воздушной гимнастике. Автор делает вывод, что данные упражнения могут быть включены в тренировочный процесс, позволяя работать над гибкостью в любом месте с использованием дополнительных средств, а также в качестве расслабляющих упражнений после силовых нагрузок.

Ключевые слова: воздушная гимнастика, дополнительные средства, гибкость, воздушные полотна.

Среди детей и взрослых очень популярен новый вид спорта – воздушная гимнастика. Она признана официальным видом спорта с двадцатого июня 2023 года.

Воздушная гимнастика (англ. aerial gymnastics) - высококоординационный вид спорта, включающий в себя выполнение гимнастических упражнений на воздушном или, одновременно, на нескольких воздушных снарядах различной формы (от таких официально признанных, как воздушные полотна, воздушные ориентируемые на использование пяти основных физических качеств и их комбинаций [2, с. 14].

Воздушная гимнастика предусматривает обязательным развитие пяти физических качеств: гибкости, силы, быстроты, ловкости и выносливости, которые всегда идут рука об руку, так как их развитие не может рассматриваться отдельно при планировании эффективных тренировок, ориентированных на увеличение показателей спортсмена и повышение его результатов на соревнованиях.

В данной статье мы обращаемся к рассмотрению гибкости, как одного из очень важных качеств, которому уделяется внимание как на разогреве и разминке, так и в основной части занятия и на заминке для расслабления мышц, участвующих в выполнении силовых упражнений. Рассмотрим данное качество на примерах упражнений на разминке, заминке с использованием дополнительных средств, когда спортсменка выполняет комплекс упражнений вне зала, дома в качестве домашних или дополнительных заданий, в отпуске или на каникулах, далеко от дома и зала, в нестандартных условиях, а также для развития неиспользуемых во вне тренировок умений: например, одновременное выполнение движений двумя руками, пальцами ног также одновременно и др. Упражнения с использованием дополнительных средств могут помочь спортсменам развить гибкость, а также расслабить мышцы, после той или иной нагрузки [3, с. 282].

В воздушную гимнастику приходят дети, в основном, с 6-7 лет, однако в последнее время

возраст начала занятий меняется и на тренировки приходят дети с 5 лет [1, с.409]. Для детей с самого маленького возраста использование подручных дополнительных средств может дать возможность тренировать самостоятельность, так как нужно принимать решение о том, подходит ли данный бытовой предмет для выполнения гимнастического упражнения, а также не забывать о полноте тренировочного процесса, включающего в себя разминку, заминку и т.п. [4, с. 47].

В данной работе рассмотрены упражнения с использованием дополнительных средств для развития гибкости, связанные с выполнением определенных трюков на снаряде воздушные полотна.

Воздушные полотна (англ. aerial silks) являются видом гимнастического снаряда в воздушной гимнастике и представляет собой длинный обработанный лоскут ткани шириной от одного до полутора метров, сложенный пополам и закрепленный с помощью альпинистского оборудования так, чтобы концы отреза ткани свисали перпендикулярно полу. Вид ткани для воздушных снарядов может быть различным. Одно из самых главных качеств ткани полотен - способность тянуться.

Спортсмены в домашних условиях выбирают полотна из того материала, который им комфортен для работы и могут выполнять нижеперечисленные упражнения с данными дополнительными средствами для развития гибкости в грудном отделе, плечах и плечевых суставах:

1. Выкруты в плечевых суставах с веником как альтернатива упражнениям с гимнастической палкой. Спортсмен начинает выполнение упражнения, находясь в положении основной стойки с удержанием предмета руками прямым хватом. Руки в начале упражнения опущены вниз. Ход выполнения упражнения: спортсмен поднимает руки, удерживая предмет, вперед, вверх, назад и вниз. После выполняются те же движения, но в обратном порядке. Важно: обязательно должен осуществляться контроль за прямыми руками (см. рисунок 1).



Рисунок 1. Выполнение выкрутов в плечевых суставах с использованием веника

2. Выкруты в плечевых суставах со штанами, кофтой, ремнем для брюк и др. из тянущейся ткани как аналога гимнастической ленты/резины. Подходит для взрослых и детей с небольшими показателями гибкости в грудном отделе позвоночника и плечевых суставах, так как позволяет в момент выполнения выкрута регулировать расстояние между руками за счет того, что для гимнастического упражнения используется дополнительное средство из тянущегося материала. Также можно использовать узкую стойку ноги врозь вместо основной стойки (см. рисунок 2).





Рисунок 2. Выполнение выкрутов в плечевых суставах с использованием спортивных брюк из среднетянущейся ткани

3. Выкруты в плечевых суставах с хозяйственным тазом. Предназначены для выполнения упражнения с постановкой рук обратным хватом. Можно использовать как дополнительную нагрузку для развития гибкости в области предплечий и ротации плечевых суставах в различных плоскостях (см. рисунок 3).



Рисунок 3. Выполнение выкрутов в плечевых суставах с использованием хозяйственного таза

Ниже мы приводим примеры трюков, для выполнения которых подготавливают перечисленные выше 3 упражнения:

- Трюк «Корзиночка»/»Колечко» на воздушных полотнах из малотянущейся ткани (см. рисунок 4):



Рисунок 4. Варианты трюка «Корзиночка»/»Колечко» на воздушных полотнах

- Трюк «Силовая складка» на воздушных полотнах из малотянущейся ткани (см. рисунок 5):



Рисунок 5. Варианты выполнения трюка «Силовая складка» на воздушных полотнах

- Трюк «Вис на руках с удержанием подъемом стопы полотна» на воздушных полотнах (см. рисунок 6):



Рисунок 6. Варианты выполнения трюка «Вис на руках с удержанием подъемом стопы полотна» на воздушных полотнах

Также данные упражнения с дополнительными средствами можно включить в общую физическую подготовку дома и в зале в ходе тренировки в разминочной части, используя инвентарь спортивного зала для воздушной гимнастики. В качестве специальной физической подготовки после общей физической подготовки можно выполнять упражнения для переноса наработанной гибкости в плечевых суставах на воздушные полотна. Например, можно выполнять провороты из виса на согнутых или прямых руках с фиксацией рук в прямой узел на разделенных полотнах.



Рисунок 8. Варианты выполнения упражнения специальной физической подготовки на воздушных полотнах

В начале выполнения этого упражнения ноги выведены вперед и удерживаются, создавая угол с телом спортсмена 90 градусов. Далее совершается подъем тела и переворот в воздухе на 360 градусов, тем самым осуществляя выкрут в плечевых суставах. После спортсмен осуществляет возврат в исходное положение, не касаясь пола ногами. Данное упражнение развивает гибкость в плечевых суставах, которая необходима при выполнении упражнений на

полотнах в воздушной гимнастике и способствует воспитанию других физических качеств: силы, ловкости, выносливости и координации.

В заключение хотим подытожить, что все перечисленные выше упражнения с использованием дополнительных средств для развития гибкости у воздушных гимнастов хорошо применимы в качестве домашних заданий, и могут выполняться вне зала. Упражнения включаются в непрерывный тренировочный процесс, позволяя работать над гибкостью в любом месте с использованием дополнительных средств, а также в качестве расслабляющих упражнений после силовых нагрузок.

### **Литература и источники**

1. Инживяткина, Ю. Ю. Детский сад - важное звено в системе непрерывного физкультурного образования / Инживяткина Ю. Ю., Шлее И. П. // В сборнике: Актуальные вопросы науки и образования. сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции. Ульяновск, 2022. - С. 408-414.

2. Основы гимнастики: учеб.-метод. Пособие / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост.: И.В. Фокина. - Кемерово, 2009. - 88 с.

3. Стародубцев, А. Н. К вопросу о занятиях физической культурой студентов специальной медицинской группы / А. Н. Стародубцев, И. П. Шлее // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р. А. Юсупова, Б. А. Акишина. Казань, 2020. - С. 280-283.

4. Шлее, И. П. Некоторые вопросы профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2020. - С. 46-50.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее Инесса Петровна, Кемеровский государственный университет*

**УДК: 796.412**

### **АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*Макеева А.М., Гасанова А.В.*

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
[nastyam-17@yandex.ru](mailto:nastyam-17@yandex.ru), [al.veber1314@mail.ru](mailto:al.veber1314@mail.ru)

Аннотация. В статье показаны результаты проведенного видеоанализа соревновательных программ гимнасток – участниц финала индивидуального многоборья Чемпионата России 2023г., который позволил определить процентное содержание элементов Трудности тела (DB) и Трудности предмета (DA). Установлен алгоритм использования площадки в композициях высококвалифицированных спортсменок.

Ключевые слова. Соревновательные программы, содержание, гимнастки, высокая квалификация.

Всевозрастающая конкуренция в художественной гимнастике побуждают тренеров искать пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. В этой связи совершенствование технологии спортивной подготовки невозможно без знания структуры и содержания соревновательной деятельности, являющейся важным фактором роста исполнительского мастерства [1].

В настоящее время совершенство композиции гимнасток высокой квалификации определяет насыщенность соревновательных программ технически сложными элементами движений тела (DB) экспрессивно и артистично выполненных в сочетании с работой предметом (DA) и логически связанных между собой [2].

Для определения композиционного содержания упражнения гимнасток высокой квалификации (Рисунок 1) был проведен видеоанализ индивидуальных соревновательных программ - участниц финала Чемпионата России 2023г.

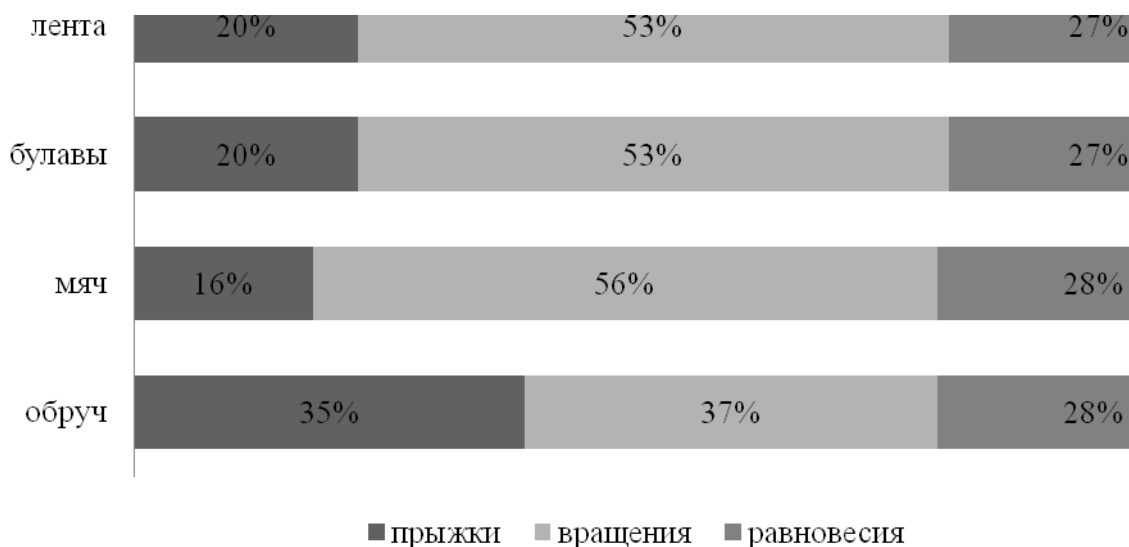


Рисунок 1 – Процентное соотношение групп элементов трудности тела (DB) в соревновательных композициях гимнасток – финалисток Чемпионата России 2023г.

Проведенный анализ трудности предмета (DA) позволил определить их количественное соотношение в соревновательных упражнениях гимнасток (Рисунок 2).

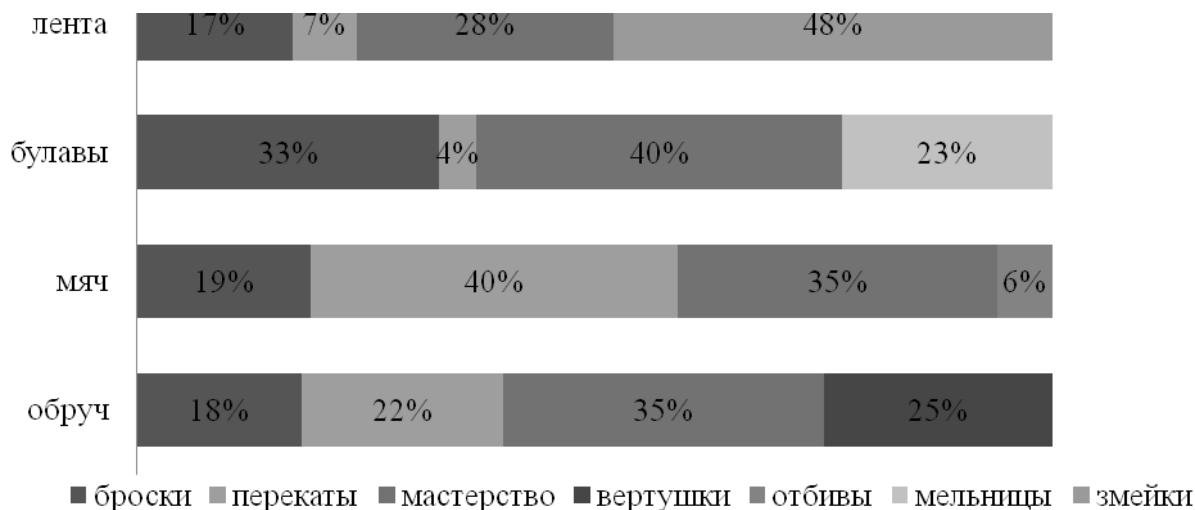
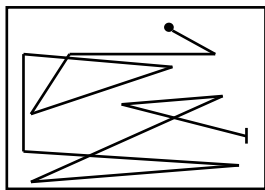
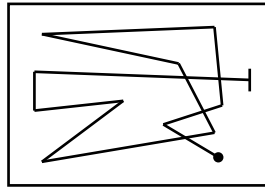


Рисунок 2 - Процентное соотношение трудности предмета (DA) в соревновательных композициях гимнасток – финалисток Чемпионата России 2023г. (n = 8)

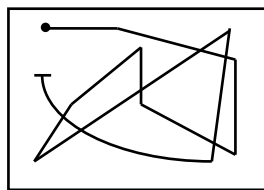
Согласно правилам вида спорта «художественная гимнастика», рассматриваемые группы элементов в упражнениях гимнасток должны соединяться в композицию по определенному алгоритму, в которой бы прослеживалась целесообразность перемещений и выигрышная презентация (Рисунок 3).



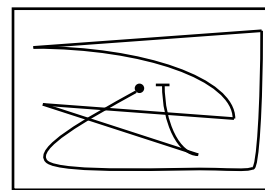
обруч



мяч



булавы



лента

Рисунок 3 - Модель перемещения гимнасток – финалисток Чемпионата России 2023г. в соревновательных упражнениях

Установлено, что соревновательные упражнения гимнасток высокой квалификации как правило, начинаются элементами, относящихся к группе «прыжки», которые в основной части чередуются с равновесиями и вращениями. В финальной части выполняются прыжки и вращения. При этом используется широкий спектр связующих движений, повышающих артистическую ценность, что делает соревновательные программы более презентабельными.

Таким образом, современные соревновательные программы гимнасток высокой квалификации должны быть представлены рационально построенной и артистично выполненной композицией, в которой элементы Трудности тела (DB) и Трудности предмета (DA) находятся в гармоничном сочетании друг с другом и выполняются на высоком уровне исполнительского мастерства.

#### Литература и источники

1. Профилированная теория и методика избранного вида спорта: курс лекций / сост. Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская, О.Ф. Барчо – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 45 -60.

2. Правила соревнований по художественной гимнастике 2022 - 2024гг.: утв. Исполнительным Комитетом ФИЖ от декабря 2021 М., 2021. - С. 80.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Береславская Н.В., Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

УДК 796

### РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14 -15 ЛЕТ

*Федосова Д.А.*

Кемеровский государственный университет

[dasafedosova14@gmail.com](mailto:dasafedosova14@gmail.com)

Аннотация. Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, привлекающий своей зрелищностью и техничностью. Современный подход в данном виде спорта требует от спортсменок высоких физических возможностей и учета их анатомо-физиологических особенностей. В представленной работе обращено внимание на развитие силовой выносливости у волейболисток в возрасте 14-15 лет, так как этот возрастной период является сенситивным для развития этого физического качества.

Ключевые слова: волейбол, физическое качество, силовая выносливость, физическая подготовка.

Сложно представить, как без физических качеств человек смог бы существовать в мире. Ко всему к чему он прикоснется или даже привычное управление телом является одним из проявлений физической подготовленности и развития физических качеств [1, с. 332]. Пройти большое расстояние, поднять тяжелые сумки, нагнуться за упавшей пуговицей. Все это проявления физических возможностей человеческого организма.

Физические качества - это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и

обеспечивающих эффективность ее выполнения.

Общепринятым считается выделять следующие основные физические качества:

- сила;
- выносливость;
- быстрота;
- гибкость;
- ловкость.

У каждого конкретного человека есть разнообразная физическая нагрузка, которая может быть связана как с бытовыми ситуациями, так и с профессиональной деятельностью, где ему приходится проявлять свои физические возможности [2, с. 47]. Однотипная работа воспринимается разными людьми совершенно по-разному. В данной статье говорится о развитии силовой выносливости у волейболисток 14-15, так как этот возрастной период является сенситивным для развития этого физического качества.

Лукьяненко В. П. описывает термин «выносливость» как проявление совокупности таких свойств организма, которые могут обеспечивать продолжительное выполнение определенного вида деятельности без снижения работоспособности и эффективности. Выносливость также часто обозначают как способность к противостоянию состоянию утомления [3, с. 137].

Выносливость волейболиста включает в себя способность осуществлять свою игровую деятельность без малейшего снижения ее эффективности на протяжении эпизода или всей игры.

На практике выделяется четыре типа утомления:

- физическое утомление;
- эмоциональное утомление;
- умственное утомление;
- сенсорное утомление.

Все перечисленные типы утомления могут быть присущи игроку в волейбол. Безусловно, можно легко понять, что спортсмен чаще всего будет подвержен именно физическому утомлению из-за постоянной нагрузки, которую получает на тренировочных занятиях. Логично, что развитие выносливости в данном случае будет приоритетной задачей для спортсмена.

Для того, чтобы измерить уровень выносливости чаще всего используется время, в течение которого протекает процесс мышечной работы, которая имеет свой характер и свою интенсивность. В игровых видах спорта замеряется время, в течение которого спортсмен способен удерживать уровень своей двигательной деятельности заданной эффективности. Но помимо обычной выносливости существует силовая выносливость.

**Силовая выносливость интерпретируется как** способность длительного и многократного проявления оптимальных и не предельных для спортсмена усилий [4, с. 176].

Мышечная работа может иметь два режима - статический и динамический. Соответственно, от того, в котором режиме работают мышцы, выделяются два вида силовой выносливости: статическая и динамическая.

Динамическая силовая выносливость может быть использована для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость чаще проявляется в ациклической деятельности. Она характерна для деятельности, связанной с напряжением в определенной позировке. Она удерживается в течении указанного временного промежутка. Статическая силовая выносливость берет свое начало на генетическом уровне, а динамическая силовая выносливость имеет прямую зависимость от взаимодействия генов с окружающей средой, где существует человек. Оба этих вида имеют схожесть в работе физиологических механизмов, также они примерно одинаково взаимосвязаны [5, с. 89].

Говоря о силовой выносливости, стоит обратить внимание не только на ее целенаправленное развитие, но и на умение сочетать ее комплексно с иными физическими качествами. Это станет отличным подспорьем, чтобы быстрее увеличивать показатели своей физической подготовленности спортсмену-игровику.

Силовая выносливость является одним из важных физических качеств спортсмена, которую необходимо развивать за счет специальных средств и гораздо большей нагрузки, чем

в обычных условиях, не забывая о возможностях организма и не допуская физических перегрузок и травм.

Физическое здоровье характеризуется по некоторым показателям, которые условно можно разделить на три группы:

1. Первая группа: в нее входят показатели телосложения человека - рост, вес тела, объемы, формат разных частей тела, проценты жира отложения и другое.

2. Вторая группа: здесь собраны критерии здоровья, которые отражают собой изменения в физиологических системах организма человека - морфологические и функциональные. Сюда включаются функционирование жизненнонеобходимых систем.

3. Третья группа: включаются показатели развития физических качеств (скорости, силы, быстроты, ловкости и выносливости).

Все физические способности человека как и любые иные процессы имеют фазы развития, у которых есть особенности: возрастные, половые и дифференцированные. В том числе и выносливость. Это может позволить объективно подойти к выбору нужной и рациональной дозировки для выборочного воздействия на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

В среднем школьном возрасте сердечно-сосудистая система и ее регуляция претерпевают существенные и значительные изменения. Начинается интенсивный прирост массы и объема сердца, увеличивается продолжительность сердечного цикла, расширяются обменные энергетические процессы. Все эти изменения обеспечивают экономную работу сердца в покое, что позволяет ему расширять адаптивные резервы при физических нагрузках. Сердечно-сосудистая система у подростков страдает от несовершенства и отсутствия контроля над сердечным ритмом, который чаще всего варьируется.

Силовая выносливость играет не последнюю роль для достижения высоких результатов во многих видах спорта и дисциплинах. Но это не говорит о том, что есть только один подход к развитию. Существуют огромные различия в том, как проявляется силовая выносливость, насколько продолжительна ее работа и в целом ее характер. В некоторых видах будут использоваться свои методики, имеющие определенную специфику.

Необходимо учитывать тот факт, что есть способности, которые позволяют определить уровень силовой выносливости. К таким можно отнести мощность, емкость, подвижность и экономичность систем энергообеспечения и уровень максимальной возможной силы. При выборе упражнений для того, чтобы развить силовую выносливость важно понимать и исходить из необходимости создания условий, которые максимально приближены к специфике соревновательной деятельности спортсмена. Следовательно, упражнения должны применяться таким образом, чтобы они были похожи или практически идентичны по внешней и внутренней структуре к соревновательным. Однако, в большей мере должен быть задействован выраженный силовой компонент.

Когда происходит подборка необходимых упражнений важно помнить, что организм является цельным механизмом и любое воздействие так или иначе будет охватывать все системы и органы. Поэтому при выборе комплекса упражнений учитывается факт влияния комплекса упражнений на весь организм. Если все соблюдается, то спортсмен будет иметь прирост показателей и достигнет хороших результатов, а также будет лишен дискомфорта от напряженных физических нагрузок, так как уже сможет адаптироваться к ним.

Современные виды спорта предъявляют достаточно высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов, это не обходит стороной и волейбол. Для соответствия высоким требованиям необходимо всесторонне развивать физические качества спортсмена.

Уровень физической подготовки спортсмена может определить насколько он вынослив и насколько он мобилен в своих движениях, насколько у него хватает силы, и с каким физическим воздействием он способен справиться. Многие авторы трактуют термин «физическая подготовка» как педагогический процесс, который направлен на развитие физических способностей и функциональных возможностей органов и систем организма человека в целом, с помощью которых создаются благоприятные условия для овладения спортсменом необходимых навыков для игры.

Для проведения педагогического эксперимента были созданы 2 группы исследуемых 14-

15 лет: контрольная и экспериментальная. Для обеих групп были продуманы и составлены упражнения специальной физической подготовки. Их задача заключалась в развитии силовой выносливости спортсменов, которые специфичны конкретно для игры в волейбол.

Результаты тестирования игроков волейбольных команд, у которых просматривалась динамика роста показателей уровня силовой выносливости, выросли в обеих группах ( $p < 0,05$  и  $p \leq 0,01$ ). Однако, было выяснено, что контрольная группа, в которой была применена новая методика, увеличила показатели гораздо выше, чем экспериментальная.

Во время тренировочных занятий игроки по волейболу выполняли специально подобранные упражнения, которые имели максимальную приближенность к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на все системы организма. Упражнения выполнялись повторным, интервальным и методом круговых тренировок.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о достоверном приросте показателей силовой выносливости у спортсменов 14-15 лет, занимающихся волейболом. Волейболистки экспериментальной группы смогли показать более высокий результат в отличие от контрольной, где показатели были на порядок ниже и не так значительны. Однако, в обеих командах показатели развития силовой выносливости увеличились.

### **Литература и источники**

1. Стародубцев, А. Н. Физическая культура, как средство формирования личности / А. Н. Стародубцев, И. П. Шлее // В сборнике: Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы. Материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. Ростов-на-Дону, 2021. - С. 330-333.

2. Шлее, И. П. Некоторые вопросы профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта / И. П. Шлее // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2020. - С. 46-50.

3. Ериков, В. М. Анатомо - физиологические особенности организма человека : учебное пособие / В. М. Ериков. Рязань: РГУ имени С. А. Есенина. - 2019. – 184 с.

4. Фомин, Е. В, Булыкина Л. В, Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов: учеб. пособ. [Текст] / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева, 2018. - 190 с.

5. Кылосов, А. А. Влияние утомления от однократной тренировочной нагрузки на быстроту зрительно - моторной реакции волейболисток [Текст] / А. А. Кылосов, Д. А. Деньмухомедова, А. Ш. Шахмирова, Т. В. Сборцева // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. - 2018. - № 4 (55). - С. 85-90.

*Научный руководитель - к.пед.н., доцент Шлее И.П., Кемеровский государственный университет*

**УДК 372.8**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ МЕЖГОСУДАРСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН**

*Дегтярев Владимир Викторович*

Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов в городе Душанбе имени Ю.А. Гагарина

[degtvarev.vladimir@rtsosh-dushanbe.ru](mailto:degtvarev.vladimir@rtsosh-dushanbe.ru)

Аннотация: Цель статьи заключается в рассмотрении опыта преподавания физической культуры на базе школы в Республике Таджикистан с применением ФГОС Российской Федерации, изложение факторов, подходов и методов активизации познавательной и практической деятельности обучающихся с использованием национального компонента.

Ключевые слова: физическая культура, фактор роста, потребности современного международного общества, здоровый образ жизни, ГТО, мотивация, модуль, материальное



оснащение, внеурочные занятия, конкурсы, олимпиады, мероприятия, контрольные нормативы, профильные мероприятия, военно-патриотическая подготовка.

Президенты Российской Федерации и Республики Таджикистана Владимир Путин и Эмомали Рахмон 1 сентября 2022 года открыли в Таджикистане пять школ, где обучение ведется на русском языке согласно федеральным государственным образовательным стандартам РФ. Школам присвоены имена российских героев и деятелей культуры: школа в городе Душанбе, по предложению российской стороны, названа в честь первого космонавта Юрия Гагарина, российской школе в городе Бохтаре (юг страны) присвоено имя Михаила Ломоносова, Худжандская (север Таджикистана) названа именем Антона Чехова, в городе Турсунзаде (западнее Душанбе) - именем Дмитрия Менделеева и в городе Кулябе (юг страны) – Константина Ушинского. График учебного процесса схож со школами Таджикистана. Школы оснащены самыми современными средствами обучения. В перечень предметов также включены предметы национального компонента – изучение государственного языка Таджикистана и географии страны.

Я, Дегтярев Владимир Викторович, являюсь учителем физической культуры и руководителем добровольного российского детско-юношеского движения ЮНАРМИЯ в Российско-таджикском государственном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов в городе Душанбе имени Ю.А. Гагарина» с сентября 2022г. За два года работы в данном направлении был выявлен достаточно большой интерес учащихся, к занятиям физической культурой и совершенствованию своих физических качеств. Так же были достигнуты результаты роста не только показателей физических способностей учащихся на уровне школы, неоднократно учащиеся становились участниками, призерами и победителями соревнований и конкурсов разного уровня, показывая положительную динамику в улучшении показателей физического развития, технических приемов, теоретических знаниях физической культуры.

Основными факторами данного роста является учёт при создании рабочей программы потребностей современного межнационального общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития межнационального общества, условия деятельности образовательной организации, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс согласно требованиям ФГОС. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО», так же учитывает национальный компонент и интерес учащихся, проживающих в Республике Таджикистан, с учетом особенностей культурного и языкового наследия. Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. При распределении нагрузки мне были определены часы в 8-х и 9-х классах, на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа в год по каждой параллели.

Второй и третий часы физической культуры реализуются за счет внеурочной деятельности (добровольное российское детско-юношеское движение ЮНАРМИЯ).

Вторым фактором данного роста послужила высокая заинтересованность самих учащихся к занятиям физической культурой, их мотивация. Это вызвано тем, что преподавание

физической культуры в Республики Таджикистан ведется не на достаточно высоком уровне. Основным направлением в системе образования Республики Таджикистан по программе физической культуры является футбол. Количество часов по программе РТ в неделю составляет 2 часа, что составляет 68 часов в год. Секции и дополнительные занятия для учащихся недостаточно разнообразны, в основном это единоборства, футбол, большой теннис и легкая атлетика. Количество проводимых соревнований имеет средний уровень и проводятся по основным направлениям. Зимние виды спорта не культивируются, так как климатическая зона, в которой находится республика, не располагает обилием осадков, а также территория располагается в горной местности, мало равнинных участков. Инфраструктура для занятий спортом представлена в виде фитнес залов, государственными учреждениями детско-юношескими спортивными школами, в Душанбе имеется спортивный комплекс, бассейн, пришкольные стадионы открытого типа, спортивные залы. Данные условия не покрывают в полном объеме желание и возможности жителей, что создает дефицит инфраструктуры для занятий физической культуры и спортом.

Реализуемая школой рабочая программа включает в себя пять основных модулей:

Модуль «Лёгкая атлетика» включает в себя такие виды: бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры» включает в себя следующие изучение игровых действий: баскетбол - передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом; волейбол - прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Модуль «Гимнастика» включает в себя следующие элементы: кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки); упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки); упражнения на гимнастической лестнице: перелетание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Плавание» (данный модуль заменяет модуль «Лыжная подготовка» в силу климатических особенностей территориального расположения Республики Таджикистан) включает в себя следующие направления: упражнения по ознакомлению со свойствами воды, лежание на воде, скольжение; упражнение на дыхание, скольжение с движением ног кролем на груди, на спине; спад с тумбочки, выход с движением ног кролем; изучение простых поворотов на груди и на спине; обучение плаванию стилем брасс, баттерфляй.

Третьим фактором данного роста является достаточно богатое и качественное материальное оснащение школы. Спортивное ядро школы включает в себя два спортивных зала, разметка данных залов соответствующих мировым стандартам федераций спортивных игр. В данных залах уже проходили соревнования различного уровня и коллектив учителей физической культуры получил достаточно высокие отметки в проведении и организации судейства данных мероприятий. В данных залах согласно расписанию с соблюдением норм могут заниматься два класса одновременно, не мешая друг другу. Так же имеется пришкольный стадион, где есть беговая дорожка, на которой можно осуществлять забеги на короткую, среднюю и длинную дистанции. Футбольное поле с искусственным покрытием, которое соответствует стандартам международной федерации футбола, два дополнительных поля отдельно с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Яма с полосой разбега для прыжков в длину, воркаут зона, полоса препятствий и площадка для сдачи «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО». Бассейн, который представлен в виде большой и

малой чаш, для обучения плаванию. Душевые кабинки, раздевалки, инвентарные и большое количество разнообразного инвентаря, которого достаточно для того, чтобы проводить занятия с двумя классами одновременно. Так же имеются специализированные кабинеты, тренажерный зал, тир, кабинет НВП, ОБЖ, зал единоборств.

Четвертым фактором данного роста является коллектив кафедры физической культуры, который состоит из 4 учителей, прибывших из Российской Федерации, и 2 учителей Республики Таджикистан. Все учителя награждены и отмечены грамотами Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства образования и науки Республики Таджикистан, имеют первую и высшую учебную категории. Проведение уроков базируется на применении различных методик, личного успеха, личного опыта, соответствии высоким требованиям при реализации программы, интересного и креативного подхода при подаче материала, учитывая индивидуальные способности и уровень подготовки учащихся. Немалая роль так же уделяется и национальному компоненту, официальным праздникам, общению с учащимися, толерантному отношению с коллегами. Проведение внеурочных занятий по большому количеству направлений дает хорошую обратную связь в качестве развития как физических качеств учащегося, так и морального, духовного благополучия, что позволяет направить энергию для улучшения здоровья и разностороннего развития детей.

Пятым фактором является активное участие в разнообразных конкурсах и олимпиадах, выездных и онлайн мероприятиях. Участие принимается не только в профилирующих организациях, также плотно осуществляется взаимодействие с другими организациями: на протяжении двух лет являемся постоянными участниками мероприятий различных министерств. Участие и победы являются неотъемлемой частью учебного процесса, что положительно влияет на спортивную дисциплину, моральное и духовное становление учащихся, проявление соревновательного интереса, повышенной мотивации к занятиям, улучшение физического состояния и исследовательской деятельности самих учащихся. При выявлении закономерности между результатом и тренировочной деятельностью в зависимости от выявления слабых и сильных сторон вносятся изменения в программы тренировок, осуществляется индивидуальный подход к составлению режима тренировок с учетом национальных особенностей.

Данные итоги подводились на основе сдачи контрольных нормативов в результате всего учебного года, что в свою очередь позволило проверить динамику развития физических качеств у учащихся. При изучении каждого модуля учащиеся сдавали нормативы тех качеств, которые являются главными в данном разделе, и спортивно-техническую подготовку в виде диагностики. Основу нормативов составляли нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный комплекс привлек значительное внимание ребят, не только как возможность проверить на сколько развиты их физические качества, но и отследить динамику улучшения данных качеств. Мониторинг за динамикой развития осуществляет не только учитель, но и сами ученики, за счет того, что при сдаче любого теста ведется протокол учета результатов, затем заполняется общая таблица с результатами и оценкой данных результатов согласно нормативам ВФСК ГТО («отлично» - золотой знак, «хорошо» - серебряный знак, «удовлетворительно» - бронзовый знак). Данная таблица представлена учащимся в свободном доступе, где в удобное время можно провести анализ, возможность оценить свои способности и динамику развития, наметить цели для достижения и улучшения результата, чему способствует понятная, наглядная и доступная информация. Также информируется и родительская общественность о динамике и изменениях, к этой работе привлекаются классные руководители и актив класса. Помимо этого проводятся профильные общешкольные мероприятия в виде состязаний, где ребята могут продемонстрировать свои возможности уже на уровне школы, в будущем планируется к данным мероприятиям привлекать и учащихся других школ. Работа с родительской общественностью так же позволяет увидеть тенденцию заинтересованности и взрослого поколения к сдаче нормативов ВФСК ГТО, в данном направлении тоже ведется работа.

Спортивно-техническая подготовка оценивалась на основании изучаемого модуля в виде необходимых умений и навыков для данного модуля. Так как база по большинству модулей

отсутствовала, изучение начиналось с самых элементарных двигательных действий, владения мяча, изучения передач. Исходя из имеющихся у учащихся технических элементов и знаний, подбирались испытания для определения степени овладения той или иной спортивно-технической подготовкой. Данная работа велась не только на уроках физической культуры, но и на дополнительных занятиях, куда дети приходили с большим удовольствием. На данных занятиях велось уже более углубленное изучение модулей. Также проводились соревнования, где ребята могли продемонстрировать свои возможности в различных видах спорта на общешкольном, районном и республиканском уровне. Параллельно ведется работа по оповещению родительского сообщества о результатах выступлений, проводимых мероприятий под средством соцсетей, тематических собраний.

Особое место в развитии физических качеств занимают учащиеся, которые посещают отделение «ЮНАРМИЯ». Направление данного отделения — это военно-патриотическая подготовка. Учащиеся этого отделения - постоянные участники не только профильных мероприятий, но и спортивных творческих мероприятий различного уровня. При подготовке и проведении тренировочных занятий большое внимание уделяется именно физической подготовке, формы проведения используются разные: от сдачи нормативов до игрового метода за счет специальных подвижных игр.

В совокупности данный опыт дает положительное развитие физических качеств, возможность разнопланового развития учащихся, ознакомление и определение ориентиров на здоровый образ жизни и внимание на общефизическое состояние учащегося. Школа имени Юрия Алексеевича Гагарина в городе Душанбе стала не просто местом обучения, а настоящим символом взаимопонимания и сотрудничества между Россией и Таджикистаном.

#### **Литература и источники**

1. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
2. Учебный план ООО на 2023-2024 учебный год, Российско-таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов в городе Душанбе имени Ю.А. Гагарина»
3. Рабочая программа по физической культуре на 2023-2024 учебный год для 8-9 классов

**УДК 796.412**

### **СРЕДСТВА ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КОМАНД ДИСЦИПЛИНЫ ЧИРЛИДИНГ - ГРУППА**

*Митина А.В., Суханкина Е.С.*

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
slatova55@mail.ru, [sukhankins@icloud.com](mailto:sukhankins@icloud.com)

Аннотация. В статье представлены тестовые задания для проведения этапного контроля технической подготовленности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в дисциплине чирлидинг - группа, прошедшие математико-статистическую обработку, результаты которой позволяют рекомендовать их в качестве контрольных.

Ключевые слова. «чирлидинг – группа», техническая подготовленность, этапный контроль.

Стремительный рост популярности чирлидинга определил необходимость поиска эффективных инструментов управления процессом подготовки, которые бы содействовали достижению высокорезультативной соревновательной деятельности. Соревновательные программы в дисциплине «чирлидинг-группа» состоят из многообразных сложнокоординационных двигательных действий, к которым относятся станты, пирамиды, тоссы, элементы акробатики и хореографии [3]. В этой связи техническая подготовка в чирлидинге должна являться одной из основных составляющих тренировочного процесса и

способствовать непрерывному стремлению к увеличению трудности соревновательных композиций за счет избыточного арсенала базовых и профилирующих элементов, соревновательных упражнений и их тренировочных форм [1, 2]. Она должна охватывать не столько соревновательные упражнения, сколько специально отобранные и систематизированные двигательные задания, позволяющие заложить необходимую техническую базу перспективного технического совершенствования.

В настоящее время достижение высоких результатов тесным образом связано с рядом факторов и условий, важнейшими из которых является методика построения и управление системой спортивной подготовки, одним из звеньев которой является педагогический контроль (Рисунок).

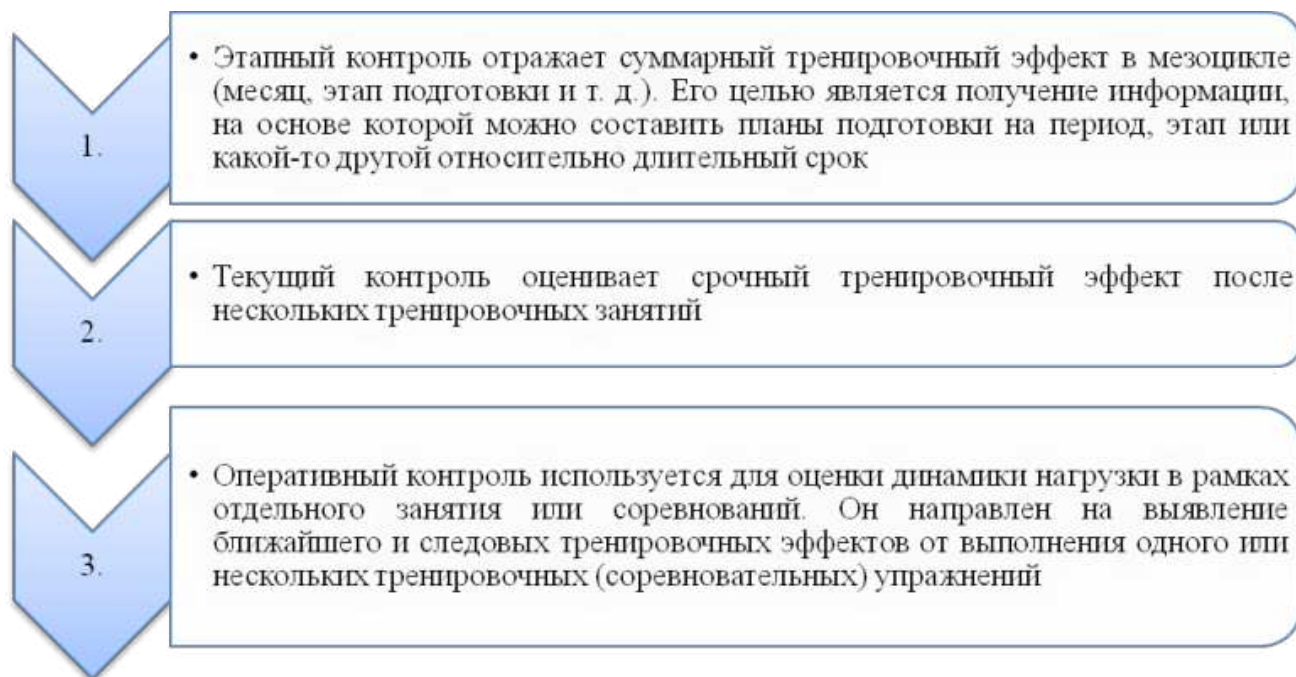


Рисунок – Виды педагогического контроля в чир-спорте

Основной задачей этапного контроля в чирлидинге является рациональный подбор тестов, с помощью которых можно не только определить эффективность тренировочной деятельности, но и прогнозировать спортивные достижения [2]. При этом первостепенное значение приобретает изучение основных критериев оценки технической подготовленности квалифицированных команд, позволяющее адекватно оценить эффективность процесса подготовки к предстоящим стартам.

В чирлидинге соревновательную ценность имеют движения, которые разделяются на технические и эстетические. Элементы техники в совокупности с их сложностью демонстрируют мастерство владения телом и являются слагаемыми соревновательной оценки. В этой связи в основе средств педагогического контроля технической подготовленности команд чирлидинга должны находиться такие двигательные задания, которые учитывали бы особенность соревновательной деятельности и определяли уровень мастерства спортсменок [1].

Опираясь на данные научно-методической литературы, личный спортивный и педагогический опыт, нами были разработаны тестовые задания, которые предположительно можно применять в качестве средств контроля технической подготовленности квалифицированных спортсменок, специализирующихся в дисциплине «чирлидинг – группа». Для выявления возможности их применения проведен корреляционный анализ (Таблица). В качестве основного критерия информативности использовалась сумма баллов, набранная спортсменками 9 команд на Всероссийских соревнованиях по Чир спорту г. Москва 2024 г.

Таблица – Информативность тестов для оценки технической подготовленности квалифицированных спортсменок в чирлидинг- группе (n=9)

Тесты	M± m	σ	r	p
Стант либерти	19,5± 0,5	1,2	0,88	<0,01
Построение пирамиды	18,6± 0,5	1,2	0,83	<0,01
Тосс с положением флайера в верхней точки пайк	11,5± 0,5	1,2	0,79	<0,05
Кик-винт	11,5± 0,5	1,4	0,97	<0,01
Перекидка назад	7,0± 0,5	0,96	0,63	<0,05
Флик – фляк с места	6,9± 0,5	0,72	0,84	<0,01
Непрерывность композиции	3,4± 0,5	0,52	0,75	<0,05

Полученные данные позволяют определить, что все предложенные тесты оказались информативными, то есть проявили высокий ( $p < 0,01$ ) и средний ( $p < 0,05$ ) уровень взаимосвязи с соревновательным результатом и их можно рекомендовать для проведения этапного контроля технической подготовленности спортсменок в дисциплине чирлидинг - группа.

#### Литература и источники

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник: в 2 томах / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смоленский. - Москва: Советский спорт, 2014. - Т. 2. - С. 73 – 79.
2. Профилированная теория и методика избранного вида спорта: курс лекций / сост. Н.Н. Пиллюк, Л.В. Жигайлова, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская, О.Ф. Барчо – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 60 - 78.
3. Свод правил по Чир спорту и Чирлидингу. – СЧСЧР. – 2023.  
*Научный руководитель – к.п.н., доцент Береславская Н.В., Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

УДК 796

### К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ, ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

*Пармузина Ю. В., Леонова Е.С.*

Волгоградская государственная академия физической культуры

[uliyaparmuzina@mai.ru](mailto:uliyaparmuzina@mai.ru)

Аннотация. Фитнес-аэробика – это сложно–координационный, эстетичный и командный вид спорта. Несмотря на свою видимую простоту, фитнес-аэробика требует высокой физической подготовленности детей. Фитнес-аэробика включает в себя три дисциплины: степ аэробика, аэробика и хип хоп. Соревновательная композиция фитнес-аэробики состоит из сложных упражнений, требующие большого мышечного напряжения, поэтому детям требуется ежедневно развивать свои силовые способности. Применение упражнений в фитнес-аэробике, имеющих преимущественную целенаправленность на становление силовых качеств в виде специальных комплексов, не позволяет в полной мере развить силовые качества, и только тренировочного процесса не хватает для хорошей подготовленности спортсмена.

Ключевые слова: методика, силовые способности, фитнес-аэробика, дети

Среди спортсменов достаточно высоким уровнем развития силовых способностей, удается быстрее усвоить более сложные элементы техники в дальнейшем. Тем не менее, только использование фитнес-аэробики во время тренировок может быть недостаточно для успешного развития силовых способностей юных спортсменов. Одним из возможных

решений этой **проблемы** может стать плавание, которое может оказать положительно влияние на организм в целом и способно повышать силовые показатели у детей.

Кроме того, эффективность развития силовых способностей юных спортсменов может быть обеспечено без использования специальных упражнений и отягощений, которые применяются в тренировочных программах для высококвалифицированных пловцов [3, с. 18-21].

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений с применением средств плавания, направленный на развитие силовых способностей детей 10-12 лет.

Методы и организация исследования. Нами был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие силовых способностей. Экспериментальный комплекс для детей 10-12 лет был основан на подборе упражнений, выполняемых с отягощением (гантели, вес собственного тела и т.д.) и без оборудования, направленный на развитие силовых способностей. Занятия традиционно состояли из трех частей: подготовительная, основной, заключительной.

В содержание тренировки у участников экспериментальной группы мы добавили комплекс упражнений с использованием средств плавания, который проводился один раз в неделю.

Подготовительная часть. Дети выполняли разогревающие упражнения, а также применялись дыхательные упражнения.

Основная часть. Включала в себя систему упражнений со специальным оборудованием, выполняемых с отягощением (гантели, вес собственного тела и т.д.). Упражнения были использованы с целью укрепления мышц верхней и нижних конечностей.

Заключительная часть. Включала в себя упражнения на дыхание и расслабление.

Комплекс упражнений для занятия на суше. В данный комплекс входили следующие упражнения: упражнения на дыхание, руки техникой кроль, руки техникой кроль на спине, упражнение «велосипед», ноги кроль, упражнение для плавания кролем, имитационное упражнение ноги брасс, имитационные упражнения руки брасс.

**Таблица 1**

**Комплекс упражнений для занятия на суше**

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть. – (10 мин.)	1. Упражнение на дыхание. - И.П.– сидя на скамейке. Руки прямые вверх, ноги вместе.	2 минуты	Глубокий вдох носом, выдох ртом.
	2. Руки техникой кроль. - И.П.- Стойка ноги врозь. Одна рука наверху прижата к голове, другая рука внизу прижата к корпусу. 1. Одновременно руки начинают выполнять вращательные движения вперед.	4 минуты	Для усложнения: Тренер выполняет хлопок, а спортсмены на каждый хлопок должны ускориться.
	3. Руки техникой Кроль на спине - И.П. - Стойка ноги врозь. Одна рука наверху прижата к голове, другая руки внизу прижата к корпусу. 1. Одновременно руки начинают выполнять вращательные движения назад.	4 минуты	Для усложнения. Тренер выполняет хлопок, а спортсмены на каждый хлопок должны ускориться.

Основная часть (30 минут)	4.Упражнение «велосипед» - И.П. – сидя, ноги поднять на 90 градусов, облокотиться на локти.	4 минуты	Поочередно выполняют имитационное упражнения как езда на велосипеде.
	5.Ноги кроль - И.П. – Лежа на спине, поднять ноги на уровень 60 градусов.	4 минуты	выполнение поочередно движения ногами вверх. вниз.
	6.Упражнение для плавания кролем - И.П. – лежа на скамейке. 1. Круговые движения руками	5 минут	Ноги прямые. Носки натянуты. Руки прямые перед собой.
	7.Имитационное упражнение ноги брасс. - И.П. – лежа на животе 1.Подтянуть ноги к себе 2. - И.П. -	5 минут	Руки вытянуть вперед перед собой. Ноги прямые. Стопы разведены в разные стороны. Стараться не разводить колени и держать стопы в исходном положении.
	8.Имитационные упражнения руки брасс. - И.П. – лежа на животе. 1. Поднимая корпус 2. Гребок и сведение локтей 2. -И.П.-	5 минут	Руки вперед и принимает положение стрелочка. Кисти прямые.
	9.Имитационные упражнения кролем с резиной - И.П. – Захват резины, отойти на расстояние. Наклон туловища на 90 градусов. 1.Гребок вдоль туловища, руки уводит назад. 2. – И.П. -	7 минут	Резина прикреплена к гимнастической. Ладони прямые.
Закло- чительная	Упражнения на дыхание и расслабление.	5 минут	Дыхание свободное

После двух месяцев занятий спортсмены прошли контрольные испытания. Полученные результаты были обработаны статическими методами с целью определения возможных изменений в уровне показателей силовой подготовленности занимающихся.

Для более хорошего просмотра изменений данных во время эксперимента, мы представляем таблицу 2, где представлены сравнительные данные до начала эксперимента и в конце эксперимента.

**Таблица 2**

**Показатели уровня физической подготовленности детей 10-12 лет до начала эксперимента и конец педагогического эксперимента (M±m)**

№	Показатели	В начале педагогического эксперимента (n=20)	В конце педагогического эксперимента (n=20)	T	P
1.	Прыжок в длину с места (см.)	141,35±11,78	142,05±10,64	2,67	<0,05



2.	Высота подскока по В.М.Абалакова (см.)	29,20±3,89	32,58±2,94	3,79	<0,05
3.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту (кол-во раз)	33,65±4,28	39,91±3,59	2,34	<0,05
4.	В висе на гимнастической стенке, поднимание ног до 90 градусов (кол-во раз)	19,21±3,93	24±2,32	2,85	<0,05
5.	Отжимание от пола (кол-во раз)	15,26±3,88	17±2,95	3,27	<0,05

Выводы. Данные, полученные, после проведенного нами эксперимента свидетельствуют о положительной динамике, т.е. улучшение силовых способностей и состояния испытуемых экспериментальной группы, значительно повысился по сравнению с исходными значениями.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что разработанный нами комплекс упражнений с использованием средств плавания, является эффективным, для получения положительных сдвигов при подготовке спортсменов в фитнес-аэробике.

#### Литература и источники

1. Брызгалова, М.В. Организационно-методические требования по фитнес-аэробике в вузе: учебно-методическое пособие / М.В.Брызгалова, Э.Г. Бедрина, Л.А. Каймакчи. -Самара: Самарский университет, 2020. – 64 с.

2. Булгакова, Н.Ж. Водные виды спорта: Учебник для студентов высших учебных заведений / Н.Ж.Булгакова, М.Н.Максимова, М.Н. Марнич – Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.

3. Пушкарева, И.Н. Применение инновационных технологий в тренировочном процессе детей младшего школьного возраста на этапе начального обучения плавания: И.Н.Пушкарева, Л.В.Моисеева. – Екатеринбург: УрГПУ, 2020. – 174 с.

*Научный руководитель – к.п.н, доцент Пармузина Ю.В. Волгоградская государственная академия физической культуры*

**УДК 796**

### **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

*Баган Елизавета Александровна*

Кемеровский государственный университет

[bagan03@inbox.ru](mailto:bagan03@inbox.ru)

Аннотация. Статья рассказывает о важности двигательной активности и рассматривает уровень ее наличия у студентов в реалиях современной жизни, анализируя данные о среднесуточном количестве пройденных шагов в течение недели. В работе выявляются факторы, влияющие на снижение активности, и приводятся предложения по улучшению ситуации и стимулированию здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Ключевые слова. Двигательная активность, студенты, современные условия, современные технологии, здоровье, сидячий образ жизни.

В современном мире, ориентированном на интеллектуальное развитие индивида и

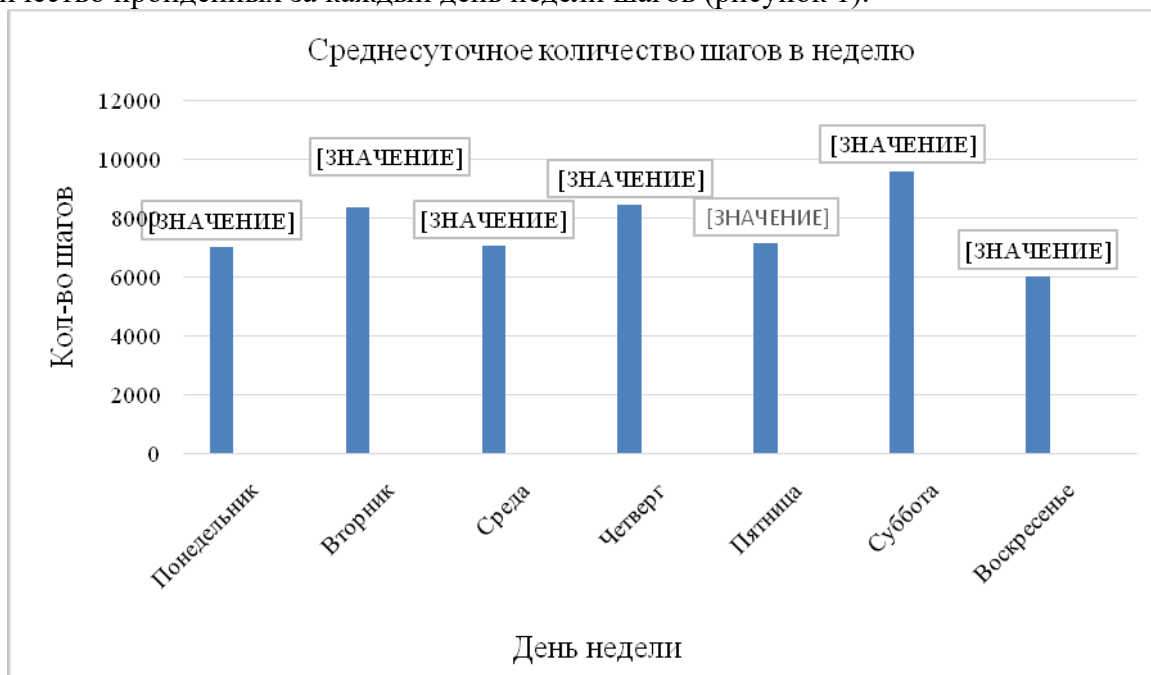
общества в целом, проблема недостаточной физической активности студенческой молодежи становится все более актуальной и значимой. Сидячий образ жизни, переизбыток информационных технологий, передвижение на общественном транспорте, академическая загруженность и другие факторы приводят к снижению уровня двигательной активности студентов, что может негативно сказываться на их здоровье, физической форме и общем благополучии [1, с.125-126]. Так, в свете текущей ситуации, целью данной статьи становится изучение и анализ уровня двигательной активности студентов в современных условиях, мы постараемся выявить основные тенденции и проблемы в этой области. Обратив внимание на распорядок дня учащихся учебных заведений, мы попытаемся понять, каково текущее состояние физической активности студентов, какие факторы на нее влияют и как можно стимулировать здоровый образ жизни среди академической молодежи. В этом нам помогут продукты цифровой среды, такие как приложения для отслеживания шагов за определенный промежуток времени. Данное исследование имеет важное практическое значение, поскольку его результаты могут послужить основой для разработки эффективных программ и мероприятий по повышению уровня двигательной активности среди молодежи учебных заведений. Такой подход способствует улучшению физического здоровья студентов, которое позитивно скажется на их общем уровне благополучия и академической успеваемости [2, с. 163]. Через изучение двигательной активности учащихся в наши дни, мы стремимся к пониманию вызовов, с которыми они сталкиваются, а также к поиску путей оптимизации и улучшения их физического состояния и общего самочувствия.

Двигательная активность представляет собой физическую деятельность человека, включающую в себя различные виды тренировок, упражнений, занятий спортом и другие формы физической активности [3, с. 28-29]. Значение двигательной активности для здоровья человека трудно переоценить. Регулярные физические упражнения оказывают положительное воздействие на тело, способствуя укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ и повышению уровня иммунитета. Физическая культура и занятия спортом, помимо физического здоровья, благоприятно влияют на психику человека, способствуя более эффективному сну и выработке гормона счастья [4, с. 374].

Современный образ жизни, ориентированный на технологии, комфорт и повышенную умственную деятельность, часто приводит к уменьшению уровня физической активности у студентов. Поездки на общественном транспорте, длительные сидячие занятия, зависимость от гаджетов могут создавать барьеры для выполнения регулярных физических упражнений и занятий спортом [5, с. 120-121]. Это может негативно сказываться на здоровье и общем самочувствии студентов, так как двигательная активность играет особое значение в поддержании здорового тела и духа. К психологическим аспектам двигательной активности относятся: улучшение настроения, снижение уровня стресса и тревожности, повышение самооценки и уверенности; а к физиологическим: улучшенная работа сердечно-сосудистой системы, укрепление мышц и костей, повышение общего физического состояния и выносливости студентов [4, с. 374-375]. Правильное сочетание психологических и физиологических аспектов двигательной активности помогает создать основу для здорового и активного образа жизни, что очень важно как для учащихся учебных заведений, так и для других людей, основная деятельность которых связана с умственной нагрузкой и долгим препровождением времени, сидя на одном месте.

У современных технологий есть как негативные, так и позитивные стороны. Благодаря приложениям «VK Шаги», «Здоровье» и множеству других аналогов, мы можем следить за своей физической активностью на протяжении дня, а именно за количеством пройденных шагов. Мы воспользуемся этими продуктами цифровой среды, чтобы пронаблюдать состояние ситуации снижения физической активности у студентов. Исследование будет проводиться на базе выборки из 55 человек студенческой молодежи, которые расскажут нам о результатах количества шагов в приложениях для наблюдения за здоровьем на протяжении недели. Студенты выбраны из двух классов со схожим расписанием занятий. Благодаря этому мы сможем выявить причины снижения физической активности, узнать о состоянии ситуации на текущий момент и предложить меры профилактики сидячего образа жизни. На основе результатов исследования была построена диаграмма, на которой отражено среднее

количество пройденных за каждый день недели шагов (рисунок 1).



Анализируя результаты исследования, можно проследить, что наименьшее среднее количество пройденных шагов у студентов в воскресенье. Это связано с тем, что многие из них в этот день недели занимаются подготовкой домашнего задания на следующую учебную неделю. В дни занятий по физической культуре, во вторник и в четверг, среднее количество шагов приближено к норме за день, которая составляет 10000. Также можно заметить повышение среднего количества шагов в субботу. Это связано с тем, что студенты в этот день недели больше отдыхают от учебы и устраивают прогулки на свежем воздухе, что хорошо сказывается на их физическом состоянии.

Основываясь на полученных результатах, можно предложить следующие меры для улучшения ситуации и стимулирования физической активности среди студентов:

1. Организация дополнительных занятий и мероприятий по спорту и физической активности в свободное от занятий и домашней работы время.
2. Включение физической активности в расписание учебных занятий с периодичностью, способствующей поддержанию активного образа жизни.
3. Проведение информационных дискуссий о важности регулярной физической активности для здоровья и общего благополучия.

Такие меры могут способствовать увеличению уровня двигательной активности студентов, улучшению их физического состояния и общего самочувствия, а также к созданию здорового и активного образа жизни в университетской среде.

Проведенное исследование выявило важные аспекты, касающиеся уровня физической активности студентов в течение недели. Анализ данных позволил сделать выводы о распределении количества шагов у студентов в разные дни недели и обнаружить факторы, влияющие на изменчивость их физической активности. Наименьшее количество шагов в воскресенье и наиболее высокий уровень активности в субботу свидетельствуют о влиянии учебных и внеучебных обязанностей на уровень физической активности студентов. Регулярные занятия по физической культуре во вторник и четверг приближают средний уровень активности к норме, что подчеркивает важность спорта для поддержания физического здоровья. Итак, для улучшения ситуации и стимулирования активного образа жизни среди студентов, мы рекомендуем внедрение дополнительных занятий по спорту, включение физической активности в учебное расписание и проведение информационных дискуссий о важности здорового образа жизни. Эти рекомендации могут способствовать увеличению уровня физической активности у студентов, улучшению их здоровья и общего самочувствия, а также формированию здорового образа жизни, освобожденного от негативного влияния современных технологий, среди академической молодежи.

## Литература и источники

1. Пястолова Нелли Борисовна Физическая активность студенческой молодежи // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. №3. С. 125-127.
2. Рахметова Г.Н., Переверзева Н.В., Гасанов Е.К., Фадеева О.Ю., Джакипбаева Р.А., Камбарова А.Ж., Кален Ф., Бауыржан Ж. Роль спорта в современном образе жизни студентов // Вестник КазНМУ. 2020. №3. С. 162-164.
3. Арбузов В.Д. Двигательная активность в жизни человека // Форум молодых ученых. 2019. №11 (39). С. 27-29.
4. Татарова Светлана Юрьевна, Татаров Вадим Борисович, Прошкина Виктория Анатольевна Мониторинг двигательной активности студентов в современных условиях // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №10 (188). С. 373-376.
5. Иванова Н. Г., Пануров И. Ю. Современный взгляд на проблемы модернизации высшего образования // Культура. Духовность. Общество. 2013. №4. С. 120 – 123.  
*Научный руководитель – старший преподаватель Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Кемеровский государственный университет*

УДК 796

### РАЗВИТИЕ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В РОССИИ

*Кривалова Светлана Владиславовна, Куприянова Анна Александровна*

Кемеровский государственный университет

[sveta.krivalova@mail.ru](mailto:sveta.krivalova@mail.ru), [annakupriyanova04@mail.ru](mailto:annakupriyanova04@mail.ru)

Аннотация: Фиджитал-спорт – это объединение классических спортивных соревнований и киберспорта с использованием виртуальной реальности. Данный вид спорта набирает обороты и становится все более популярным в России. Он представляет различные направления, включая спорт, скорость, тактику, технологии и стратегию. Технологии играют ключевую роль в развитии данного вида спорта. Фиджитал-спорт имеет свои преимущества, благодаря которым одновременно с развитием инфраструктуры внедряется в систему образования.

Ключевые слова: спорт, фиджитал, соревнования, здоровый образ жизни, киберспорт, видеоигры.

Фиджитал-спорт представляет собой объединение классических спортивных соревнований и киберспорта, используя виртуальную реальность. Название этого направления происходит от сочетания двух английских слов: physical (физический) и digital (цифровой). Это уникальное соревнование, где участники соперничают как в видеоигре, так и в ее реальной версии, что делает его привлекательным для широкой аудитории. [1]

Фиджитал-спорт, который был впервые введен в 2022 году, уже стал наиболее известным видом спорта в России. Город Казань является столицей этой инновационной сферы. Признание в России данный вид спорта официально получил в январе 2023 года. Фиджитал-спорт был включен во Всероссийский реестр спортивных дисциплин. 22 февраля 2023 года появилась Всероссийская федерация фиджитал-спорта. С апреля 2023 года президентом национальной федерации является олимпийский чемпион по спортивной гимнастике Никита Нагорный. Первый международный мультиспортивный турнир "Игры будущего" прошел в Казани в период с 21 февраля по 3 марта 2024 года. Турнир стал главным событием в мире фиджитал-спорта. В нем участвовало более 100 стран. Для его осуществления было выделено более 6 миллиардов рублей. [2]

В столице Кузбасса, городе Кемерово открылся первый флагманский фиджитал-центр, где 26 марта 2024 года состоялся турнир по CS2 и FIFA volta. Фиджитал центр совмещает в себе две зоны: киберспортивную и спортивную. 260 кв. метров выделено под компьютерную зону, playstation и VR. Под площадки для мини-футбола, панна-футбола, баскетбола и воркаута отведено 1000 кв. метров. [4]

В России фиджитал-спорт развивается в различных направлениях. В рамках программы

"Игры Будущего" выделяют пять основных "вызовов": спорт, скорость, тактика, технологии и стратегия. Всего в программе представлена 21 спортивная дисциплина, объединяющая в себе элементы физических и цифровых форматов.

В спорте участники проходят два этапа соревнований: первый заключается в виртуальных поединках в видеоиграх или симуляторах, а второй - в физических состязаниях на спортивной площадке. Среди основных дисциплин можно выделить фиджитал-футбол, фиджитал-хоккей, фиджитал-гонки, фиджитал-баскетбол, фиджитал-скейтбординг и фиджитал-единоборства.

Скоростные соревнования в фиджитал-спорте представляют собой состязания между спортсменами в компьютерных или консольных играх, где приоритетом является скорость выполнения задач. Физический этап включает в себя испытания на выносливость и смекалку.

Тактические соревнования в фиджитал-спорте предполагают сражения между спортсменами в трехмерных тактических играх. После виртуальных поединков команды фиджитал-спортсменов переносят соревнования на лазертаг-арену.

Соревнования по технологиям в фиджитал-спорте включают использование различных технических устройств. Этот вид соревнований включает битвы роботов, гонки дронов, спортивное программирование и сражения в виртуальной реальности с использованием VR-устройств.

Стратегические соревнования в фиджитал-спорте представляют борьбу между спортсменами в играх жанра MOBA (многопользовательская онлайн боевая арена), а затем они проходят физические испытания на выносливость и хитрость.

Судейская система выходит за рамки обычных и цифровых видов спорта: проиграв в одном из этапов соревнований, спортсмен не теряет шансов на успех. Победителем становится тот, кто одерживает больше побед на протяжении всей компетенции – как в цифровом, так и в реальном мире.

Технологии играют ключевую роль в развитии фиджитал-спорта. Для проведения соревнований была создана специальная платформа, предоставляющая сервисы для спортсменов и зрителей.

Система управления играми (GMS) предназначена для активации и проверки аккредитационных карточек участников, планирования доставки грузов на места проведения мероприятий и многое другое.

Система времени и подсчета очков (T&S) фиксирует результаты участников во время соревнований.

Фиджитал-ID – это система, присваивающая уникальные номера спортсменам и предоставляющая доступ к программе для проведения фиджитал-турниров.

Фиджитал, подобно другим видам спорта, обладает множеством преимуществ, включая улучшение физической формы и спортивных навыков. Участие развивает скорость реакции, координацию и внимание. Командная работа во время соревнований способствует развитию навыков коммуникации и сотрудничества. Фиджитал-спорт предлагает захватывающие соревнования, эмоциональные моменты и возможность наслаждаться выступлениями игроков. Кроме того, нет необходимости в специализированной инфраструктуре для занятия фиджитал-спортом – соревнования могут быть легко организованы на существующих спортивных объектах, а для цифровых этапов требуется лишь компьютер и доступ к специальной программе. [1]

Помимо развития инфраструктуры, фиджитал-спорт активно внедряется в систему образования. В некоторых учебных заведениях были открыты тематические центры для студентов. Например, Московский государственный медицинский университет имени И. М. Сеченова создал фиджитал-академию для подготовки спортсменов, а Санкт-Петербургский политехнический университет — университетский фиджитал-центр. Помимо подготовки к соревнованиям в фиджитал-центре, студенты также могут получать зачеты по физкультуре. В десятках вузах прошли открытые уроки по фиджитал-спорту, на которых студентам рассказывали про новый вид спорта. В конце 2023 года была анонсирована подготовка учебных фиджитал-направлений. Университет «Синергия» запустил магистерскую программу «Менеджмент в киберспорте и фиджитал-спорте». [3]

В университетской среде фиджитал-спорт может сыграть важную роль в процессе

социализации студентов, особенно тех, кто принадлежит к различным специализированным группам. Киберспорт дает этим группам возможность объединяться в команды и соперничать на равных условиях с другими студентами. Виртуальная среда игр помогает преодолеть физические и культурные барьеры, что делает участие в цифровом спорте более доступным для всех. Кроме того, участие в цифровом спорте способствует развитию навыков коллективной работы, стратегического мышления, коммуникации и умения решать проблемы. Эти умения могут пригодиться студентам в будущей профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Есть несколько причин, почему фиджитал-спорт важен для страны.

Во-первых, данный вид спорта, как и все другие, помогает развитию молодежи. Молодая аудитория заинтересована в видеоиграх. Этим объясняется активное продвижение фиджитал в школах и вузах.

Во-вторых, фиджитал очень привлекателен в качестве развлекательного шоу. Даже те, кто не занимается фиджитал-спортом, являются ценным активом для индустрии — аудиторией соревнований.

В-третьих, "Игры будущего" — международное событие, которое страна принимает у себя в условиях спортивных санкций. В данном турнире российские спортсмены могут полноценно принять участие, без ограничений.

В-четвертых, развитие фиджитал-спорта положительно повлияет на экономику страны. Организация таких сложных мероприятий может обеспечить рабочими местами многих местных жителей. Одновременно с этим в вузах открываются новые направления обучения, что может способствовать развитию науки и образования. Не менее важно и увеличение туристической привлекательности России. "Игры будущего" вернут часть иностранных гостей. [3]

В итоге, фиджитал-спорт продолжает набирать обороты и становится все более популярным среди молодежи, предлагая уникальное сочетание физической активности и умственного напряжения. Этот вид спорта открывает новые горизонты для спортсменов и приносит радость зрителям, объединяя людей различных возрастов и культур. Фиджитал-спорт — это не просто игра, это целый мир, где каждый может найти что-то свое и почувствовать себя частью огромного сообщества, стремящегося к новым вершинам.

### Литература и источники

1. Фиджитал-спорт: что это такое и какие спортивные дисциплины в него входят? // PANFILOV URL: <https://panfilovtrainingplanstriathlon.ru/sportsnutrition/tpost/zu7o0nzk11-fidzhital-sport-cto-eto-takoe-i-kakie-s> (дата обращения: 01.04.2024).
2. Первые Игры Будущего завершены // Игры Будущего URL: <https://gofuture.games/news/pervye-igry-budushego-zaversheny> (дата обращения: 01.04.2024).
3. Что такое фиджитал-спорт — новое направление на стыке видеоигр и традиционных дисциплин // Тинькофф Журнал URL: <https://journal.tinkoff.ru/phygital-sports/> (дата обращения: 04.04.2024).
4. В Кемерово открылся первый флагманский фиджитал-центр // TenChat URL: <https://tenchat.ru/media/1813221-v-kemerovo-otkrylsya-perviy-flagmanskiy-fidzhitaltsentr> (дата обращения: 04.04.2024).

*Научный руководитель — преподаватель кафедры физического воспитания Рыкова Н.Ф., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.82**

### **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

*Грабовик А.А. (Беларусь), Чигирев С.А.*

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
[aleksandar.grabovik@yandex.ru](mailto:aleksandar.grabovik@yandex.ru), [sergowrestler2020@mail.ru](mailto:sergowrestler2020@mail.ru)

Аннотация. В представленной статье рассматривается актуальный вопрос использования наиболее эффективных в учебно-тренировочном процессе средств и методов развития скоростно-силовых качеств у борцов высокого класса греко-римского стиля. Проведенные специалистами в области спортивной борьбы научные исследования обуславливают необходимость определения в использовании средств и методов скоростно-силовой подготовки в греко-римской борьбе с целью повышения эффективности соревновательной деятельности.

Ключевые слова: средства, методы, скоростно-силовая подготовка, спортсмен, греко-римская борьба.

В настоящее время спортивная борьба характеризуется зрелищным ведением соревновательного поединка, что обусловлено современными правилами вида спорта, и направлено на выполнение сложных двигательных действий, приводящих к высокому спортивному результату [1, 3].

В теории спорта определено много факторов, влияющих на соревновательную деятельность. При этом приоритетное место отведено физической подготовленности борца. В греко-римской борьбе ведущей является скоростно-силовая подготовленность спортсмена. Высокий ее уровень необходим для формирования стабильного технико-тактического арсенала квалифицированного борца.

Все стороны подготовленности борца находятся в тесной взаимосвязи, которая обуславливает сопряженное развитие их уровней в многолетнем учебно-тренировочном процессе. Причем, без должного уровня физической подготовленности спортсмена невозможно качественное развитие и совершенствование остальных. Техническая подготовка направлена на формирование технических действий с высокой степенью эффективности на соревнованиях, а также обеспечения роста технического мастерства в процессе многолетней подготовки.

Для повышения уровня подготовленности всех сторон спортсмена, постоянно требуется использование новых эффективных средств и методов, поэтому появляется потребность в разработке новых методик и технологий с использованием современных цифровых технологий обучения в спортивной борьбе.

Использование различных физических упражнений как средства развития скоростно-силовых способностей оправдано сходством со структурой движений в спортивной борьбе, одновременно развивая не только физические качества, но и совершенствуя технику и тактику борца. Для развития и совершенствования скоростно-силовых необходимо использовать главное средство – это физические упражнения с отягощением [3,5].

Методы развития скоростно-силовых качеств довольно разнообразны:

- изометрический,
- концентрический,
- эксцентрический,
- изокинетический,
- плиометрический,
- переменных сопротивлений.

Прежде чем выбрать какой-либо метод, тренер и спортсмен должны убедиться в должном уровне развития физической подготовленности борца на данном этапе подготовки [4].

Скоростно-силовые качества в греко-римской борьбе имеют значение в результате подготовленности спортсмена (Рисунок).



Рисунок – Скоростно-силовая подготовка и ее влияние на системы организма

Таким образом, построение учебно-тренировочного процесса борцов должно строиться с учетом новых разнообразных средств и методов спортивной подготовки. В греко-римской борьбе уровень развития скоростно-силовых качеств обуславливает уровни физической и технико-тактической подготовленности спортсмена и его соревновательный результат.

#### Литература и источники

1. Безродная, Н.С. Средства оценки силовой и скоростно-силовой подготовленности акробатов на этапе специализированной подготовки / Н.С. Безродная, Е.А. Науменко // Тезисы докладов XXXII Научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 января – 31 марта 2005 года. – Ч. 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2005. – С. 76-77.
2. Содержание и средства оценки предсоревновательной готовности в спортивных видах гимнастики / Н.С. Безродная, И.В. Караваева, А.Н. Москаленко, Н.Н. Пиллюк // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2008. – Т. 10. – С. 25-31.
3. Шестаков, М.М. Классификации специализированных средств тренировки квалифицированных футболистов / М. М. Шестаков // Актуальные проблемы современного футбола: Сборник науч. трудов, посвященный 25-летию кафедры теории и методики футбола и регби. – Краснодар: ООО "Просвещение-Юг", 2011. – С. 214-228.
4. Тихонова, И.В., Грабовик, А.А. Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных борцов в греко-римской борьбе / И.В. Тихонова, А.А. Грабовик // Мат-лы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях». – Чебоксары-Ташкент, 2024. – С. 1262-1265.
5. Тараканов, Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография / Б.И. Тараканов. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. - 162 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Тихонова И.В., Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*



**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ***К.И. Бедарьков В.Г. Шилько*

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

[Bedarkov99@mail.ru](mailto:Bedarkov99@mail.ru), [vshilko@mail.ru](mailto:vshilko@mail.ru)

Аннотация. В данной статье рассматривается предложенный авторами экспериментальный блок тестовых заданий, позволяющий оценивать преимущественные проявления силового и скоростного компонентов в развитии скоростно-силовых качеств футболистов 12-14 лет. На основе научно-методического анализа была разработана и теоретически обоснована программа, включающая контрольные упражнения, позволяющие объективно оценивать текущие состояния уровней развития скоростно-силовых качеств в течение учебного года, с учетом показателей которых, разрабатывались индивидуальные планы футболистов в структуре их учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, динамика, футболисты этапа спортивной специализации, контроль и оценка скоростно-силовых способностей.

Введение. Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к развитию максимальных усилий с минимальной, для данных условий, затратой времени. Уровень их развития определяется состоянием нервно-мышечного аппарата, абсолютной силой мышц и их способностью к быстрому наращиванию усилий в начальной фазе двигательного действия [1].

Быстрое начало движения, интенсивность которого зависит от «взрывной» силы ног, ускорения, ведение мяча, остановки, повороты, многочисленные прыжки, изменение направлений движения, удары по мячу, постоянные единоборства с соперником в разных игровых ситуациях и практически на всех участках футбольного поля – все перечисленные действия невозможны без проявления скоростно-силовых качеств футболистов. И в большей степени все перечисленные двигательные действия носят динамический характер. Практика показывает, что эффективность проявления скоростно-силовых качеств, практически во всех игровых ситуациях на футбольном поле зависит от уровня развития, двух, равных по значимости их компонентов - силы и быстроты.

Основная проблема развития скоростно-силовых качеств футболистов состоит в необходимости оптимального соотношения применяемых в учебно-тренировочном процессе, упражнений скоростного и силового характера, с использованием различных средств, которые определяться с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что мнения различных авторов в оценке сенситивного периода развития скоростно-силовых качеств футболистов примерно совпадают, а наиболее благоприятным, является возрастной диапазон с 11 до 13 лет.

Данный возрастной период характеризуется интенсивным развитием практически всех физических качеств и поэтому является благоприятным для занятий различными видами спорта. Тем не менее, именно в этом возрасте отмечается максимальное улучшение показателей, особенно в развитии таких физических качеств как быстрота, сила и ловкость, а также достаточно быстро и прочно усваиваются технические элементы, и развивается тактическое мышление юных футболистов.

Учитывая, что развитие скоростно-силовых качеств в более поздние годы замедляется, в силу возрастных особенностей психофизиологического развития организма, возраст 11-13 лет является наиболее благоприятным и поэтому в этот период необходимо грамотное планирование учебно-тренировочного процесса с преимущественным использованием физической нагрузки, ориентированной на развитие ранее перечисленных физических качеств футболистов.

Достаточно убедительным примером, в качестве подтверждения ранее сказанному, являются результаты исследования О. Б. Лапшина, где в работе наглядно показаны основные сенситивные периоды развития физических качеств быстроты и силы, значительное

увеличение показателей которых, отмечается уже в двенадцатилетнем возрасте, приводятся показатели изменений в развитии скоростно-силовых качеств футболистов двух возрастных групп, которые определялись с использованием тестовых заданий (*контрольные упражнения*) в начале и после окончания учебного года [2].

Скоростные качества в современном футболе являются, наверное, наиболее важными. Успешная игра команды возможна лишь в том случае, если ее игроки опережают игроков соперника, выигрывая у них время и пространство. Существует мнение, что быстрым игроком нужно родиться, и что даже грамотно организованные тренировки на развитие быстроты мало что дадут футболисту, у которого генетически заложенный скоростной потенциал невелик. Однако, это не совсем так. Существенное влияние на уровень развития скоростных, как, впрочем, и других физических качеств, оказывает интенсивность двигательной активности в раннем возрасте, так как известно, что у двух малышей с одинаковыми скоростными способностями, уровень развития быстроты в зрелом возрасте, как правило, выше у того, кто в детском возрасте был более активен [3].

Кроме этого существенное влияние на развитие скоростно-силовых качеств оказывает тренировка, включающая совершенствование техники движений и улучшение ритмических характеристик выполняемых физических упражнений элементарных и комплексных форм проявления скоростных качеств.

Рассматриваемый нами возрастной период 12 – 14 лет (*этап спортивной специализации*) является наиболее оптимальным в развитии скоростно-силовых качеств, так как, в большей степени, их изменения происходят на фоне значительной перестройки основных функциональных систем юношеского организма. При этом необходимо учитывать, что в возрасте 12–15 лет уровни развития скоростно-силовых качеств до 75% зависят от весоростовых показателей тела [4].

В педагогической практике для оценки уровней развития скоростно-силовых качеств чаще всего используют контрольные упражнения: *прыжок в длину с места и челночный бег 6 х 20 метров*. Однако они не позволяют в необходимом объеме оценить уровень их развития. По нашему мнению, для этого необходим комплекс тестовых заданий, который позволит объективно оценить уровень развития скоростно-силовых качеств основных мышечных групп, осуществлять дифференцированный подход к развитию данных способностей, а также повысить техническую подготовленность футболистов.

Материалы и методы исследования. Предложенный нами экспериментальный блок тестовых заданий, состоящий из контрольных упражнений, дает возможность, в необходимом объеме, оценить преимущественные проявления как силового, так и скоростного компонента. На наш взгляд, данное сочетание тестовых заданий в конечном итоге позволит объективно оценить уровень развития скоростно-силовых качеств.

В экспериментальный блок тестовых заданий вошли тесты, представленные в *таблице 1*.

В состав экспериментальных групп были включены спортсмены двух возрастных групп: *12–13 и 14 лет*. Сформированный нами блок тестовых заданий позволил дифференцировать не только индивидуальные достижения в показателях развития скоростно-силовых качеств юных футболистов, но и оценить уровень скоростно-силовой подготовленности футболистов в целом. Анализу были подвергнуты внутригрупповые и межгрупповые показатели развития скоростно-силовых качеств в различные возрастные периоды.

Оценочный коэффициент позволяет сравнивать статистическую совокупность результатов измерений различных физических величин в соответствующих им физических единицах, а числовое отображение динамики изменения статистической совокупности определяется по формуле (1):

$$V = (\bar{\delta} / x) \cdot 100 \% \quad (1)$$

Где,  $\bar{\delta}$  — среднее квадратическое отклонение;  
среднее арифметическое значение.

x —

Значимость оценочного коэффициента: 0–10 % — небольшой; 11–20 % — средний; >20 % — большой. Анализ полученных нами результатов представленных в таблице, показывает, что в возрастном периоде 12–13 лет наиболее значимые индивидуальные различия в развитии скоростно-силовых способностей наблюдаются в тестах: сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа; прыжки на тумбу высотой 40 см; толкание набивного мяча от плеча сильнейшей рукой.

Таблица 1

Динамика изменения показателей развития скоростно-силовых качеств юношей на этапе спортивной специализации в различные возрастные периоды

№	Тестовое задание	12-13 лет		14 лет	
		Начало учебного года	Окончание учебного года	Начало учебного года	Окончание учебного года
1	Прыжок в длину с места (м)	18	20	13	15
2	Прыжок вверх с места (см)	24	22	17	20
3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	19	20	17	18
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	34	31	29	32
5	Быстрый бег с высокого старта на 30 метров (м\с)	19	17	20	17
6	Эстафетный бег 6x20 метров (м\с)	24	20	26	25
7	Прогиб тела в положении лёжа на животе (кол-во раз)	14	16	15	13
8	Подъём туловища из положения, лёжа на спине (кол-во раз)	13	12	13	14
9	Прыжки на тумбу высотой 40 см (кол-во раз)	30	28	27	31
10	Толкание набивного мяча от плеча сильнейшей рукой (м)	27	28	23	25

Примечательно, что динамика в показателях, отмеченных в таблице тестах, достаточно равная как в начале учебного года, так и после его окончания. Наименьшие значения величин сдвига показателей в возрастном диапазоне 12 – 13 лет, были отмечены в упражнениях: *подъём туловища из положения, лёжа на спине и прогиб в положении лёжа на животе от 12 до 14 %*.

Полученные результаты убедительно демонстрируют, что в тестах, связанных с

преодолением, сопротивления веса собственного тела, различия в показателях после окончания учебного года по сравнению с его началом наибольшие и, наоборот, там, где движения в меньшей степени, обусловлены весом собственного тела, учащиеся продемонстрировали незначительные внутригрупповые различия.

В возрасте 14 лет наибольшие величины сдвига показателя выявлены в 4 и 9, а наименьшие в 1 и 3 контрольных упражнениях. В результатах тестирования с использованием 7, 8 контрольных упражнений, после окончания учебного года по сравнению с его началом, была зафиксирована отрицательная тенденция изменения показателей.

По нашему мнению незначительные разно направленные изменения в результатах тестирования, с использованием 4, 9, 7 и 8 контрольных упражнений, наряду с генетически обусловленным, естественным процессом развития мышц, задействованных в выполнении данных упражнений и соответственно увеличением мышечной массы, можно объяснить также преимущественным применением в учебном процессе физической нагрузки, ориентированной на развитие данных мышечных групп.

Выводы. Применение экспериментального блока тестовых заданий в оценке развития скоростно-силовых качеств позволило определить основные направления их дальнейшего совершенствования. А для того чтобы повысить эффективность учебно-тренировочного процесса, ориентированного на развития скоростно-силовых качеств необходимо дифференцировать физическую нагрузку на основе учета индивидуальных особенностей футболистов 12-14 лет.

#### **Литература и источники**

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. — М.: Terra- Спорт, Олимпия Пресс, 2006. — 272 с., ил. ISBN 5-94299-082-4).
2. Кайгородова А.В., Митриченко Р.Х. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей: учебно-методическое пособие. - Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2015. –35с).
3. Кайгородова А.В., Митриченко Р.Х. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей: учебно-методическое пособие. - Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2015. –35с).
4. Германов, Г. Н. Темпы прироста показателей физического развития, функциональной и двигательной подготовленности школьников в различные периоды возрастного развития / Г. Н. Германов // Культура физ. и здоровье. — 2014. — № 4 (51). — С. 81–87.

*Научный руководитель – д.п.н., профессор, Шилько В.Г., Национально исследовательский томский государственный университет*

**УДК 796.8**

### **ВАРИАТИВНОСТЬ НАГРУЗКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

#### **ПАУЭРЛИФТЕРОВ**

*Макарова П.Д.*

Кемеровский государственный университет

[m.poly.16@mail.ru](mailto:m.poly.16@mail.ru)

Аннотация. Работа посвящена проблеме определения эффективной методики совершенствования показателей общей и специальной силовой подготовки юношей, занимающихся пауэрлифтингом. Доказано преимущество методики подготовки спортсменов-пауэрлифтеров, основанной на вариативности нагрузки, которая позволяет достичь более высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, спортсмены, методика тренировки, вариативность нагрузки.

Силовые виды спорта, в частности, пауэрлифтинг, широко развит в нашей стране. На сегодняшний день не существует четкой универсальной методики тренировки спортсменов-

пауэрлифтеров, которую могли бы использовать в своей подготовке спортсмены различного уровня. Жесткая конкуренция в спорте вынуждает тренеров и спортсменов искать новые элементы в методиках тренировок по пауэрлифтингу. Необходимо отметить, что вариативность нагрузки в литературных источниках имеет место быть, но на практике применяется мало [1, 2, 3].

Цель нашего исследования – доказать эффективность использования вариативности нагрузки в тренировочном процессе пауэрлифтеров.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс спортсменов в пауэрлифтинге.

Предмет исследования – вариативность нагрузки в пауэрлифтинге.

Рабочая гипотеза. Мы предполагаем, что вариация нагрузки в тренировочном процессе спортсменов-пауэрлифтеров (изменение интенсивности и объема тренировочной нагрузки в недельном и месячном циклах, разнообразие и периодическая смена вспомогательных упражнений), должна привести к росту спортивных результатов в пауэрлифтинге.

Для проверки рабочей гипотезы, нами были сформулированы следующие задачи:

1. Выявить принципы методики тренировки в пауэрлифтинге, основанной на вариативности нагрузки, по литературным источникам;
2. Провести сравнительный анализ результатов между двумя схожими группами спортсменов, занимающимися пауэрлифтингом, с различным подходом к построению тренировочных занятий;
3. Определить, какое влияние оказывает каждая из методик тренировок на спортивный результат юношей, занимающихся пауэрлифтингом;
4. Выявить наиболее эффективную методику тренировки спортсменов-троеборцев.

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты), методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в тренажерном зале спортивного клуба по месту жительства. В исследовании приняли участие десять спортсменов (юноши 15-16 лет), имеющие стаж занятий пауэрлифтингом два года, занимающиеся четыре раза в неделю, с продолжительностью одного занятия в среднем полтора-два часа. Мы сформировали из них две группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ), по 5 человек в каждой. После изучения состояния проблемы исследования по данным специальной научно-методической литературы, мы провели тестирование спортсменов, для определения общей и специальной силовой подготовленности. Для определения общей силовой подготовки мы использовали три упражнения: подтягивание, подъемы туловища из положения лежа на спине (за 30 секунд), прыжок в длину с места. Для определения специальной силовой подготовки мы протестировали силовые показатели в каждом из соревновательных упражнений, которые выполнялись в трех попытках, фиксировали лучшую. На следующем этапе мы провели педагогический эксперимент, в котором сравнивались две методики тренировок. Методика, по которой занимались спортсмены экспериментальной группы, основывалась на вариативности нагрузки. Спортсмены контрольной группы занимались по программе, не отличающейся большим изменением нагрузки. Обе методики были рассчитаны на три месяца использования. После проведения педагогического эксперимента, мы провели контрольное тестирование уровня общей и специальной подготовленности спортсменов обеих групп. Проанализировали полученные данные и сформулировали выводы.

Результаты исследования. В результате проведения экспериментальной части исследования нами были получены следующие данные (табл. 1).

Таблица 1.

## Результаты тестирования спортсменов обеих групп в процессе проведения эксперимента

Испытуемый	Тест							
	Подтягивание, кол-во раз		Подъем туловища за 30 секунд, кол-во раз		Прыжок в длину с места, см.		Сумма в троеборье, кг.	
	До	После	До	После	До	После	До	После
Экспериментальная группа								
1.	11	14	25	31	210	220	380	415
2.	9	12	22	30	230	245	340	370
3.	10	13	22	31	215	225	400	435
4.	9	13	24	30	220	230	370	400
5.	11	14	25	31	225	235	350	390
Сумма	50	66	118	153	1100	1155	1840	2010
Контрольная группа								
1.	10	10	23	26	215	216	330	343
2.	9	10	22	24	225	235	340	353
3.	10	12	22	25	220	221	380	388
4.	9	10	23	26	220	226	370	383
5.	10	10	25	28	225	232	390	398
Сумма	48	52	115	129	1105	1130	1810	1865

Для выявления динамики прироста, результаты предварительного тестирования мы взяли за 100 %. Результаты повторного тестирования выражались в процентах прироста. Выражение производили в абсолютных величинах и процентах прироста (табл. 2).

Таблица 2.

## Динамика суммарных групповых приростов проведенных тестирований

Групповой прирост	Тест							
	Подтягивание, кол-во раз		Подъем туловища за 30 секунд, кол-во раз		Прыжок в длину с места, см.		Сумма в троеборье, кг.	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Абсолютная величина	16	4	35	14	55	25	170	55
Процент	32	8,3	29,7	12,2	5	2,3	9,2	3

По окончании эксперимента было определено, что по всем проведенным тестам, касающимся общей физической подготовки, результаты спортсменов экспериментальной группы превосходят контрольную группу. А в подтягивании, у спортсменов экспериментальной группы прирост составил в среднем 32 %, что практически втрое больше, чем у занимающихся контрольной группы (8,3 %).

Кроме того, мы видим, что наряду с повышением силовых показателей в общей силовой подготовке, наблюдается и более значительное повышение уровня силовой подготовленности в сумме троеборья у спортсменов экспериментальной группы, по сравнению со спортсменами контрольной группы. В среднем, силовые показатели в сумме троеборья у спортсменов экспериментальной группы выросли на 9,2 %. Тогда как, у спортсменов контрольной группы этот показатель составил всего 3 %, что в три раза меньше результата экспериментальной группы. Мы связываем это с тем, что использование вариативности нагрузки в тренировочном процессе пауэрлифтеров предполагает отсутствие привыкания к той или иной работе, что в свою очередь, согласно принципам адаптации, приводит к постоянному росту результатов. Поэтому, путь к долгосрочному последовательному прогрессу в спортивных результатах

спортсменов, занимающихся силовым троеборьем, заключается в разнообразии упражнений и вариации их нагрузки [3].

Заключение. Наша гипотеза, предполагавшая, что методика, основанная на вариативности нагрузки, имеет большую эффективность, нежели программа тренировок, основанная на незначительном изменении нагрузки и небольшом разнообразии вспомогательных упражнений, нашла свое подтверждение.

### Литература и источники

1. Авсиевич, В. Н. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге : монография / В. Н. Авсиевич ; М-во образования и науки Респ. Казахстан, Казах. акад. спорта и туризма. – Казань : Бук, 2019. – 232 с.
  2. Шутова, Т. Н. Моделирование тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров : монография / Т. Н. Шутова, А. П. Додонов. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 80 с.
  3. Юров, В.В. Теоретические и методические основы пауэрлифтинга : учебное пособие / В.В. Юров. – М. ; Директ-Медиа, 2019. – 110 с.
- Научный руководитель – старший преподаватель Макарова О.А., Кемеровский государственный университет*

УДК 796

## ПРОБЛЕМА ОБЩЕСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ КИБЕРСПОРТА

*Чураков А.О.*

Кемеровский государственный университет

[churakov.anatoly99@gmail.com](mailto:churakov.anatoly99@gmail.com)

Аннотация: в статье рассматривается понятие киберспорта, его возникновение как спортивной дисциплины. Проанализированы предпосылки к развитию киберспорта в последние годы, выявлены его сходства и различия по сравнению с другими видами спорта, как умственными, так и физическими. Рассмотрены причины негативного восприятия киберспорта и предложены способы решения этой проблемы, а также последствия нерешения данной общественной проблемы.

Ключевые слова: киберспорт, компьютерный спорт, общественное восприятие, компьютерные игры.

Устойчивое развитие информационных технологий привело к повышению доступности компьютеров: если в прошлом столетии это был предмет роскоши, который использовали только учёные для вычислений, то сегодня компьютер есть почти у каждой семьи. Многие используют «карманные» компьютеры – телефоны, планшеты, ноутбуки, которые легко можно носить с собой. Постепенная компьютеризация общества привела к новому виду развлечений – компьютерным играм. Со временем, на базе этих игр и появился киберспорт, представляющий собой спортивные соревнования в виртуальном игровом пространстве.

Также известный как «компьютерный спорт», он стал одной из самых быстрорастущих индустрий не только в мире спорта, но и в мире развлечений. Однако, несмотря на его популярность и признание среди молодежи, киберспорт по-прежнему сталкивается с проблемой общественного восприятия.

Несмотря на то, что во многих странах киберспорт был признан как спортивная дисциплина ещё в 2000-х годах, его развитие происходило довольно медленно, по сравнению с другими дисциплинами. Отчасти это связано с тем, что данный вид спорта построен на довольно нечастом увлечении среди старшего поколения – компьютерными играми.

По данным аналитического центра НАФИ, 60% россиян в возрасте старше 18 лет регулярно или эпизодически играют в компьютерные игры. При этом присутствует резкая тенденция на увеличение (в 2018 году играли лишь 18%). Большинство людей играют в мобильные игры [1], в то время как большая часть киберспортивных дисциплин представлена

на компьютерах ввиду удобства управления, стабильности интернет-соединения, большей универсальности компьютеров, возможности расширять их функционал с помощью дополнительных средств управления, например таких как геймпад, игровой руль и тачпад, а также большей производительности компьютеров при меньшей цене.

Но, несмотря на это, многие люди не признают киберспорт как самостоятельный вид спорта, не считают киберспортивные дисциплины серьёзными. Некоторые считают увлечение компьютерными играми болезнью, тратой времени и т. д.

Из этого можно сделать вывод, что несмотря на большое число «геймеров», количество людей, которые интересуются киберспортивными дисциплинами, вероятно гораздо меньше, чем тех, кто просто играет. Таким образом, можно заметить, что киберспортом интересуется меньшая часть игроков. Например, футболом, в среднем, интересуется почти половина граждан России, за счёт чего формируется положительное мнение о футболе, увеличиваются инвестиции в этот вид спорта, а рекламодатели активно продвигают свою продукцию и финансируют соревнования.

Так, заметна следующая связь: из-за малого количества людей, заинтересованных в киберспорте как в виде спорта, он остаётся в общественном мнении лишь развлечением.

Так общество может недополучать киберспортсменов вследствие социальной стигматизации, возникающей на этом фоне. Компьютерные игры выходят за рамки привычного цикла жизни. Киберспорт не требует получения специального образования для этого.

Из-за этого формируется также и высокий порог вхождения в киберспорт, за счёт малочисленности спортсменов. В современном компьютерном спорте нет деления на лиги, как например в футболе. Киберспортсмены либо посещают мировые соревнования по своей дисциплине, либо пытаются туда пробиться. Поэтому важно улучшение ситуации с общественным восприятием киберспорта ради дальнейшего роста киберспортивного рынка.

Необходимо развивать компьютерный спорт. Он, как и обычный спорт, развивает определенные навыки и умения. Несмотря на то, что он не требует подвижности и развитых физических навыков, многие киберспортсмены занимаются физической культурой сами, что позволяет им избежать проблем со здоровьем. У киберспортсменов хорошо развита скорость реакции и навыки мелкой моторики. Также у тех, кто профессионально занимается киберспортом подмечается более быстрая реакция на движущийся объект по сравнению с обычными людьми[2]. Психологически же киберспортсмены являются, как правило, волевыми, целеустремленными людьми с развитым чувством терпения. Отчасти это связано с самим процессом игры – она требует полной концентрации внимания и усидчивости.

Также киберспортсмены могут вести дополнительную деятельность, как и другие спортсмены. Они могут вести прямые эфиры (т.н. «стримы», от англ. stream – поток), на которых собирать пожертвования (в интернет-сленге «донаты», от англ. donate – пожертвование), также киберспортсмены могут, как и в обычном физической спорте заниматься тренерством, становиться менеджерами, маркетологами, журналистами и участвовать в иных видах спортивной деятельности (комментировать матчи, анализировать и т.п.).

Таким образом, мы видим, что решение проблемы общественного восприятия киберспорта является необходимым для дальнейшего развития компьютерного спорта.

Мы видим следующие пути исправления данной ситуации:

1. Увеличение телевизионного времени киберспорта по сравнению с другими видами спорта. Традиционные виды спорта, предполагающие физическую нагрузку, обычно признаются обществом как полноценный спорт. Интеллектуальные же виды (кроме, разве что, шахмат) обществом не признаются спортом, так как не содержат в себе классического элемента спорта – физической активности. Поэтому приоритет киберспортивных игр в ТВ-времени позволит сформировать иное мнение о данном виде спорта;

2. Увеличение финансирования киберспорта за счёт развития инфраструктуры, рекламы и т.п. Это увеличит количество людей, которые будут участвовать в киберспортивном процессе, а именно тренеры, менеджеры и другие;

3. Поощрение талантов. Люди, занимающие высокие места на международных и не только



соревнованиях должны соответственно награждаться, так же, как и обычные спортсмены;

4. Включение киберспорта в олимпийские игры. Киберспорт является полноценным видом спорта, и, по нашему мнению, вполне достойным для включения в олимпийскую программу. Это позволит популяризовать киберспорт среди всех, кто смотрит олимпийские игры;

5. Развитие школьного и студенческого киберспорта, так как молодое поколение больше заинтересовано в киберспорте, чем старшее[3].

Решение проблемы общественного восприятия киберспорта позволит увеличить его телевизионную аудиторию, будет активно развиваться киберспортивный маркетинг, что позволит увеличить количество киберспортивных лиг, турниров и иных состязаний, а это в свою очередь увеличит число самих киберспортсменов, за счёт увеличения зарплат, призовых выплат и уменьшения социального неодобрения киберспорта. Многие люди, которые хотели бы себя реализовать в этом относительно новом виде спорта, смогли бы это сделать.

Однако, решение данной проблемы может занять, вероятно, длительное время. Пример похожего вида спорта с похожей историей – это шахматы. Несмотря на то, что шахматы давно признаны отдельным, самостоятельным видом спорта, в олимпийских играх они до сих пор не присутствуют. Периодически поднимается вопрос о включении шахмат в олимпийскую программу. В общественном дискурсе шахматы часто выделяют как «неполноценный» или «особый» вид спорта. По аналогии можно предположить, что, общественное признание киберспорта произойдет нескоро.

#### **Литература и источники**

1. Гейминг в России – 2022. Социальные и экономические эффекты / [Электронный ресурс] // Нафи - Аналитический центр : [сайт]. – URL: <https://nafi.ru/projects/it-i-telekom/geyming-v-rossii-2022-sotsialnye-i-ekonomicheskie-effekty> (дата обращения: 15.03.2024).

2. Психологические характеристики киберспортсменов в избранной дисциплине компьютерного спорта [электронный текст] // Культура и технологии. 2018. Том 3. Вып. 4. С. 90-103. URL: <http://cat.itmo.ru/ru/2018/v3-i4/205>, DOI: 10.17586/2587-800X-2018-3-4-90-103

3. Кучерявых, А. А. Отношение студенческой молодежи к явлению киберспорта / А. А. Кучерявых, К. Ю. Османова, М. С. Бурлакова // Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития : сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова. – Курск: Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова, 2023. – С. 170-173. – EDN FUMMЕС.

*Научный руководитель – старший преподаватель кафедры физического воспитания Мартыненко Наталья Владимировна, Кемеровский государственный университет*

#### **УДК 796**

### **К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ»**

*Бойко П.В.*

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

[bopolya03@mail.ru](mailto:bopolya03@mail.ru)

Аннотация. В статье рассматривается одно из решений проблемы низкого уровня занимающихся физической культурой, констатируется, что в связи с развитием технологий значительно упал уровень физической активности людей, и описывается один из инструментов борьбы с проблемой – создание федерального проекта «Спорт – норма жизни» нацпроекта «Демография», целью которого является увеличение занимающихся физической культурой к 2024 году до 55%.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, федеральный проект «Спорт – норма

жизни», Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне!»

Физическая культура, являясь частью общей культуры человека и общества, имеет большое значение для поддержания здоровья и хорошего физического состояния людей. Это одновременно специально направленный процесс физического совершенствования людей и результат человеческой деятельности по формированию физической готовности к социальной и профессиональной деятельности [1]. Обобщая, отметим, что в современном мире большая часть населения ведет сидячий образ жизни и подвержена стрессам. После пика эпидемии коронавируса стала развиваться сфера услуг (доставка, такси, маркетплейсы); популярнее стало дистанционное обучение, увеличился уровень офисной работы. Быт человека стал проще, так как на помощь людям пришли технологии, которые сократили им необходимость «телодвижения» для совершения какой-либо операции. На фоне развития технологий стал падать уровень физической активности у людей и тем самым понизился показатель здоровья общества в целом. Недостаток движения и физических нагрузок, в свою очередь, замедляют обмен веществ и сокращают активность клеток человеческого организма, что приводит к снижению физической выносливости и набору лишнего веса [2].

Для решения данной проблемы в декабре 2018 года было предложено в рамках нацпроекта «Демография» утвердить федеральный проект на 2019-2024 гг. – «Спорт – норма жизни» [3]. Целью настоящего проекта является увеличение к 2024 году процентного соотношения граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, до 55%. Для достижения указанной цели предполагается реализация комплекса мер, направленных на стимулирование интереса населения к физической активности. Это включает в себя активизацию работы по привлечению граждан к занятиям спортом на всех уровнях, включая корпоративную среду, а также участие в выполнении норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!» (далее – ГТО). Кроме того, в рамках проекта предусмотрены мероприятия по подготовке спортивного резерва и развитию спортивной инфраструктуры.

Динамика роста популярности физкультуры в России наблюдается среди всех возрастных групп населения. Доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом (одна из основных задач), неуклонно растет и имеет следующие фактические значения:

- 2019 год - 42,3 % (плановое значение 40,3%);
- 2020 год - 45,4% (плановое значение 43,5%);
- 2021 год - 49,4% (плановое значение 45,2%);
- 2022 год - 53% (плановое значение 48%) [4].

Благодаря данному проекту стал развиваться Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Появился физкультурно-спортивный проект «Народные Игры ГТО», который представляет из себя соревнования в онлайн-формате. В состязаниях могут принять участие люди разного возраста и уровня физической подготовленности. Участникам предлагается выполнить комплексы упражнений, напоминающие стиль кроссфита. Благодаря заинтересованности людей в ГТО, стала разрабатываться научная концепция развития комплекса ГТО на период 2023-2026гг.

Для достижения стратегических целей по улучшению здоровья и повышению качества жизни всех категорий населения в Российской Федерации, включая отдельные федеральные округа, обеспечивается рост и взаимодействие показателей, характеризующих развитие сферы физической культуры и спорта (далее – ФКиС), с социально-экономическими индикаторами. В среднем по России за рассматриваемый период можно констатировать значительный прирост финансирования физической культуры и спорта, который составил 30,7%, что соответствует приросту количества занимающихся ФКиС на 9,6% и на 34,6% финансирование ФКиС на одного жителя [4].

С 2020 года в России построено более 300 объектов спортивной инфраструктуры. В основу легли небольшие физкультурно-оздоровительные комплексы и футбольные манежи. Крупные проекты, которые получилось осуществить, – это Дворец единоборств в Брянске и Дворец водных видов спорта в Краснодаре.

В рамках деятельности по улучшению качества подготовки специалистов осуществляется активная работа по переподготовке кадров и повышению уровня их квалификации. Общее количество участников данных программ превысило 50 000 человек. Одновременно было проведено обновление материально-технической базы региональных спортивных школ, а также их активное вовлечение в процесс соревновательной деятельности. Участие в соревнованиях является ключевым элементом подготовки спортсменов, однако сопутствующие этому процессу частые перемещения влекут за собой значительные расходы. В связи с этим осуществляется целенаправленная поддержка молодых спортсменов. Благодаря федеральному софинансированию, на реализацию данных направлений ежегодно выделяется около 1,5 миллиарда рублей.

Таким образом, в связи с обновлениями жизненного уклада людей стал падать уровень занимающихся физической культурой, что повлекло за собой ухудшение здоровья населения страны. Для решения данной проблемы в России внедрили федеральный проект «Спорт – норма жизни» нацпроекта «Демография», который неплохо справляется со своей миссией, создавая условия для занятий физической культурой и спортом, тем самым увеличивая процент физически активных людей.

### Литература и источники

1. Агеев, А. В. Физическая культура в вузе. Что это? / А. В. Агеев, В. Ю. Ефимов-Комаров, Л. Б. Ефимова-Комарова, М. Л. Куликов, М. В. Пучкова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – №3 (193). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-vuze-cto-eto> (дата обращения: 26.03.2024).

2. Белова, В. А. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в Российской Федерации / В. А. Белова, Е. Г. Плотников // 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. 786-792.

3. Комарова, В. А. Физическая культура и спорт в реализации национального проекта «Спорт-норма жизни» / В. А. Комарова, Н. Е. Копылова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 19–20 мая 2020 года. – Москва: РЭУ, 2020. – С. 58-62.

4. Скобликова, Т. В. Развитие спортивной инфраструктуры как фактор активизации массового спорта / Т. В. Скобликова, В. Ю. Андреева, Е. В. Скриплева // ТиПФК. – 2023. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-sportivnoy-infrastruktury-kak-faktor-aktivizatsii-massovogo-sporta> (дата обращения: 26.03.2024).

*Научный руководитель – к.п.н., доцент кафедры педагогики Строгова Н.Е., Краснодарский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева*

**УДК 796.412.2**

## **ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Горячкун А.А.*

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
[alinabryzgalova13@gmail.com](mailto:alinabryzgalova13@gmail.com)

Аннотация в практике спортивной подготовки гимнастов, используют различные методы контроля отдельных сторон подготовленности и специальной выносливости. Для того, чтобы определить состояние спортивной формы спортсменок, этапный контроль в многолетней

подготовке занимает важное место. Основной задачей этапного контроля – является определение уровня подготовленности спортсменок. Исходя из полученных данных, можно делать дальнейшие выводы о том, в какой форме непосредственно находятся гимнастки в настоящее время.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, совершенствование спортивного мастерства, специальная выносливость, тестовые упражнения.

Этапный контроль представляет собой систему мероприятий, которые обеспечивают проверку запланированных показателей физической работоспособности в сравнении с реальными результатами. Данный вид контроля необходим для того, чтобы тренеры могли оценить эффективность применяемых средств, методов и направленность физической нагрузки на организм спортсменок. Этапный контроль стандартно используется в начале и конце очередного этапа, периода или макроцикла спортивной подготовки.

Критерии контроля – регистрация показателей в определенных тестовых упражнениях в начале и конце определенного этапа спортивной подготовки, анализ частных показателей тренировочных нагрузок (объёма и интенсивности). И в случае необходимости тренерские составы вносят корректировки в учебно-тренировочный процесс.

Педагогическое тестирование следует проводить в одних и тех же условиях для гимнасток. Должна быть явно выражена стандартность проведения условий тестирования. Тестируются заданные показатели, которые соответствуют специфике вида спорта «спортивная гимнастика» и соревновательной деятельности. В основном при проведении этапного контроля применяются тестовые упражнения, которые определяют уровень развития отдельных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), функциональных возможностей различных органов и систем организма гимнасток и уровни подготовленности (физическая, техническая, тактическая, технико-тактическая, психологическая и т.д.).

Термин выносливость в практике спорта характеризуют, как способность гимнасток к эффективному выполнению упражнения, преодолевая значительное, развивающее утомление в ходе выполнения соревновательной комбинации, отдельных гимнастических упражнений. А специальная выносливость трактуется, как способность гимнаста длительное время выполнять специфическую нагрузку, присущую виду спорта «спортивная гимнастика».

Для проведения педагогического тестирования, а именно для определения специальной выносливости в женской спортивной гимнастике можно использовать следующие упражнения, которые представлены на рисунке 1.

Нижеперечисленные тестовые упражнения мы выявили в ходе анкетирования тренеров на спортивной базе ГБУ ДО КК «СШОР им. Г.К. Казаджиева» город Краснодар. В анкетировании приняли участие 10 специалистов, со спортивным стажем более 15 лет и имеющих спортивный разряд Мастера Спорта СССР и Мастера Спорта России.



Рисунок 1 – Информативные тестовые упражнения для определения специальной выносливости гимнасток

Вышеперечисленные тестовые упражнения мы выявили в ходе анкетирования тренеров на спортивной базе ГБУ ДО КК «СШОР им. Г.К. Казаджиева» город Краснодар. В анкетировании приняли участие 10 специалистов, со спортивным стажем более 15 лет и имеющих спортивный разряд Мастера Спорта ССС и Мастера Спорта России.

Упражнение под номером 1 – предполагает выполнение композиции с упрощением, на вольных упражнениях и на гимнастическом бревне. Под упрощением понимается то, что спортсменки должны выполнить не столь сложные элементы, которые они могли бы выполнить в ходе соревновательной борьбы в определенных стартах, но качественно и без ошибок. Общее время выполнения на одном снаряде составляет – три минуты и девяносто секунд. Время отдыха: три минуты.

Упражнение под номером 2 – предполагалось выполнение челночного бега по дорожке 25 метров в течение одной минуты и тридцать секунд. Для более сложного варианта данного упражнения целесообразно надеть утяжелители и также выполнить упражнение.

Упражнение под номером 3 – предполагает выполнение отдельных гимнастических элементов и связок на вольных упражнениях с отягощениями (элементы из соревновательного упражнения). Из отягощений могут быть использованы: утяжелители 0,5 кг один мешок, надеваются они на ноги или на руки. В усложненной версии упражнения одеваются и на руки и на ноги (предельный вес 2 кг).

Упражнение под номером 4 – предполагалось выполнение вольных упражнений без элементов акробатики. Вместо элементов акробатики гимнастки могут выполнить прыжковые связки, или темповые упражнения. Главный акцент в данном упражнении, что спортсменки без остановки выполняют хореографические упражнения 3 минуты без остановки, что значительно развивает показатели специальной выносливости.

Упражнение под номером 5 – предполагалось выполнение стандартного упражнения взятого из федерального государственного стандарта по виду спорта «спортивная гимнастика». Гимнастки не только демонстрируют специальную выносливость, а ещё можно отследить статическую силу, устойчивую способность к координации и управлению своими движениями, а также выдержки.

Упражнение под номером 6 – предполагает выполнение соревновательного упражнения на разновысоких брусьях. Когда спортсменка выполнила первую комбинацию, ей даётся время использовать магнезию, водичку и необходимые материалы для того, чтобы она подготовилась к исполнению второй комбинации. Время на подготовку тренеры выделяют – 30 секунд. Общее время выполнения всего тестового упражнения не должно превышать две минуты.

Упражнение под номером 7 – предполагалось выполнение отмахов стойку на верхней или на нижней жерди. Важно, чтобы спортсменки демонстрировали правильную технику исполнения упражнения и доводили своё тело до уровня 180 градусов и выполняли упражнение без остановки.

Тестовые упражнения для определения специальной выносливости можно проводить в ходе круговой тренировки и если упражнения использовать в такой последовательности, как на рисунке 1, интервал отдыха между заданиями может составлять не более двух-трёх минут.

Важно отметить, что при регистрации полученных данных после выполнения упражнения (ий) следует фиксировать по разным критериям. Критерии оценивания тестовых упражнений направленных на специальную выносливость в женской спортивной гимнастике на разных видах, представлены в таблице 1.

№упр.	Уровень степени исполнения		
	Низкий	Средний	Высокий
1.	2-1,6 балла сбавка	1,5-1,4 балла сбавка	1,3-1,0 и ниже балл сбавки
2.	15-19 дорожек	20-22 дорожки	23-25 дорожек
3.	2,5-2,1 балла сбавка	2,0-1,4 балла сбавка	1,5 и ниже балл сбавки
4.	1,5-1,4 балл сбавки	1,3-1,0 балл сбавки	0,9-0,5 и ниже балл сбавки
5.	29 и ниже с	30-39 с	40 и более с
6.	2,5-2,1 балл сбавка	2,0-1,6 балла сбавка	1,5 и ниже балл сбавки
7.	3,0-2,6 балла сбавки	2,5-2,1 балла сбавки	2,0 и ниже балла сбавки

На основании полученных результатов, которые фиксируются по разным критериям, тренерские составы смогут понимать эффективные ли средства спортивной тренировки применяются для спортсменок, эффективны ли методы тренировки внедренные в тренировочный процесс, при необходимости возможна корректировка хода занятий, дозирование физической нагрузки, подбор упражнений и т.д.

Многолетний тренировочный процесс спортивных гимнасток это не только спортивная тренировка и соревновательная деятельность, но и комплексный контроль за состоянием своих спортсменок. По комплексной оценке специальной выносливости гимнасток, позволит оценить их физическое состояние в настоящее время, а также сравнить результаты после прошедшего полугодичного макроцикла или годичного макроцикла спортивной подготовки. Упражнения следует применять со спортсменками находящихся на учебно-тренировочном этапе более трёх лет обучения, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

#### Литература и источники

1. Безродная Н.С. Организация и проведение научных исследований в спортивных видах гимнастики : учебное пособие / Н.С. Безродная, Н.В. Береславская, Н.Н. Пиллюк. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. - 133с.

2. Терехина, Р.Н. Актуальные проблемы специальной подготовленности гимнасток на современном этапе развития женской спортивной гимнастики / Р.Н. Терехина, С.И. Борисенко, О.А. Двейрина, Н.Н. Коврижных // Ученые записки университета имени П.Ф.

Лесгафта. – 2018. – № 8 (162). – С. 183-186.

3. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник /В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

*Научный руководитель – доцент Свистун Г.М., Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

**УДК 371**

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СИЛЬНЕЙШИХ ПРЫГУНОВ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ**

*Чевьюк Ю.Н., Кованова М.Г.*

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
[tocar0999@mail.ru](mailto:tocar0999@mail.ru), [lyuba.grabko.73@mail.ru](mailto:lyuba.grabko.73@mail.ru)

Аннотация: В данной статье рассматривается анализ спортивных результатов сильнейших прыгунов в прыжках в высоту. Рассмотрена динамика результативности за 2021-2023 соревновательный сезон. Проанализировав данные, нами выявлена положительная динамика результативности за данный период прыгуны в высоту сборной России, а также конкурентоспособны с зарубежными спортсменами.

Ключевые слова: легкая атлетика, прыжок в высоту

Прыжковые виды легкой атлетики отмечаются своей зрелищностью. Эти дисциплины, наполненные динамичностью и энергичностью, привлекают большое количество зрителей со всего мира. Конкуренция между прыгунами со всей планеты является ожесточенной, результаты постоянно растут, а рекорды обновляются.

Согоян С.А. (2021), В. А. Мартынова, О. А. Корнев, А. В. Корнева (2021), в своих работах отмечают, что международное соперничество в спорте является неотъемлемой частью современной спортивной индустрии [2,3].

Авторы С. Б. Кривов, М. С. Шубин, Н. Г. Шубина (2000), утверждают «...что соревнования является постоянной и неизменной составной частью легкой атлетики, без которых невозможен процесс ее полноценного существования и развития» [1].

Во время соревнований спортсмены показывают свои возможности и стараются превзойти своих соперников, а также установить новые рекорды. Для успешного участия на соревнованиях российских прыгунов в будущем, мы должны проанализировать результативность выступления прыгунов сборной России на крупных соревнованиях в России и за рубежом за последние три года [4].

Цель исследования - провести анализ результативности выступления мужской сборной команды России в прыжках в высоту у мужчин.

Сравнивая результаты 10 лучших прыгунов в высоту сборной команды России за 2021 и 2022 год, мы выяснили, что средний результат команды в 2021 год составил  $224,30 \pm 7,18$  см, а в 2022 году  $224,10 \pm 6,20$  см. Разница в средних результатах сборной в прыжках в высоту незначительна. Данные представлены на таблице №1.

Таблица 1 - Динамика результативности в прыжках в высоту ( $M \pm \delta$ )

Год	2021 (n=10)	2022 (n=10)	t	2022 (n=10)	2023 (n=10)	t
Прыжок в высоту, см	$224,30 \pm 7,18$	$224,10 \pm 6,20$	0,3	$224,10 \pm 6,20$	$223,90 \pm 6,82$	0,25

Сравнивая же результаты 10 высотников сборной России в 2022 и 2023 году, в 2022 году этот показатель составил  $224,10 \pm 6,20$  см и в 2023 году  $223,90 \pm 6,82$  см. Мы можем сделать вывод, что средний результат сборной упал к 2023 году.

Анализ результатов сборной России за 2021 год показал, что средний результат сборной

РФ в прыжках в высоту  $224,30 \pm 7,18$  см. Лидером данного сезона является И. И-к с результатом 237 см, занимающий 1 место в рейтинге WorldAthletics. Следует отметить, что двое спортсменов из сборной команды имеют результат выше 230, что говорит об их конкуренции с другими спортсменами в мире.

Лидер И. И-к в сезоне 2021 года показал средний результат  $229,90 \pm 4,09$  см, результат колеблется от 237 до 215 см. Анализ результативности в сезоне показывает из 10 стартов, 6 результатов за 230 см.

Анализ М. Н-а из Республики Беларусь в данном виде показал, что средний результат составил  $228,40 \pm 4,85$  см, лучший результат сезона 237, и всего 2 старта свыше 230 см.

При сравнении лидеров нами выявлено, что спортсмен из России выступает в сезоне более успешно, чем зарубежный лидер. За данный период прыгуны в высоту сборной России могут конкурировать и быть лидерами в данном виде.

Анализ выступления сборной команды России за 2022 год продемонстрировал, что средний результат в прыжках в высоту  $224,10 \pm 6,20$  см. Лучшим высотником данного сезона является И. И-к с результатом 234 см, занимающий 3 место в топ-листе WorldAthletics. Нужно отметить, что всего один спортсмен из сборной команды имеет результат выше 230 см, что говорит о сложности конкуренции с другими ведущими прыгунами в мире.

Лидер И-я И-к в сезоне 2022 года показал средний результат  $227,60 \pm 3,50$  см, результат изменяется от 234 до 223 см. В данном сезоне прыгун в высоту выступает более стабильно, чем в прошлом, его результаты не падают ниже 220 см и 8 стартов выше 225 см.

Анализ иностранного спортсмена М. Э. Б-а в прыжках в высоту выявил, что средний результат составил  $226,0 \pm 7,59$  см, лучший результат сезона 237 см, и из 7 стартов 4 свыше 225 см.

При сравнении ведущих спортсменов мы выявили, что спортсмен из России выступает в сезоне на одном уровне в течение года, чем зарубежный лидер. Разница в лучших результатах между лидерами составила 3 см.

За данный период прыгуны в высоту сборной России могут соревноваться и быть лидерами в данном виде.

Анализ выступления сборной команды России в 2023 году продемонстрировал, что средний результат в прыжках в высоту  $223,90 + 6,82$  см. Лучшим прыгуном данного сезона является Д. Л-о с результатом 238 см, занимающий 1 место в топ-листе WorldAthletics. Следует отметить, что всего два спортсмена из сборной команды имеют результат выше 230 см, что говорит о сложности конкуренции с другими лучшими высотниками в мире.

Лидер Д. Л-о в сезоне 2023 года показал средний результат  $233,20 \pm 2,34$  см. В данном сезоне прыгун в высоту выступает более стабильно, чем в прошлом, его результаты не падают ниже 230 см и все 10 стартов выше 230 см.

Анализ иностранного спортсмена М. Э. Б-а в прыжках в высоту выявил, что средний результат составил  $229,2 + 6,7$  см, лучший результат сезона 236 см, и из 9 стартов 5 свыше 230 см. Данные представлены на рисунке 3.

При сравнении ведущих спортсменов мы выявили, что спортсмен из России выступает в сезоне на одном уровне в течение года, чем зарубежный лидер. Разница в лучших результатах между лидерами составила 2 см. Проанализировав данные, мы можем сказать, что за данный период прыгуны в высоту сборной России могут соревноваться и быть лидерами в данном виде.

### **Литература и источники**

1. Кривов, С. Б. Исследование динамических характеристик отталкивания прыгунов в высоту различной квалификации / С. Б. Кривов, М. С. Шубин, Н. Г. Шубина // Тезисы XXVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Юга России, Краснодар, 01 декабря 1999 года – 31 2000 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2000. – С. 56-57.
2. Мартынова, В. А. Мотивация к спортивно-тренировочной деятельности легкоатлетов различной квалификации / В. А. Мартынова, О. А. Корнев, А. В. Корнева // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 6. – С. 99.



3. Согоян, С. А. Международная спортивная конкуренция ведущих стран мира / С. А. Согоян // Архонт. – 2021. – № 1(22). – С. 114-117.

4. Сорокин, С. А. Разбег как один из ключевых факторов, определяющих результат в горизонтальных прыжках / С. А. Сорокин, С. П. Аршинник, В. А. Мартынова, В. Н. Олин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11(165). – С. 329-336.

*Научный руководитель: Мартынова В.А., кандидат педагогических наук, доцент. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

**УДК 327.83**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТА КАК ИНСТРУМЕНТА ПОЛИТИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ**

*Костин И.В.*

Кемеровский государственный университет

Юридический институт

[ii9174904@gmail.com](mailto:ii9174904@gmail.com)

Аннотация - В последнее время, начиная с 20 века, спорт стал неотъемлемой частью политики, одним из основных инструментов формирования позитивного имиджа страны. Кроме того, в современном мире он также стал рассматриваться как инструмент политической пропаганды, средство противоборства между государствами за международный авторитет и лидерство на мировой арене, а также как инструмент манипулирования сознанием многомиллионных масс населения планеты. Об этом свидетельствует и тот факт, что к сожалению, в настоящее время подготовка и проведение соревнований мирового уровня, в том числе и Олимпийских игр, превратились в арену для политической борьбы, в ходе которой осуществляются демонстрация силы и превосходства социального, политического и экономического строя того или иного государства. Кроме того, такое использование спорта было вызвано и тем, что высокие достижения спортсменов также способствуют повышению общего рейтинга страны в глазах мировой общественности, что можно было наблюдать после Олимпийских игр 2014 года в Сочи, а также других значимых мировых соревнований, способствующих повышению международного авторитета того или иного государства. В связи с актуальностью данной темы я решил рассмотреть проблемы взаимосвязи спорта и политики, приводя примеры политизации спортивных соревнований в различные временные периоды существования человечества. Кроме того, я решил выявить причины использования государствами данного инструмента политического давления, а также рассмотреть результаты, получаемые в ходе использования данных методов

Ключевые слова – спорт, политика, политизация, спортивные соревнования, политика «мягкой силы», международные отношения, внешняя политика, Олимпийские игры.

Родоначальниками массового использования спорта в политике были лидеры Третьего Рейха, которые предприняли попытку использования Олимпийских игр 1936 года в Берлине как сцену для продвижения национализма и демонстрации расового превосходства немцев. Однако, данные соревнования не оправдали возложенных на них нацистами надежд, так как даже несмотря на то, что в этой Олимпиаде немецкие спортсмены заняли первое место, ей все же не удалось подтвердить объективность этой античеловеческой системы взглядов. Стоит отметить, что все же эта Олимпиада была использована в интересах пропаганды национал-социализма, так как Германия долгое время пыталась отстоять свое право на проведение Олимпийских игр в Берлине, а затем провела ее с небывалым размахом строго по намеченному плану, демонстрируя при этом высокий организационный уровень. Кроме того, в них было запрещено принимать участие евреям и цыганам, что также свидетельствует о политизированном характере проводимых соревнований

В дальнейшем, на протяжении истории, политики начали использовать различные способы оказания давления на политические субъекты при помощи спорта. Так, различные государства активно используют такой инструмент политического воздействия как бойкот

крупных спортивных соревнований международного масштаба, а также оказывают политическое давление на различные международные спортивные организации с целью недопуска до участия в соревнованиях своих оппонентов на политической арене. Первый факт официального бойкота Олимпийских игр был предпринят через 24 года после возрождения Олимпиады. Так, в 1920 году МОК не пригласил для участия в Олимпийских соревнованиях в Антверпене спортсменов из Германии и стран-участниц Тройственного пакта. Это произошло прежде всего из-за того, что данными государствами в 1914 году была развязана кровопролитная Первая Мировая война, унесшая множество человеческих жизней. Самым масштабным и известным примером, демонстрирующим использование этого способа, является бойкот Московской Олимпиады 1980 года со стороны многих западных государств – союзников США в знак протеста против введения советских войск в Афганистан. Так, президент США Джимми Картер отказался посылать американских спортсменов и его бойкот был поддержан 64 государствами. В качестве ответной меры социалистическим лагерем был объявлен бойкот Олимпийских игр 1984 года, вместо которых Восточный блок организовал собственное спортивное мероприятие, получившее название Игры дружбы. Подобные спортивные соревнования в настоящий момент проводит и Российская Федерация. Стоит отметить, что готовящиеся Игры не имеют под собой целью создание соревнований в противовес Олимпийскому движению или конфронтацию с МОК. Хотя, наши западные коллеги так не считают и предпринимают попытки срыва Всемирных игр дружбы 2024 года. В частности, МОК в ноябре 2023 года заявил, что участие в подобных соревнованиях будет трактоваться как нарушение решения Исполкома МОК в отношении международных спортивных мероприятий, проводимых в России. Более того, МОК предпринимает попытки давления на африканские государства, желающие принять участие в Играх дружбы, о чем свидетельствуют недавние заявления главы Исполкома Томаса Баха

В общем и целом, подобное использование спорта можно отнести к негативным явлениям, но иногда он в политике используется и в благих целях. Так, долгое время ЮАР в связи с проводимой этим государством политикой апартеида не допускалась на международные спортивные соревнования, начиная с 1934 года, когда в Йоханнесбурге должны были пройти Игры Британской империи. Однако эти игры были перенесены в Лондон, из-за того, что правительство ЮАС отказалось допускать не белокожих спортсменов. В дальнейшем, МОК отозвал свое приглашение ЮАР на Олимпиаду 1964 года в Токио, а в 1970 году страна и вовсе была исключена из МОК. Подобное направление в борьбе против расовой дискриминации в спорте принесло положительные результаты. Так, в 1985 году Генеральная Ассамблея ООН подписала Международную конвенцию против апартеида в спорте, а в 1988 году МОК принял декларацию о борьбе против апартеида в спорте, объявив политику нулевой терпимости к апартеиду и расовой дискриминации. Благодаря этим мерам, ЮАР удалось вернуться в мировой спорт только в 1993 году, с ликвидацией политики апартеида

Несмотря на позитивные последствия от применения спорта в качестве политического инструмента, зачастую он в политике используется лишь для оказания давления на то или иное государство. Подобное произошло и с нашей страной, когда после обострения отношений с Западными государствами, наши спортсмены были существенно урезаны в правах. Так, российские спортсмены последний раз выступали под своим флагом в 2016 году на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро. В дальнейшем, руководители 28 антидопинговых агентств различных стран, преимущественно союзников США за несколько месяцев до старта Олимпиады 2018 года призвали МОК отстранить Россию от игр, якобы в связи с злоупотреблением России допингом на государственном уровне. В результате, МОК официально отстранил Россию от игр в Пхенчхане. Стоит отметить, что отстранение Олимпийского комитета России не означало отстранение спортсменов – у них осталось право выступать на Олимпийских играх. Однако, им было предписано выступать не под российским флагом, а под нейтральным олимпийским. Кроме того, во время награждения звучал также не гимн России, а гимн МОК. В дальнейшем санкции смягчили, но на Олимпийских играх в Токио и Пекине российские спортсмены все равно не могли выступать под флагом своей страны. Изменения коснулись того, что в этот раз они поехали под флагом ОКР, на котором были изображены олимпийские кольца и российский триколор в виде огней олимпийского факела

Новый виток использования спорта в политической борьбе против нашей страны был связан с проведением Россией Специальной Военной Операции. Так, практически сразу после этого, Исполком МОК сделал заявление, в котором порекомендовал международным спортивным федерациям и организаторам спортивных мероприятий не приглашать российских и белорусских спортсменов и официальных лиц, а также запретить участвовать им в международных соревнованиях. Получив эти рекомендации, международные спортивные федерации начали постепенно отстранять российских спортсменов от турниров. При этом, некоторые организации полностью отстраняли наших спортсменов от соревнований, а другие лишь ограничивали их права, разрешая спортсменам из России выступать только в нейтральном статусе. Последнее положение нашло свое отражение и в дальнейших заявлениях главы МОК, из которых следует, что комитет предложил допускать до всех турниров белорусских и российских спортсменов только в нейтральном статусе без гимна, флага и иной государственной символики и только при условии, что те не представляют силовые ведомства или вооруженные силы, а также не занимались поддержкой боевых действий. Абсолютно те же самые требования были предъявлены и к участию российских спортсменов в Олимпийских играх 2024 года в Париже

В настоящее время существует две различные точки зрения о правильности вмешательства политики в спорт, а именно концепции – «спорт вне политики» и «спорт насквозь политики». Сторонники первой точки зрения считают, что спорт представляет собой независимое от политики социальное явление, не являющееся непосредственно политической деятельностью, а потому не должен от нее зависеть. Подобных взглядов придерживается и президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин, неоднократно подчеркивающий, что «спорт должен быть вне всякой политики, а также то, что его предназначением является сближение людей». Однако, несмотря на это, спортивная деятельность в значительной степени повышает авторитет правителя, престиж государства, а также существенно укрепляет государственную власть, в силу чего спорт и политика на протяжении всего периода своего существования взаимовлияли друг на друга, так как правители всех стран в целях достижения своих корыстных целей издавна пытались использовать спорт как политический инструмент. Так, президент Соединенных Штатов Джон Кеннеди даже определял могущество страны как «совокупность количества ядерных боеголовок в запасе и золотых медалей, завоеванных на Олимпийских играх», поэтому, скорее всего, спорт, как эффективный и действенный инструмент политической борьбы в международной политике будет использоваться и в дальнейшем, хотя это и противоречит всем общечеловеческим моральным принципам

#### **Литература и источники:**

1. Липская Л.А. Проблемы современного спорта в контексте глобализации и международной политики / Социум и власть, 2017
  2. Федоровская М.Ю. Взаимодействие спорта и политики: история и современность / Социодинамика, 2019
  3. Пуховская Н.Е., Макиева А.А. Олимпийские игры 1980 и 2014 гг.: взаимосвязь спорта и политики / Манускрипт, 2016
  4. Невская Т.А. Олимпийское движение и имидж России / Научно-аналитический журнал Обозреватель – Observer, 2016
  5. Осинина Д.Д., Урожек Е.А. Спорт и политика в современном мире / Научные записки молодых исследователей, 2016
  6. Вдовин А.Н., Кузьмин В.Г. Спорт и политика в международных отношениях / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2021
- Научный руководитель – старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Сметанин А.Г., Кемеровский Государственный университет*

**ОСТРОТА ЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЧУВАШСКОГО ГАУ И ЕЁ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ***Алтынова Н.В., Таланцева В.К.*

Чувашский государственный аграрный университет

[naltynova\\_777@mail.ru](mailto:naltynova_777@mail.ru)

Аннотация: В статье представлен мониторинг изучения физиологических процессов зрительного аппарата студентов Чувашского ГАУ. В результате изучения остроты зрения студентов была выявлена положительная картина – большинство респондентов имеют нормальное зрение в разных аспектах его проявления. Так можно сделать вывод, что обучающимся характерна острота зрения в пределах нормы.

Ключевые слова: зрение, студенты, бинокулярный баланс, восприятие цвета, зрительный анализатор.

Качество жизни любого человека на 75-85% зависит от восприятия мира и окружающего его общества, остальной процент чувствительности складывается из тактильных ощущений. Любой вид деятельности реализуется и сопровождается работой зрительного анализатора. Таким образом, мы считаем, что актуальность рассматриваемой темы весьма оправдана и сохранение нормального зрения для обучающихся это залог к успешному освоению изучаемых дисциплин и практического навыка. Особенно остро вопрос встает для студентов, т.к. учебный процесс в вузе это периодичность восприятия большого объема теоретического материала, освоение которого полностью зависит от остроты зрения, и период высоких нагрузок обучения – экзаменационные сессии [1, с. 517-518; 3, с. 768-771; 4, с. 01006].

Многочисленные собственные исследования и сведения из российской и зарубежной печати подтверждают факт более «мягкого» процесса адаптации всех систем органов к обучению через физические упражнения (занятия в кружках и секциях, где ребята находят общие интересы в том или ином виде спорта), начинают ближе общаться, дружить, вместе выполнять домашние задания, готовиться к контрольным работам, зачетам и экзаменам [7, с. 01012].

Через любительский спорт и занятия физической культурой студенты вовлекаются в единую молодежную среду с четкой профессиональной мотивацией получения образования, активизируется социально-психологической адаптация через коллективное взаимодействие (командные виды спорта, используемые на занятиях по физической культуре, секционных занятиях; факультетские и общеузовские мероприятия: Школа актива, Зачетный квест первокурсников, Студенческая весна и т.д.). Всё это повышает уровень активности и работоспособности в учебной деятельности [8, с. 573-574].

Острота зрения, бинокулярный баланс, восприятие цвета – это одни из основных показателей нормального зрения. Остротой зрения называют способность глаза видеть два объекта, находящиеся друг от друга на определенном расстоянии, отдельно [2, с. 68; 5]. Под бинокулярным зрением понимается зрительное восприятие обоими глазами, при этом создается единое объемное изображение, а под цветоощущением – восприятие глазом цветов на основе чувствительности к различным диапазонам излучения видимого спектра [6].

Цель работы заключается в изучении физиологических параметров, характеризующих зрительный анализатор студентов Чувашского ГАУ и сопоставлении остроты зрения от общего физического состояния обучающегося.

Для достижения данной цели нами были разработаны нижеуказанные задачи:

1. На основе физиологического тестирования, характеризующего остроту зрения, бинокулярный баланс, а также цветовосприятие у студентов Чувашского ГАУ.
2. Полученные сведения сопоставить с усредненными нормативными значениями данной возрастной группы.
3. Проанализировать разницу остроты зрения в зависимости от общего физического состояния студентов.

В исследованиях принимали участие 40 студентов 2 курса специальности «Ветеринария»

Чувашского государственного аграрного университета. Результаты медицинского обследования показали, что 50% второкурсников имеют нормальную остроту зрения, 20% – прогрессирующую дегенерацию, 30% – нарушение нормальных функций остроты зрения. Таким образом, констатируем, что большинство студентов имеют острота зрения в пределах возрастной нормы.

Так как в исследованиях были задействованы будущие ветеринарные врачи, было принято решение исследования бинокулярного баланса, так как в рамках профессиональной деятельности ветеринар дает комплексную оценку организма и диагностирует отклонения в анатомо-физиологических показателях организма животных. Бинокулярное зрение мы определяли по методу Соколова. Так, 70% студентов обладают бинокулярным балансом, 20% – имеют монокулярный баланс, а у 10% одновременное зрение – это нарушение бинокулярного баланса.

Восприятие цвета у студентов и отсутствие дальтонизма (цветовой слепоты) мы анализировали с помощью таблиц Рабкина. Установлено, что нормальную трихроматию (т.е. без патологий) имеют 60% респондентов, протанопию (т.е. невозможность отличать некоторые цвета и оттенки в областях жёлто-зелёных, пурпурных - голубых цветов) имеют 10%, дейтеранопию (т.е. пониженная чувствительность к зелёному цвету) имеют 30% обучающихся.

Полученные результаты исследований свидетельствуют, что большинство студентов 2 курса Чувашского ГАУ по проведенным тестам имеют нормальное зрение, соответствующее усредненным нормативным значениям для данной возрастной группы. Это свидетельствует и подтверждает факт внимательного и бережного отношения студентов к своим глазам как к одному из сенсоров видения окружающего и анализа происходящего.

В ходе исследований подтвердился факт «мягкого» процесса адаптации студентов, увлекающихся спортом (профессионально или любительски) к учебной нагрузке. Из этого следует, что физическая культура и спорт при рациональной организации являются эффективным средством поддержания и укрепления здоровья обучающихся, острота зрения также имеет зависимость от общего физического состояния организма студента.

### Литература и источники

1. Алтынова, Н. В. Анализ функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 517-518. – EDN MXHUVF.
2. Таланцева, В. К. Паспорт функционального состояния обучающегося как инструмент оценки качества образовательного процесса физического воспитания / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 68. – EDN GGTCHN.
3. Психофизиологические параметры студентов / О. П. Нестерова, М. В. Прокопьева, Н. В. Середа, Н. В. Алтынова // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : Сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 768-771. – EDN LOAWDU.
4. On the choice issue of functional tests in physical fitness of the undergraduates / V. K. Talantseva, A. Orlov, N. V. Altynova, A. Platunov // International Conference “Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century” (SPORT LIFE XXI) : International Conference “Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century” (SPORT LIFE XXI), Prague, 22 января 2021 года. Vol. 29. – Prague: EDP Sciences, 2021. – P. 01006. – DOI 10.1051/bioconf/20212901006. – EDN BAZMKM.
5. <https://www.ochkov.net/wiki/proverka-ostroty-zreniya-u-okulista.htm>
6. <https://uchenie.net/30-cvetooshhushhenie-rasstrojstva-cvetooshhushheniya-diagnostika/>

7. On the issue of continuity in the formation of universal competencies among school graduates and university students / T. N. Petrova, A. I. Orlov, V. K. Talantseva [et al.] // Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century (SPORT LIFE XXI) : The 2nd International Conference, Saint Petersburg, 06 апреля 2022 года. – EDP Sciences: EDP Sciences, 2022. – P. 01012. – EDN PUXJZC.
8. Таланцева, В. К. Показатели физических способностей у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 573-574. – EDN TEOUVL.

*Научные руководители: Алтынова Надежда Витальевна к. биол. наук, доцент, доцент кафедры землеустройства кадастров и экологии, Чувашский государственный аграрный университет; Таланцева Валентина Кузьминична к. пед. наук, доцент, зав. каф. Физвоспитания, Чувашский государственный аграрный университет*

**УДК 796.035**

## **ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ СТРЕТЧИНГА**

***Бастрыгина А. Ю.***

Кемеровский государственный университет

[tofk@kemsu.ru](mailto:tofk@kemsu.ru)

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния фитнес-занятий с элементами стретчинга на показатели физического развития и физической подготовленности женщин зрелого возраста. В ходе эксперимента показано улучшение показателей физической подготовленности, наиболее выраженные изменения произошли в тестах на динамическую силу и скоростно-силовую выносливость.

Ключевые слова: фитнес, стретчинг, женщины зрелого возраста, физическое развитие.

Одна из важнейших стратегических задач государства в сфере увеличения благополучия и процветания нации – сохранение и укрепление физического, психического здоровья работоспособного населения, подрастающего поколения и, прежде всего, женщин зрелого возраста, так как они активно вовлечены во все сферы деятельности человечества, составляют интеллектуальный и экономический потенциал страны, а также выполняют одну из важнейших функций – материнство и заботу о воспитании детей [1]. В то же время негативные социально-экономические, демографические, экологические факторы, инволюционные возрастные изменения в организме женщин зрелого возраста, особенно, после 35 лет (зрелый возраст), несбалансированное питание, вредные привычки и различные стрессовые ситуации, в целом, приводят к значительным физическим и психоэмоциональным перегрузкам на женский организм, способствуя резкому ухудшению их психофизического состояния, быстрой утомляемости и преждевременному старению [2].

Женщина – это творение совершенно иного рода, с иными возможностями и своим особым назначением в жизни. Физиологические особенности женского организма значительны и, безусловно, значимы для её особого назначения в жизни – для вынашивания и рождения ребёнка [3]. Рассмотрим телосложение и облик женщины – она ниже ростом, конечности короче, плечевой пояс уже, а таз шире, чем у мужчины; менее развитая мускулатура подчёркивает одну из главных черт женщины - женственность. Чтобы фитнес-занятия женщин зрелого возраста были эффективны, нужен достаточно комплексный подход. Именно поэтому нужно сочетать разные виды фитнеса и придерживаться определенных правил. При регулярных занятиях фитнесом, с индивидуальным подходом, учитывая

генетическую предрасположенность, уровень физической подготовленности и здоровья, а также функциональное состояние – каждая женщина способна достигнуть желаемого оздоровительного эффекта, исключив при этом перегрузки и травмы. При занятиях фитнесом происходит нормализация мышечно-жирового состава тела, улучшения функций и регуляций ЦНС, повышение устойчивости организма.

Термин стретчинг («Stretching», «Stretch» - растягивание) обозначает большой комплекс специально подобранных упражнений, методов, которые направлены на совершенствование гибкости, развития подвижности суставов и эластичности мышц человека. Как отдельное самостоятельное спортивное направление стретчинг появился в 1950-х годах в Швеции, где была разработана система упражнений, направленная на глубокую проработку мышц, а так же развитие гибкости и эластичности связок. Силовые фитнес-тренировки тонизируют, укрепляют мышцы и делают их рельефными. Занятия стретчингом растягивают, расслабляют мышцы. Оптимальное сочетание фитнес-занятий для женщин зрелого возраста предусматривает, наряду с аэробными, применение силовых нагрузок и стретчинга.

В связи с этим, была определена цель исследования – изучение влияния фитнес-занятий с элементами стретчинга на показатели физического развития и физической подготовленности женщин зрелого возраста. Анализ литературных источников включал в себя изучение научно-методических работ по теме исследования, а также литературы по смежным дисциплинам: анатомии, биохимии, физиологии и валеологии. Антропометрические измерения мы проводили с помощью медицинских весов, сантиметровой прорезиненной ленты и калипера. Вес женщины измеряли с точностью до 50 г., измерение антропометром с точностью до 1,5 см., измерение обхватов тела и кожно-жировых складок с точностью до 0,1 мм. Тестирование включало в себя 4 теста на выявление физической подготовленности: тест на гибкость, тест на динамическую силу, тест на скоростно-силовую выносливость (табл. 1). Полученные в ходе исследования материалы обрабатывались при помощи методов математической статистики. Для обработки результатов использовалась программа Statistica. Суть педагогического эксперимента заключалась в выявлении эффективности программы фитнес-занятий с элементами стретчинга. Исследование женщин, занимающихся фитнесом с элементами стретчинга, проводилось на базе Студии эффективной растяжки 33 шпагата г. Кемерово. Всего было обследовано 16 женщин в возрасте от 25 до 30 лет. Занятия проводились 2 раза в неделю. Продолжительность тренировки составляла 60 минут.

Таблица 1

Результаты исследования показателей физической подготовленности женщин, занимающихся фитнесом с элементами стретчинга

Показатели	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Наклон из положения стоя на ступеньке, см	8,23±0,75	9,95±0,68
Поднимание прямых ног за 20 с, кол-во раз	12,23±1,25	14,67±1,26
Высота прыжка вверх с места, см	33,67±2,1	38,85±2,66
Сгибания рук в упоре лежа за 30 с, кол-во раз	9±1,79	14±1,87

Полученные результаты свидетельствуют о том, что целенаправленное воздействие тренировок на мышцы верхних конечностей (звено плеча), а также на мышцы спины и брюшного пресса дали хороший результат, демонстрирующий изменение в сторону уменьшения подкожного жира в указанных частях тела. Наименьшие изменения претерпевает складка на бедре. Данный средний показатель уменьшился с 17,4 мм до 16,8 мм (разница составила 0,6 мм). Это можно объяснить тем, что жировая ткань на бедре очень сложно поддается «сжиганию». Оценка результатов измерения обхватных параметров выявила, что в конце эксперимента достоверно ( $p < 0,05$ ) увеличился обхват плеча на 1,7 см. Данные можно объяснить увеличением мышечного компонента в области плеча (двуглавой, трехглавой и плечевой мышц), так как ранее было доказано снижение подкожного жира в этой области. Анализ результатов показал, что у занимающихся по программе фитнес-занятий с элементами стретчинга к концу эксперимента уменьшается величина всех кожно-жировых складок, а на

плече спереди, плече сзади такие изменения достоверны. Установлены достоверные изменения увеличения обхвата плеча. В ходе эксперимента показано улучшение показателей физической подготовленности, наиболее выраженные изменения произошли в тестах на динамическую силу и скоростно-силовую выносливость.

#### **Литература и источники**

1. Фурман, Е. В. Фитнес для коррекции фигуры женщин [Текст] / Е. В. Фурман. - Киев, 2016. - 280 с.
2. Понтелеева, Е. Особенности национального фитнеса. [Текст] / Е. Понтелеева // Физкультура и спорт. - 2017. - №3. - С. 12-13.
3. Хоули, Э. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. [Текст] / Э. Хоули, Б. Дон Френкс. - Киев.: Олимпийская литература, 2018. - 540 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.332**

### **МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ**

*Загуменко К. М.*

Кемеровский государственный университет

[tof@kemsu.ru](mailto:tof@kemsu.ru)

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного совершенствованию методики воспитания скоростно-силовых способностей футболистов 12-13 лет. В процессе исследования разработана методика воспитания скоростных способностей футболистов 12-13 лет и определена ее эффективность.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, футболисты 12-13 лет, методика.

По мнению многих специалистов, значительное место в процессе воспитания физических качеств юных футболистов должно быть отведено формированию скоростно-силовых качеств, так как высокий уровень развития этих качеств, способствует достижению высоких спортивных результатов [1]. При разработке методики скоростной подготовки необходимо учитывать ее влияние на физическое развитие, здоровья, функциональное состояние организма и формирование двигательных навыков юных спортсменов [2].

В связи с этим, мы определили цель исследования: совершенствовать методику воспитания скоростно-силовых способностей футболистов 12-13 лет. Для достижения цели нашего исследования решались следующие задачи: изучить научно-методическую литературу по проблеме воспитания скоростно-силовых способностей футболистов; разработать методику воспитания скоростных способностей футболистов 12-13 лет; внедрить разработанную методику воспитания в тренировочный процесс футболистов 12-13 лет и определить ее эффективность. Гипотеза исследования: разработанная методика воспитания скоростно-силовых способностей позволит повысить уровень развития скоростно-силовых показателей футболистов 12-13 лет. Для решения этих задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В зимне-весенний период с 30 января по 20 февраля 2023 г. к исследованиям были привлечены две группы футболистов в возрасте 12-13 лет начальной подготовки СДЮСШОР по футболу г. Кемерово. Экспериментальная и контрольная группы состояли из 16 человек каждая. Занятия проходили 4 раза в неделю. Группы занимались в соответствии с программой ДЮСШ, где широко использовались специальные беговые упражнения, игровой метод, ускорения в виде эстафет [3]. Занятия в спортивном зале включили в себя следующие



упражнения: бег с ускорением на 15-20 м; бег в упоре: разнообразные спортивные и подвижные игры. В обеих группах использовались занятия с гантелями для развития силы 1-2 раза в неделю. Основное отличие экспериментальной группы от контрольной состояло в том, что в ней 2 раза в неделю проводились занятия направленные на бег (с ускорением, челночный, в гору), прыжки, а в контрольной группе 1 раз в две недели использовался бег с сопротивлением амортизатора и с утяжелителем, и раз в неделю бег в гору.

Результаты исходного тестирования показали, что контрольная и экспериментальная группы по большинству показателей не имеют надежных статистических различий ( $p > 0,05$ ). Исключение составили лишь тесты подтягивания на перекладине и бег на 60 метров, в которых показатели контрольной группы оказались достоверно выше ( $p < 0,05$ ). То есть контрольная группа на момент начала педагогического эксперимента оказалась даже несколько сильнее, чем экспериментальная.

Данные итоговых контрольных испытаний показали, что у испытуемых экспериментальной группы в процессе проведения педагогического эксперимента наблюдались достоверные улучшения всех исследуемых показателей ( $p < 0,05-0,001$ ). Наиболее существенный прогресс обнаружен в показателях: прыжок в длину с места, подтягивания, бег на 300 м ( $p < 0,05-0,001$ ). Чуть менее яркие позитивные изменения зафиксированы в беге на 30 м ( $p < 0,01$ ) и тройном прыжке с места ( $p < 0,05$ ). Показатели в контрольной группе также выросли, но не так значительно, как в экспериментальной ( $p < 0,05$ ). На момент завершения педагогического эксперимента картина поменялась, теперь уже практически по всем показателям экспериментальная группа превзошла контрольную. Исключение составил тест подтягивания на перекладине, в котором по исходным показателям контрольная группа имела статистически значимое преимущество ( $p < 0,05$ ). Однако на итоговом тестировании между группами достоверных различий уже не обнаружилось, хотя средние значения контрольной группы и оказались также несколько выше. Наиболее существенное преимущество экспериментальная группа на итоговом этапе педагогического эксперимента продемонстрировала в тесте бег на 300 метров ( $p < 0,001$ ). В двух прыжковых и двух спринтерских беговых тестах очевидны достоверные различия между показателями контрольной и экспериментальной групп в пользу последней ( $p < 0,05$ ). Средний результат испытуемых в экспериментальной группе, в прыжках в длину с места вырос на 3 см. В тройном прыжке с места - на 30 см: бег 30 м с высокого старта - на 0.2 сек; бег 300 м. на 6 сек; бег 60 м на 0.5 сек. Число подтягиваний увеличилось в среднем на 5 раз.

Данные контрольной группы показали, что средний прирост результатов после проведения нами эксперимента несколько ниже уровня экспериментальной группы: прыжок в длину с места на 8 см; 3-ой прыжок с места на 15 см; бег на 30 метров с высокого старта - 0.2 сек; подтягивание на 3 раза; бег 300 метров на 3.2 сек; бег 60 метров на 0.3 сек.

Данные итоговых контрольных испытаний показали, что у испытуемых экспериментальной группы в процессе проведения педагогического эксперимента наблюдались достоверные улучшения всех исследуемых показателей ( $p < 0,05-0,001$ ). Наиболее существенный прогресс обнаружен в показателях: прыжок в длину с места, подтягивания, бег на 300 м ( $p < 0,05-0,001$ ). Показатели в контрольной группе также выросли, но не так значительно, как в экспериментальной ( $p < 0,05$ ).

На момент завершения педагогического эксперимента практически по всем показателям экспериментальная группа превзошла контрольную. Наиболее существенное преимущество экспериментальная группа на итоговом этапе педагогического эксперимента продемонстрировала в тесте бег на 300 метров ( $p < 0,001$ ). В двух прыжковых и двух спринтерских беговых тестах очевидны достоверные различия между показателями контрольной и экспериментальной групп в пользу последней ( $p < 0,05$ ).

В результате проведённого эксперимента следует отметить, что в экспериментальной группе средние результаты улучшились более весомо, чем в контрольной и, особенно был улучшен средний показатель в беге на 300 метров, так прыжок в длину с места: прирост результата в экспериментальной группе составил 7.4%, против 4.6% в контрольной; 3-ой прыжок с места: 5.1% в экспериментальной и 2.5% в контрольной; бег 30 метров с высокого старта: здесь обе группы показали одинаковый результат 3.8%; бег 300 метров: 10.3% в

экспериментальной и 5.5% в контрольной; бег 60 метров: 5% в экспериментальной и 2.9% в контрольной; подтягивание: 66% в экспериментальной и 35% в контрольной. Таким образом, внедренная методика воспитания скоростных качеств в учебно-тренировочный процесс футболистов - эффективна, что подтверждает выдвинутую гипотезу.

#### Литература и источники

- 1.Чернецов М. М. Факторная структура технической и физической подготовленности юных футболистов 8-12 лет // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/faktornaya-struktura-tehnicheskoy-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-yunyh-futbolistov-8-12-let> (дата обращения: 19.01.2024).
- 2.Жуков, Р. С. Теория физической культуры и спорта: избранные лекции: учебное пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев; ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». – Новокузнецк: ОАО «Новокузнецкий полиграфкомбинат», 2009. — 260 с.
- 3.Юный футболист: Учебное пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 84с.

*Научный руководитель – к.б.н. Шабашева С. В., Кемеровский государственный университет*

УДК 796

### ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

*Русанова Е.А., Назарова Т.Н., Кан Е.М.*

Кемеровский государственный университет

[nazarovaekaterina533@gmail.com](mailto:nazarovaekaterina533@gmail.com), [rusanova\\_e7@mail.ru](mailto:rusanova_e7@mail.ru), [katerina.kan.99@mail.ru](mailto:katerina.kan.99@mail.ru)

Аннотация. В данной работе рассмотрены вопросы изучения спортивной культуры, обусловленные необходимостью рассмотрения деятельности человека как субъекта культурных традиций. Авторы отмечают важность обобщения и систематизации накопленных теоретических знаний, раскрывающих особенности формирования спортивной культуры в студенческой среде.

Ключевые слова: спорт, спортивная культура, здоровый образ жизни, студенты, студенческая среда.

В наши дни прикладывается множество усилий для формирования и поддержания культуры общества. Эпоха глобализации характеризуется снижением уровня общей культуры, слабой преемственностью, а главное – обострением межкультурных конфликтов. В таких условиях остро встает необходимость оказывать влияние на культурное развитие молодежи, включая формирование спортивной культуры.

Формирование и развитие культуры личности возможно лишь в культурной среде, через носителя ценностей. Поэтому особенно важна роль педагога в становлении спортивной культуры молодежи. Именно педагог знает, как работает организм человека. Педагог может выстраивать систему воздействий на организм. Развитие и воспитание спортивной культуры молодежи – один из ключевых методов спортивного воспитания [1].

В последнее время все чаще используется понятие «спортивная культура» – с его помощью характеризуют цели и задачи спортивного воспитания детей и молодежи. Анализ спортивной культуры личности – процесс очень сложный, имеющий много аспектов.

Актуальность вопроса изучения спортивной культуры обусловлена необходимостью рассмотрения деятельности человека как субъекта культурных традиций.

Занятия спортом, как часть спортивной культуры, желание достичь высоких результатов, рост требований к физическим возможностям и мода на здоровый образ жизни позволяют развивать морально-волевые качества человека [2].

Здоровый образ жизни позитивно влияет и на организм, и на личность человека. Люди, соблюдающие здоровый образ жизни, выделяются энергичностью, хорошей

коммуникабельностью [3, с. 251]. Они уверены в своей привлекательности и обладают оптимистическим настроением. Умеют организовывать культурный и здоровый досуг.

Слово «спорт» имеет английское происхождение: «sport» - слэнгового производного от слова «disport», обозначающего игру или развлечение. У этого слова множество толкований, из которых растёт и большое количество разных обозначений самого слова «спорт» [4]. Западные авторы считают спорт равным термину «физическая культура», но связывают его больше с оздоровлением, восстановлением и отдыхом. Отечественные авторы все же разделяют понятия «физическая культура» и «спорт», трактуя их по-разному. Однако в средствах массовой информации часто эти понятия отождествляются [5].

Спорт – социально-культурное явление. Через спорт человек удовлетворяет множество своих потребностей, начиная от здоровья, заканчивая удовлетворением от успехов, ростом уверенности в себе. Спорт вызывает различные эмоции – эйфорию победы и разочарование от поражений. Он напрямую связан с соревновательной деятельностью и специальной подготовкой к ней, что отличает его от физической культуры. Спорт основывается на конкретных и четких правилах, нормах поведения. В спорте поощряется стремление к честной победе и то, какими физическими и психологическими усилиями она получена. Также в спорте важны и высокие нравственные качества. Поэтому спорт, однозначно, часть культуры.

Спортивную культуру личности стоит связывать с отношением конкретного индивида к спорту. Спорту в более узком смысле. Подразумевается не спорт в целом, а его конкретные составляющие: функции, аспекты и т.д. То есть то, что наиболее важно для конкретного индивида. Те ценности спорта, которые выделяет индивид определяют форму его спортивной культуры.

Спорт любительский, профессиональный – компонент культуры как социального феномена. Спорт возникает через физиологические потребности, личностные мотивы. Так он становится предметом деятельности, приобретает материальную форму – на городских стадионах, в спортивных залах, фитнес-центрах, бассейнах и т.д.

Еще недавно явление спорта было частью физической культуры, ее составляющей. Однако, специфика спорта укреплялась, выделяя его в отдельную сферу общественной жизни, которую не может заменить ни одна другая разновидность культуры. Ценность спорта как культуры заключается в систематизации теоретических и практических знаний о развитии тела и духа человека. Спорт ищет новые пути увеличения физических, физиологических и психологических возможностей человека, помогает морфологически изменять его телесность. Спорт направлен на создание новых технологий, связанных с укреплением здоровья, которые позволят продлить жизнь человека, улучшить ее качество. Помимо этого, спорт связан с воспитанием личности и лучших качеств в ней: целеустремленность, ответственность, дисциплина и уважение [6, с. 332].

Ценности спортивной культуры составляют символы, нормы, идеалы, смыслы. С их помощью регулируется деятельность человека, участника спортивной культуры.

Ценностями индивидов в спортивной культуре могут выступать различные элементы спортивной деятельности. Ключевой ценностью может быть улучшение своего здоровья, совершенствование личностных качеств, например, дисциплины и упорства. Спорт также учит побеждать и проигрывать с достоинством и не терять веры в свои силы [7, с. 95]. В негативном контексте спорт может быть инструментом выражения агрессии или способом заработка денег.

Таким образом, необходимо учитывать не только гуманистические направленности культуры, но и другие формы спортивной культуры.

Также спортивная культура имеет базис. Именно этот базис также отличает спортивную культуру от физической или интеллектуальной, этот базис позволяет выделять спортивную культуру в отдельный вид общей культуры. Базисом являются особенности спортивной культуры, характерные для всех ее форм.

Функции спорта условно делятся на специфические и общие. По специфическими подразумеваются функции, свойственные лишь спортивной деятельности.

Специфические функции спорта:

1. Соревновательно-эталонная.

## 2. Эвристически-достиженческая.

Общие функции спорта:

1. Оздоровительно-рекреативная.
2. Личностно-направленное воспитание, обучение и развитие.
3. Эмоционально-зрелищная.
4. Социализация и социальная интеграция.
5. Коммуникативная.
6. Экономическая.
7. Политическая.

Исследование в рамках написания данной работы основывалось на изучении теоретической информации по теме, анализа ее понятийного аппарата. Были изучены структура, функции и виды спортивной культуры. С учетом приобретенных знаний был составлен и проведен опрос, участниками которого стали студенты Кемеровского государственного университета (далее – КемГУ) в количестве 147 человек.

Опрос был размещен на Интернет-ресурсе «Google-формы». Опрос составили 7 вопросов с вариантом одного ответа, 2 вопроса с выбором нескольких вариантов ответа.

Особенности проявления спортивной культуры студентов выявлялись в ходе анкетного опроса. Студентам предлагалось ответить на вопросы, связанные со спортивной культурой. Анкетный опрос носил закрытый характер.

При ответе на вопрос «Спорт для меня – это...». Большинство респондентов выбрало вариант «способ поддерживать хорошую физическую форму» (61,5 %) и «увлечение» (53,8%), 21,1 % участников воспринимают спорт как способ добиться высоких результатов и стать известным, 15,4 % опрошенных воспринимают спорт как способ жизни.

При ответе на вопрос «Какое ваше личное отношение к здоровому образу жизни?» наибольший процент набрал вариант ответа, с утверждением, что «ЗОЖ – это часть моей жизни» (38,5 %), чуть меньше набрал вариант ответа «Иногда ЗОЖ следует соблюдать» (30,8 %), 23,1 % опрошенных считают, что можно обойтись и без него, 7,7 % затруднились с ответом.

Ответы респондентов на вопрос «Как Вы обычно проводите свое свободное время?» показали, что наиболее популярный вариант ответа – прогулки с друзьями (53,8 %), одинаковый процент голосов получили варианты «занимаюсь спортом» и «практически все время сижу в смартфоне» (по 30,8 %), «у меня нет свободного времени» - так ответили 23,1% респондентов, а наименее популярным вариантом стал ответ «сижу дома, играю в компьютерные игры или смотрю телевизор» (15,4 %).

Ответы респондентов на вопрос «Имеете ли Вы вредные привычки?» показал, что самый высокий процент получил вариант «курение» - 46,2 %, о том, что у них нет вредных привычек сказали 38,5 % опрошенных студентов, «употребление алкоголя» упомянули 15,4 % респондентов, вариант ответа «много разных» выбрали 7,7 % опрошенных.

Ответы респондентов на один из ключевых вопросов «Как часто вы занимаетесь спортом?» показали, что наиболее популярным стал вариант ответа «несколько раз в неделю» (38,5 %), на втором по популярности месте оказался ответ «раз в неделю», занимаются редко и по настроению 23,1 % опрошенных студентов, и только 15,4 % студентов занимаются каждый день.

Ответы респондентов на вопрос «Я занимаюсь спортом потому что...» показал, что более половины респондентов указали в качестве основной причины - стремление иметь хорошую физическую форму (53,8 %), 23,1 % ответили, что их заставляют заниматься в университете, 15,4 % указали, что с детства мечтали стать спортсменами, а 7,7 % респондентов берут пример со своих друзей.

Ответы респондентов на вопрос «Способствует ли наш вуз развитию спортивной культуры у студентов?» показали, что, по мнению большинства студентов, принявших участие в опросе, «способствует, но недостаточно» (46,2 %), «не способствует» - так ответило 38,5 % респондентов, 15,4 % ответили утвердительно.

Ответы респондентов на проблемный вопрос «Что препятствует занятиям спортом в вузе для Вас?» выявили следующие варианты: «Практически все время провожу в смартфоне» (61,5

%), второй по популярности ответ – «Большая академическая загруженность», все остальные варианты: «работа», «нехватка внутренней дисциплины», «отсутствие желания заниматься», «мне некомфортно заниматься с преподавателями» набрали по 30,8 %.

Основываясь на изученных научных работах и результатах опроса, были определены виды мотивации студентов к развитию спортивной культуры: оздоровительные мотивы; деятельностные мотивы; соревновательные мотивы; эстетические мотивы; развивающие мотивы; профессиональные мотивы; психологические мотивы; административные мотивы.

Таким образом, полученные результаты показали, что анализ теоретических аспектов спортивной культуры и результаты анкетного опроса студентов позволяют выявить особенности проявления спортивной культуры в студенческой среде.

### **Литература и источники**

1. Пашин, А. А. Структура, формы проявления и воспитания спортивной культуры учащейся молодежи / А. А. Пашин, С. Ю. Баринов, В. И. Столяров – Текст: электронный // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. – 2012. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-formy-proyavleniya-i-vozpitaniya-sportivnoy-kultury-uchascheysya-molodezhi> (дата обращения: 13.04.2024). – Режим доступа: Научная электронная библиотека «КиберЛенинка».

2. Спортивная культура. – Текст: электронный // SportWiki: [сайт]. – URL: [http://sportwiki.to/Спортивная\\_культура](http://sportwiki.to/Спортивная_культура) (дата обращения 12.04.2024).

3. Шлее, И. П. Изучение влияния оздоровительных тренировок различной интенсивности на психофизическое состояние женщин среднего возраста 35-45 лет / И. П. Шлее, Н. В. Минникаева, Г. Ю. Сименюк // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2021. - Т. 13. - № 6. - С. 245-265.

4. Столяров, В. И. Понятие и формы спортивной культуры личности / В. И. Столяров, С.Ю. Баринов. – Текст: электронный // Вестник спортивной науки. – 2009. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-i-formy-sportivnoy-kultury-lichnosti> (дата обращения: 12.04.2024). – Режим доступа: Научная электронная библиотека «КиберЛенинка».

5. Чем отличается физическая культура от спорта. – Текст: электронный // Здоровье человека: [сайт]. – URL: <https://zdorovecheloveka.com/novosti/chem-otlichaetsya-fizkultura-ot-sporta-otliche-mezhdu-sportom-i-fizkulturoy> (дата обращения: 11.04.2024).

6. Стародубцев, А. Н. Физическая культура, как средство формирования личности / А. Н. Стародубцев, И. П. Шлее // В сборнике: Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы. Материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. Ростов-на-Дону, 2021. - С. 330-333.

7. Зенкова, А.А. Развитие общей выносливости у студентов вузов / А. А. Зенкова, Д. В. Вершинин, И. П. Шлее // В сборнике: Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности. сборник научных трудов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ульяновск, 2021. - С. 94-100.

*Научный руководитель – к.пед.н., доцент Шлее Инесса Петровна, Кемеровский государственный университет*

**УДК 378.172**

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Янышева Д.А.*

Кемеровский государственный университет

[dashayanysheva98@gmail.com](mailto:dashayanysheva98@gmail.com)

Аннотация: Формирование мотивации к занятиям физической культуры – это важная часть учебного процесса, в котором большую роль играет учитель физической культуры. Учитель физической культуры несет ответственность за воспитание активности у детей, учащихся школе. Психологический климат в коллективе тоже играет большую роль. В данной статье рассматривается изучение влияния психологического климата в школе на формирование мотивации к занятиям физической культурой детей среднего школьного возраста.

Ключевые слова: физическая культура, психологический климат, мотив, мотивация, активность, потребность.

Физическая культура и спорт в школьном возрасте – это возможность воспитать активность, которая проявляется в виде различной заинтересованности, в непосредственной форме, в обучении чему-то новому. Одно из условий двигательной потребности – это активность личности. Двигательная активность – это познание окружающего мира, общение и трудовая деятельность. Через двигательную активность у детей проявляется потребность в спорте, игровая деятельность.

Важным моментом в жизни каждого человека лежит потребность. Это обозначает, что человеку важна деятельность, в которой он нуждается. Потребность подталкивает личность на особые действия, чтобы ее удовлетворить. Мотив совершенного действия – это и есть побуждение к овладению конкретным предметом.

При активном взаимодействии школы и семьи ребенка формирование различных навыков, знаний становятся более эффективными, происходит физкультурно-оздоровительная, воспитательная и оздоровительная работа. Совместная работа окружающих ребенка людей, то есть врачи, преподаватели и в первую очередь – семья, играют большую роль в жизни каждого ребенка. Благодаря подобной совместной работе у ребенка выстраивается благоприятный психолого-педагогический климат, с помощью которого у ребенка грамотно развиваются двигательные и умственные способности.

Как же организовать благоприятные условия для формирования мотивации к физической культуре у детей? Мы проанализировали литературные источники по актуальной проблеме формирования мотивации у учащихся. Подытоживая всю информацию, источники все показали о том, что необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, принимать решения о плане проведения занятия с опорой на учет индивидуальных особенностей. Исходя из этого, мотивация у каждого ребенка будет индивидуальна, требования будут отличаться.

На основе изучения состояния проблемы была сформулирована следующая гипотеза исследования: предполагалось, что здоровый психологический климат в классе способствует формированию мотивации к урокам физической культуры детей среднего школьного возраста при условии:

- учета эмоционального и психологического климата в коллективе учащихся;
- обеспечения благоприятного психологического климата для посещаемости уроков физической культуры;
- реализации деятельного подхода к использованию активных методов обучения, направленных на групповую сплоченность школьников среднего школьного возраста.

В связи с этим, были поставлены следующие задачи исследования: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы выявить особенности мотивации к урокам физической культуры детей среднего школьного возраста; оценить влияния психологического климата в классе на формирование мотивации к урокам физической культуры детей среднего школьного возраста.

На основе обобщения литературных данных были выявлены особенности формирования мотивации к занятиям физической культуры среднего школьного возраста, оценили влияния психологического климата в классе на формирование мотивации к урокам по физической культуре у детей среднего школьного возраста.

Методы исследования, которые мы использовали: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетный опрос, педагогический эксперимент, методы статистической обработки.

Исследование было проведено на базе МБОУ «СОШ № 5» г. Кемерово, в исследовании приняли участия 48 детей среднего школьного возраста. Продолжительность занятий составляла 3 урока 3 раза в неделю, по школьному расписанию. Группа занималась по рабочей учебной программе, разработанной на основе программы под редакцией В. И. Ляха, в сочетании с предложенной программой нами программой по улучшению психологического климата в классе.

С целью диагностики эмоционального и психологического климата учеников среднего

школьного возраста нами было проведено диагностическое исследование.

По результатам анкетирования в начале экспериментальной работы, мы выявили, что всегда воспринимают урок физической культуры опасным для себя 4,1% детей, всегда 8,4% детей чувствует давление со стороны учителя, никогда не чувствует пользу от урока физической культуры 8,4% детей, никогда 8,4% детей не нравится то, как организован урок физической культуры.

По результатам анкетирования в конце экспериментальной работы видим, что иногда воспринимают урок физической культуры опасным для себя 8,4% детей, всегда 8,4% детей чувствует давление со стороны учителя, никогда не чувствует пользу от урока физической культуры 8,4% детей, никогда 4,1% детей не нравится то, как организован урок физической культуры, всегда 4,1% детей чувствуют дискомфорт во время урока по физической культуре, всегда 8,4% детей чувствуют себя неуверенно на уроке физической культуры никогда не чувствуют потребности уроке физической культуре 8,4% детей, 2,5% детей всегда чувствуют усталость и потребность в отдыхе после занятия.

Таким образом, создание благоприятных условий на уроках физической культуры, формирует у детей положительное отношение и интерес к уроку, за счет этого повышается уровень посещаемости уроков по физической культуре. Важным условием организации работы по формированию положительного психологического климата является создания психологической безопасности, которая во многом определяет уровень эффективности работы в данном направлении. Практическая значимость исследования заключается в возможности практического использования практических рекомендаций по созданию благоприятного психологического климата в классе на уроках физической культуры детей среднего школьного возраста. Полученные результаты исследования подтвердили выдвинутую гипотезу, благоприятный психологический климат в классе способствует формированию мотивации к урокам физической культуры детей среднего школьного возраста при условии: учета эмоционального и психологического климата в коллективе учащихся; обеспечения благоприятного психологического климата для посещаемости уроков физической культуры; реализации деятельного подхода к использованию активных методов обучения, направленных на групповую сплоченность школьников среднего школьного возраста.

#### **Литература и источники**

1. Ананьев, Б. Г. О человеке как объекте и субъекте воспитания. / Б. Г. Ананьев – М.: Просвещение, 2019. – 288 с.
2. Габриелян, К. Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура» / К. Г. Габриелян. – М.: Физкультура и Спорт, 2019. – 122 с.
3. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Горбунов. - М.: Академия, 2009. – 280 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р.С., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.8**

#### **АЛГОРИТМЫ ПРИМЕНЕНИЯ БРОСКОВ ПРОВОРОТОМ В ДЗЮДО**

***В.И. Романов В.И., Мнацаканян В.А.***

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
[romanov.v98@mail.ru](mailto:romanov.v98@mail.ru), [vladimirmaco97@mail.ru](mailto:vladimirmaco97@mail.ru)

Аннотация. Несомненно, на данном этапе развития спортивных единоборств в мире, борьба дзюдо является наиболее коммерчески успешным, «раскрученным» олимпийским видом единоборств. Этому способствует не только и не столько олимпийский статус, но и мощнейшая визуальная, «медийная» составляющая, которая выражается в показе на телевидении и интернет пространстве бросковой техники ведущими «дзюдока» мира. Причем, чаще всего под прицелы фото и видео аппаратуры попадают броски проворотом, как наиболее эффектные и амплитудные [1, 99 - 100]. В связи с этим, исследования связанные с повышением эффективности именно этой группы бросков является актуальными.

Ключевые слова: дзюдо, алгоритм, броски проворотом, бросковая техника.

Как вытекает из самого названия данного типа бросков – проворотом, к которым относится достаточно большая группа, на первый взгляд, разных бросков: бросок через спину, через спину с колен, подхват, передняя подножка, у всех них главным, базовым движением является проворот. Суть проворота является движение с поворотом головы атакующего дзюдоиста в сторону предполагаемого падения атакуемого дзюдоиста, причем атакующий уже должен находиться на стартовой позиции, то есть спиной к атакуемому [2, с 222 - 223].

В ситуационных, контактных видах спорта, и в борьбе дзюдо в частности, технико-тактическая составляющая в условиях соревнований намного важнее, чем составляющая кондиционная. Уровень общей и специальной физической подготовки может и должен эффективно и в достаточной мере обеспечивать выполнение технических действий, с успешной реализацией которых и выполняется задача победы в соревнованиях по дзюдо.

Эффективный алгоритм выполнения технического действия является необходимым условием успешной соревновательной деятельности в борьбе дзюдо [3, с 121 - 122].

Для отбора эффективных алгоритмов применения бросков проворотом, на базе МБУ ДО МОГК "СШОР №5 по борьбе" имени казачьего атамана Чепеги Захария Алексеевича нами был проведен модельный эксперимент.

В результате модельного эксперимента нами были отобраны и предложены 4 алгоритма, с последующим доведением их до автоматизма: толчок от себя + передняя подножка; заведение за себя + бросок с колен; зацеп под разноимённую ногу + бросок подхват; подсечка под одноимённую ногу + бросок через спину;

При определении «лучших» алгоритмов при выполнении данной бросковой техники проворотом мы исходили из принципа эффективности и частотности удачных попыток выполнения броска, другими словами, возможны и другие подготовки, алгоритмы, но нами были отобраны те, которые чаще были эффективны в условиях поединка с полным сопротивлением соперника.

Таблица – Показатели по итогам естественного эксперимента

№ п/п	ПА		КОПЭ		КАПЭ		ПВ	
	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э
М	0,285	0,260	0,249	0,304	0,088	0,137	0,409	0,474
σ	0,047	0,046	0,098	0,097	0,013	0,025	0,047	0,049
m	0,016	0,015	0,033	0,032	0,004	0,008	0,016	0,016
t	18,071	16,839	7,629	9,412	20,920	16,270	25,942	29,191
t <sub>st</sub>	2,1		2,878		2,878		2,878	
p	> 0,05		< 0,01		< 0,01		< 0,01	

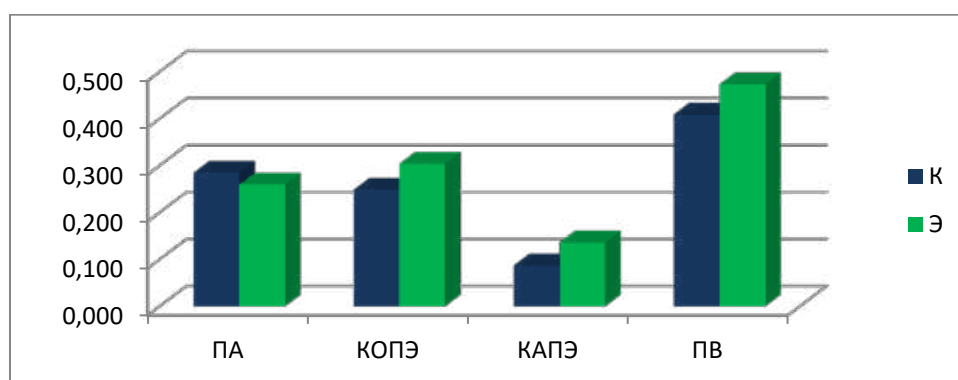


Рисунок – Показатели эффективности соревновательной деятельности дзюдоистов после педагогического эксперимента



На диаграмме видно, что показатель активности (ПА) выше у дзюдоистов контрольной группы 0,285 к 0,260; остальные три показателя выше у дзюдоистов экспериментальной группы: показатель КОПЭ у экспериментальной группы 0,304 к 0,249; показатель КАПЭ у экспериментальной группы составляет 0,137 к 0,088 у контрольной группы; показатель выигрышности (ПВ) составляет 0,474 к 0,409.

Важным на наш взгляд является тот факт, что у участников эксперимента показатель активности примерно одинаков, и даже выше (статистически не достоверно) у представителей контрольной группы. Данный факт косвенно подтверждает правильность нашей гипотезы, так как представители экспериментальной группы меньше делали не нужных, не эффективных технико-тактических действий в соревновательных поединках.

В заключении необходимо отметить, что данные алгоритмы выполнения бросков проворотом это не наше «ноухау», эти подготовки к выполнению бросков известны большинству тренеров работающих в дзюдо, однако наш вклад это выделение наиболее эффективных из них. Важным условием эффективности отобранных нами алгоритмов является реальная попытка выполнения первого приема, чтобы соперник «поверил» в его опасность и среагировал необходимым нам образом.

Таким образом, мы можем рекомендовать тренерам по борьбе дзюдо использовать следующие алгоритмы выполнения бросков проворотом:

- толчок от себя + передняя подножка;
- заведение за себя + бросок с колен;
- зацеп под разноимённую ногу + бросок подхват;
- подсечка под одноимённую ногу + бросок через спину;

В ходе естественного педагогического эксперимента мы доказали эффективность отобранных нами алгоритмов выполнения бросков проворотом в дзюдо.

#### **Литература и источники**

1. Зуб, И.В. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки: учеб. пособие / И.В. Зуб, В.И. Дейч, А.Ж. Берекенов. – СПб.: Научное издание технологий, 2019. – 154 с.
  2. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ спортивного резерва / под общ. ред. Ю.А. Шулики и Я.К. Коблева. - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2006. - 800 с.
  3. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: ОЛМА Медиа групп, 2008. - 219 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент кафедры теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и стрелкового спорта Коротких И.А., Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

**УДК 796.8**

#### **ВАРИАТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОНТРЬБРОСКОВ В САМБО**

***Мнацаканян В.А., Романов В.И.***

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
[vladirmaco97@mail.ru](mailto:vladirmaco97@mail.ru), [romanov.v98@mail.ru](mailto:romanov.v98@mail.ru)

Аннотация. В последние годы, несомненно, борьба самбо переживает бум в своем развитии. При сравнительном анализе технико-тактического арсенала таких «родственных» видов борьбы в одежде, как самбо и дзюдо, мы увидим, что в самбо арсенал значительно шире. Данный факт, конечно, связан главным образом с особенностями правил соревнований, то есть разрешенной техники к применению. Мы считаем подобного рода сравнение двух видов борьбы в одежде корректным, хотя бы потому, что большое количество спортсменов выступают на соревнованиях, как по самбо, так и по дзюдо [1, 18 - 19]. Одним из направлений технической подготовки способным расширить технико-тактический арсенал самбистов, а

следовательно повысить эффективность соревновательной деятельности является использование контрбросков, что делает данное исследование актуальным.

Ключевые слова: самбо, вариативность, алгоритм, броски, контрброски, бросковая техника.

Главной отличительной особенностью контрброска является факт отсутствия выхода на стартовую позицию для броска, эту фазу «делает» за него атакующий самбист и задача самбиста выполняющего контрбросок, вовремя и в нужном направлении перехватить инициативу [2, 125]. К контрброскам могут относиться броски из всех четырех групп (типов) по Шулике Ю.А. бросков, как прогибы, провороты, запрокидывания и наклоны [3, 331 - 332].

Модельный и естественный педагогический эксперимент проводился на базе МБУ СШОР им. Н.И. Нефедова города Курганинска Краснодарского края с целью установления степени эффективности, отобранных нами контрбросков в соревновательных условиях самбо. На стадии модельного эксперимента нами были отобраны следующие контрброски:

- отхват от попытки проведения соперником задней подножки;
- посадка от попытки проведения соперником броска через спину с колен;
- боковая подсечка «на опережение» от попытки проведения соперником боковой подсечки;
- подсад голенью от попытки проведения соперником броска с захватом ноги;

Первый контрбросок относится к типу – наклоны, второй – к типу запрокидывания, третий и четвертый – к прогибам.

На соревнованиях проведенных после естественного педагогического эксперимента были зарегистрированы и обработаны следующие показатели: количественный показатель эффективности (КОПЭ), показатель активности (ПА), качественный показатель эффективности (КАПЭ) и показатель выигрышности (В). По всем трем показателям эффективности соревновательной деятельности, кроме показателя активности (ПА) результаты экспериментальной группы статистически достоверно выше контрольной.

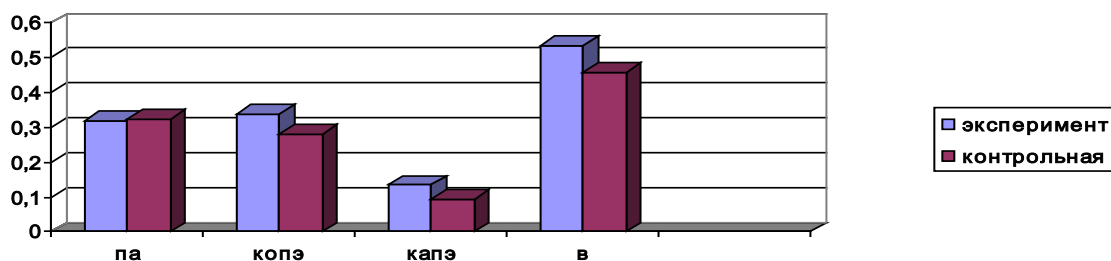


Рисунок - Показатели эффективности соревновательной деятельности по итогам проведения педагогического эксперимента

В результате соревновательной деятельности участников эксперимента средне групповой показатель активности (ПА) в контрольной группе составил 0,324, что свидетельствует об их низкой реальной активности КОПЭ составил 0,281, КАПЭ - 0,094, В - 0,458

У участников экспериментальной группы ПА - 0,320, КОПЭ - 0,339, КАПЭ – 0,134, показатель выигрышности (Вб) составил 0,534, что, во всех случаях (кроме показателя активности) соответствует высокой статистической достоверности различия.

По показателю активности обе группы были практически равны, что на наш взгляд не влияет на результат, так как данный показатель свидетельствует в большей степени об уровне специальной физической подготовки, чем технико-тактической.

В результате нашего исследования мы пришли к следующим выводам:

1. История возникновения и развития самбо показывает, как благодаря заказу общества на создание универсальной системы подготовки силовых структур и молодежи к защите Родины, советскими специалистами была создана уникальная система самбо. Бросковая техника самбо является одной из сильнейших сторон этого современного вида единоборств,

который включает в себя практически весь технический арсенал из всех известных видов единоборств. Овладение техникой контрбросков является обязательным навыком самбиста для успешного выступления на соревнованиях.

2. В результате модельного эксперимента нами были отобраны четыре контрброска:

- отхват от попытки проведения соперником задней подножки;
- посадка от попытки проведения соперником броска через спину с колен;
- боковая подсечка «на опережение» от попытки проведения соперником боковой

подсечки;

- подсад голенью от попытки проведения соперником броска с захватом ноги;

3. В результате естественного педагогического эксперимента, опираясь на следующие показатели эффективности соревновательной деятельности: показатель активности (ПА), количественный показатель эффективности техники (КОПЭ), качественный показатель эффективности техники (КАПЭ) и показатель выигрышности (В), которые статистически достоверно выше у экспериментальной группы, мы пришли к выводу, что отобранные нами в результате модельного эксперимента контрброски повышают эффективность соревновательной деятельности в самбо.

Были даны следующие практические рекомендации:

На основании результатов нашего исследования мы можем рекомендовать тренерам использовать отобранные нами четыре варианта контрбросков для совершенствования, что повысит эффективность соревновательной деятельности в самбо. В частности, это: отхват от попытки проведения соперником задней подножки, посадка от попытки проведения соперником броска через спину с колен, боковая подсечка «на опережение» от попытки проведения соперником боковой подсечки, подсад голенью от попытки проведения соперником броска с захватом ноги.

#### **Литература и источники**

1. Шулика, Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. - М.: Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 224 с.
2. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2013. - 305 с.
3. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 990 с.  
*Научный руководитель – к.п.н., доцент кафедры теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и стрелкового спорта Коротких И.А., Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

**УДК 37.037.1**

### **РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

***Егорова Я. Ю., Чингин С. Ю.***

Кемеровский государственный университет  
[yana16909@mail.ru](mailto:yana16909@mail.ru), [chingin\\_stepa228@mail.ru](mailto:chingin_stepa228@mail.ru)

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного выявлению роли педагогического контроля в воспитательно-образовательном процессе по физической культуре младших школьников. Рассмотрены особенности применения различных методов педагогического контроля на уроках физической культуры младших школьников; экспериментально проверен комплекс методов, используемых в педагогическом контроле на уроках физической культуры младших школьников.

Ключевые слова: педагогический контроль, уроки физической культуры, младшие школьники.

Педагогический контроль при занятиях физическими упражнениями самого различного плана является обязательным условием повышения качества физического воспитания школьников.

Цель исследования: выявить роль педагогического контроля в воспитательно-образовательном процессе по физической культуре младших школьников.

Задачи исследования: проанализировать научно-методическую и психолого-педагогическую литературу по проблеме педагогического контроля в процессе занятий физическими упражнениями для изучения его основных видов; рассмотреть особенности применения различных методов педагогического контроля на уроках физической культуры младших школьников; описать и экспериментально проверить комплекс методов, используемых в педагогическом контроле на уроках физической культуры младших школьников.

Эксперимент проводился в 3 «а» и 3 «б» классах в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 91» г. Кемерово. В классах равный состав учащихся - 25 человек.

1) Констатирующий эксперимент. Цель первого этапа (констатирующий эксперимент) - выявить уровень физического развития учащихся.

Для реализации этой цели мы использовали изучение учебной документации, педагогическое наблюдение, тестирование.

Во время изучения документации и наблюдения за поведением учащихся на уроках физической культуры мы определили уровень успеваемости учащихся по физической культуре. Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, что у учащихся 3 «а» и 3 «б» средний уровень успеваемости на уроках физической культуры. В 3 «а» классе 30% учащихся на уроках мало активны, стараются уклониться от выполнения упражнений, в 3 «б» классе таких учащихся - 23%. Большинство учащихся склонны к легкоатлетической деятельности на уроках (бег, прыжки)

Исходя из полученных результатов, мы сможем сделать вывод, что уровень развития основных физических качеств в 3 «а» классе ниже, чем в 3 «б». Поэтому экспериментальным классом стал 3 «а» класс, контрольным — 3 «б». Можно сделать вывод, что менее всего развиты такие качества, как сила и быстрота, поэтому во время формирующего эксперимента мы будем делать упор на развитие именно этих качеств, так как охватить развитие всех физических качеств в короткие сроки невозможно.

2) Формирующий эксперимент. Цель: развитие физических качеств учащихся средствами педагогического контроля на уроках физической культуры.

Итоговую таблицу мы назвали «Индивидуальный профиль физической подготовленности». Она была выполнена в большом формате и заполнялась на каждом уроке преподавателем.

Кроме того, на каждом уроке учащиеся самостоятельно заполняли таблицу «Дневник самоконтроля». Самоконтроль учащихся положительно влияет на динамику развития физических качеств.

Наглядное отображение достигнутых результатов стимулирует учащихся на повышение своего собственного результата, чтобы не выглядеть «хуже других», не оказаться на последнем месте. При этом достижения фиксируются каждый урок, и виден даже малейшим успех или малейшая неудача. На каждом уроке осуществляется педагогический контроль, который стимулирует развитие физических качеств учащихся.

Для развития силы и быстроты на уроках физической культуры использовался комплекс упражнений для коррекции этих качеств. Эффективность этих комплексов также определялась при помощи педагогического контроля и фиксировалась в таблице и дневниках учащихся.

На протяжении формирующего эксперимента преподавателем была заполнена таблица «Твои достижения». Таблица была заполнена на каждого учащегося индивидуально в ходе педагогического контроля, наблюдений за работой учащихся, сравнение полученных результатов с нормативными. Данная таблица ярко отразила динамику развития физических качеств учащихся.

3) Контрольный эксперимент. Цель - выявить изменения в развитии физических качеств

учащихся и определить эффективность проделанной работы.

В контрольном эксперименте мы провели тесты, аналогичные констатирующего этапа. В экспериментальном 3 «а» классе уровень развития скоростно-силовых качеств и быстроты значительно повысился, в то время как в контрольном классе он остался на прежнем уровне.

Таким образом, несмотря на то, что различия средних арифметических значений выборочных данных оказались недостоверными ( $p > 0,05$ ) проведенное исследование доказывает справедливость выдвинутой гипотезы.

#### **Литература и источники**

1.Алексеева, Д. А. Особенности формирования мотивации у младших школьников к спорту на уроках физической культуры / Д. А. Алексеева // ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОВРЕМЕННЫХ научных исследований : сборник статей Международной научно-практической конференции, Казань, 04 июня 2019 года. Том Часть 2. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2019. – С. 13-15.

2.Екимова, К. В. Влияние дополнительных занятий физической культурой на физическое развитие младших школьников в предметной области "Физическая культура" / К. В. Екимова // ИННОВАЦИОННЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ и КРЕАТИВНОСТЬ в ПСИХОЛОГИИ и ПЕДАГОГИКЕ : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции: в 2 частях, Оренбург, 04 ноября 2017 года. Том Часть 1. – Оренбург: Общество с ограниченной ответственностью "Агентство международных исследований", 2017. – С. 93-96.

3.Сакулина, О. В. Уроки физической культуры как средство формирования культуры здоровья младших школьников / О. В. Сакулина, А. И. Куракина // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : Материалы IX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых, Челябинск, 20 апреля 2021 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 243-245.

4.Трошин, М. Ю. Методы формирования самостоятельности у младших школьников на уроках физической культуры / М. Ю. Трошин // Вопросы педагогики. – 2020. – № 7-2. – С. 163-167.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р.С., Кемеровский государственный университет*

**УДК 376.017**

### **ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

*Жеребцова Е. Д.*

Кемеровский государственный университет

[kate230400@mail.ru](mailto:kate230400@mail.ru)

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного разработке программы проведения коррекционных занятий по легкой атлетике для детей 9-11 лет с детским церебральным параличом (спастическая диплегия). В процессе исследования выявлен уровень физической подготовленности детей 9-11 лет с ДЦП; разработана и проверена эффективность программы, направленной на оптимизацию физического и нервно-психического развития детей 9-11 лет с детским церебральным параличом.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, легкая атлетика, дети 9-11 лет.

Адаптивный спорт является средством рекреации и реабилитации детей с ДЦП, он способствует самореализации в новых условиях с использованием природных факторов (здоровый образ жизни, спорт, закаливание, рациональное питание). Цель исследования: разработка программы проведения коррекционных занятий по легкой атлетике для детей 9-11 лет с детским церебральным параличом (спастическая диплегия). Гипотеза исследования:

предполагаем, что разработанная нами программа, включающая в себя средства адаптивной физической культуры (ОРУ, дыхательные упражнения, подвижные игры, упражнения с предметами) позволит оптимизировать физическое и нервно-психическое развитие детей 9-11 лет с ДЦП (спастическая диплегия), занимающихся легкой атлетикой.

В соответствии с целью исследования были определены следующие задачи исследования: оценить уровень физической подготовленности детей 9-11 лет с ДЦП; разработана и проверена эффективность программы, направленной на оптимизацию физического и нервно-психического развития детей 9-11 лет с детским церебральным параличом (спастическая диплегия). Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; психологическое тестирование; методы математической статистики.

Исследования проводились в несколько этапов. I этап - проводился в период сентябрь по декабрь 2021 года. В конце первого этапа был проведён первый констатирующий эксперимент, целью которого было определение исходных показателей физического и нервно-психического развития испытуемых. II этап – проводился с сентября 2022 года по апрель 2023 года. Цель этого заключалась в проведении педагогического эксперимента. В исследовании приняли участие дети 9-11 лет. Всего было 3 спортсмена с диагнозом - детский церебральный паралич, спастическая диплегия, из них 1 девочка и 2 мальчика (список в Приложении). На втором этапе осуществлялась проверка разработанной программы. III этап - проводился с марта по май 2023 года определялась эффективность предложенной программы, проводился анализ и обобщение результатов исследования.

Было проведено исследование развития физической, нервно-психической подготовленности у детей с ДЦП (спастическая диплегия) занимающихся в секции легкая атлетика. На начальном этапе исследования были взяты первые результаты, где данный эксперимент проводился. Занятия проходились 3 раза в неделю, в течение 8 месяцев. А также проводился повторный эксперимент, и определялась эффективность предложенной программы, где занятия проходили 3 раза в неделю, в течение 3 месяцев. Программа включает в себя разработанные нами комплексы ОРУ со специальными гимнастическими мячами (фитболы, набивные мячи, массажные мячи) и малыми мячами, дыхательные упражнения по К. П. Бутейко и подвижные игры.

По тесту на Тревожность можно сказать следующее - все дети справились с эти заданием на среднем уровне. При первичных и повторных результатах ситуационной тревожности показано, что спортсмены имеют низкую оценку уровня тревожности. При первичных и повторных результатах личностной тревожности показано, что спортсмены имеют высокую оценку уровня тревожности. И при проведении статистических сравнений на основе критических значений t-критерия Стьюдента для связанных выборок, мы видим, что показатели до и после эксперимента: ситуативной тревожности обнаружили достоверные статистические различия; личностной тревожности – различия недостоверные.

По Теппинг - тесту можно сказать следующее - все дети справились с эти заданием на высоком уровне. При первичных результатах показано, что спортсмены умеют и могут работать в очень быстром темпе. А при повторном эксперименте мы видим, что улучшились показатели. Это свидетельствует о наличии у испытуемых сильная нервной системы. И по расчетам t-критерия Стьюдента для связанных выборок, в показателях до и после эксперимента, мы видим, что достигнутые различия исходных и итоговых результатов можно считать достоверными.

Исходя из результатов тестов СФП, мы определили уровень двигательных возможностей детей с ДЦП, что позволило выделить их двигательные возможности, способных ходить, умеющих совершать локомоторные действия, но не координированных в движениях. По расчетам t-критерий Стьюдента для независимых выборок, в показателях до и после эксперимента, установлено, что различия исходных и итоговых результатов теста Подъем в сед из положения, лежа за 30 секунд считаются достоверными. По расчетам t-критерий Стьюдента для независимых выборок, в показателях до и после эксперимента, мы видим, что изменения результатов теста Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа можно считать достоверными.

При первичных результатах показано, что спортсмены низкий уровень. А при повторном эксперименте мы видим, что улучшились показатели. Это свидетельствует о увеличении испытуемых мышечной силы рук. По расчетам t-критерий Стьюдента для независимых выборок, в показателях до и после эксперимента, мы видим, что изменения результатов теста Наклон вперед из положения сидя следует считать достоверными. При первичных результатах показано, что у спортсменов низкий уровень гибкости. А при повторном эксперименте мы видим, что показатели улучшились. Это свидетельствует об увеличении гибкости у испытуемых. По расчетам t-критерий Стьюдента для независимых выборок, в показателях до и после эксперимента, мы видим, что изменения результата в тесте Челночный бег 3x10 м следует считать недостоверными. При первичных результатах показано, что у спортсменов низкий уровень показателей. А при повторном эксперименте мы видим, что показатели улучшились.

На основе полученных результатов считаем, что использование специально разработанных комплексов в программе реабилитации, направленной на коррекцию физических и нервно - психических нарушений детей школьного возраста с церебральным параличом, свидетельствует об улучшении в целом функционального состояния опорно-двигательного аппарата. Таким образом, результаты исследования подтвердили выдвинутую нами гипотезу исследования, предполагающую, что разработанная программа, включающая в себя средства адаптивной физической культуры (ОРУ, дыхательные упражнения, подвижные игры, упражнения с предметами) позволит оптимизировать физическое и нервно-психическое развитие детей 9-11 лет с ДЦП, занимающихся легкой атлетикой.

#### **Литература и источники**

- 1.Бронников В.А., Кравцов Ю.Н., Королькова М.С. Способ лечения спастических форм детских церебральных параличей. М. – 2018. – 278 с.
  - 2.Комплексная реабилитация инвалидов: учеб; пособие для студ. высш. учеб. заведений / Т.В. Зозуля; Е.Г. Свистунова; В.Ш. Чешихина др.; под; ред. Т.В. Зозули. М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 318 с.
  - 3.Левченко И.Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ. / И.Ю. Левченко О.Г. Приходько — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 192 с.
- Научный руководитель – к.б.н. Шабашева С. В., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.325**

### **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА)**

*Карташова А. О.*

Кемеровский государственный университет

[nasnes01007@gmail.com](mailto:nasnes01007@gmail.com)

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей применения педагогических методов спортивного отбора спортсменов в спортивных играх (на примере волейбола). На основе анализа научно-методической литературы представлена общая характеристика системы отбора в волейболе и критерии пригодности для занятий волейболом на разных этапах отбора; проведено тестирование уровня физической и технической подготовленности волейболисток 13-15 лет и на основании анализа и математико-статистической обработки результатов выявлены наиболее тесно взаимосвязанные между собой показатели.

Ключевые слова: спортивный отбор, спортивные игры, волейбол, волейболистки 13-15 лет.

Актуальность применения педагогических методов спортивного отбора спортсменов в спортивных играх подчеркивается ведущими специалистами и тренерами. Однако в современной методической литературе практические рекомендации по выбору наиболее

эффективных педагогических методов отбора в современных спортивных играх имеются лишь в ограниченном объеме.

Целью исследования является: изучение особенностей применения педагогических методов спортивного отбора спортсменов в спортивных играх (на примере волейбола).

Гипотеза исследования заключалась в том, что в процессе организации и проведения педагогического эксперимента будут выявлены педагогические контрольные испытания, наиболее тесно взаимосвязанные с показателями технической подготовленности волейболисток 13-15 лет.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи исследования: на основе анализа научно-методической литературы представить общую характеристику системы отбора в волейболе и критерии пригодности для занятий волейболом на разных этапах отбора; провести тестирование уровня физической и технической подготовленности и на основании анализа и математико-статистической обработки результатов выявить наиболее тесно взаимосвязанные между собой показатели.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных данных.
- педагогический эксперимент.
- педагогические наблюдения.
- педагогические контрольные испытания (тесты).
- методы математической статистики.

Для I-го этапа тестирования нами был предложен комплекс контрольных упражнений (тестов) по специальной физической подготовке для выявления исходных данных. На первом этапе (в начале учебно-тренировочного года) в исследовании принимали участие 15 девочек – в возрасте от 13 до 14 лет.

На втором этапе проведения педагогического эксперимента (в конце учебно-тренировочного года) в исследовании принимали участие 15 юных волейболисток – в возрасте от 14 до 15 лет, которым для выявления уровня технической подготовленности были предложены контрольные упражнения (тесты).

Необходимо отметить, что оценку уровню технической подготовленности волейболистов нужно давать, сопоставляя результаты тестирования с визуальным контролем за выполнением упражнения, оценивая качество исполнения. Так же не мало важными для волейболистов являются антропометрические показатели, в частности рост, который во многом обуславливает успешность спортивной деятельности в волейболе.

При проведении тестирования на выполнение упражнений по технической подготовке отводилось пять попыток; для верхней передачи у стены с разворотом – 1 попытка, на большее количество раз. Результаты тестирования переводились в баллы на основе нормативов оценки показателей физической подготовленности, которые разработаны Железняком Ю.Д.

А в тесте № 6 использовали тот же метод оценивания, но количество полученных результатов зависело от выполнения теста. Обработка результатов тестирования заключалась в их сравнении с показателями модельных характеристик ведущих спортсменов той или иной игровой функции.

На I-м этапе проведенного нами исследования по физической подготовленности мы получили результаты, которые показали средний уровень физической подготовленности у юных волейболисток 13-14 лет. В последующем с юными волейболистками были организованы учебно-тренировочные занятия по программе для ДЮСШ по волейболу.

На II-ом этапе тестирования по технической подготовленности мы получили следующие показатели.

В дальнейшем нами проводилась обработка результатов исследования методами математической статистики, которые включали в себя расчет среднеарифметических величин и расчет параметрических значений коэффициентов корреляции (по формуле Брове-Пирсона) между различными показателями физической и технической подготовленности юных волейболисток 13-15 лет.

Анализ и обобщение полученных данных свидетельствует о наличии достоверной положительной корреляционной взаимосвязи между показателями уровня развития



координационных способностей юных волейболисток 13-14 лет и показателями технической подготовленности у юных волейболисток 14-15 лет (коэффициент корреляции средней степени связи). В тоже время нам не удалось выявить статистически значимых корреляционных взаимосвязей между показателями уровня развития скоростно-силовых качеств юных волейболисток 13-14 лет и уровнем технической подготовленности у юных волейболисток 14-15 лет.

Таким образом, можно рекомендовать при выборе педагогических методов отбора юных волейболисток 13-15 лет предпочтение отдавать контрольным испытаниям (тестам), определяющим уровень развития координационных способностей (челночный бег 3 по 10м, бег «елочкой» 92м), а тесты, оценивающие скоростно-силовые качества использовать в процессе отбора нецелесообразно, а полученные результаты подтверждают выдвинутую ранее гипотезу исследования, предполагающую, что в процессе организации и проведения педагогического эксперимента будут выявлены педагогические контрольные испытания, наиболее тесно взаимосвязанные с показателями технической подготовленности волейболисток 13-15 лет.

#### **Литература и источники**

1. Барбара, Л. В. Волейбол [Текст] / Л. В. Барбара, Б. Ж. Фергюсон, - М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2014. – 168 с.
2. Безрукиз, М. М. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка [Текст] / М. М. Безрукиз, В. Д. Санькин, Д. А. Фарбер. – М.: Академия, 2020. – 416с.
3. Беляев, А. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры [Текст] / А. В. Беляев, М. В. - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368с.
4. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта [Текст] / В. П. Губа. - М. : Советский спорт, 2008. - 303 с.
5. Жуков, Р. С. Методика начального отбора в женской спортивной гимнастике [Текст] / Р. С. Жуков, Н. В. Минникаева, Е. С. Сидоров // Современные наукоемкие технологии. – 2017. – № 5/ - С. 109-112.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р.С., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.8**

### **РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 14 - 15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ**

*Лемешев С.И.*

Кемеровский государственный университет

[svyat29102002@mail.ru](mailto:svyat29102002@mail.ru)

Аннотация. В статье представлены результаты анализа процесса развития функциональных возможностей юношей 14 - 15 лет, занимающихся рукопашным боем. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы выявлены научно-методические основы занятий юношей рукопашным боем и их роль в содействии развитию функциональных возможностей занимающихся, оценены функциональные возможности юношей 14-15 лет, занимающихся рукопашным боем.

Ключевые слова: функциональные возможности, юноши, рукопашный бой.

Организм человека функционирует за счет эффективной работы всех систем и органов. Функциональные способности организма, в свою очередь, дают возможность организму и всем его системам успешно функционировать в определенных условиях, в которых оказывается человек, включая довольно экстремальные, возникающие, в том числе, в процессе соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся единоборствами.

Рукопашный бой – один из видов единоборств, которому характерны следующие черты: различные приемы нападения и защиты (удары, удушающие и болевые приемы, броски);

психологическая подготовка, в том числе навыки расслабления и концентрации; тренировки для подготовки спортсменов, а также сотрудников силовых структур; унифицированные правила для организации поединков [1. с 34].

Цель исследования – проанализировать процесс развития функциональных возможностей юношей 14 - 15 лет, занимающихся рукопашным боем. В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи исследования: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы выявить научно-методические основы занятий юношей рукопашным боем и их роль в содействии развитию функциональных возможностей занимающихся; оценить функциональные возможности юношей 14-15 лет, занимающихся рукопашным боем.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: обзор литературных источников по теме исследования; педагогический эксперимент; тестирования; методы математической статистики.

I. Этап исследования – поисково - подготовительный. Был проведен анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования. II. Этап исследования - эмпирический. Были проведены функциональные пробы среди юношей 14-15 лет, занимающихся рукопашным боем, в количестве 5 человек в рамках исследования развития функциональных возможностей организма. Исследование было проведено на базе Академии единоборств «Добрыня» в городе Кемерово. III. Этап исследования – заключительный. На данном этапе осуществлялся анализ полученных результатов исследования.

В процессе решения первой задачи исследования, на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы были выявлены научно-методические основы занятий юношей рукопашным боем и их роль в содействии развитию функциональных возможностей занимающихся.

Функциональные возможности организма представляют собой возможности организма и всех его систем эффективно функционировать в конкретных условиях [3. с 154]. Нередко, мы слышим о такой фразе как «второе дыхание», что означает неожиданное открытие в себе новых сил и возможностей для того, чтобы закончить начатое дело или перебороть себя. Несомненно, это чаще всего встречается в области спорта, как правило, во время соревновательной деятельности [3. с 156].

Резервные функциональные возможности имеют свое проявление в изменении интенсивности и объема энергетических и пластических процессов обмена веществ на двух уровнях: клеточном и тканевом. Также функциональные возможности проявляются в изменении интенсивности протекания физиологических процессов как на уровне отдельных органов и систем органов, также и на уровне всего организма в целом.

Диапазон надежной работоспособности всех систем в организме определяется за счет, соответственно, его функциональных возможностей. Когда идет процесс нарастания нагрузки, данные возможности не позволяют происходить нарушениям функционала органов и систем органов. От конкретных условий жизни может зависеть раскрытие данных возможностей, однако, изменения могут проявиться и под влиянием целенаправленного тренировочного процесса.

Функциональные резервы организма имеют две составляющие: структурная и метаболическая. Большая физическая и эмоциональная нагрузка может создать состояния утомления, переутомления или перенапряжения. Если таковые состояние проявились у человека, то это чаще всего зависит от неверно подобранных действий и со стороны спортсмена, и со стороны тренера. Оба вида нагрузки так или иначе могут проявиться с указанных сторон. На это следует как можно раньше обратить внимание, потому как такое состояние является очень «опасным звончком» для спортсмена и может привести не только к серьезным нарушениям в работе организма, но и к его гибели.

Современный подход к тренировкам трактует спортсменам строгий регламент выполнения тренировочного процесса, соблюдения режима отдыха и питания. При соблюдении всех позиций и норм можно защититься от состояния переутомления и максимально огородить спортсменов от серьезных проблем со здоровьем. Но, к сожалению, с темпом прироста нагрузки не всегда учитывается уровень физического развития человека, который занимается

спортом. Далеко не всегда рост функционального состояния организма идет в ногу с физическим развитием. В практике часто наблюдается полное или частичное игнорирование данного правила, так как тренер жаждет высоких достижений, неважно каким путем достигаемых [2. с 31 - 32].

На начальном этапе перенапряжение некоторых отдельных органов и систем может не вызывать никаких жалоб и не отражаться на спортивных результатах. Поэтому сразу же его заметить вряд ли получится. Объективную оценку можно получить только при врачебном контроле (ЭКГ, анализы крови и мочи) и при проведении функциональных проб.

Замечен один интересный факт, что при изнуряющих нагрузках и высокой спортивной работоспособности, спортсмены не имеют абсолютно никаких жалоб на здоровье. Но, если не принять своевременных мер, не прекратить тренировочные занятия, не провести медикаментозное и восстановительное лечение, то изменения могут быть необратимыми и могут перейти в болезнь.

Таким образом, наличие энергетического и структурно-функционального резервов является обязательным условием для жизнеобеспечения организма. Функциональные возможности человеческого организма помогают ему существовать в самые критические этапы жизни. Поэтому является важным их развивать и постоянно совершенствовать.

История рукопашного боя начинается еще в далекой античной эпохе. Сражающиеся бойцы красуются на стенах египетских пирамид, дошедших до нас. Рукопашный бой в виде панкратиона смог войти в программу олимпийских игр во времена Древней Греции. Не смотря на появление данного вида спорта в Греции, активно развиваться рукопашный бой начал в Латинской Америке и Европе. Кроме того, единоборства также имели активное развитие в Азии, но они отличались от тех, что были в европейских странах. Азиатские виды единоборств вкладывали в спортивную дисциплину философию и религию. В частности, некоторые из азиатских стилей смогли добраться до современности [1. с 36 - 40].

Далеко не все виды единоборств дошли до высшего уровня развития как искусства религиозно-этического, философского и физического воспитания человека. Данная идеология принадлежит Древней Индии и Тибету. В индийских и тибетских монастырях создавались учения, которым последовали огромное количество людей. Ранее существовали учения по кунг-фу, но впоследствии идеология стала упрощаться и система рукопашного боя стала одной из ее составляющих. Рукопашный бой является основой кунг-фу. Эта большая система сама по себе включала изучение некоторых наук, а также вопросы медицины, танцев и живописи. Но также широко практиковались: воздействие на точки акупунктуры, позирование, массаж, также массаж с предметами и с использованием наложения всевозможных веществ, погружения в разную среду, надавливания на специальные точки острыми предметами или руками; контакты человеческого тела с различными субстратами живой и неживой природы, дыхательные и энергетические упражнения, наука об «оживлении» человека и укреплении его организма, упражнения для развития гибкости и эластичности человеческого тела.

Но данная система подготовки была не так проста и включала в себя дополнительное обучение по ряду дисциплин, посвященных вопросам очищения организма от зашлакованности, правильному питанию и режиму жизни. Самым главенствующим в системе было несомненно воспитание. Воспитательная функция существовала для того, чтобы ученики сформировали верное мировоззрение, обучились правильному поведению в обществе и жизни, почитали каноны и законы.

В России рукопашный бой в давние времена считался народной забавой. Бои были индивидуальными или же групповыми «стенка на стенку». Четкого регламента и правил в тот момент еще не существовало, но имелись условности, переходить которые было нельзя и зазорно для бойцов. Вектор своего развития рукопашный бой получил во времена самых страшных войн в истории, где неоспоримым и непоколебимым лидером являлась Русская армия, возглавляемая Кутузовым, Суворовым и Ушаковым. На сегодняшний день отечественный рукопашный бой является уникальной базовой системой физической подготовки, не имеющей аналогов в мире по эффективности, методической проработанности и пригодности для использования.

В процессе решения второй задачи исследования было решено оценить функциональные возможности юношей 14-15 лет, занимающихся рукопашным боем. Спортсмены в течении месяца занимались тренировками по рукопашному бою. Продолжительность одного занятия в группах - 3 академических часа, при трех тренировочных занятиях в неделю. Ребятам был предложен комплекс из 4 разных тренировочных программ. Результаты тестирования смогли показать, насколько функционально развиты юноши-спортсмены, занимающиеся рукопашным боем. Функциональные пробы проводились в специально отведенном месте. Группа из 8 человек прошла все задания и мы смогли зафиксировать исходные и итоговые данные.

Следует отметить, что за время проведения педагогического эксперимента все показатели изменились в положительную сторону, это уже говорит о верном направлении работы тренера. Проба Штанге увеличилась до значения  $88 \pm 23,91$  с в среднем. Проба Ромберга также не стала исключением и изменила свои значения до  $21 \pm 3,77$  с. Показатель статической выносливости мышц брюшного пресса изменился до  $64,3 \pm 15,61$  с в средних значениях. Проведенное исследование показало, что по всем трем изучаемым показателям за время проведения педагогического эксперимента были зафиксированы достоверные различия между исходными и итоговыми данными ( $p_0 < 0,01$ ). Проведенные исследования показали достаточно высокий уровень функциональных резервов организма.

### Литература и источники

1. Катанский, С. А. Теория и практика рукопашного боя : учебное пособие [Текст] / С. А. Катанский, Т. Касьянов. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 200 с.
2. Пешкова, И. А. Анализ сформированности совокупности знаний старшеклассников в области здоровья [Текст] / И. А. Пешкова // Известия Воронежского государственного педагогического университета. — 2021. — № 1. — С. 31 - 37.
3. Юртайкина, М. Н. Морфофункциональная характеристика студентов юношеского возраста республики Мордовия [Текст] / М. Н. Юртайкина, М. М. Мишечкин, И. Н. Чаиркин [и др.] // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. — 2022. — № 6. — С. 150 - 157.

*Научный руководитель - к.п.н., доцент Жуков Р.С., Кемеровский государственный университет*

УДК 796.015.1

## ИГРОВАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Пасмакчи В.Д.*

Кемеровский государственный университет

[vpasmakchi@inbox.ru](mailto:vpasmakchi@inbox.ru)

Аннотация. Статья посвящена изучению эффективности применения экспериментальной игровой методики обучения плаванию детей от 3-х до 7-ми лет. Рассматривается влияние игровой методики на такие аспекты как: обучение технике плавания и ныряния, общий эмоциональный фон занятия, заинтересованность занимающихся в тренировочном процессе.

Ключевые слова: плавание, дошкольный возраст, игровая методика.

Занятия плаванием являются одним из наиболее эффективных средств укрепления здоровья, гармоничного физического развития и улучшения психического состояния человека. Особенно чувствительны к физическому воздействию окружающей среды дети, в силу специфических особенностей растущего организма. Однако для большинства детей благоприятное оздоровительное влияние плавания недоступно из-за неумения плавать. Кроме того, дети принадлежат к группе повышенного риска, так как могут утонуть и в неглубоком месте за очень короткое время. Физические возможности ребенка значительно ниже, чем у взрослого, он быстрее страдает от переохлаждения. Отсутствие жизненного опыта не позволяет маленьким детям реально оценить степень опасности, а любопытство может

привести к трагедии. Обучение плаванию детей с самого раннего возраста должно являться обязанностью родителей и педагогов дошкольных учреждений. Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3—5 годам. Поэтому в целях всестороннего развития мышечной системы занятия плаванием для детей дошкольного возраста особенно благоприятны.

Обучение дошкольников основам плавания и умения держаться на воде должно носить комплексный характер и включать в себя такие виды плавания как: прикладное, игровое, фигурное, подводное, оздоровительное, при необходимости – адаптивное. На занятиях плаванием оздоровительная направленность является приоритетной, но не менее важным является и то, чтобы дети любили воду, радовались и испытывали потребность заниматься в бассейне. В дошкольном возрасте основной формой развития является игра, через которую дети осваивают необходимые и доступные этому возрасту навыки. Поэтому на тренировках важно учитывать потребность ребенка в веселье, тем более что это может поспособствовать укреплению взаимоотношений и доверия между тренером и занимающимся, что является немаловажным для юного спортсмена.

Исходя из вышесказанного, мы поставили перед собой цель исследования – обоснование игровой методики обучения плаванию дошкольников.

Объект исследования – процесс обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Предмет исследования – применение игрового метода в обучении плаванию детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования – применение игрового метода позволит сделать процесс обучения наиболее результативным, а также создать благоприятные условия для формирования интереса к занятиям плаванием у детей дошкольного возраста.

Для проверки гипотезы был организован педагогический эксперимент, целью которого являлось выявление эффективности игровой методики обучения плаванию и оценивания навыков плавания детей дошкольного возраста.

На базе спортивного клуба по детскому плаванию «Simply swim» было организовано исследование, в котором приняли участие дети в возрасте от 3,5 до 7-ми лет с различными исходными навыками и степенью подготовки. В течение 3 месяцев с февраля по май 2023 года было проведено  $32 \pm 3,4$  занятия для 12 детей (7 девочек и 5 мальчиков), которые были поровну разделены на две группы: контрольная и экспериментальная.

Тренировки проходили в групповом формате, занятие длится 45 минут. На экспериментальной группе (ЭГ) тестировалась эффективность применения разработанной методики, которая реализовывалась в виде замены классических упражнений при обучении плаванию на подвижные игры с элементами стилей плавания, прыжков воду, задержки дыхания и пр. При этом также четко соблюдались цели и задачи занятия, порядок частей урока и дозировка физических упражнений. Контрольная группа (КГ) занималась по программе, содержащей классические упражнения с подробным объяснением техники выполнения. Важно отметить, что в контрольной группе также уделялось время на подвижные игры, но только в конце занятия в течение 10 минут в качестве отдыха.

До и после эксперимента было проведено тестирование по нормативам, соответствующим возрасту каждого из занимающихся. По результатам начального тестирования было выявлено, что исследуемые дети выполняют соответствующие их возрасту нормативы не в полной мере, или же выполняют только необходимый минимум умений, без улучшения отдельных элементов.

По результатам итогового тестирования, можно заметить, что большинство показатели ЭГ и КГ достоверно улучшились.

В таблице анализа результатов сдачи нормативов экспериментальной группы и контрольной группы после педагогического эксперимента, мы видим, что результаты обеих группы стали выше, но результаты экспериментальной группы выше по сравнению с контрольной группой. Об этом говорит наибольшее количество приобретенных навыков у ЭГ, чем у КГ.

В ходе эксперимента показатели также фиксировались и большинство из них достоверно

улучшались. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты показателей контрольных срезов ЭГ и КГ (M±m)

	Гр уп па	Месяц			
		Февраль	Март	Апрель	Май
Максимальное расстояние, проплываемое на груди с задержкой дыхания (м)	ЭГ	3,5±0,32	6,6±0,56***	7,5±0,34*	10,5±0,72**
	КГ	3,4±0,27	6,3±0,61**	7,2±0,48*	9,8±0,75*
Максимальное расстояние, проплываемое на спине (м)	ЭГ	8±0,03	12±0,02***	16±0,02***	16±0,03
	КГ	8±0,05	12±0,03***	16±0,02***	16±0,02
Количество собранных игрушек в процессе ныряния (самостоятельно) (шт.)	ЭГ	3,6±0,33	5±0,48	8±0,58**	10,3±0,61**
	КГ	3,3±0,21	4±0,37	6±0,52**	10,2±0,4***
Время задержки дыхания (с)	ЭГ	4,2±0,31	7±0,45***	8,7±0,49*	11±0,63*
	КГ	5,5±0,43	9±0,37**	10±0,65	10,8±0,6
Время проплывания 8 м на груди (с)	ЭГ	11±0,75	9,4±0,49	9±0,38	8,3±0,22*
	КГ	10±0,52	9,8±0,46	9,1±0,42*	8,5±0,2*
Время проплывания 8 м на спине (с)	ЭГ	14±0,53	12,3±0,3***	10,7±0,21**	8,8±0,43**
	КГ	14,1±0,76	12±0,52**	11±0,49	9±0,37***

Примечание: указаны достоверные статистические различия в сравнении с аналогичным показателем предыдущего среза (\* - при  $p_0 < 0,05$ ; \*\* - при  $p_0 < 0,01$ ; \*\*\* - при  $p_0 < 0,001$ )

В таблице результатов контрольных срезов, мы наблюдаем, что положительная динамика наблюдалась также у обеих групп с разной динамикой, результаты экспериментальной группы выше, чем контрольной. В силу таких факторов как периодические пропуски детьми занятий, а также разного уровня подготовки, может наблюдаться неравномерность улучшения показателей.

Также, для проверки гипотезы о том, что данная игровая методика позволяет создать благоприятные условия для формирования интереса и положительного отношения к занятиям плаванием у детей дошкольного возраста, был проведен опрос среди родителей детей, занимающихся в экспериментальной группе. Всего в опросе приняло участие 6 родителей, из которых все отметили у детей отсутствие страха воды, позитивный настрой на тренировку, а также отличное настроение и самочувствие после занятия.

С целью изучения вопроса о распространенности использования игровой методики обучения плаванию и ее актуальности нами была проведена работа по анкетированию специалистов в области детского плавания. Всего в опросе приняли участие 10 тренеров, работающих в спортивном клубе по плаванию «Симпл Свим» и имеющих опыт работы с дошкольниками. Возрастная категория участников опроса варьировалась от 20 до 35 лет, с опытом работы от полугода до 10-ти лет. Из общего числа опрошенных тренеров всего 20% имеют в качестве специализации спортивное плавание, остальные 80% специализируются на других видах или же не занимались профессиональным спортом вовсе (20%).

В результате анализа анкетирования специалистов в области детского плавания на тему применения игровой методики при обучении плаванию дошкольников, можно также сказать, что все опрошенные подтверждают ее необходимость и актуальность для данной возрастной

категории.

Подводя итоги, можно отметить, что эффективность применения игровой методики обучения плаванию – подтверждена. Исходя из проведенных расчетов и тестирований, мы выявили улучшение спортивных показателей детей, занимающихся как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Тем не менее, результаты экспериментальной группы являются более высокими, а их улучшение наиболее равномерным, о чем говорят итоги выполнения нормативов в процессе исследования. Также важно отметить значительное повышение заинтересованности дошкольников ЭГ в занятиях плаванием. Благодаря внедрению игровой методики в тренировочный процесс нам удалось повысить продуктивность занятий, при этом сохранив их структуру, поставленные задачи и цели.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что сформулированная нами гипотеза об повышении результативности тренировок по плаванию с детьми дошкольного возраста, благодаря применению игровой методики, успешно подтверждена, все поставленные задачи реализованы, а цель работы достигнута.

### **Литература и источники**

1. Булкин, И. Н. Плавание как средство здоровья и сохранения детей дошкольного возраста / И. Н. Булкин // Современные проблемы физического воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути решения : материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., (Волгоград, 12-13 окт. 2017 г.) / Волгоградская гос. академия физ. культуры; под общ. ред. : С. Ю. Максимовой, Н. В. Седых. - Волгоград, 2017. - С. 26-29. - Электронная версия статьи находится в ЭЧЗ.

2. Воронина, И. М. Играя, учимся плавать / И. Н. Воронина // Физическая культура в школе. - 2012. - № 4. - С. 14-17.

3. Залетова, Н. Н. Решение типичных проблем при начальном обучении плаванию / Н. Н. Залетова // Инструктор по физкультуре. - 2012. - № 2. - С. 49-55.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р.С., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.078**

## **ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Прохорова И.А.*

Кемеровский государственный университет  
prohorovvai@icloud.com

Аннотация. Молодежь современности разделяется на два лагеря при поступлении в Вузы: кто-то в корне изменяет свое отношение к состоянию здоровья, а кто-то забрасывает физическую активность вовсе. Довольно быстро стала развиваться спортивная индустрия в мире, что дает возможность заниматься собой в любое удобное время. Но этим пользуются далеко не все. Несмотря на то, что достаточно включить в свою жизнь средства физической культуры и уделять этому должное внимание, чтобы надолго забыть о подверженности заболеваниям, мир столкнулся с проблемой отсутствия у людей желания делать несложные упражнения или больше ходить в целях сохранить свое здоровье.

Ключевые слова: студенты, средства физической культуры, показатели здоровья.

Физическая культура в жизни человека играет важную роль, она служит отличным подспорьем для всестороннего гармоничного развития личности, для развития физических способностей и проявления морально-волевых качеств, что особенно актуально для студенческого периода жизни. Но физическая культура это не о спорте высоких достижений. Для того чтобы разобраться каким образом влияет на нас физическая культура, необходимо обратиться к средствам физической культуры.

Цель исследования – проанализировать показатели физической подготовленности и

отношение к своему здоровью студентов, регулярно занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью.

Объект – процесс физкультурно-оздоровительной деятельности студентов.

Предмет - показатели физической подготовленности и отношение к своему здоровью студентов, регулярно занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью.

В процессе достижения цели решались следующие задачи исследования: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы раскрыть теоретико-методические основы влияния средств физической культуры на здоровье студентов; оценить изменение показателей физической подготовленности и отношение к своему здоровью студентов, регулярно занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Обзор литературных источников по теме исследования;
2. Педагогический эксперимент;
3. Тестирование;
4. Анкетный опрос;
5. Методы математической статистики.

В процессе решения первой задачи исследования было установлено, что средства физической культуры – это различные приемы, которые используются для укрепления и развития физического состояния человека. Они направлены на поддержание и улучшение здоровья, развитие физических способностей, формирование познавательных и коммуникативных навыков, а также на освоение и развитие двигательных умений и навыков [3. с 228].

За счет физической культуры можно соблюдать все меры предосторожности по охране своего здоровья. Еще в школе детям прививают понимание пользы физических упражнений и соблюдения гигиенических норм. Основным специфическим средством физической культуры являются физические упражнения. Это может быть зарядка утром, растяжка после трудного дня или полноценные тренировки в избранном виде спорта. Чаще всего человек может использовать небольшой комплекс упражнений, выполнение которого занимает буквально 10 минут в день. Также многие используют обычную ходьбу по улице, так как она не меньше задействует мышечный корсет, дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

Средства физической культуры также могут включать следующие элементы:

- физические упражнения и тренировки, который осуществляют развитие определенных групп мышц и систем организма;
- водные процедуры и активности, например плавание;
- игры и соревнования;
- массажные процедуры, стретчинг и другие методы восстановления;
- оздоровление и реабилитация [1. с 23].

Водные процедуры являются эффективным средством развития таких качеств как координация и сила. Плавание в целом имеет положительный эффект, так как оно способно помочь справиться с мышечными спазмами, восстанавливает дыхательную систему, улучшает пищеварение. Также водные процедуры поднимают настроение и улучшают общее состояние организма.

В процессе спортивных и подвижных игр и соревнований, как правило, активно используется физическая нагрузка, соответственно, что также способствует развитию двигательных навыков.

Массаж и другие средства восстановления после нагрузок являются неотъемлемой частью физической культуры. Важно не только подготавливать организм к нагрузке и предлагать ее в определенном объеме, но также содействовать процессам восстановления.

Бывают случаи травматизации или временные нарушения в работе организма. Тогда прибегают к методам оздоровления и восстановления. Это может быть лечебная физкультура, которая помогает восстановить утраченные возможности или помогает облегчить период реабилитации. Исходя из сложности сложившейся ситуации могут применяться физиотерапия, аппаратные процедуры и многое другое. Необязательно использовать сразу все средства и методы, каждый может выбрать для себя самый оптимальный и комфортный



вариант.

К техническим средствам физической культуры относится специальное оборудование. Это могут быть гантели, фитболы, степы, разные снаряды и тренажеры и др.

Средства физической культуры можно классифицировать по различным признакам. Так, возможно разделение их на аэробные и анаэробные.

Аэробные средства физической культуры — это виды физической активности, основным признаком которых — длительная и интенсивная работа мышц, в результате которой мышцы постоянно снабжаются кислородом.

Исходя из определения можно понять, что сюда входит бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, гимнастика.

Анаэробные средства физической культуры — это упражнения, которые осуществляются без участия кислорода. Они являются важной частью физической культуры и позволяют развивать силу, скорость и специальную выносливость.

Основными видами анаэробных средств физической культуры являются силовые тренировки, спринт и скоростные тренировки, тренировки на выносливость, прыжки на скакалке, интервальные тренировки, бодибилдинг и аэробика.

Выбор средств физической культуры будет зависеть от целей и задач, которые ожидается достичь посредством их применения. Если использовать комбинирование различных средств, то это даст больший эффект в достижении максимального успеха от выполнения двигательных действий. Соответственно, желаемый результат станет намного ближе. Если речь идет о простом поддержании состояния здоровья на уровне отличного, то хорошо подготовит организм к бытовым нагрузкам и оттолкнет болезни, так как иммунитет станет гораздо крепче.

У человека есть несколько состояний, которые связаны с разными сторонами его жизни - физической, психической и социальной. Стоит обратить внимание на первые две, так как они включают в себя понятие о здоровье. Физическое здоровье - текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды.

Основой физического здоровья человека выступает биологическая программа жизненного цикла организма. Как устроены и заложены его показатели, будет проявляться в течении всей жизни. Большую роль играет наследственность, так как она в значительной степени определяет возможности организма, помогающие в противодействии разрушающим факторам в жизни человека [2. с 77 - 78].

Для того чтобы понять, что физическое состояние ухудшилось и имеет низкие показатели, не требуется специальных знаний. Каждый человек способен к пониманию и диагностированию собственного организма через складывающиеся ощущения. Они, в свою очередь, формируются за счет анализаторов - органов чувств.

Для того, чтобы проанализировать динамику использования средств физической культуры студентами, бы проведен педагогический эксперимент. Были приняты спортивные нормативы среди студентов 5 курса ФФКиС в количестве 10 человек (5 девушек и 5 юношей) в рамках исследования изменения показателей физической подготовленности при использовании средств физической культуры. Исследование было проведено на базе ФГБОУ г. Кемерово «Кемеровский Государственный Университет». Также было проведено анкетирование среди 4-5 курсов. Испытуемым были предложены различные средства физической культуры, которые нужно было использовать в течение месяца:

1) физические упражнения (зарядка):

- повороты головы из стороны в сторону 6-8 раз;
- круговые движения в плечевых суставах 5-6 раз вперед и назад;
- сведение/разведение рук вперед-назад 8-10 раз;
- сведение локтей перед собой 8-10 раз;
- круговые движения руками вперед-назад 5-6 раз;
- наклоны туловища вправо-влево 5-6 раз в каждую сторону;
- повороты туловища вправо-влево 5-6 раз в каждую сторону.

2) массажи:

- спортивный массаж всего тела по звеньям (руки, ноги, спина, грудь) 1 раз в неделю 1 час;

- массаж расслабляющий всего тела по звеньям (руки, ноги, спина, грудь) 1 раз в неделю 1 час.

3) растяжки - 1 раз в неделю часовое занятие по стретчингу;

4) тренажерные средства:

- силовая тренировка (тяги верхнего блока, горизонтальная тяга, присед, жим, подтягивания, упражнения на пресс, гиперэкстензия) 1 раз в неделю 1 час;

- кардио тренировка (скакалка, эллипсоидные тренажеры на выбор) 1 раз в неделю 1 час;

- смешанная тренировка (сочетание силовой и кардио) 1 раз в неделю 1 час.

В ходе исследования были выявлены результаты тестирования девушек (табл. 1). Среднее значение гибкости в начале эксперимента девушек составляло  $18,4 \pm 2,6$ . Конец эксперимента показал следующее среднее значение:  $19,4 \pm 2,7$ . Прыжки на скакалке показали довольно примитивные результаты  $87,4 \pm 9,3$  и  $90,6 \pm 9,4$ , но тем не менее хорошие и высокие для среднестатистического человека. Показатель отжиманий имел хорошее значение как в начале эксперимента ( $22,4 \pm 3,5$ ), так и в конце ( $24,2 \pm 3,5$ ). При поднимании туловища результативность показателя была следующей:  $48,4 \pm 2,4$  и  $51,4 \pm 3,04$  в начале и конце эксперимента, соответственно.

Различия между исходными и итоговыми показателями не носили достоверного характера ( $p_0 > 0,05$ ). В то же время результаты тестирования девушек демонстрируют, что по всем тестам отмечены положительные изменения.

Практически аналогичные изменения результатов были получены при тестировании юношей в процессе проведения педагогического эксперимента (табл. 2). Среднее значение показателя гибкости у юношей в начале эксперимента было  $10,2 \pm 1,5$ . Оно к концу эксперимента смогло измениться в лучшую сторону и достигнуть значения  $12,2 \pm 1,6$ . Прыжки на скакалке показали очень хорошие результаты в начале эксперимента, которые равны  $96,4 \pm 10,5$  в среднем. Уже к концу проведенного исследования -  $97,8 \pm 9,9$ . Отжимания парням дались довольно легко и их значения как в начале эксперимента ( $48,2 \pm 2,4$ ), так и в конце ( $50,6 \pm 3,5$ ) были высокими. Средние значения юношей по подниманию туловища составили  $54,6 \pm 3,9$  и  $57,6 \pm 5,3$  в начале и конце эксперимента, соответственно.

Таблица 1

Сравнение исходных и итоговых данных у девушек

Показатель	В начале эксперимента ( $M \pm m$ )	В конце эксперимента ( $M \pm m$ )	$p_0$
Гибкость, см	$18,4 \pm 2,6$	$19,4 \pm 2,7$	$>0,05$
Прыжки на скакалке (кол-во за 1 мин)	$87,4 \pm 9,3$	$90,6 \pm 9,4$	$>0,05$
Отжимания (кол-во раз)	$22,4 \pm 3,5$	$24,2 \pm 3,5$	$>0,05$
Поднимания туловища (кол-во раз)	$48,4 \pm 2,4$	$51,4 \pm 3,04$	$>0,05$

Таблица 2

Сравнение исходных и итоговых данных у юношей

Показатель	В начале эксперимента ( $M \pm m$ )	В конце эксперимента ( $M \pm m$ )	$p_0$
Гибкость, см	$10,2 \pm 1,5$	$12,2 \pm 1,6$	$>0,05$
Прыжки на скакалке (кол-во за 1 мин)	$96,4 \pm 10,5$	$97,8 \pm 9,9$	$>0,05$
Отжимания (кол-во раз)	$48,2 \pm 2,4$	$50,6 \pm 3,5$	$>0,05$
Поднимания туловища (кол-во раз)	$54,6 \pm 3,9$	$57,6 \pm 5,3$	$>0,05$

Различия между исходными и итоговыми показателями не носили достоверного характера ( $p_0 > 0,05$ ). В то же время результаты тестирования девушек демонстрируют, что по всем тестам отмечены положительные изменения.

Полученные в ходе исследования результаты анкетного опроса позволили увидеть, что студенты экспериментальной группы внимательно относятся к своему здоровью. Они понимают реальность угрозы здоровью, если будет преобладать гиподинамия. Также они следят за своим состоянием, по необходимости обращаются в медицинские учреждения.

Таким образом, показатели здоровья действительно могут измениться в процессе применения физических упражнений. Это прослеживается через педагогический эксперимент, который был проведен с участием студентов экспериментальной группы, у которых отмечается выраженное адекватное и рациональное отношение к своему состоянию здоровья.

### **Литература и источники**

1. Рыльцов, А. М. Современные проблемы воспитания молодежи средствами физической культуры [Текст] / А. М. Рыльцов, А. В. Бочков, А. О. Киселёв // Культура физическая и здоровье. — 2020. — № 3. — С. 22 - 24.
2. Медресов, Б. А. Оптимизация учебного процесса в вузе средствами физической культуры и спорта [Текст] / Б. А. Медресов // Школа университетской науки: парадигма развития. — 2020. — № 3. — С. 76 - 78.
3. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы занятий: учебное пособие [Текст] / Лукьяненко В. П. – 3-е издание, перераб. и дополнено. – М. : Советский спорт, 2019. – С. 228

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р.С., Кемеровский государственный университет*

**УДК 371**

## **МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ**

*Романова А. С.*

Кемеровский государственный университет

[nastasya.6582@mail.ru](mailto:nastasya.6582@mail.ru)

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного обоснованию применения комплекса упражнений со скакалкой, направленного на воспитание общей выносливости детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры. В процессе исследования выявлено влияние комплекса упражнений со скакалкой, применяемого на уроках физической культуры на уровень развития общей выносливости учащихся 12-14 лет.

Ключевые слова: уроки физической культуры, упражнения со скакалкой, средний школьный возраст.

Известно, что высокий уровень развития выносливости в детском возрасте обеспечивает более эффективное совершенствование других двигательных способностей, способствует совершенствованию пластических и трофических функций организма, нормализует деятельность систем кровообращения и дыхания, улучшает функционирование центральной нервной системы. Вместе с тем, практика физического воспитания школьников свидетельствует о том, что общая динамика выносливости детей и подростков за последние годы не только не улучшается, но и имеет тенденцию к снижению. Общий уровень развития физических качеств явно недостаточен как для дальнейшей спортивной деятельности, так и для успешной будущей трудовой деятельности в различных областях современного предпринимательства и производства.

Цель исследования: обоснование применения комплекса упражнений со скакалкой, направленного на воспитание общей выносливости детей среднего школьного возраста на

уроках физической культуры. Для реализации цели исследования нами были поставлены следующие задачи: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы изучить особенности развития выносливости у детей среднего школьного возраста, определить методические особенности применения упражнений со скакалкой на уроках физической культуры; разработать комплекс упражнений со скакалкой, направленный на развитие общей выносливости учащихся 12-14 лет на уроках физической культуры; выявить влияние комплекса упражнений со скакалкой, применяемого на уроках физической культуры на уровень развития общей выносливости учащихся 12-14 лет. Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников по теме исследования; тестирование двигательных способностей; педагогический эксперимент; методы статистической обработки данных.

Исследование проводилось на базе МБОУ "СОШ №80" г. Кемерово. В исследовании приняли участие школьники, возраст которых на момент исследования составлял от 12 до 14 лет. На втором этапе исследования был организован педагогический эксперимент для выявления влияния комплекса упражнений со скакалкой, применяемого на уроках физической культуры на уровень развития двигательных качеств учащихся 12-14 лет. Упражнения со скакалкой частично использовались на уроках в подготовительной части. Если проходила круговая тренировка, то скакалка использовалась в основной части урока. Когда использовался игровой метод, то упражнения со скакалкой использовались в заключительной части урока. Раздел реализовывался на всех этапах урока, поэтому было проведено 12 уроков по 3 часа в неделю 4 недели. Которые помогли нам повысить уровень общей выносливости у учащихся. У школьников на уроках возникали такие сложности как, правильность прыжка на скакалке, в усвоение новых упражнений были затруднения, но уделяя этому внимание они были устранены.

Результаты тестирования показали, что 12 учащихся (60 %) имеют низкий уровень выносливости, при выполнении у них ЧСС превышал 130 ударов в минуту. 6 учащихся (30 %) имеют средний уровень выносливости у них ЧСС придерживался в пределах 125-130 ударов в минуту. 2 (10 %) учащихся имеют высокий уровень выносливости у них ЧСС придерживался в пределах 120-125 ударов в минуту. Бег на 1000 метров, учащиеся по команде выполняют бег на время в аэробном режиме. Нормативы для мальчиков 5 минут 30 секунд – низкий уровень выносливости, 5 минут – средний уровень, 4 минут 30 секунд – высокий. Для девочек 6 минут 30 секунд – низкий уровень, 6 минут – средний уровень, 5 минут 30 секунд – высокий уровень. Таким образом, результаты тестирования в беге показали, что 15 учащихся (75 %) имеют низкий уровень, 4 (20 %) учащихся имеют средний уровень и 1 (5 %) учащийся имеет высокий уровень. Приседания, учащиеся выполняют приседания максимальное количество раз. Оценочные нормативы следующие. Мальчики: 80 раз - высокий уровень, 70 раз - средний уровень, 60 раз и меньше - низкий уровень. Девочки: 70 раз - высокий уровень, 60 раз - средний уровень, 50 раз и меньше - низкий уровень. Результаты тестирования в приседаниях показали, что 13 учащихся (65%) имеют низкий уровень, 4 (20%) учащихся имеют средний уровень и 3 (15%) учащихся имеют высокий уровень.

Результаты первичного тестирования показали, что 13 (65%) учащихся имеют низкий уровень общей выносливости, 5 (25%) учащихся имеют средний уровень общей выносливости, 2 (10%) учащихся имеют высокий уровень общей выносливости. Проведя первичное тестирования, мы выяснили, что обучающиеся 7 класса имеют примерно одинаковый уровень общей выносливости. Было также выявлено, что высокий уровень общей выносливости имеет всего 10% учащихся. Необходимо также отметить, что наибольший процент (65%) учащихся имеют низкий уровень общей выносливости.

На контрольном этапе эксперимента была проведена повторное тестирование с целью выявления изменений в уровне воспитания общей выносливости: в прыжках на скакалке результат изменился в большую сторону на 25% в высоком уровне и на 20% в среднем уровне и на 45% уменьшился в низком уровне. В беге на 1000 метров результат изменился в большую сторону на 10% в высоком уровне и на 10% в среднем уровне и на 20% уменьшился в низком уровне. В приседаниях результат изменился в большую сторону на 10 % в высоком уровне и на 15% в среднем уровне и на 25% уменьшился в низком уровне. Уровень общей выносливости

увеличился на 25% в высоком уровне, на 35 % в среднем уровне и на 60 % уменьшился в низком уровне, то есть мы видим изменения в результатах в положительную сторону у учащихся.

Таким образом, мы провели контрольные тестирования и можем сказать, что упражнения со скакалкой способствуют воспитанию общей выносливости школьников, полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу исследования, предполагающую, что применение комплекса упражнений со скакалкой на уроках физической культуры позволит повысить уровень развития общей выносливости учащихся 12-14 лет.

### **Литература и источники**

1. Гневнова, Г. Р. Как лучше поддерживать оптимальный уровень двигательной активности учащихся? [Электронный ресурс] // Теория и практика образования в современном мире: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2015 г.). — СПб.: Свое издательство, 2021. — С. 181-183.

2. Мякинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. - М. : ТВТ Дивизион, 2019. - 360 с.

3. Холодова, Г.Б. Самоконтроль интенсивности физической нагрузки на основе пульсометрии в процессе занятий физическими упражнениями. [Текст] / Г.Б. Холодова, Т.М. Михеева // Вестн. Оренб. гос. ун-та. - Оренбург. 2019. - №2(125) - С. 72-78.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р.С., Кемеровский государственный университет*

**УДК 338.46**

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

*Рудяженко П. С.*

Кемеровский государственный университет

[tofk@kemsu.ru](mailto:tofk@kemsu.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена изучению актуальных проблем предупреждения травматизма в процессе фитнес-тренировок лиц зрелого возраста. В процессе исследования проанализированы данные научно-методической литературы, раскрывающей суть профилактики травматизма в процессе фитнес-тренировок лиц зрелого возраста; разработаны комплексы упражнений, предупреждающих травматизм, для лиц зрелого возраста, показано, что применение разработанного комплекса упражнений способствует предупреждению травматизма или улучшает состояние уже имеющихся травм лиц зрелого возраста; разработаны практические рекомендации по организации фитнес-тренировок лиц зрелого возраста.

**Ключевые слова:** фитнес, профилактика травматизма, лица зрелого возраста.

Поиск разработки и внедрения тренировочных программ, позволяющих предотвратить травмы или учесть уже имеющиеся отклонения в состоянии здоровья, привел нас к необходимости провести настоящее исследование.

Цель исследования – изучение актуальных проблем предупреждения травматизма в процессе фитнес-тренировок лиц зрелого возраста.

Гипотеза исследования – мы предполагали, что анализ данных научно-методической литературы, раскрывающей особенности профилактики травматизма в процессе фитнес-тренировок лиц зрелого возраста, позволит разработать комплексы упражнений, которые будут способствовать предупреждению травм лиц зрелого возраста.

В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи исследования:

1. Проанализировать данные научно-методической литературы, раскрывающей суть профилактики травматизма в процессе фитнес-тренировок лиц зрелого возраста.
2. Разработать комплексы упражнений, предупреждающих травматизм, для лиц зрелого

возраста.

3. Доказать, что применение разработанного комплекса упражнений способствует предупреждению травматизма или улучшает состояние уже имеющих травмы лиц зрелого возраста.

4. Разработать практические рекомендации по организации фитнес тренировок лиц зрелого возраста.

Выбор методов исследования определялся поставленными задачами и включал: теоретический анализ и обобщение научной литературы; анкетный опрос; антропометрические методы; тестирование (пульсометрия, динамометрия, спирометрия, тонометрия); педагогический эксперимент; расчетные методы; статистическая обработка полученных данных.

В исследовании принимало участие 20 человек в возрасте от 22 до 60 лет. Из них – 14 женщин (8 женщин первого зрелого возраста и 6 женщин второго зрелого возраста) и 6 мужчин (все мужчины второго зрелого возраста). Это была экспериментальная группа. Наряду с ней была сформирована контрольная группа в количестве 20 человек, состоящая из 15 женщин и 5 мужчин среднего возраста.

В ходе педагогического эксперимента фитнес – тренировки с экспериментальной группой проводились 3 раза в неделю по 50 – 60 минут. На упражнения, выполняемые на беговой дорожке, эллипсе, гребной тяге отводилось 50% тренировочного времени у испытуемых с низким и ниже среднего УФС (уровня физического развития) и 30% времени у тренирующихся со средним и выше среднего УФС. Данные упражнения выполнялись в умеренном темпе.

Так как категория испытуемых относится к среднему возрасту, то к моменту своего прихода в фитнес – зал, некоторые из них уже имели ряд небольших или средних отклонений в состоянии здоровья. Из 20 испытуемых: 40 % имеют протрузии, грыжи в каком-либо из отделов позвоночника или нескольких отделах сразу (подтверждено результатами МРТ-исследований), 20% испытывают боли или неприятные ощущения в коленях во время приседаний и прочих упражнений с подобной биомеханикой, 20% жалуются на боли неизвестной причины в плечевых или локтевых суставах, 5% имеют диагноз «артериальная гипертензия» и 15% не имеют никаких жалоб и считают себя полностью здоровыми.

В связи с этим для улучшения состояния уже имеющих травмы, а также для предотвращения возникновения новых, тренировочные программы для испытуемых с заболеваниями позвоночника (40%) – включали в себя различные висы с одновременной нагрузкой, подтягивания, тяги верхних блоков в тренажерных устройствах, силовые упражнения для мышц нижних конечностей, упражнения на расслабление и растягивание спины. Вместе с тем, для данной группы были исключены все плиометрические упражнения, бег на дорожке, скручивания, становая тяга и другие упражнения с вертикальной осевой нагрузкой.

Для группы испытуемых, имеющих травмы коленного сустава (20%) были исключены приседания с большим весом, тренажер «жим ногами», выпады с отягощением.

Для части занимающихся, имеющих боли в плечевых и локтевых суставах (20%), тренировочные комплексы исключали различные вариации жима штанги и гантелей лежа, отжимания.

Небольшой процент испытуемых (5%) с диагнозом «артериальная гипертензия» не выполнял гиперэкстензии на тренажере и любые упражнения с наклонами вниз головой.

Количество подходов и повторов, а также суммарная нагрузка определялись после конституционной диагностики, то есть зависели от типа телосложения.

Лица, имеющие мезоморфный тип телосложения выполняли упражнения с отягощениями, составляющими около 65-75% от индивидуально предельных величин, по 10-12 повторений в подходе с интервалами отдыха 1-1,5 мин. Для эктоморфного типа телосложения величина отягощений составляла 75- 85%, по 6-8 повторений в подходе с интервалами отдыха 2-3 мин. Для эндоморфного типа телосложения величина отягощений составляла 55-65% от индивидуально предельных величин, по 12-15 повторений в подходе с интервалами отдыха 30-1 мин.

Участники контрольной группы занимались самостоятельно, без тренерского контроля. В данной группе 50% имеют заболевания позвоночника, 25% жалуются на боли в коленях, 25 % считают себя полностью здоровыми.

На третьем этапе (февраль-май 2022 г.) проводилась статистическая обработка данных результатов исследования, оформление и подготовка работы к защите.

В результате изучения мотивов и интересов занятий силовым фитнесом выявлено, что наиболее выраженным мотивом является повышение качества жизни и укрепление здоровья – 50 %. Желание улучшить свой внешний вид - 30%. Следом идет профилактика травматизма и улучшение состояния ранее полученных травм - 15%, а также престиж занятий с персональным тренером – 5%.

Опрос испытуемого контингента показал, что респонденты в своих ответах предпочитают тренировки, направленные на повышение мышечной массы - 30%, на увеличение силы - 10%, на коррекцию фигуры - 60%. Из форм занятий они предпочитают самостоятельную - 30%. Персональную и групповую тренировку - 70%.

На вопрос: Умеете ли вы самостоятельно подобрать упражнения для своих целей в тренажёрном зале - 30% ответили «да» и - 70% - «нет».

Занимаясь силовым фитнесом респонденты предпочитают рекомендации по рациону питания. Ведущими рекомендациями являются спортивное питание - 25%, использование пищевых добавок - 10%, рациональная диета - 65%.

Для определения УФС испытуемых экспериментальной группы и изучения кумулятивного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий в исследовании использовался экспресс - скрининг УФС по методике Апанасенко Г.Л. В результате первичного обследования 20 занимающихся было выявлено: 40 % с низким УФС, 30 % - с ниже среднего, 20 % - со средним, 10 % - с выше среднего уровнем физического состояния. Высокого УФС не обнаружено ни у одного из испытуемых. После курса занятий по индивидуальным программам с использованием тренажёрных устройств, занятий силовым фитнесом, растяжкой был проведен повторный контроль уровня физического состояния. В результате из 20 испытуемых выявлено 15 % с низким УФС, 25 % -ниже среднего, 35 % - средний, 20 % - выше среднего, 5 %с высоким уровнем физического состояния.

В ходе первичного экспресс-скрининга уровня здоровья в контрольной группе распределение было следующим: с низким уровнем здоровья – 50%, с ниже среднего – 30%, со средним – 15%, с выше среднего – 5%. После курса занятий по самостоятельным программам произошли несущественные изменения: с низким уровнем здоровья – 45 %, с ниже среднего – 25 %, со средним – 20 %, с выше среднего – 10 %. Стоит отметить, что в контрольной группе 5 % занимающихся пропустили 4 недели занятий из-за того, что них в результате неверно подобранной нагрузки обострилась боль в спине.

Незначительными стали изменения средних показателей контрольной группы после курса самостоятельных занятий. В экспериментальной группе, наоборот, стоит отметить существенные изменения средних показателей уровня здоровья. В результате эксперимента, у занимающихся частота сердечных сокращений в покое несколько уменьшилась (в среднем на 5 уд/мин). Артериальное давление в состоянии покоя на протяжении всего эксперимента у всех испытуемых было стабильным и находилось в пределах нормальных величин. Наметилась лишь некоторая тенденция к его снижению (в среднем - 10 мм рт.ст.).

Благоприятные сдвиги показателей ЧСС и АД в покое в течение эксперимента указывают на улучшение регуляции функционального состояния сердечно - сосудистой системы. Дыхательные функции определяемые по величине жизненной ёмкости лёгких существенно изменились, что объясняется, по - видимому, развитием силы дыхательных мышц. ЖЕЛ у занимающихся увеличилась в среднем на 250 мл (исходные показатели - 3500-5500 мл, итоговые 3700-5850 мл). В результате занятий произошли существенные изменения в функциональном состоянии мышечной системы. Сила скелетных мышц, определяемая путём динамометрии, увеличилась в среднем на 3 кг (исходные показатели - 32-60 кг, итоговые - 40-62 кг).

Таким образом, полученные в эксперименте материалы позволили положительно оценить разработанную и апробированную в данном исследовании программу, которая включала

упражнения на тренажёрах и со свободным весом, а также упражнения с фитболом, а также в ходе исследования мы показали, что эффективность предотвращения травматизма определяется направленностью занятий, исходным уровнем физического здоровья занимающихся и индивидуальным подходом.

### **Литература и источники**

1.Ефремова, М.В., Чкалова, О.В. Анализ российского рынка фитнес – услуг/ М.В. Ефремова, О.В. Чкалова// Экономический анализ: теория и практика. - 2015. -№21. –С.25-27.

2.Жуков, Р. С. Теория физической культуры и спорта: избранные лекции: учебное пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев; ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». – Новокузнецк: ОАО «Новокузнецкий полиграфкомбинат», 2009. — 260 с.

3.Лысенко, А.В., Дидык А.В., Петров, А.В. Исследование влияния фитнес – тренировки на состояние здоровья женщин среднего возраста/ А.В. Лысенко, А.В. Дидык, А.В. Петров//Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно – оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов международной научной конференции.- 2016.- С.146-150.

*Научный руководитель – к.б.н. Шабашева С. В., Кемеровский государственный университет*

**УДК 37.037**

## **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ БОРЦОВ-САМБИСТОВ**

***Шишкин Е. А.***

Кемеровский государственный университет

[shish.ev777@mail.ru](mailto:shish.ev777@mail.ru)

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного определению результативности применения подвижных игр при спортивном отборе борцов-самбистов. В процессе исследования разработан и реализован комплекс контрольных испытаний для оценки спортивных способностей юных борцов-самбистов с использованием подвижных игр и определена их прогностическая значимость; определена результативность использования специализированных подвижных игр в практике спортивного отбора юных борцов-самбистов.

Ключевые слова: борьбы самбо, спортивный отбор, подвижные игры, юные спортсмены.

В методической литературе, к сожалению, еще недостаточно раскрыты возможности соревновательного и игрового метода с целью развития физических качеств детей [1; 2]. Тренеры зачастую используют или тесты, говорящие о развитии физических качеств, необходимых борцу, или педагогические наблюдения, которые довольно субъективные и носят спонтанный характер [3].

Цель исследования: определение результативности применения подвижных игр при спортивном отборе борцов-самбистов. Гипотеза исследования: применение подвижных игр с элементами единоборств повысит результативность процессе спортивного отбора юных борцов-самбистов.

В соответствии с целью решались следующие задачи исследования: изучить теоретические и методические аспекты начального отбора и ориентации в борьбе самбо и использования подвижных игр в практике спортивной тренировки; разработать и реализовать комплекс контрольных испытаний для оценки спортивных способностей юных борцов-самбистов с использованием подвижных игр и определить их прогностическую значимость; определить результативность использования специализированных подвижных игр в практике спортивного отбора юных борцов-самбистов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследований: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогические контрольные испытания; методы математической статистики; педагогический эксперимент.



Педагогический эксперимент предполагал определение эффективности применения подвижных игр в процессе спортивного отбора юных борцов. Участники эксперимента юные борцы 12-14 лет. В контрольную и экспериментальную группы вошли участники одинакового возраста и уровня подготовки. Экспериментальная группа состояла из борцов, прошедших спортивный отбор с применением подвижных игр. Контрольная группа состояла из борцов, прошедших отбор по традиционной схеме: антропометрия, социологические исследования, психологические исследования. Методы математической статистики использовались для интерпретации данных, их обобщения, подсчета результатов в тестовых упражнениях.

На втором этапе исследования был произведен отбор юных спортсменов в секцию спортивной борьбы на основании игр-тестов. Соревнования по играм-единоборствам проводятся по круговой системе до 2-х побед, т. е. максимально возможное количество схваток между двумя борцами - 3 (в одном виде). При большом количестве претендентов - использование системы с выбыванием после 2-х поражений.

Третий этап исследования предполагал сравнение основных показателей физического развития борцов контрольной и экспериментальной групп. Испытуемые выполняли три теста: подтягивание, прыжок в длину с места, броски партнера в течение 3-х минут (силовая выносливость). Выбор именно этих тестов продиктован спецификой избранного вида на основании доминирующих физических качеств, необходимых в спортивной борьбе. Эффективность применения подвижных игр оценивалась на основании разницы в результатах контрольной и экспериментальной групп после эксперимента.

В результате анализа научно-методической литературы нами был выбран специализированный игровой комплекс, состоящий из следующих игр-единоборств:

- «осаливание голеностопа соперника»;
- «забегание за спину соперника в партере»;
- «тиснение из круга»;
- «борьба в стойке до касания ковра любой частью тела».

На втором этапе нашего исследования были получены следующие результаты. В контрольных испытаниях уровень скоростно-силовых качеств можно проследить благодаря результатам теста прыжок в длину с места. В данном тесте показатели экспериментальной группы ниже, чем в контрольной. Однако, разница не существенна. (201,15 см. - ЭГ; 202,1 см. - КГ).

В испытании, характеризующем уровень проявления силовых способностей занимающихся разница результатов так же не существенна. Правда, в этом случае, испытуемые ЭГ в среднем набрали больше - 6 раз, КГ -5,95.

Для информативности исследования мы решили включить в блок тестов испытание, характеризующее силовую выносливость, которая является специальным физическим качеством. Испытуемым предлагалось выполнить как можно больше бросков партнера в течение 3-х минут. Результаты ЭГ гораздо выше (43,06), чем в КГ (35,5).

Результаты соревнований заносятся в вышеуказанный протокол. Полученные результаты ранжируются в убывающем порядке. Присваиваются места и на их основе ранги. При необходимости выставления оценки в баллах целесообразно придерживаться следующей градации: 15% -испытуемых получают оценку "5"; 35% - "4", 35% - "3"; и 15% - "2". Набравшие наименьшую сумму мест (рангов) зачисляются в группу начальной подготовки. При равенстве общей суммы баллов (рангов) преимущество отдается тому, кто имеет более высокий показатель в тестах-единоборствах.

Данные результаты говорят о большом значении применяемых игр в процессе спортивного отбора. Подобное резкое различие говорит о возможном улучшении техники выполнения бросков у испытуемых ЭГ. Итоги педагогического эксперимента свидетельствуют, что действительно одним из наиболее перспективных путей реализации задач начального отбора является применение игровых комплексов с элементами единоборств, с помощью которых в наибольшей степени возможна оценка моторных задатков в условиях соревновательного поединка.

Таким образом, можно сказать, что методика акцентированного использования специализированных подвижных игр в практике отбора юных спортсменов может

пригодиться тренеру гораздо больше, чем стандартная, однако не следует забывать о комплексности спортивного отбора, при этом интерес вызывает использование подвижных игр на технику, тактику ведения спортивной борьбы на этапе начальной подготовки юных борцов, а полученные результаты демонстрируют результативность применения подвижных игр в борьбе при спортивном отборе борцов-самбистов, что подтверждает гипотезу исследования.

#### Литература и источники

1. Новые информационные технологии в подготовке единоборцев высокой квалификации / Г.И. Мокеев, М.П. Иванов, К.В. Шестаков, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 3 (37). - С. 57-60.
2. Шлемин А.М., Любомирский Л.Е. Формирование двигательной функции и развитие движений у детей среднего возраста – М., 2020. – 220 с.
3. Анисимов М. П. Структура техники смешанного боевого единоборства // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №10 (116).  
*Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее И. П., Кемеровский государственный университет*

УДК 796.011.3

### ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИЦ

*Политаева В.Е., Павленко Д.С.*

Кемеровский государственный университет

[tofk@kemsu.ru](mailto:tofk@kemsu.ru)

Аннотация. Статья посвящена анализу возможностей применения фитнес-технологий в практике физического воспитания старшекласниц. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы рассмотрены теоретические основы внедрения фитнеса в практику физического воспитания девушек 15-17 лет; выявлен уровень интереса к занятиям фитнесом девушек 15-17 лет; определен уровень физической подготовленности девушек 15-17 лет.

Ключевые слова: физическое воспитание, фитнес-технологии, старшекласницы.

Физическая активность любого вида и направления положительно влияет как на весь организм, так и на его отдельные системы. Фитнес не является исключением. Занятия действуют на организм девушек 15-17 лет комплексно, укрепляя все группы мышц, развивая подвижность суставов, повышая эластичность сухожилий и связок. Также данные занятия способствуют тренировке силовой выносливости организма девушек, укреплению кардиореспираторной системы, активизации иммунитета, совершенствованию координации движений и выработке чувства ритма, а также позволяют снизить лишние килограммы и поднять настроение [1].

Важное отличие фитнеса от иных видов физической культуры заключается в том, что здесь нет места самодеятельности. В фитнесе существует большое количество программ для девушек 15-17 лет, в которую входят желающие скорректировать свою фигуру и привести мышцы в порядок. В фитнесе легкие физические нагрузки и тяжелые, гармонично сочетаются и дополняют друг друга. Сегодня нередко можно встретить такую комбинацию: плавание плюс силовые тренировки и занятия на специальных тренажерах. Благодаря такому многообразию и великолепному сочетанию различных упражнений достигается максимальный эффект, ведь работают все мышцы, а нагрузка варьируется. Более того, разнообразие упражнений положительно сказывается не только на здоровье, но и на подсознании, так как тренировки не надоедают своим однообразием. Вместе с тем, в настоящее время программ по фитнесу для девушек разработано мало, все они носят ознакомительный характер и нуждаются в доработках [2].

Цель исследования – рассмотреть возможности применения фитнес-технологий в практике физического воспитания старшеклассниц. Для достижения цели были поставлены следующие задачи: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы охарактеризовать теоретические основы внедрения фитнеса в практику физического воспитания девушек 15-17 лет; выявить интерес к занятиям фитнесом девушек 15-17 лет; определить уровень физической подготовленности девушек 15-17 лет. Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников по теме исследования; тестирование физической подготовленности; опрос; методы математической статистики/

В исследовании приняли участие девушки 9-11 классов. Всего 39 девушек. Нами было проведено исследование некоторых двигательных качеств девушек 15-17 лет. А именно на силу, координацию и гибкость. Оценка полученных результатов проводилась по Е. Г. Сайкиной (2011) [3].

Все тесты девушки сдали преимущественно на низкий уровень или удовлетворительный. Особенно настораживает ситуация с выполнением теста на гибкость, девушки не выполняют этот норматив. Также результаты, оценивающие силу мышечного корсета на неудовлетворительном уровне, а ведь это может привести к проблемам с осанкой. Также мы считаем, одной из проблем может быть отсутствие интереса со стороны девушек к занятиям физической культурой. В старших классах предусмотрено повторение и совершенствование изученного материала и чаще всего из раздела спортивные игры. На наш взгляд девушкам было бы интереснее заниматься фитнесом. С этой целью мы провели опрос среди девушек 15-17 лет. Нужно было ответить на три вопроса. Первый: «Нравятся ли тебе уроки физкультуры?», второй «Хотелось бы тебе, чтобы вместо физкультуры были занятия фитнесом» и третий «каким видом фитнеса тебе хочется заниматься?».

На первый вопрос подавляющая часть девушек 82% ответили «нет». Что мы и предполагали. Занятия физкультурой в школе являются для девушек не интересными, потому что не учитывают их потребностей. Это коррекция недостатков фигуры, повышение физической подготовки эстетическими средствами под музыкальное сопровождение. Ответ на второй вопрос, также был нами, ожидаем, девушкам очень интересно заниматься фитнесом вместо физкультуры. Так, 90% девушек сказали, что хотели бы, чтобы в школе появились такие уроки вместо физкультуры. Только 2% высказались против и 8% затрудняются ответить, потому что не пробовали такие занятия. По третьему вопросу знания девушек были продемонстрированы в ответах. Так, большая часть девушек 78% ответили, что хотели бы заниматься классической аэробикой. 10 % заявили, что им нравится степ аэробика и 12% заинтересовались йогой. Они считают, что это позволит им улучшить фигуру, поправить физическую подготовку.

По результатам проведения тестирования выявлено, что физическое состояние девушек в основном на среднем или ниже среднего уровнях по всем тестам. Наиболее низкие показатели выявлены по тесту на оценку силы мышц живота и по тесту на гибкость. Интерес у девушек в большей степени вызвала классическая аэробика.

В предварительных исследованиях мы выявили, что практически все результаты тестирования физической подготовленности девушек находятся на среднем и низком уровне. Стоит отметить, что девушки 15 лет сдали преимущественно на удовлетворительно, а 16-17 лет на низкий уровень. Особенно настораживает ситуация с выполнением теста на гибкость, координацию девушки не выполняют этот норматив. Также результаты оценивающие силу мышечного корсета на неудовлетворительном уровне, а ведь это может привести к проблемам с осанкой, прежде всего, и проблемам, связанным с пищеварительным трактом. Такая ситуация может быть связана с гиподинамией из-за информационно-технического обеспечения жизни современного подростка, негативное влияние социальных сетей. Также нерациональный режим дня, в котором преобладают нагрузки умственного характера, ведь всем известно, что этот период характеризуется повышенными нагрузками из-за сдачи выпускных экзаменов в школе.

Результаты проведенного нами опроса показали, что девушки 15-17 лет не любят ходить на физкультуру (82%), однако им нравятся занятия фитнесом (90%) и они хотели бы чтобы эти

занятия присутствовали в их расписании. При этом большая часть девушек 78% ответили, что хотели бы заниматься классической аэробикой, 10 % заявили, что им нравится степ аэробика и 12% заинтересовались йогой. Они считают, что это позволит им улучшить фигуру и физическую подготовленность. Таким образом, считаем, что фитнес может быть представлен в расписании девушек 15-17 лет для повышения физической подготовки, коррекции фигуры, так как интересен девушкам, и они хотят им заниматься.

#### **Литература и источники**

1. Пономарев Г.Н., Сайкина Е.Г., Лосева Н.А. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 55–60.

2. Бордовских Ю. Фитнес с удовольствием / Ю. Бордовских. - М.: Эксмо, 2019. - 160 с.

3. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников / С. В. Грудина // Теория и практика образования в современном мире: материалы междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2022 г.). — СПб.: Реноме, 2022. — С. 70-72.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р.С., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.48**

### **МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКОВ К ЗАНЯТИЯМ ПАУЭРЛИФТИНГОМ**

*Донец В.И.*

Кемеровский государственный университет

[tofka@kemsu.ru](mailto:tofka@kemsu.ru)

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного разработке и реализации методики формирования мотивации подростков к занятиям пауэрлифтингом. В процессе исследования проведена диагностика мотивации подростков к занятиям пауэрлифтингом; разработаны методические рекомендации по формированию мотивации подростков к занятиям пауэрлифтингом.

Ключевые слова: подростки, мотивация, пауэрлифтинг, методика формирования.

Изучение особенностей мотивации в подростковом возрасте необходимо для развития мотивации занятий пауэрлифтингом; привлечение учащихся для занятия этим видом спорта; для улучшения учебно-тренировочного процесса; также по результатам исследований можно проводить спортивный отбор занимающихся; для распределения спортсменов на «профессионалов» и «любителей»; для достижения высоких спортивных результатов в пауэрлифтинге; для выявления нового в мотивации спортсменов-пауэрлифтеров, что не описано в литературных источниках [1; 2].

Цель исследования: разработать и реализовать методику формирования мотивации подростков к занятиям пауэрлифтингом. Гипотеза исследования: предполагаем, что построение процесса формирования мотивации занятий пауэрлифтингом в подростковом возрасте будет эффективным, если:

- будет выявлено состояние проблемы формирования мотивации физкультурно-спортивной деятельности у подростков на основании анализа и обобщения данных психолого-педагогической литературы;

- будут определены основные мотивы занятий пауэрлифтингом: мотив повышения уровня здоровья, мотив развития физических качеств, мотив достижения спортивных результатов, мотив улучшения телосложения, мотив утверждения в обществе;

- будет выявлена динамика мотивации к тренировочному процессу и соревновательной деятельности спортсменов-пауэрлифтеров различной квалификации подросткового возраста.

Для проведения исследования использовался следующий комплекс методов:

1. Анализ и обобщение данных психолого-педагогической литературы.

2. Для проведения опроса применялись различные анкетные вопросники открытого и закрытого типа для изучения различных аспектов мотивации юных спортсменов-пауэрлифтеров.

3. Метод математической обработки данных.

В ходе исследования с помощью анкетного опроса была проведена работа по изучению мотивации физкультурно-спортивной деятельности у подростков, занимающихся пауэрлифтингом. Анкеты использовались закрытого типа для обеспечения большей правдивости при ответах на поставленные вопросы. Анкетный опрос использовался со спортсменами 14-15 лет, с помощью опроса выяснялось место учебы и квалификация спортсменов.

Со спортсменами 12-13 лет на первом этапе проводился опрос в форме беседы, так как они лучше отвечали на вопросы, чем заполняли анкеты. После предварительного опроса определялись сроки проведения дальнейших этапов анкетирования. По итогам анкетирования проводился математический анализ результатов для определения особенностей формирования мотивов физкультурно-спортивной деятельности у юных спортсменов-пауэрлифтеров. База исследования – ГОУ ДОД «ОСДЮСШОР по тяжелой атлетике» г. Кемерово.

Задачи исследования: изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме формирования мотивации физкультурно-спортивной деятельности у подростков; провести диагностику мотивации подростков к занятиям пауэрлифтингом; разработать методические рекомендации по формированию мотивации подростков к занятиям пауэрлифтингом.

К основным мотивам занятий пауэрлифтингом относятся:

- мотив развития физических качеств;
- мотив достижения спортивных результатов;
- мотив повышения уровня здоровья;
- мотив утверждения в обществе.

Отмечаются различия в мотивации у спортсменов 12-13 и 14-15 лет, так как 14-15-ти летние спортсмены уже определились, для чего занимаются пауэрлифтингом, у них также определился мотив достижения цели, у данных спортсменов он находится на высоком уровне. Спортсмены 12-13-ти лет еще не определились с основными мотивами, но преобладающей мотив - повышения уровня здоровья, а мотив достижения цели имеет низкий уровень, так как данный возрастной этап – это лишь начало переходного, во многих отношениях, критического для подростка периода. Мотивы занятий пауэрлифтингом меняются с ростом спортивной квалификации. Для спортсменов юношеских разрядов ведущим является мотив развития физических качеств и мотив повышения уровня здоровья. Спортсмены 1-2-го спортивных разрядов также пока не определились с основными мотивами занятий пауэрлифтингом, у них доминирует мотив повышения уровня здоровья, мотив развития физических качеств, мотив достижения спортивных результатов, мотив утверждения в обществе, а мотив улучшения телосложения находится на низком уровне. Спортсмены квалификации КМС стремятся достичь высоких спортивных результатов, и утвердятся в обществе, эти мотивы приоритетны для целенаправленных занятий спортом и повышения спортивной квалификации.

Для построения методически грамотных занятий тренеру-преподавателю необходимо учитывать психологические, морфологические и мотивационные особенности подросткового возраста [3]. Если мотивационные особенности соответствуют направленности спортивной деятельности, то их нужно постоянно направлять и продолжать формировать, а если не соответствуют направленности спортивной деятельности, то мотивацию спортсменов необходимо корректировать и формировать адекватную мотивацию занятий пауэрлифтингом, используя для этой цели метод положительного примера, проведения анкетирования. В том случае, если преобладают личностно-престижные, а так же материальные мотивы, собственно соревновательная деятельность для юного спортсмена теряет свою значение и играет только ограниченную роль инструмента, позволяющего в какой-то мере реализовать лишь материальные и личные интересы [4]. Необоснованная нацеленность на победу «любой ценой», неизбежно приведет к обесцениванию нравственных критериев и своеобразной деградации личности юного спортсмена.

## Литература и источники

1. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии [Текст] / Б. Ф. Ломов. - М: Издательство «Сфера», 2015. - 265 с.
  2. Сонькин, В. Д. Основные закономерности и типологические особенности роста и физического развития [Текст] / В. Д. Сонькин, И. А. Корниенко, Р. В. Тамбовцев // Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты. – М.: Образование от А до Я, 2018. – С. 31.
  3. Дуркин, П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре. [Текст]: учебное пособие / П.К. Дуркин. – Архангельск: Изд-во. Арханг. гос. техн. ун-та, 2017. - 128 с.
  4. Матюхина, М. В. Изучение и формирование мотивации и учения: учеб. / М. В. Матюхина. - М.: Педагогика, 2017. - 470 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р.С., Кемеровский государственный университет*

УДК 796.83

### ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Анфиногорова А. Д., Алешин А. В.*

Кемеровский государственный университет  
[boxing\\_98anya@mail.ru](mailto:boxing_98anya@mail.ru), [akim-aleshin@mail.ru](mailto:akim-aleshin@mail.ru)

Аннотация. Статья посвящена выявлению влияния варианта тренировочной нагрузки предсоревновательного этапа на уровень специальной подготовленности боксеров на этапе спортивного совершенствования, различающихся типологическими особенностями проявления свойств нервной системы.

Ключевые слова: бокс, этап спортивного совершенствования, предсоревновательная подготовка.

Существенным фактором повышения качества предсоревновательной подготовки видится в реализации принципа индивидуализации при планировании парциальных объемов и вариативности тренировочной нагрузки с учетом специализированности [1], а также рационализации планирования нагрузки по объему и интенсивности в структуре микроциклов предсоревновательной подготовки [2].

Цель исследования: выявление влияния варианта тренировочной нагрузки предсоревновательного этапа на уровень специальной подготовленности боксеров на этапе спортивного совершенствования, различающихся типологическими особенностями проявления свойств нервной системы.

Гипотеза исследования: предполагалось, что изучение влияния тренировочной нагрузки с определенным соотношением подготовительных упражнений по степени специализированности, а также распределением объема и интенсивности тренировочной нагрузки по микроциклам на уровень специальной подготовленности квалифицированных боксеров, различающихся типологическими особенностями проявления свойств нервной системы, позволит индивидуализировать предсоревновательную подготовку.

Достижение поставленной в работе цели предполагает решение следующих задач: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы выявить особенности построения тренировочной нагрузки на этапе предсоревновательной подготовки квалифицированных боксеров; изучить влияние варианта планирования тренировочной нагрузки на этапе предсоревновательной подготовки на уровень специальной подготовленности боксеров, различающихся силой нервной системы и подвижностью процесса торможения.

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические наблюдения; пульсометрия; тестирования; методы математической

статистики

Исследование проводилось с сентября 2021 по март 2024 гг. и включало в себя три этапа. На первом этапе (сентябрь 2021 г. – январь 2023 г.) – осуществлялся анализ научно-методической литературы в результате которого, была сформирована гипотеза, выбраны методики исследования, адекватные решения поставленных в работе задач. Второй этап (февраль-март 2023 г.) – предварительное исследование, проводившееся в начале четырехнедельного предсоревновательного этапа подготовки. Данное соревнование явилось первым в годовом тренировочном цикле. В исследование приняло участие 20 квалифицированных боксеров (от первого разряда до Мастера спорта) на базе МБУ «КСШ» имени А. Бессмертных г. Березовский. В результате исследования проявлений типологических свойств нервной системы все испытуемые боксеры были разделены на четыре группы с полярными проявлениями типологических свойств нервной системы – силы и подвижности нервных процессов. В результате в типологические группы «слабых - инертных» вошло – 6 человек; «слабых - подвижных» - 4; «сильных - инертных» - 5 и «сильных - подвижных» - 5 человек. На этом этапе осуществлялось исследование сенсомоторных реакций: простой зрительный – моторной реакции (ПЗМР) и реакции на движущиеся объекты (РДО), показатели которых были приняты за фоновые. В рамках второго этапа исследования проводился хронометраж и анализ тренировочной нагрузки (по объему и интенсивности подготовительных упражнений) предсоревновательного этапа подготовки.

Третий этап (апрель 2023 г. – март 2024 г.) – по окончании предсоревновательной подготовки, за три дня соревнований фиксировались конкретными показатели реакции на движущийся объект и простой зрительно – моторной реакции. Затем полученные данные сравнивались с фоновыми показателями. Изменения исследуемых признаков позволили нам выявить влияние определенного варианта предсоревновательной подготовки на уровень специальной подготовленности (определяемой по сенсомоторным показателям) боксеров, различающихся силой нервной системы и подвижностью процесса торможения. Педагогические наблюдения, в ходе которых осуществлялся хронометраж тренировочной нагрузки предсоревновательного периода, и определялась пульсовая стоимость подготовительных упражнений, позволили определить объем и интенсивность средств подготовки отдельно по каждому упражнению, а также выявить динамику нагрузки рассматриваемого мезоцикла (табл. 1).

Таблица 1

Распределение тренировочной нагрузки по подготовительным упражнениям на предсоревновательном этапе боксеров

Виды	Нагрузка предсоревновательного этапа			
	объем		интенсивность	
	%	мин.	балл.	ЧСС уд/мин
ОФП	39,3	396	4	138-144
СПУ	21,5	216	6-7	162-180 184-
УС	15,7	168	8-9	204 184-190
СТТМ	18,7	188	8	198-204
ВБС	4,8	48	9	
СП	60,7	620	8	174-180
Всего за этап	100%	1016 мин.	6,5	162-168

*Примечание: ОФП - упражнения общей физической подготовки; СПУ - специально-подготовительные упражнения; УС - упражнения на снарядах; СТТМ — совершенствование технико-тактического мастерства с партнером; ВБС — вольные бои, спарринги; СП - специальная подготовка.*

Интенсивность упражнений определялась по шкале разработанной Г. И. Мокеевым [3].

В целях выявления влияния определенного варианта предсоревновательной нагрузки на уровень специальной подготовленности боксеров, различающихся типологическими особенностями свойств нервной системы, перед началом предсоревновательной подготовки

нами выявлялся фоновый уровень проявления сенсомоторных реакций. По окончании подготовки за два три до соревнований фиксировались контрольные показатели сенсомоторных реакций, по динамике которых судили о влиянии определенного варианта построения тренировочной нагрузки на уровень специальной подготовленности.

Сравнение среднегрупповых различий в фоновом уровне проявления сенсомоторных реакций вскрыло определенные отличия у боксеров различающихся типологическими особенностями проявления свойств нервной системы. Так, «слабые - инертные» имеют меньший показатель запаздывающих реагирований на движущийся объект, чем «сильные - инертные», также первые имеют меньшее время простой зрительно-моторной реакции в сравнении со вторыми.

Боксеры со слабой нервной системой и подвижностью процесса торможения показывают меньшее время простой зрительно-моторной реакции, чем боксеры с сильной нервной системой и инертностью процесса торможения.

Проведенное по окончании предсоревновательной подготовки повторное исследование сенсомоторных показателей испытуемых боксеров и сравнение их с фоновыми показателями позволило выявить влияние определенного варианта построения предсоревновательной подготовки на уровень специальной подготовленности боксеров, различающихся типологическими особенностями свойств нервной системы.

Так, у боксеров со слабой нервной системой и инертностью процесса торможения выявлены достоверные изменения сенсомоторных реакций в сравнении с фоновыми. В частности, у них достоверно увеличился показатель преждевременных и уменьшился показатель запаздывающих реакций на движущийся объект. Показатель же простой зрительно-моторной реакции достоверно увеличился.

У боксеров со слабой нервной системой и подвижностью процесса торможения при отсутствии достоверных изменений в показателях сенсомоторики все же следует отметить незначительные изменения, выражающиеся в незначительном увеличении преждевременных, уменьшении запаздывающих реакций на движущийся объект. Количество точных определений увеличилось, но так же на недостоверном уровне. Изменений показателя простой зрительно-моторной реакции не выявлено.

У боксеров с сильной нервной системой и инертностью процесса торможения динамика сенсомоторных показателей выглядит значительно отличительной, что выражается в достоверном уменьшении преждевременных реакций и увеличении количества точных реагирований на движущийся объект. При этом следует отметить не выраженные изменения преждевременных реагирований на движущийся объект. Показатели простой зрительно-моторной реакции существенно, но недостоверно уменьшились.

В целом выявленная динамика сенсомоторных показателей может свидетельствовать о хорошей переносимости указанного варианта планирования нагрузки на предсоревновательном этапе боксерами с сильной нервной системой и инертностью процесса торможения, способствующей повышению уровня специальной подготовленности.

Изменения сенсомоторики выявленные у боксеров с сильной нервной системой и подвижностью процесса выражаются в достоверном увеличении количества точных реакций на движущийся объект.

Изменения остальных сенсомоторных показателей хотя и недостоверны, но их динамика характеризуется следующим: практически не изменяется показатель преждевременных реагирований, значительно ярче выражено уменьшение запаздывающих реагирований на движущийся объект.

Выявленные изменения сенсомоторных показателей боксеров с сильной нервной системой и подвижностью процесса торможения свидетельствует о повышении уровня специальной подготовленности к концу предсоревновательного этапа подготовки.

Таким образом, динамика сенсомоторных реакций может служить критерием оценки уровня специальной подготовленности, и способствовать выявлению оптимального варианта планирования тренировочной нагрузки предсоревновательного этапа подготовки боксеров, различающихся типологическими особенностями проявления свойств нервной системы, что подтверждает гипотезу исследования.



## Литература и источники

1. Шундеев, А. А. Многофакторная система оценки в смежных видах единоборств (бокс, кикбоксинг) у спортсменов в возрасте от 10 до 18 лет [Текст] / А. А. Шундеев // // Физическое воспитание студентов. – 2019. - №2. – С. 149-159.

2. Гаськов, А.В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин / Монография // Красноярский гос. ун-т. - Красноярск, 2017. - 111 с.

3. Атилов, А. Азбука бокса / Аман Атилов. – 2-е изд. Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2018. – 63 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р.С., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.323.2**

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Ионова П. В.*

Кемеровский государственный университет

tofk@kemsu.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследований, посвященных обоснованию методики технической и физической подготовки старших школьников, занимающихся баскетболом в процессе внеурочной деятельности. Цель исследования – обосновать методику технической и физической подготовки старших школьников, занимающихся баскетболом в процессе внеурочной деятельности.

Ключевые слова: баскетбол, старшеклассники, внеурочная деятельность, техническая подготовка, физическая подготовка, программа внеурочной деятельности.

В процессе внеурочной деятельности старшеклассников, построенной на материале баскетбола, появляется возможность освоения более сложных техническим элементов игровой деятельности баскетболиста, а также вариантов выполнения приёмов в условиях противодействия соперника и их вариативного исполнения. Соответственно изменяются методы обучения двигательным навыкам с преимущественным применением рассказа, анализа, технических средств обучения. Несмотря на свой возраст, старшеклассники с удовольствием включаются в игровую деятельность, хотя они готовы уже достаточно эффективно осваивать достаточно сложные элементы техники баскетбола, вносить коррективы в действия, которые определяют результативность выполнения технического приёма [1].

В связи с этим, была поставлена цель исследования – обосновать методику технической и физической подготовки старших школьников, занимающихся баскетболом в процессе внеурочной деятельности.

Разработанная рабочая программа внеурочной деятельности предлагала не только изучение достаточно сложных технических приёмов баскетболиста, но и воспитание волевых качеств, формирование нравственного поведения, высоконравственных мотивов деятельности. Так как именно в старшей возрастной группе в тесной связи с нравственным, трудовым и эстетическим воспитанием осуществляется идейно-политическое воспитание, воспитывается патриотизм и любовь к Родине [2].

Основу содержания методики составляло согласованное применение средств технической и физической подготовки. Например процесс обучения основным элементам игры в нападении в себя включал:

- обучение ведению мяча (одной левой, правой руками; переводы с на левую перед собой, под ногами, за собой);
- обучение передачам мяча;
- обучение броску мяча с места одной рукой, двумя — для девочек; в прыжке: после

ведения мяча (ведение - остановка на две – прыжок вверх - бросок); после овладения мячом (используется челночный бег от линии до линии, либо от кольца до кольца; при получении мяча резкое выпрыгивание вверх - бросок).

Особое внимание уделялось своевременным организационно-методическим указаниям, например, обращали внимание обучающихся на то, чтобы научиться броску с нормальной траекторией угол при броске между плечом и предплечьем должен быть 45°; локоть по отношению к телу не менее 90°; при конечной фазе броска рука распрямляется выше уровня головы вперед с расправленной кистью [3].

На начальном этапе исследования осуществлялась оценка уровня физического развития старшеклассников (табл. 3).

Таблица 3

Оценка уровня физического развития старшеклассников

Оценка уровня физического развития	Количество учащихся (%)
Неудовлетворительный	55%
Удовлетворительный	20%
Хороший	15%
Отличный	10%

Изменения показателей спортивно-технической подготовленности старшеклассников, занимающихся в секции баскетбола в процессе проведения педагогического эксперимента, носили позитивный характер, они отражены на рисунке 1.

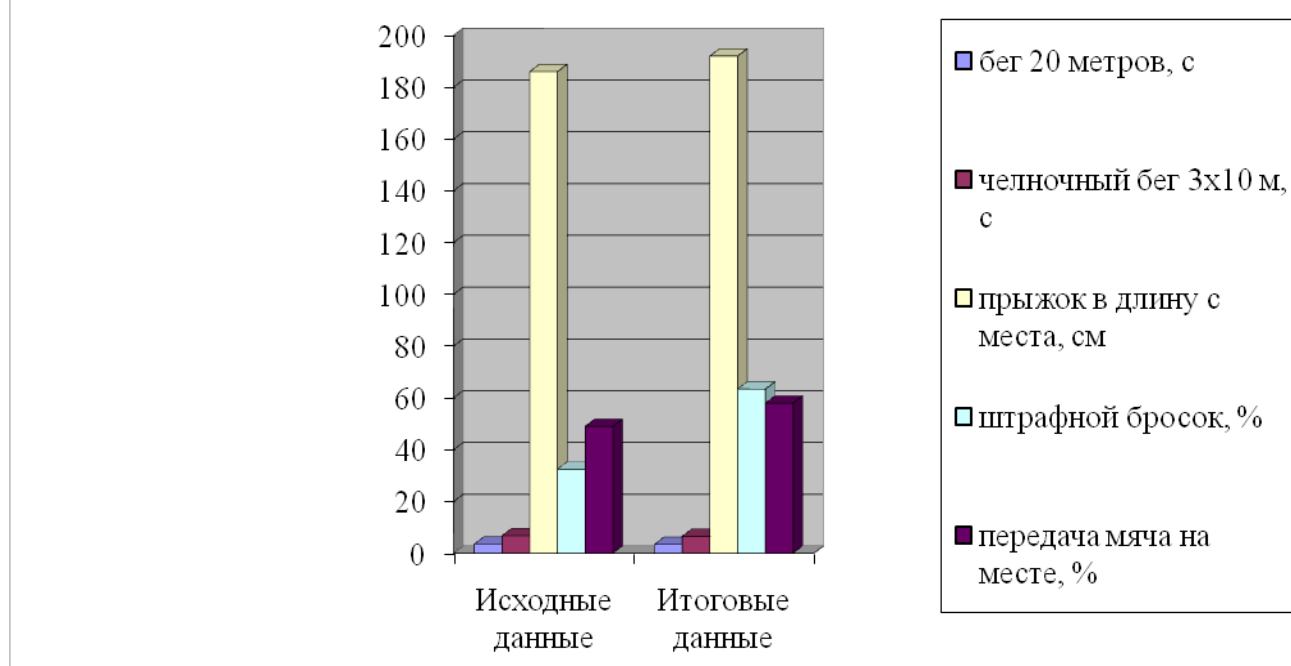


Рис. 1. Показатели спортивно-технической подготовленности старшеклассников, занимающихся в секции баскетбола в процессе проведения педагогического эксперимента

Кроме того, нами зафиксированы и положительные изменения показателей физического развития старшеклассников в процессе проведения педагогического эксперимента.

Результаты педагогического эксперимента показали, что разработанная методика обеспечила заметный эффект возрастания физических и технических показателей старших школьников, занимающихся в секции баскетбола, что свидетельствует о целесообразности её применения.

### Литература и источники

1. Грасис, А. М. Специальные упражнения баскетболистов / А. М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 85 с.
2. Бикмухамедов, Р. К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования // Теория и практика физической культуры. - 2018. - N 7. - С. 45-50
3. Кузнецов, В. С., Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол, пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., Кемеровский государственный университет*

**УДК 797.21**

## **ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ**

***Панин Г. И.***

Кемеровский государственный университет

[tof@kemsu.ru](mailto:tof@kemsu.ru)

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей влияния многолетней спортивной тренировки на организм юных спортсменов-пловцов. Рассматриваются особенности физического развития подростков, изменения морфофункциональных показателей, показателей физического развития, сердечно-сосудистой и дыхательной систем юных пловцов в процессе многолетней тренировки.

Ключевые слова: плавание, спортсмены-подростки, многолетняя тренировка, физическое развитие, морфофункциональные показатели.

Занятия плаванием являются одним из наиболее эффективных средств укрепления здоровья, гармоничного физического развития и улучшения психического состояния человека. Рационально построенные и умело осуществленные занятия спортом в значительной мере обеспечивают решение задач воспитательно-образовательного процесса, начиная с самого раннего возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил [1].

Важную роль в совершенствовании системы воспитания и методики подготовки юных спортсменов играют научные исследования. Одна из наиболее важнейших проблем спортивной тренировки - управление специальной подготовленностью юных спортсменов. Рациональное управление подготовкой спортсменов предполагает разработку средств и методов их тренировки и диагностики. Для эффективного контроля за тренировочным процессом тренер должен постоянно получать информацию о состоянии тренированности спортсмена. Важно знать, в необходимом ли соответствии с уровнем развития основных физических качеств, спортивной техники совершенствуется ведущее физическое качество, определяющее результативность в избранном виде спорта [2].

Проведенные в динамике обследования юных пловцов позволяют установить степень адекватности применяемых объемов тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности подростков в целях профилактики чрезмерного утомления и перетренированности. Подростковый возраст - важный этап индивидуального развития. Научные исследования показали, что рост и развитие организма подростков (девочки 11-15 лет, мальчики 12-16 лет) протекает неравномерно и имеет ряд анатомо-физиологических и психологических особенностей, которые необходимо учитывать при занятиях спортом. Правильная организация и рациональная система спортивной подготовки юных пловцов предусматривают использование средств, методов и режима тренировочных нагрузок, соответствующих уровню физического и функционального развития организма на этапах детского, подросткового и юношеского возрастов. В связи с этим большое значение имеют данные о воздействии систематической тренировки в плавании на состояние

главнейших функциональных систем организма, ответственных за физиологическое обеспечение мышечной деятельности. Необходимо помнить, что процессы, обусловленные естественным возрастным развитием организма у юных пловцов, своеобразно переплетаются с изменениями, возникающими в результате тренировки [3].

Исходная величина и годовой прирост становой силы у мальчиков-пловцов не отличаются от данных их сверстников-неспортсменов. Сила же кисти у юных пловцов (особенно девочек) существенно больше. Не только абсолютные величины основных показателей физического развития, но и их годовые приросты больше у юных пловцов, особенно у мальчиков. У них отмечается более раннее начало ускорения роста. Так максимальный прирост длины тела у мальчиков-пловцов наблюдается в возрасте 12-13 лет, тогда как у их сверстников-неспортсменов в 13-15 лет. Ежегодная прибавка веса у мальчиков-пловцов 13-14 лет значительно больше, чем у не занимающихся спортом, а у девочек - несколько меньше. У 9-10-летних мальчиков (начало занятия плаванием) разница в длине тела достигала 4-5 см, в весе тела 5-6 кг, в обхвате груди 2-3 см. Более высокие показатели физического развития имеют пловцы, рано выполнившие норматив мастера спорта. Различия существенно увеличились в возрасте 13-14 лет: в длине тела - на 11 см, в весе - на 10 кг, обхвате груди на 4-4,5 см. То же касается величин становой силы - на 14-15,5 кг, силы кисти - на 5-6 кг, жизненной емкости легких (ЖЕЛ) - на 800-1000 мл [1].

Многолетние наблюдения свидетельствуют о том, что пловцы, выполнившие норматив до 15 лет и специализирующиеся главным образом в плавании на короткие дистанции, чаще всего характеризуются ускоренным темпом полового развития, тогда как пловцы, выполнившие этот норматив после 15 лет, отличаются более или менее замедленным темпом полового созревания. Оценка физического развития (ФР) наряду с оценкой состояния здоровья является основополагающей для отбора перспективных пловцов на всех этапах подготовки. Ранняя специализация в плавании требует систематического контроля за переносимостью юными спортсменами больших физических нагрузок, неадекватность которых отрицательно сказывается на динамике ФР. По результату оценки физического развития и физической работоспособности проводится тщательный анализ и вносятся нужные коррекции - изменение режима дня, питания или изменение характера тренировок. Без сведений о физической работоспособности исследуемых пловцов нельзя полноценно судить о состоянии их здоровья, о влиянии физической нагрузки на развивающийся организм [1].

Исследование кардио-респираторной системы спортсменов-подростков имеет важное значение для оценки воздействия применяемых тренировочных средств и методов в процессе спортивного совершенствования. На организм юного спортсмена оказывают влияние не только физические упражнения, но и естественное онтогенетическое развитие физиологических функций [2]. Основным морфофункциональным содержанием тренировочного воздействия на организм служит явление "адаптации", т.е. перестройка структур и функций соответственно новому уровню деятельности. Перестройка затрагивает не только исполнительные органы, но и системы регулирования и обеспечения движения. Адаптационная перестройка деятельности кардио-респираторной системы у юных пловцов формируется в процессе развития состояния тренированности и осуществляется в результате функционально-структурных изменений различных органов и систем организма.

При плавании создаются более благоприятные, чем при "наземных видах" спорта, условия для работы сердца, так как нагрузка в водной среде выполняется в антигравитационных условиях, при горизонтальном положении тела. В связи с тем, что при горизонтальном положении тела перемещается центр его тяжести, происходит под влиянием гидравлических факторов перераспределение крови в организме: уменьшается кровенаполнение сосудов нижних конечностей и увеличивается приток крови к грудной клетке и верхним конечностям. Кроме того, поскольку у детей и подростков на единицу веса тела приходится большая поверхность кожи и большая площадь подкожной капиллярной сети и поверхностный слой кожи у них тоньше, чем у взрослых, у юных пловцов под влиянием гидравлического давления легче сдавливаются кожные сосуды и относительно большее количество крови выжимается в кровеносное русло. В следствии всего этого оказываются относительно увеличенными венозный приток крови от периферии к сердцу, его кровенаполнение, величины ударного и

минутного объемов крови, изгоняемым сердцем. Из-за увеличения кровенаполнения его желудочков повышается мощность сердечного сокращения. С возрастом деятельность сердца в состоянии покоя становится все экономнее, что проявляется в более медленном его сокращении. У не занимающихся спортом в 10-11 лет отмечается 84-86 ударов в минуту, в 12-13 лет - 80-82 удара, в 14-15 лет - 76-78 ударов в минуту. При систематических занятиях плаванием более совершенной становится регуляция кровообращения, что в значительной мере обусловлено усиливающимся влиянием блуждающего нерва на сердце. В результате снижается характерная для этапа полового созревания повышенная реактивность сердца. У юных пловцов по сравнению с их сверстниками, не занимающимися спортом, деятельность сердца в состоянии покоя протекает более экономно, что проявляется в уменьшении его работы. Например, частота сердечных сокращений (ЧСС) у юных пловцов реже, чем у их сверстников - неспортсменов: в 10-11 лет отмечается 75-77 ударов в минуту, в 12-13 лет — 70-72 удара, в 14-15 лет — 66-70 ударов в минуту [3].

Исследования показывают, что при тяжелой физической нагрузке сердце юного пловца может увеличить свою производительность в 5-6 раз, повысив объем сердечного выброса с 5 литров в минуту в покое, до 30-35 литров в минуту. Сердце спортсмена во время максимальной работы способно резко учащать свои сокращения до 180-200 ударов в минуту. У юных пловцов высокой квалификации выявляется физиологическое увеличение сердца. Увеличение размеров сердца происходит за счет физиологического расширения его полостей и физиологической гипертрофии миокарда (утолщение сердечной мышцы). Расширение полостей сердца обусловлено тем, что в состоянии покоя желудочки сердца содержат больше крови, чем ее изгоняется при каждом сердечном сокращении. Объем остающейся в желудочке крови может быть в 2 раза больше, чем объем изгоняемой крови. Этот остаточный объем крови увеличивается с нарастанием тренированности спортсмена, и соответственно возрастает объем сердца. Данные показатели являются мерой функционального резерва - чем больше объем полостей сердца, заполненных остаточным объемом крови, тем большая величина ударного объема крови может быть достигнута при физической нагрузке при условии хорошей сократительной способности сердца. Известно, что чем больше способно "перекачать" сердце при нагрузке, тем выше эффективность кислород-транспортной функции аппарата кровообращения, больше кислорода может быть доставлено из легких в ткани и в итоге тем выше работоспособность организма. Абсолютные объемы сердца (АОС) у юных пловцов, по данным рентгеновского исследования, как и у их сверстников, не занимающихся плаванием, увеличиваются с возрастом, но значительно превышают возрастные нормативы. Существует связь между размерами сердца и частотой пульса при мышечной работе. У юных пловцов при наличии увеличенных размеров сердца приспособление к нагрузкам проходит при меньшем учащении пульса. У подростков, занимающихся спортом, увеличение объема сердца сопровождается соответствующей экономизацией сердечной деятельности и ростом функционального резерва сердца. Это дает основание считать, что его формирование носит физиологический характер и укладывается в рамки так называемого "спортивного сердца". Величины объемов сердца у юных спортсменов (мальчиков и девочек) во всех возрастных группах превышали соответствующие величины у их сверстников, не занимающихся спортом. Показатели аэробной производительности (максимальное потребление кислорода - МПК) у юных спортсменов также превышают соответствующие данные их сверстников, не занимающихся спортом, особенно у занимающихся видами спорта на выносливость (плавание). Это свидетельствует о гармоничности формирования их "спортивного сердца", соответствии структурных и функциональных компонентов, адаптации их сердца к большим физическим нагрузкам, а также о большом функциональном резерве [2].

Условия водной среды при плавании затрудняют деятельность аппарата внешнего дыхания. Давление воды на грудную клетку ограничивает глубину дыхания, особенно у детей, у которых еще не высоки функциональные возможности дыхательного аппарата, недостаточно развиты масса и сила дыхательных мышц, что в целом затрудняет вдох и облегчает выдох. При выдохе в воду пловец должен также преодолевать ее сопротивление, несмотря на облегчающее выдох давление массы воды на грудную клетку. Давление воды ограничивает легочную вентиляцию и повышает сопротивление в дыхательном аппарате. При

вдохе дыхательные мышцы выполняют дополнительную работу для преодоления сопротивления воды, а выдох в воду вызывает дополнительное напряжение выдыхательных мышц. Мышечное напряжение, сочетающееся с задержкой дыхания в фазе вдоха, создает предпосылку к натуживанию. Кроме того, дыхание пловца строго регламентировано - количество дыхательных движений ограничено темпом движений и тесно связано с движением рук. Небольшая задержка дыхания при вдохе позволяет максимально использовать кислород из альвеолярного воздуха. Систематическая тренировка детей, подростков и юношей в плавании благотворно влияет на развитие аппарата внешнего дыхания, повышает его функциональные возможности [1].

У юных пловцов окружность грудной клетки, глубина дыхания больше, частота дыхательных движений меньше, чем у их сверстников-неспортсменов. У юных пловцов высокой квалификации - подростков и юношей - сила дыхательных мышц значительно превышает силу этих мышц у их сверстников-неспортсменов. Если у детей, не занимающихся спортом, как правило, интенсивность выдоха больше, чем интенсивность вдоха, то у юных пловцов, наоборот, интенсивность вдоха, больше, чем интенсивность выдоха. Это говорит о большей силе мышц, осуществляющих вдох, которая развивается в процессе систематических занятий плаванием. Жизненная емкость легких и максимальная вентиляция легких (минутный объем дыхания в покое) увеличиваются с возрастом как у спортсменов, так и у неспортсменов. Однако, заметное влияние на эти показатели оказывают уровень тренированности и спортивный стаж. Поэтому у квалифицированных пловцов (детского, подросткового и юношеского возрастов/ величины жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и максимальной вентиляции легких (МВД) значительно больше, чем у их сверстников-неспортсменов. В возрастной период от 11-12 до 15-16 лет эти показатели интенсивнее повышаются у мальчиков, чем у девочек. У последних, начиная с 13-14 лет темпы нарастания дыхательных объемов значительно меньше, чем у мальчиков. Чем больше жизненная емкость легких и максимальная вентиляция легких, тем интенсивнее вентиляция легких во время предельной нагрузки, что обеспечивает более высокую работоспособность и аэробную производительность организма.

Рационализация тренировочного процесса в спортивном плавании возможна только при условии всестороннего изучения причин, влияющих на максимальную работоспособность человека. Одним из основных факторов, способствующих повышению результатов в плавании, является функциональная подготовленность спортсмена. Исследование предельных аэробных и анаэробных возможностей человека позволяет выяснить, какие механизмы энергообеспечения играют доминирующую роль в конкретном виде деятельности, а определение соотношения различных процессов энергообразования дает возможность направленно планировать характер и объем тренировочных нагрузок. Аэробная производительность является основой функциональных возможностей юного пловца. Аэробная производительность служит прекрасной базой для развития специальной выносливости и повышения устойчивости организма к большим тренировочным нагрузкам в более зрелые годы [2].

Таким образом, оценка физического развития наряду с оценкой состояния здоровья является основополагающей для отбора перспективных пловцов на всех этапах подготовки. Ранняя специализация в плавании требует систематического контроля за переносимостью юными спортсменами больших физических нагрузок, неадекватность которых отрицательно сказывается на динамике показателей физического развития. До настоящего времени отсутствуют практические пособия для динамического наблюдения за показателями физического развития юных пловцов. Без сведений о динамике физического развития нельзя полноценно судить о состоянии здоровья, о влиянии физической нагрузки на развивающийся организм. Учитывая все вышеприведенные факторы, на наш взгляд особую актуальность и практическую значимость имеют исследования, направленные на динамическое изучение морфофункциональных показателей у юных спортсменов в процессе многолетней тренировки.

## Литература и источники

1. Воронцов, А.Р. Специальная подготовка пловцов / Воронцов А.Р. : метод разраб. для студентов и слушателей ВШТ РГАФК. - М.: Б.и., 1999. - 22 с.
2. Авдиенко В.Б. Организация и планирование спортивной тренировки в плавании / В.Б. Авдиенко, Т.М. Воеводина, В.Ю., Давыдов, В.А. Шубина. – Самара: СГПУ, 2015. – 72 с.
3. Булгакова Н.Ж. Спортивные способности: диагностика и формирование / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физ. культуры. - 2009. - № 9. - С. 49-51.  
*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р.С., Кемеровский государственный университет*

УДК – 797.21

## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ПОДВОДНОГО РЕГБИ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ

*Тимофеева Е. В.*

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

[timkatyav@mail.ru](mailto:timkatyav@mail.ru)

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента, направленного на выявление эффективности применения средств подводного регби в процессе спортивной подготовки пловцов тренировочных групп. Эффективность разработанной методики применения средств подводного регби подтверждена достоверным улучшением результатов скоростно-силовой подготовленности, специальной силовой подготовленности и повышением специальной выносливости пловцов.

Ключевые слова: плавание, подводное регби, средства, применение, пловцы 13-14 лет.

На современном этапе развития спортивного плавания особую актуальность приобретает поиск рациональных подходов, позволяющий повысить эффективность спортивной подготовки пловцов. Большие объемы плавания, привычные однотипные упражнения могут приводить к стабилизации спортивного результата и снижать мотивацию пловцов [1, 2].

Одним из перспективных направлений может стать применение упражнений из других водных видов спорта, позволяющих улучшить координационные способности, воздействовать на специализированные восприятия пловцов, положительно повлиять на эмоциональный фон тренировочных занятий [1, 2].

Включение средств подводного регби может повысить эффективность спортивной подготовки пловцов, поскольку данный вид спорта имеет ярко выраженную скоростно-силовую направленность, включает элементы гипоксии, предъявляет высокие требования к координации, а игровая деятельность позволяет разнообразить тренировочный процесс и противостоять монотонии [3].

В связи с этим целью данного исследования предполагалось обоснование и экспериментальную апробацию методики применения средств подводного регби в спортивной подготовке пловцов 13-14 лет.

Задачи исследования:

1. На основании систематизации данных научно-методической литературы и результатов анкетирования тренеров и пловцов высокой квалификации, имеющих опыт занятий подводным регби, обосновать содержание средства подводного регби для применения в спортивной подготовке пловцов.

2. Разработать методику применения средств подводного регби в спортивной подготовке пловцов 13-14 лет.

3. На основе педагогического эксперимента выявить эффективность разработанной методики применения средств подводного регби в спортивной подготовке пловцов 13-14 лет.

Методы исследования: анализ, обобщение и систематизация данных литературы и интернет-источников; педагогическое наблюдение; анкетирование; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; динамометрия; хронометрия; методы

математической статистики.

В процессе решения первой задачи исследования в анкетировании приняли участие 18 человек, в том числе тренеры по плаванию и пловцы, имеющие опыт занятий подводным регби в команде ФГБОУ ВО СибГУФК. Анкета состояла из закрытых и открытых вопросов, позволяющих выявить особенности применения элементов подводного регби в процессе спортивной подготовки пловцов. Обобщение и систематизация данных позволили определить перспективы предложенного подхода и разработать методику применения средств подводного регби в спортивной подготовке пловцов 13-14 лет.

Опираясь на ведущие физические качества, развиваемые при игре в подводное регби, и выявленный оптимальный возраст для применения элементов подводного регби был спланирован дальнейший педагогический эксперимент. Эксперимент проводился с участием двух групп пловцов 13-14 лет, в каждой из которых было 15 человек. До начала педагогического эксперимента группы достоверно не отличались по всем тестам (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты экспериментальной и контрольной групп пловцов до начала педагогического эксперимента по применению средств подводного регби в процессе спортивной подготовки пловцов 13-14 лет

Тесты	Экспериментальная группа, ФОК «Авангард» $X \pm \sigma$ (n=15)	Контрольная группа, СОК «Альбатрос» $X \pm \sigma$ (n=15)	Достоверность различий
1. Время проплывания отрезка 25 м, с	14,22±0,72	14,45±0,09	$P_0 > 0,05$
2. Время проныривания отрезка 10 м, с	6,53±0,51	5,56±0,35	$P_0 > 0,05$
3. Сила тяги при плавании способом кроль на груди в координации, кг	16,50±0,53	15,4±0,50	$P_0 > 0,05$
4. Сила тяги при плавании с помощью ног способом кроль, кг	9,75±0,54	10,54±0,19	$P_0 > 0,05$
5. Сила тяги при плавании с помощью ног способом баттерфляй, кг	10,47±0,46	12,42±0,07	$P_0 > 0,05$
6. Суммарное время теста 4 по 25 м вольный стиль (12,5 м проныривание + 12,5 м сверху), с	56,08±3,50	60,1±0,11	$P_0 > 0,05$
7. Колебания времени проплывания отрезков в тесте 4 по 25 м вольный стиль (12,5 м проныривание + 12,5 м сверху), %	4,55±1,90	2,7±0,91	$P_0 > 0,05$
8. Прыжок в высоту, см	33±3,90	32,4±1,2	$P_0 > 0,05$

На протяжении трех месяцев пловцы экспериментальной группы тренировались по разработанной методике с применением средств подводного регби, а контрольная группа тренировалась по стандартной программе, без внедрения средств. После завершения педагогического эксперимента проводились повторные тестирования для выявления прироста показателей. Тестирование дало возможность определить динамику показателей специальной выносливости, силовых, скоростных и скоростно-силовых качеств пловцов.

В экспериментальной группе во всех тестах были выявлены достоверные улучшения изучаемых показателей (табл. 2).



Об улучшении скоростной подготовленности свидетельствуют результаты теста с проплыванием на время отрезка длиной 25 м. Время проплывания сократилось с  $14,22 \pm 0,72$  до  $13,59 \pm 0,72$  ( $P_0 < 0,01$ ). Скоростно-силовую подготовленность оценивали по тестам «прыжок в высоту с места» и проныривание отрезка 10 м. Выявлено достоверное улучшение результатов у пловцов экспериментальной группы ( $P_0 < 0,01$ ). Сила тяги у пловцов увеличилась при плавании кролем ( $P_0 < 0,001$ ) и баттерфляем ( $P_0 < 0,01$ ). О повышении специальной выносливости свидетельствуют результаты теста «4 по 25 м вольный стиль, включающего проныривание на отрезке 12,5 м и плавание в координации на втором отрезке 12,5 м. Было выявлено улучшение суммарного времени проплывания теста ( $P_0 < 0,001$ ) и снижение колебаний времени между отрезками теста, что характеризует большую экономичность работы ( $P_0 < 0,01$ ).

Таблица 2 – Результаты экспериментальной группы пловцов до начала (1 этап) и после завершения (2 этап) педагогического эксперимента по применению средств подводного регби в процессе спортивной подготовки пловцов 13-14 лет

Тесты	Экспериментальная группа 1 этап $X \pm \sigma$ (n=15)	Экспериментальная группа 2 этап $X \pm \sigma$ (n=15)	Достоверность различий
1. Время проплывания отрезка 25 м, с	$14,22 \pm 0,72$	$13,59 \pm 0,72$	$P_0 < 0,01$
2. Время проныривания отрезка 10 м, с	$6,53 \pm 0,51$	$5,90 \pm 0,48$	$P_0 < 0,001$
3. Сила тяги при плавании способом кроль на груди в координации, кг	$16,50 \pm 0,53$	$17,33 \pm 0,52$	$P_0 < 0,001$
4. Сила тяги при плавании с помощью ног способом кроль, кг	$9,75 \pm 0,54$	$10,41 \pm 0,59$	$P_0 < 0,001$
5. Сила тяги при плавании с помощью ног способом баттерфляй, кг	$10,47 \pm 0,46$	$11,3 \pm 0,44$	$P_0 < 0,01$
6. Суммарное время теста 4 по 25 м вольный стиль (12,5 м проныривание + 12,5 м сверху), с	$56,08 \pm 3,50$	$58,34 \pm 2,96$	$P_0 < 0,001$
7. Колебания времени проплывания отрезков в тесте 4 по 25 м вольный стиль (12,5 м проныривание + 12,5 м сверху), %	$4,55 \pm 1,90$	$1,23 \pm 0,913$	$P_0 < 0,01$
8. Прыжок в высоту, см	$33 \pm 3,90$	$35 \pm 3,68$	$P_0 < 0,01$

У пловцов в контрольной группе, которые не использовали средства подводного регби, также были выявлены положительные изменения в показателях после эксперимента, но пловцы экспериментальной группы показали более высокие результаты в тестах, отражающих скоростно-силовую подготовленность и специальную выносливость.

Анализируя результаты контрольной группы, можно отметить, что во время первого тестирования среднее время проплывания теста «4 по 25 м вольный стиль» составило 15,03 секунды, а колебания между отрезками были равны 2,7%. После завершения эксперимента среднее время в контрольной группе улучшилось до 14,41 секунды, а колебания между отрезками составили 3,69%. То есть при улучшении времени увеличилось колебание времени

между отрезками, что свидетельствует о менее равномерном проплывании теста.

Среднее время проплывания отрезков в экспериментальной группе на первичном тестировании составило 14,02 секунды, а колебания времени между отрезками составили 4,55 %. После эксперимента среднее время проплывание отрезков в экспериментальной группе улучшилось и составило 13,51 секунды, а колебания времени между отрезками уменьшились до 1,23%. Это свидетельствует об улучшении специальной выносливости, а снижение колебаний говорит о более эффективном проплывании отрезков данного теста.

Дополнительно в процессе исследования оценивалась взрывная сила пловцов на суше. Применялся тест с выполнением прыжка в высоту с места. Анализируя результаты, можно сказать, что взрывная сила достоверно улучшилась в экспериментальной группе ( $P_0 < 0,001$ ) с 33 см до 35. В контрольной группе изменений не произошло, показатели остались равны 32 м сантиметрам. Таким образом, разработанная методика применения средств подводного регби в процессе спортивной подготовки пловцов дала положительный результат и может быть рекомендована для включения в тренировочный процесс пловцов.

#### Выводы

1. На основании систематизации данных научно-методической литературы и результатов анкетирования тренеров и пловцов высокой квалификации, имеющих опыт занятий подводным регби, было обосновано содержание средств подводного регби для применения в спортивной подготовке пловцов. Выделены группы тренировочных средств, соответствующие особенностям тренировочного процесса в плавании. Систематизированы средства технической подготовки, специальной силовой подготовки, скоростной подготовки и средства повышения специальной выносливости пловцов на основе применения упражнений с элементами подводного регби. Раздел технической подготовки составляют упражнения, направленные на совершенствование способа плавания кроль на груди; упражнения для совершенствования способа плавания «баттерфляй»; упражнения с элементами ныряния и скольжения в обтекаемом положении.

2. Методика применения средств подводного регби в спортивной подготовке пловцов 13-14 лет основана на включении в тренировочный процесс ряда элементов с дозировкой, соответствующей возрасту и подготовленности пловцов. Подбор средств осуществлен на основе экспертной оценки. В экспериментальные комплексы были включены элементы подводного регби, получившие наиболее высокую оценку, в том числе: плавание в ластах кролем на груди с трубкой; плавание в ластах при помощи движений ногами способом баттерфляй; упражнения с элементами гипоксии; проныривание коротких отрезков в обтекаемом положении; плавание с утяжеленным мячом в качестве «силового плавания»; двусторонняя игра по упрощенным правилам.

3. В результате педагогического эксперимента по апробированию методики применения средств подводного регби в процессе спортивной подготовки пловцов выявлен положительный эффект, проявившийся в улучшении среднего времени проплывания теста 4 x 25 м (25 м проныривание + 25 м кролем на груди). Время теста улучшилось с  $14,22 \pm 0,72$  до  $13,59 \pm 0,72$ , а колебания результатов между отрезками уменьшились с 4 % до 1 %. В тесте «проныривание отрезка длиной 10 м», оценивающем скоростно-силовые качества пловцов, результат улучшился с  $6,53 \pm 0,51$  до  $5,90 \pm 0,48$  ( $P_0 < 0,001$ ). Во время педагогического эксперимента достоверно увеличилась сила тяги при плавании кролем на груди в координации и с помощью ног способами кроль на груди и баттерфляй ( $P_0 < 0,001$ ).

#### Литература и источники

1. Авдиенко, В. Б. Управление тренировкой пловца / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов. – Волгоград : ПринТерра-Дизайн, 2023. – 696 с.

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью Издательство «Спорт», 2019. – 656 с.

3. Жукова Е. С. Спортивное плавание и подводное регби: перспективы совершенствования тренировочного процесса / Е. С. Жукова, Е. В. Тимофеева // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных

видах спорта : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта, Казань, 05 мая 2023 года / Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 101-105.

*Научный руководитель – Жукова Е.С., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики водных видов спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта*

**УДК – 797.2**

## **ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ПЛОВЦОВ 12-13 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОСОБЕ БРАСС**

*Широкова М. Г.*

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта  
[meryshirokova@gmail.com](mailto:meryshirokova@gmail.com)

Аннотация. Статья посвящена обоснованию методики развития гибкости пловцов 12 – 13 лет, специализирующихся в способе брасс с учетом возрастных особенностей и дифференцированного подбора упражнений. На первом этапе исследования проведен сравнительный анализ гибкости пловцов 12-13 лет и пловцов высокой квалификации, специализирующихся в способе брасс. Приводятся результаты педагогического эксперимента, направленного на выявление эффективности разработанной методики развития гибкости пловцов 12-13 лет, специализирующихся в способе брасс.

Ключевые слова: гибкость, плавание, методика развития, пловцы 12-13 лет, брасс.

Развитию гибкости уделяют большое внимание во многих видах спорта. Испытания по оценке этого качества являются обязательными в рамках ВФСК ГТО. В многолетней подготовке пловцов совершенствование гибкости необходимо проводить с учетом благоприятных возрастных периодов [1].

Достижение модельных показателей в различных суставах у пловцов способствует рациональности техники плавания, дает возможность эффективно прикладывать силу в различных точках траектории гребка [2].

Это особенно актуально для способа брасс, который отличается уникальной техникой движений и на современном этапе развития предъявляет высокие требования к подвижности в суставах у пловцов-бассистов. В связи с этим, актуальными являются исследования, связанные с разработкой методики развития гибкости у пловцов тренировочных групп, специализирующихся в способе брасс.

Цель исследования: обосновать методику развития гибкости у пловцов 12-13 лет, специализирующихся в способе брасс, и экспериментальным путем выявить её эффективность.

Задачи исследования:

3. Выполнить сравнительный анализ гибкости пловцов 12-13 лет и пловцов высокой квалификации, специализирующихся в способе брасс.

4. Разработать методику развития гибкости пловцов 12 – 13 лет, специализирующихся в способе брасс с учетом возрастных особенностей и дифференцированного подбора упражнений.

5. Провести экспериментальное апробирование и выявить эффективность предложенной методики развития гибкости пловцов 12 – 13 лет, специализирующихся в способе брасс

Гипотезой послужило предположение о том, что проведение сравнительного анализа гибкости пловцов 12-13 лет с результатами пловцов высокой квалификации позволит выявить особенности развития гибкости у пловцов, специализирующихся в способе брасс и

разработать методику, способствующую эффективному развитию гибкости пловцов-бассистов 12-13 лет.

В качестве методов исследования применялись: анализ и обобщение научно-методической литературы; тестирование; педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. В процессе проведения исследования была изучена гибкость у пловцов 12-13 лет, имеющих предпосылки к специализации в способе брасс. В исследовании приняли участие 18 пловцов мужского пола, занимающиеся в тренировочных группах. Спортсмены выполняли десять тестов, позволяющих оценить подвижность в различных суставах [3].

На следующем этапе исследования было проведено сравнение подвижности в суставах у пловцов 12-13 лет с результатами пловцов высокой квалификации, специализирующихся в способе брасс (рисунок 1).



Рисунок 1 - Процентное соотношение оценок в тестах на гибкость у пловцов 12-13 лет и высококвалифицированных пловцов-бассистов

Обобщение данных и сравнение оценок в тестах в процентном отношении позволило определить направления дальнейшего подбора упражнений. В результате была разработана методика развития гибкости у пловцов 12-13 лет, специализирующихся в способе брасс с учетом возрастных особенностей и дифференцированного подбора упражнений. Для развития гибкости пловцов 12-13 лет было отобрано 30 упражнений, способствующих развитию подвижности в суставах нижних и верхних конечностей, а также в суставах позвоночного столба. Для каждого упражнения была определена дозировка и отдых между упражнениями. Применялись два комплекса упражнений с постепенным их усложнением.

Разработанная методика была экспериментально апробирована в процессе

педагогического эксперимента, в котором приняли участие две группы пловцов: экспериментальная (15 человек) и контрольная (12 человек). Сравнивая результаты экспериментальной и контрольной групп, можно отметить, что в контрольной группе достоверные улучшения подвижности в суставах были выявлены в шести тестах из десяти. В обобщенном виде об эффективности разработанной методики можно судить по показателю суммарной подвижности в суставах, который рассчитывался на основании всех десяти тестов (рис. 2). Суммарная подвижность в суставах в экспериментальной группе улучшилась на 14 % и составила в итоге 82 %. В контрольной группе суммарная подвижность улучшилась всего на 6 %. Таким образом, Полученные результаты свидетельствуют об эффективности предложенной методики совершенствования гибкости пловцов-бассистов 12-13 лет. Подобранные упражнения соответствуют возрасту и направлены на улучшение гибкости в суставах, необходимых для эффективной спортивной деятельности пловцов, специализирующихся в способе брасс.

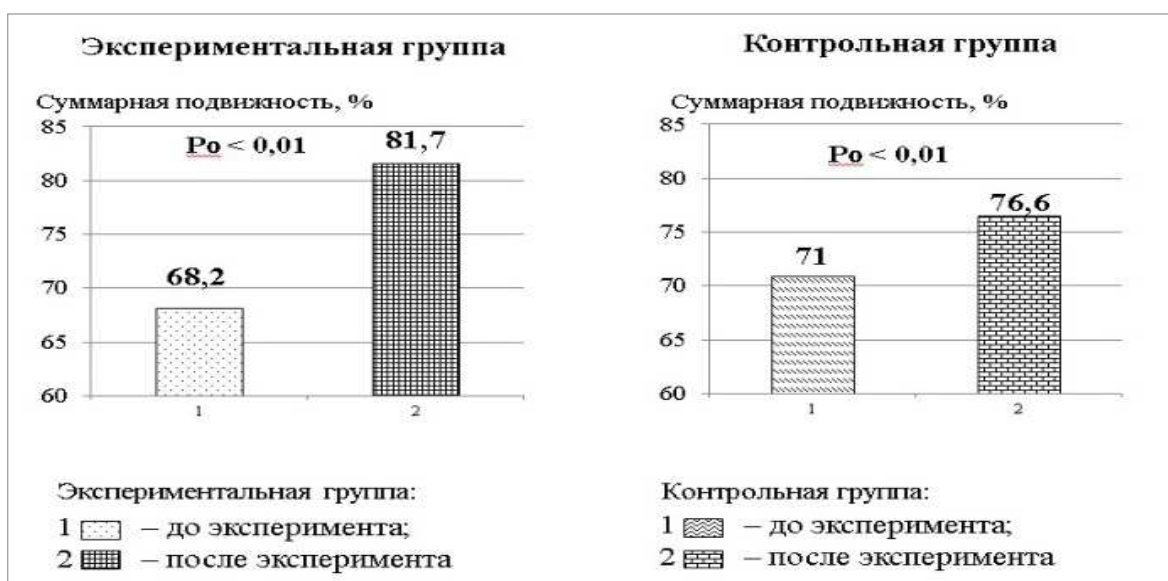


Рисунок 2 – Результаты суммарной подвижности в суставах пловцов экспериментальной и контрольной групп на первом и втором этапах педагогического эксперимента

**Заключение.** В результате исследования гибкости пловцов 12-13 лет и сравнения результатов с пловцами высокой квалификации, специализирующимися в способе брасс, были подобраны специальные упражнения для совершенствования подвижности в суставах у пловцов-бассистов. Дифференцированный подбор упражнений предусматривает учет возраста и квалификации пловцов, особенности техники плавания способом брасс, основные рабочие суставы пловцов-бассистов.

Методика развития гибкости строится на применении упражнений комплексной направленности, активного и пассивного характера, упражнения с дополнительными отягощениями, резиновыми амортизаторами, что позволило повысить эффективность тренировочного процесса. Подбор упражнений для развития гибкости у пловцов-бассистов предусматривает акцент на суставы нижних конечностей, а также достижение достаточного уровня подвижности в позвоночнике и плечевых суставах, что связано с особенностями современной техники в способе брасс.

В результате педагогического эксперимента у пловцов экспериментальной группы выявлено достоверное улучшение подвижности в суставах по результатам 9 тестов. Суммарная подвижность в суставах улучшилась на 14 %, с 68 до 82 % ( $P_0 < 0,01$ ). В контрольной группе достоверные улучшения подвижности в суставах выявлены в 6 тестах. Суммарная подвижность в суставах улучшилась на 6 %, с 71 до 77 %. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанного комплекса упражнений для совершенствования гибкости пловцов-бассистов 12-13 лет.

## Литература и источники

1. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: кн. для тренеров, студентов, преподавателей вузов физ. воспитания: в 2 кн./ под общ. ред. В. Н.Платонова.- М.: Сов. Спорт.- Кн. 2.- 2012.- 544 с.
2. Воронцов А. Р. Современная методика подготовки элитных пловцов. Москва, 2023. - 184 с.
3. Жукова Е. С., Галеева О. Б. Контроль физической и технической подготовленности пловцов: Практикум. Омск: СибГУФК, 2021. – 104 с.  
*Научный руководитель – Жукова Е.С., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики водных видов спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта*

УДК 376.3

### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

*Никитина С.В., Таранова А.Р.*

Сургутский государственный педагогический университет

[sofiya2011mail-ru2013@yandex.ru](mailto:sofiya2011mail-ru2013@yandex.ru)

Аннотация. Статья освещает результаты использования интегрированного подхода в методах и средствах, направленных на улучшение гибкости у детей с диагнозом детский церебральный паралич. Важность данной темы обусловлена тем, что у этой группы детей часто встречаются проблемы с мышечным тонусом и формированием контрактур, которые мешают нормальному выполнению движений. Эти нарушения значительно снижают качество жизни детей, ограничивая их физическую активность и способность к самообслуживанию. Исследование направлено на изучение эффективности различных методик физического воспитания, которые могут способствовать улучшению подвижности суставов и уменьшению жесткости мышц, тем самым улучшая способность детей к выполнению различных движений. В рамках исследования применяется гониометрия - метод, позволяющий точно измерять углы суставов для оценки степени гибкости. Этот подход помогает в разработке и адаптации упражнений, которые способны максимально эффективно способствовать улучшению подвижности и снижению риска развития дополнительных осложнений.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, средства и методы развития гибкости, детский церебральный паралич, гибкость, гониометрия, особые образовательные потребности.

Актуальность. Сегодняшняя статистика показывает заметное увеличение числа детей с особыми образовательными потребностями, в том числе с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. Детский церебральный паралич (ДЦП) стоит на одной из первых позиций в списке хронических детских заболеваний по всему миру, с частотой от 1,7 до 7 случаев на 1000 детей. Согласно различным источникам, заболеваемость ДЦП колеблется от 1,9 до 3,1 на 1000 детей, что соответствует мировым показателям частоты встречаемости заболевания от 0,76 до 5,8 на 1000 детей.

ДЦП остаётся ведущей причиной тяжёлой физической инвалидности в детском возрасте, что делает занятия адаптивной физической культурой крайне важными для восстановления и адаптации таких детей. Отсутствие тенденции к снижению числа детей, страдающих ДЦП, и значимость разработки специальных программ, способствующих улучшению их состояния, подчёркивают необходимость внедрения новых средств и методов для развития гибкости и расслабления мышц [1;2].

Таким образом, текущая ситуация подчёркивает актуальность проблемы и задает направление для настоящего исследования, выявляя противоречие между требованиями к уровню гибкости детей с ДЦП и недостаточной разработкой теоретических и практических аспектов их физического развития через адаптивную физическую культуру и гимнастику.

Обозначенное противоречие позволило актуализировать проблему исследования, которая заключается в определении уровня развития гибкости детей школьного возраста с детским церебральным параличом и проектирование применения средств и методов развития гибкости в процессе адаптивного физического воспитания.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность средств и методов развития гибкости детей школьного возраста с детским церебральным параличом в процессе адаптивного физического воспитания.

Объект исследования: процесс развития гибкости детей с детским церебральным параличом.

Предмет исследования: средства и методы развития гибкости детей школьного возраста с детским церебральным параличом в процессе адаптивного физического воспитания.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что разработанный комплекс средств и методов позволит повысить показатели гибкости обучающихся с детским церебральным параличом, если выявлены характерные особенности гибкости данной категории детей, подобраны методы и оригинальные комплексы физических упражнений для обучающихся среднего школьного возраста с ДЦП, оказывающих комплексное воздействие на развитие физических качеств, особенно гибкости.

Задачи исследования:

1. Дать характеристику гибкости как одного из физических качеств в теории и методике адаптивного физического воспитания детей среднего школьного возраста с детским церебральным параличом.

2. Выявить уровень развития гибкости детей среднего школьного возраста с детским церебральным параличом.

3. Разработать, теоретически и практически обосновать средства и методы развитие гибкости детей среднего школьного возраста с детским церебральным параличом в процессе адаптивного физического воспитания.

После анализа литературных данных мы установили, что гибкость, рассматриваемая как физическое качество, занимает ключевое место в физическом развитии человека. Гибкость определяется как способность человека выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой, что зависит от анатомических особенностей суставов, эластичности и растяжимости мышечно-связочного аппарата, а также от механизмов нервной регуляции мышечного тонуса и чувствительности мышечно-суставного аппарата.

Наш педагогический эксперимент был организован в школе № 26 г. Сургута с участием учеников 7-го класса, в число которых вошло 5 детей: 3 мальчика и 2 девочки. Исследование касалось детей со спастической диплегией - формой детского церебрального паралича. В рамках исследования проводилась оценка уровня гибкости на начальном и заключительном этапах. Обучение проходило с использованием разработанного нами комплекса методов и средств, адаптированных к учебному плану и адаптированной основной образовательной программе по физической культуре.

Разработанный нами комплекс методов и средств для развития гибкости у детей с детским церебральным параличом включает активные движения с полной амплитудой, такие как махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращения туловища, которые могут выполняться как с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи), так и без них. Если ребенок с ДЦП испытывает трудности с самостоятельным выполнением этих упражнений, предусмотрены активно-пассивные упражнения для поддержки полной амплитуды движений.

Пассивные упражнения на развитие гибкости включают различные виды деятельности, ориентированные на участие с помощью внешних сил:

1. Движения, проводимые с ассистентом, инструктором по адаптивной физической культуре, учителем, который помогает ученику выполнять упражнения, преодолевая сопротивление и улучшая амплитуду движений.

2. Использование отягощений для усиления усилий при выполнении упражнений, что способствует увеличению диапазона движения.

3. Применение резиновых эспандеров или амортизаторов, которые предоставляют сопротивление и помогают усилить степень растяжения.

4. Исполнение движений с применением собственной силы, например, притягивание туловища к ногам или сгибание кисти рукой.

5. Выполнение упражнений на спортивных снарядах, где в качестве отягощения выступает вес собственного тела.

Все эти упражнения адаптированы с учётом конкретной формы детского церебрального паралича, с которым сталкиваются дети.

Статические упражнения, включающие поддержание неподвижного положения на максимальной амплитуде в течение 8-10 секунд, последовательно чередуются с расслаблением и повторением, способствуя улучшению контроля над мышечным тонусом.

Анализ данных эксперимента показал улучшение показателей гибкости у девочек и мальчиков. Девочки демонстрировали увеличение углов к горизонту при наклоне вперёд из сидячего положения на полу с прямыми ногами, а также улучшение в плечевых суставах. У мальчиков наблюдались значительные улучшения в тех же показателях наклонов и поднятии рук вверх из положения лёжа на животе. Эти результаты подтверждают эффективность использованных методов и подходов в адаптивной физической культуре для улучшения гибкости у детей с детским церебральным параличом.

В рамках нашего исследования была проведена гониометрическая оценка, анализирующая амплитуду движений в плечевом суставе. Этот сустав обеспечивает движение во фронтальной (отведение), сагиттальной (сгибание и разгибание) плоскостях и осуществляет вращение вокруг своей оси (кнаружи и кнутри). Амплитуда движений измерялась как с фиксацией плечевого пояса, так и без неё. Нами были зарегистрированы показатели отведения без фиксации. Результаты показали, что отведение, обычно составляющее от  $116^{\circ}$  до  $180^{\circ}$ , увеличилось на  $40^{\circ}$  и  $60^{\circ}$  для девочек и мальчиков соответственно, что превышает общепринятую норму.

Также были оценены показатели углов отведения в тазобедренном суставе для обеих ног. Стандартные значения для этого движения находятся в диапазоне от  $26^{\circ}$  до  $50^{\circ}$ . В нашем исследовании зафиксирован прирост на  $2,5^{\circ}$  у девочек и  $10^{\circ}$  у мальчиков, что подтверждает, что амплитуда движений не выходит за пределы  $50^{\circ}$ , что указывает на умеренные ограничения в движении.

Для локтевых суставов, где разгибание в здоровом состоянии должно составлять от  $149^{\circ}$  до  $180^{\circ}$ , наши измерения показали умеренное ограничение с положительной динамикой –  $137,5^{\circ}$  у девочек и  $143^{\circ}$  у мальчиков, что указывает на незначительные отклонения от нормы.

Анализ углов в кистевых суставах выявил сгибание в диапазоне нормы от  $36^{\circ}$  до  $80^{\circ}$ . В нашем случае ограниченность движений у девочек составила  $27,5^{\circ}$  и у мальчиков  $47,67^{\circ}$ , что также соответствует установленным стандартам.

Исходя из полученных данных, можно заключить, что разработанные нами методы и упражнения способствуют положительной динамике в развитии гибкости суставов у детей с детским церебральным параличом, несмотря на некоторые ограничения в движении.

Завершающий этап исследования включал оценку амплитуды подошвенного сгибания в голеностопном суставе. Стандартные значения для этого движения составляют от  $121^{\circ}$  до  $150^{\circ}$ . В результате анализа было обнаружено, что у девочек амплитуда сгибания оказалась ниже нормы и составила  $105^{\circ}$ , что указывает на умеренные ограничения в движении. У мальчиков показатели остались в пределах нормальных значений.

Таким образом, результаты нашего исследования показали, что в течение времени реализации разработанного нами комплекса методов и средств наблюдались значимые изменения в показателях гибкости. Однако эти изменения были частичными, что объясняется наличием у участвующих детей патологических состояний и врождённых нарушений нервной системы, приводящих к формированию контрактур и мышечных атрофий. Это подчеркивает необходимость постоянного и комплексного подхода в реабилитации и адаптивной физической культуре для таких детей, что является длительным и постоянно развивающимся процессом.

Кроме того, неравномерное развитие основных двигательных качеств у детей с детским церебральным параличом связано с их индивидуальным состоянием функциональных систем и наличием двигательного опыта. Особенностью данной категории детей является то, что



улучшение одного физического качества часто положительно влияет на другие аспекты развития. Поэтому важно систематически уделять внимание повышению общей дееспособности и гибкости через многообразие методов и подходов, нацеленных на всестороннее развитие физических способностей у детей с ДЦП.

### Литература и источники

1. Ангелина, С.В. Оценка уровня развития гибкости обучающихся с детским церебральным параличом среднего школьного возраста / С.В. Ангелина, Н.Н. Сетяева. - Текст: непосредственный // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы адаптивной физической культуры»; Издательство: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта». - Омск, 2023. - С. 152-159.

2. Варенцова, И.А. Развитие физической подготовленности лиц с детским церебральным параличом среднего школьного возраста / И.А. Варенцова, А.Д. Суровегин. - Текст: непосредственный // StudNet. - 2022. - №6. - С. 156-161.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Сетяева Н.Н., Сургутский государственный педагогический университет*

УДК:379.85

## ВЛИЯНИЕ ТУРИЗМА И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

*Франц В. А.*

Кузбасский государственный аграрный университет им. В.Н. Полецкова

[fizvospit@ksai.ru](mailto:fizvospit@ksai.ru)

Аннотация. В данной статье рассматриваются виды туризма, раскрывается механизм влияния туризма и спорта на здоровье молодого поколения. Рассматривается связь здоровья с туристическими походами, а также, роль государства в этих важных для молодежи процессах. А также рассматриваются направления по развитию эко-туризма и волонтерство, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья молодого поколения. Все это позволит обучить пониманию культуры здоровья у молодежи в местах их обучения, а также на разных государственных сайтах. Это позволит у молодого поколения повысить культуру здоровья.

Ключевые слова: виды туризма, формирование здоровья, подрастающее поколение, здоровье молодежи.

Сегодня только ленивый не говорит о том, что "спорт – это полезно", "спорт – это жизнь!". Однако мало кто понимает, что заставить заниматься человека спортом против его воли невозможно. Можно вспомнить то огромное количество тренажеров, которые стали прекрасными вешалками для одежды, но не помогли своим хозяевам сбросить лишние килограммы или стать хотя бы немного здоровее другим способом.

В статье туризм и спорт рассматриваются как факторы формирования здоровья нации, подрастающего поколения. Туризм как возможность увлечь молодежь занятиями спортом.

Людей всегда привлекало все вредное: начиная от еды, заканчивая вредными привычками. Возможно, потому что они лучше разрекламированы. Поэтому стало понятно, что полезные вещи тоже надо рекламировать.

Правительство задумалось о том, что нужно оздоравливать нацию. И начать оно решило с молодого поколения. Ежегодные проверка здоровья, диспансеризация людей среднего возраста помогает выявить заболевания на ранней стадии, и вовремя приступить к лечению. А программы по оздоровлению граждан пожилого возраста, например, йога в парках, другие интересные занятия на свежем воздухе, которые заряжают пенсионеров здоровьем, кроме того, делают их жизнь насыщеннее и интереснее.

В России правительство взяло курс на оздоровление нации [1].

Для этого создаются спортивные секции, развивается молодёжный спорт. Много денег

выделяется на строительство спортивных комплексов. Особенно много их появилось после Олимпиады в Сочи, а также после того, как Россия приняла чемпионат мира по футболу.

Однако, не все дети склонны к спорту. Это нужно понимать. Не все родители имеют возможность поощрять эти стремления своих детей. Наконец, не у всех есть деньги на амуницию. Например, более 6000 рублей в месяц обходится сейчас футбольная секция в школе. И более 20000 амуниция (правда, единовременно) [2]. Поэтому занятия туризмом – отличный выход из ситуации [3].

Отметим, что не существует единых требований к туристической деятельности, как в случае со спортом. Если в футболе надо забить максимум мячей за минимальное время, то туризм допускает вольности, шаг влево, шаг вправо не будет считаться проблемой. Если, конечно, вы не на эко-тропе [4].

Не существует единого вида туризма, каждый ребенок сам выбирает для себя "дорогу". Это зависит как от характера ребенка, так и от местности, где он живет. Также, на выбор приоритетного вида туризма влияет и направление обучения ребенка. Учащиеся спортивных колледжей, а также будущие защитники отечества, полицейские, скорее всего, выберут активные виды спорта. И туризм будет приключенческий. Экстремальный вид туризма включает горные виды туризма, а еще рафтинг, скалолазание, сёрфинг, парапланеризм. Ведь все это вызывает адреналин. Не говоря уже о новых эмоциях.

Для обучающихся литературных вузов, историков, то есть, для гуманитариев, предлагается культурный туризм. И тут автор статьи имеет ввиду не просто посещения музеев и фестивалей. Культурный туризм также может быть связан с улучшением здоровья, если это, к примеру, раскопки древних руин.

Все это предлагается молодежи в местах их обучения, а также на разных государственных сайтах. Есть там идеи для отличного здорового времяпровождения и для тех, кто пока не определился с желаниями. Для них предлагается вид туризма, ориентированный на то, что особо любит молодежь: посещение достопримечательностей, развлечения. Все это вызывает интерес у молодежи. В библиотеках, которые за последние лет десять преобразовались в центры культурного досуга, как раз и формируют такие туры [5].

Остановимся ещё на двух видах туризма, которые способствуют оздоровлению молодежи. Например, все большее распространение получает экотуризм. Молодежь, заботящаяся об окружающей среде, часто выбирает его. Это не только велопрогулки и шашлыки под гитару, – это и пешие прогулки, посещение природных заповедников.

Кстати, для тех, кто увлекается заповедниками и природными заказчиками государство может предложить волонтерство. Так как для многих молодых людей важно оказывать помощь другим. Они рады приносить позитив. А так как волонтерство почти всегда это работа на открытом воздухе, то на здоровье молодежи это сказывается исключительно положительно.

Итак, мы рассмотрели влияние спорта и туризма на здоровье молодежи. В то время, как граждане среднего возраста проходят диспансеризацию, чтобы выявить болячки, а программы для пенсионеров, например, йога, другие занятия в парках (и не только в парках) делают качество жизни людей преклонного возраста лучше, а досуг, интереснее, государство развивает молодежный туризм.

И не только посещение парков развлечений, клубов, музыкальных фестивалей и других событий, которые ориентированы на молодую аудиторию. Но и эко-туризм, а также волонтерство. Например, в Кавказском заповеднике волонтеры могут возить экскурсии по горным маршрутам, ухаживать за животными в мини-зоопарке, и даже, участвовать и в строительстве домиков в "приютах". Туризм с эмоциями на всю жизнь, что может быть лучше!

Подводя итог можно сказать, что туризм оказывает положительное влияние на сохранение и укрепления здоровья, и соответственно тем самым повышая культуру здоровья у молодого поколения.

#### **Литература и источники:**

1. Указ Президента Российской Федерации от 06.06.2019 г. № 254 "О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года",

2. Апатенкова, А. Е. Воспитательные возможности школьного объединения дополнительного образования «Пешеходный туризм» \ А. Е. Апатенкова // Педагогическое искусство. – 2018. – № 5 – С. 115–120

3. Кучергин, Н. И. Пешеходный туризм как фактор приобщения подрастающего поколения к здоровому образу жизни / Кучергин Н. И.. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 2 (397). – С. 247-248. – Режим доступа URL: <https://moluch.ru/archive/397/87736/> (дата обращения: 07.02.2024).

4. Нигманов, М. М. Влияние туризма и спорта на здоровье молодого поколения / М. М. Нигманов – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 14 (148). – С. 202-204. – Режим доступа URL: <https://moluch.ru/archive/148/41212/> (дата обращения: 07.02.2024).

5. Формирование компонентов здорового образа жизни детей среднего школьного возраста // Наука сегодня: факты, тенденции, прогнозы: материалы международной научно-практической конференции. – Вологда, 2018. – С. 134–135

*Научный руководитель: Сидорова Н.А., доцент ВАК, зав. кафедрой физической культуры и спорта, Кузбасский государственный аграрный университет им. В.Н. Полецкова*

**УДК 796.015**

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВНИМАНИЯ, ТОНКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ**

*Берг А.С.*

Кузбасский государственный аграрный университет им. В.Н. Полецкова  
[sidna0701@bk.ru](mailto:sidna0701@bk.ru)

Аннотация. В данной работе был проведён анализ влияния занятий по спортивным играм на развитие внимания, тонкой двигательной активности и координации движений людей. Тренировки моторики направлены на улучшение гибкости, координации и пластичности мускулатуры и проводятся систематически и специализированно. А также в статье рассматривается использование различных методик, которые направлены на развитие физических и умственных характеристик человека благотворно спортивным играм. Они способствуют развитию внимания, тонкой моторики и координации движений, которые тесно связаны между собой. Еще необходимо отметить, что спортивные игры включают в себя как физические, так и умственные характеристики спортсменов для решения поставленных задач.

Ключевые слова: спортивные игры, внимание, тонкая двигательная активность, координация движений.

Спортивные игры, такие как футбол, баскетбол, волейбол, теннис (настольный и большой) и многие другие, являются разновидностью спорта, где команды или отдельные спортсмены противостоят друг другу в игровой форме. Эти игры предполагают строгое соблюдение требований к количеству участников, уровню физической подготовленности и экипировке [1].

Необходимо отметить, что внимание - это обработка одной информации в качестве приоритетной и отбрасывание другой в качестве ненужной или второстепенной. Следует отметить, что этот процесс может быть бессознательным, полубессознательным или сознательным.

Внимание человека играет важную роль в различных видах спорта. А особую роль оно играет в тех видах спорта, где людям необходимо постоянно следить за своими движениями, движениями соперников, партнёров и за меняющейся ситуацией на поле. Оно имеет огромное значение в боевых видах искусства, таких как: бокс, карате, дзюдо и т. д., стрельбе и иных видах спорта. Однако в других спортивных играх, значимость внимания не настолько значительно.

В спортивных играх имеют определяющее значение соревнования, и в связи с этим тренировки в основном сосредоточены на развитие физических качеств спортсменов. Один из этих видов помогают спортсмену многогранно решать поставленные цели. Следует отметить,

что в то время как другой вид помогает спортсмену сосредоточиться на одной вещи, которая необходима ему в данный момент для решения поставленных задач.

Непроизвольное внимание не требует от человека каких-либо волевых усилий для его поддержки на промежутке времени. Часто объект привлекает к себе внимание принудительно. Такие раздражители как: сильный шум, яркий свет и другие подобные факторы окружающей среды часто привлекают к себе внимание людей, особенно тех, у кого плохо развито произвольное внимание. Во всех видах спорта, не только игровых, такими раздражителями могут быть выкрики болельщиков и объявление судьи, а также действия оппонента, направленные на то, чтобы сбить оппонента с толку. Основная задача тренера заключается в том, чтобы учитывать выше перечисленные условия и анализировать индивидуальные особенности психики каждого спортсмена, вводя в тренировочный процесс раздражители окружающего мира, максимально имитируя ситуации спортивного поединка.

Произвольное внимание подвластно силе воли. Данный вид внимания человека связан с борьбой мотивов и интересов, которые могут сами по себе завладеть вниманием спортсменов. Человек в подобной ситуации путём анализа сложившейся обстановки выбирает необходимую для него в данный момент времени цель и волевым усилием направляет всё своё внимание только на неё. При работе над совершенствованием произвольного внимания следует учитывать, что невнимательность не всегда является следствием неразвитых психических способностей человека. Причинами подобной слабости внимания также могут быть: переутомление, высокая тревожность или низкая мотивация у спортсменов [2].

Навык выявления с последующим исправлением собственных огрехов в двигательной деятельности позволяет спортсменам повысить эффективность своих тренировок [3].

Уникальные элементы игровых видов спорта, такие как молниеносные и неожиданные перемены условий проходящих соревнований, высокая скорость полёта мяча и другие подобные факторы, специфичные для игровых видов спорта, требуют довольно высокий уровень развития основных характеристик внимания.

Они включают в себя: крупный объём восприятия, способность концентрироваться на одном объекте или действии, устойчивость в ходе длительного соревнования, распределение внимания на выполнение нескольких задач одновременно, предсказание изменений в текущей ситуации и переключение между разными действиями.

Разработка и поддержание внимания в спорте требуют различных методик, специфических для каждого вида спорта [3].

Важным элементом успеха в спорте является двигательная активность или моторика. Это способность контролировать и координировать собственные движения, а также быстро реагировать на изменения в ситуации. Тонкая моторика, связанная с работой пальцев и кистей рук, играет важную роль. Тренировки моторики направлены на улучшение гибкости, координации и пластичности мускулатуры и проводятся систематически и специализированно. Не только физические упражнения, но и психологическая регуляция имеют большое значение для спортсмена. Они помогают ему контролировать свои движения на соревнованиях, развивать мускулатуру, укреплять связки и суставы, повышать скорость реакции и гибкость. Развитие моторики, включая мелкую моторику, зависит от практики, умственного и эмоционального развития, генетической предрасположенности и условий тренировок. Сочетание всех этих факторов позволяет спортсмену достичь высокого уровня моторных функций, особенно в области тела и рук.

Следует отметить, что могут возникать проблемы во время тренировок связанные с работой мелкой моторики[4]. Самые распространенные проблемы во время тренировок, которые приведены на рисунке 1.

Самые распространенные проблемы во время тренировок			
<p>Несбалансированное развитие моторики. Неправильная организация тренировок часто приводит к недостаточному вниманию к некоторым мышцам, что влечёт их неравномерное развитие и в следствии проблемы в координации движений;</p>	<p>Малая гибкость. Недостаточная гибкость мышц и суставов может стать причиной травм и ограничения движений оказывающие негативное влияние на результаты в спортивных играх. Данная проблема решается регулярными упражнениями на растяжку и гимнастику;</p>	<p>Недостаточная координация движений. Некоторые спортсмены могут испытывать затруднения при согласовании движений разных частей тела или при выполнении сложных комбинаций. Тренировки улучшающие координацию, баланс, реакцию и чувство времени, может помочь в решении этой проблемы;</p>	<p>Неконтролируемое напряжение мышц. Неконтролируемые судороги и сжатие мышц могут стать причиной боли и дискомфорта, а также мешать выполнению определённых спортивных движений.</p>

Рисунок 1 – Самые распространенные проблемы во время тренировок

В этом случае помогают занятия йогой и пилатес, которые способствуют улучшению контроля и расслаблению мышц. Способности живого организма к эффективному решению двигательных задач, таково определение двигательно-координационных способностей.

Хотелось бы отметить, что на сегодняшний день наука выделяет три типа координации: нервную, мышечную и двигательную [5].

Следует выделить, что благодаря нервной координации осуществляется координация нервных процессов, которые управляют движениями через тонус мышц и приводят к выполнению поставленных двигательных задач.

Важно подчеркнуть, что под мышечной координацией понимается согласованность напряжения различных групп мышц. А также следует сказать, что координация мышечной активности, за счёт которой происходит исполнение двигательной задачи это ничто иное как двигательная координация.

Хочется сказать, что координационные способности зависят в первую очередь от степени согласованности между мышечным тонусом и сенсорными системами. Говоря о сенсорных системах подразумеваются зрение и слух.

Современные учёные выделяют несколько групп способностей к координации, которые приведены на рисунке 2 [6].



Рисунок 2 – Группы способностей к координации

Нужно подчеркнуть, что на развитие физических и умственных характеристик человека благотворно влияют с помощью спортивных игр. Они способствуют развитию внимания, тонкой моторики и координации движений, которые тесно связаны между собой. При развитии одного аспекта автоматически происходит некоторое развитие и других аспектов. Все эти аспекты спортивных игр включают в себя как физические, так и умственные характеристики спортсменов для решения поставленных задач.

#### Литература и источники

1. Спортивные игры и их классификация по видам спорта. [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://englishbooster.ru/sportivnye-igry-i-ix-klassifikaciya-po-vidam-sporta/>
2. 4.4. Внимание в спорте. [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://studfile.net/preview/4417643/page:5/>.
3. Внимание как ключевой фактор двигательных навыков. [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://toormalin.ru/vnimanie-kak-klyucevoi-faktor-dvigatelnykh-navykov>.
4. Развитие моторики в спорте: ключевые процессы и методы. [Электронный ресурс] – URL доступа: <https://artpaint-market.ru/voprosy/razvitie-motoriki-v-sporte-klyucevye-processy-i-metody>.
5. Особенности координационных способностей у дошкольного возраста на занятиях по физической культуре. [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://gbdou22.ru/doc/Статья%20координация.pdf>.
6. Координационные способности и их виды. [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://infopedia.su/19x5711.html>.

*Научный руководитель: Сидорова Н.А., доцент ВАК, зав. кафедрой физической культуры и спорта Кузбасский государственный аграрный университет им. В.Н. Полецкого*

УДК 575.224.22:[159.942:796]

### ПОЛИМОРФИЗМЫ ГЕНОВ *TPH1* И *BDNF* СЕРТОНИНЕРГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ — МАРКЕРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

*Казанцева М.Е.*

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово  
[marevkaz@gmail.com](mailto:marevkaz@gmail.com)

Аннотация. В статье исследуются литературные источники, освещающие полиморфизмы генов серотонинергической системы *TPH1* и *BDNF*, как маркеры устойчивости к психофизическим нагрузкам спортсменов. Рассматривается функциональность и физическое проявление полиморфизмов генов *TPH1* и *BDNF* серотонинергической системы. Отмечается особая роль серотонина к проявлению уровня тревожности. Анализируется распределение частот генотипов полиморфизмов среди спортсменов. Обосновывается актуальность выявления биологических маркеров и генетического анализа в спорте высших достижений с целью установить корреляцию между уровнем тревожности спортсменов с экспрессией их генов *TPH1* и *BDNF* серотонинергической системы.

Ключевые слова: серотонинергическая система, маркеры тревожности, устойчивость к психическим нагрузкам, *TPH1*, *BDNF*

Целью данного исследования было провести анализ литературных источников по полиморфизмам генов серотонинергической системы, способных приводить к проявлениям тревожности у спортсменов, используя материалы, представленные в открытом доступе в сети «Интернет». Так, были проанализированы девять литературных источников, шесть из которых представлены на английском языке, включая монографии, учебники и статьи из научных журналов.

Современный спорт высших достижений, предъявляет спортсменам высокие требования, достижение которых зачастую невозможно без определенного уровня психологического

здоровья и эмоциональной устойчивости [1]. Психоэмоциональное здоровье спортсменов при интенсивных нагрузках в условиях напряженного спортивного соперничества, переживаний успеха или неудач является ключевым фактором, требующим внимания при построении индивидуального подхода с целью повышения продуктивности и результативности спортивных занятий.

Ключевым личностным фактором надежности спортсменов является отсутствие у них тревожности, так как личности с сильной нервной системой показывают лучшую адаптацию к экстремальным условиям спорта и высокую эмоциональную устойчивость, что непосредственно отражается на результатах спортивных соревнований.

Как было описано в моих предыдущих работах по данной теме (Казанцева, 2023), тревожность, являясь негативным эмоциональным состоянием, проявляется нервозностью, тревогой и напряжением. Исходя из исследований, спортсмены в состоянии тревоги регистрируют повышенное мышечное напряжение и затрудненную координацию, что вынуждает их более активно использовать мышечную энергию, зачастую вызывая сужение поля внимания. Такое снижение концентрации внимания негативно отражается в выполнении установок тренера, восприятии и анализе игровой ситуации. В состоянии тревоги спортсмен прибегает к наиболее комфортному для выполнения задачи стилю, не в силах сконцентрироваться на более результативном, но четко скоординированном и сложном стиле. Данное явление обосновано тем, что спортсмены наиболее эффективно используют свои навыки только при абсолютной концентрации внимания на выполняемой задаче, однако, когда в состоянии тревожности уровень концентрации внимания снижен, выполняемые ими движения происходят автоматически. Как правило, подобные действия приводят к неудачам и неуверенности в своих силах, эмоциональному выгоранию и другим опасным последствиям для психоэмоционального здоровья человека [2]

Анализ литературных источников позволил выявить генетические маркеры предрасположенности к повышенному или пониженному уровню тревожности, что дает возможность оценить устойчивость спортсмена к постоянным повышенным психофизическим нагрузкам, определить индивидуальный подход к спортсмену, разработать наиболее эффективные программы индивидуальных тренировок для достижения максимальных результатов.

Регуляция эмоциональных реакций человека осуществляется серотонинергической системой, с полиморфизмами генов которой и связывают проявления тревожности.

Так, триптофангидроксилаза (ТРН) является ферментом семейства птеринзависимых гидроксилаз ароматических кислот, который ингибирует синтез серотонина (5-НТ), происходящий в два этапа. Первоначально триптофан путем гидроксилирования с помощью триптофангидроксилазы (ТРН) превращается в 5-гидрокситриптофан, а затем с участием декарбоксилазы ароматических аминокислот декарбоксилируется до серотонина (5-НТ). Как видно из указанного механизма, ТРН оказывает прямое значение на содержание в организме синтезированного серотонина.

Локализована ТРН в серотонинергических нейронах центральной нервной системы, расположенных главным образом в шишковидной железе и дорзальном ядре шва, а ген *TPH1*, непосредственно ответственный за синтез данного фермента, расположен на 11 хромосоме (11p15.3–p14) и содержит 11 экзонов.

Сцеплено наследуемые однонуклеотидные полиморфизмы трансверсии *A* в *C*, *rs1799913*, и *rs1800532*, расположены в седьмом интроне гена *TPH1* [3]. Указанные SNP не оказывают прямого влияния на аминокислотную последовательность белка, однако *rs1800532* способен влиять на экспрессию гена за счет его расположения в вероятном сайте связывания с фактором транскрипции GATA [4].

Ассоциированный с пониженным уровнем концентрации 5-гидроксииндолуксусной кислоты (5-ННАА), являющейся основным метаболитом серотонина, полиморфный вариант *rs1799913* гена *TPH1* оказывает непосредственное влияние не только на проявление тревожности, но также на чрезмерную агрессивность, негативизм и враждебность. Помимо прочего, гомозиготы по *C*-аллелю данного SNP имеют синдром навязчивых состояний и избегания опасности, проявляют высокую предрасположенность к развитию депрессии [5].

Из перечисленного выше следует, что носители *C*-аллелей обоих полиморфизмов гена *TPH1*, ассоциированных с пониженной концентрацией метаболита серотонина 5-Н1АА, обладают более высоким уровнем тревожности по сравнению с носителями *A*-аллелей. Результаты проведенных исследований способны оказать значительный вклад в реализацию спортивного потенциала спортсменов.

Нейротрофиновый фактор развития мозга (BDNF) представляет собой один из самых активных секреторных белков, принадлежащих к семейству нейротрофинов, играющих ключевую роль в нейрогенезе. Каждый из нейротрофинов связывается с нейротрофиновым рецептором *p75*, а также со специфическим с тирозин-киназным рецептором, который, связавшись с лигандом, димеризуется и автофосфолируется, что приводит к активации тирозин-киназ. Активированные рецепторы переключают ряд сигнальных путей, активирующих транскрипционные факторы и влияющих на экспрессию генов [6]. Так, на уровень экспрессии гена *BDNF* влияет множество стимулов, включая циркадные ритмы и, главным образом, физическую активность, повышающую экспрессию, а также воздействие стресса, снижающее синтез данного гена.

Активность BDNF наблюдается в областях, ответственных за высшую нервную деятельность, память и обучение, а именно в переднем мозге, гиппокампе и коре больших полушарий, из чего следует вывод об ассоциации гена *BDNF* с адаптационным поведением и обучаемостью [7].

Данный ген, также расположенный в 11 хромосоме, имеет сложную структуру из нескольких промоторов и экзонов. Особого внимания заслуживает полиморфный вариант *rs6265*, обусловленный заменой валина на метионин в кодоне 66 и ассоциированный с различными нарушениями функционирования нервной системы. Упомянутая замена в области белка-предшественника BDNF вырезается протеазами при созревании белка, и потому в дальнейшем не влияет на аминокислотную последовательность, однако оказывает воздействие на внутриклеточный транспорт, секрецию зрелого белка и, как следствие, на эффективность выполняемых им функций.

Обладая индуцированной деполяризацией, культура нейронов гиппокампа с белком Met- BDNF показывает пониженную секреторную активность и пониженный уровень N-ацетил- аспартата — непрямого маркера нейрональной целостности и синаптического избытия. Таким образом, полиморфный вариант *rs6265* гена *BDNF* снижает объем гиппокампа, вызывая у носителей нарушение функций памяти, мотиваций и эмоций, а также оказывая влияние на механизмы интегративного вегетовисцерального и нейроэндокринного обеспечения адаптивного поведения организма [4]. Дополнительный интерес вызывают исследования, отражающие влияние *rs6265* на структуру мозга: его носители демонстрируют дополнительные локусы уменьшенного объема серого вещества преимущественно в боковой области лобных долей [8].

Прежде всего, полиморфный вариант *rs6265* гена *BDNF* ассоциируют с проявлениями повышенной тревожности, напряжения, нервозности и беспокойства, однако влияние физических нагрузок на экспрессию данного гена и его роль в адаптивном поведении организма на сегодняшний день являются перспективным направлением для изучения, которое может найти применение в спортивной психодиагностике.

Подводя итог всему сказанному выше, необходимо подчеркнуть, что для успешной спортивной деятельности важны генетически детерминированные признаки высшей нервной системы, такие как темперамент, устойчивость к высоким психофизическим нагрузкам и стрессу [9]. Достижения науки и современной спортивной медицины в сочетании с методическим арсеналом спортивных психологов позволяют оценить индивидуальную предрасположенность спортсмена к определенному типу поведенческих реакций в стрессовых ситуациях и помочь определить индивидуальные способы реагирования на самые различные стрессовые ситуации [1].

Таким образом, путем генотипирования стало возможным более тщательно следить за психоэмоциональным здоровьем спортсменов, подверженным регулярному стрессу за счет интенсивных нагрузок при получении спортивных достижений. Полиморфизмы генов серотонинергической системы, понижая или повышая концентрацию серотонина в ответ на



физические нагрузки и стресс в организме спортсмена, оказывают прямое влияние на эмоциональную устойчивость, что в значительной степени влияет на результаты соревнований.

### Литература и источники

1. Психология спорта: Монография / под ред. Ю. П. Зинченко, А. Г. Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011. – 424 с. – ISBN 978-5-9217-0048-2
2. Казанцева М. Е. Полиморфизмы генов серотонинергической системы – маркеры устойчивости к психическим нагрузкам и проявления тревожности у спортсменов // Вестник науки. 2023. № E-247. С. 27-45
3. Sequence, splice site and population frequency distribution analyses of the polymorphic human tryptophan hydroxylase intron 7 / D.A. Nielsen [et. al.] // Mol. Brain Res. 1997. № 45. P. 145-148.
4. Перспективы изучения полиморфизмов ключевых генов нейромедиаторных систем. Сообщение II. Серотонинергическая система / М.А. Тимофеева [и др.] // Физиология человека. 2008. № 3. С. 114-124.
5. Allelic variants of the tryptophan hydroxylase (A218C) and serotonin 1B receptor (A-161T) and personality traits / S.J. Tsai [et. al.] // Neuropsychobiology. 2003. № 48. P. 68-71.
6. Pataroutian, A. Trk receptors: Mediators of neurotrophin action / A. Pataroutian, L. F. Reichardt // Curr. Opin. Neurobiol. – 2001. – № 11. – P. 272.
7. Thoenen, H. Neurotrophins and neuronal plasticity / H. Thoenen // Science. – 1995. – № 270. – P. 593.
8. The Brain-Derived Neurotrophic Factor val66met Polymorphism and Variation in Human Cortical Morphology / L. Pezawas [et. al.] // Journal of Neuroscience. 2004. № 24. P. 10099-10102.
9. Ахметов, И. И. Молекулярная генетика спорта : монография / И. И. Ахметов. – М. : Советский спорт, 2009. – 268 с. – ISBN 978-5-9718-0412-3.  
*Научный руководитель – ст. преп. кафедры физического воспитания Скотникова Л.Н., Кемеровский государственный университет.*

УДК 796.011

### ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СМЕШАННЫМ БОЕВЫМ ЕДИНОБОРСТВОМ КУДО

*Кокорин К.А.*

Кемеровский государственный университет

[Dog3103@bk.ru](mailto:Dog3103@bk.ru)

Аннотация. Кудо – смешанное боевое единоборство (СБЕ), динамично набирающее популярность во всем мире среди детей, подростков и взрослых. Кудо включает в себя различную технику ударов руками, ногами, а так же борьбу в стойке и в партере, болевые и удушающие приемы. В ходе эксперимента было проведено тестирование ВФСК ГТО на определение показателей уровня развития физических качеств. Для проведения исследования были взяты учащиеся восьмого класса МАОУ «СОШ №85», которые занимаются видом спорта кудо (контрольная группа) и учащиеся, которые не посещают занятия в спортивных секциях (экспериментальная группа). Результаты исследования показали, что занятия кудо благоприятно повлияли на уровень развития физических качеств спортсменов 14-15 лет.

Ключевые слова: учащиеся 14-15 лет, физические качества, кудо, смешанные боевые единоборства (СБЕ), скоростно-силовые качества, ВФСК ГТО.

ВФСК ГТО еще в период СССР был признан одним из совершенных примеров ЗОЖ, стремительно набирающим популярность. Спорт – прямое олицетворение долголетия человека и всегда был и будет в приоритете социальной политики нашей страны. В настоящее время активно строятся спортивные сооружения, обновляется инвентарь и оборудование на

существующих объектах. В нашем современном обществе президент оказывается огромная финансовая поддержка для развития физкультурно-спортивного движения, расширяется программа мероприятий, расширяется сеть организаций. Федеральный проект «Спорт - норма жизни» включает в себя широкую программу реализации до 2030 года. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» возрожден по инициативе Президента России и в соответствии с его Указом №172 от 24 марта 2014 года с 1 сентября 2014 года. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – плановой и нормативной основы системы спортивного развития различных групп населения РФ [1].

Актуальность исследования определяется необходимостью поиска путей приобщения обучающихся к ценностям и принципам физической культуры. Физическая культура - часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование отдельного человека и общества в целом. Без дополнительных спортивных занятий, учащимся довольно сложно показать высокие результаты при выполнении ВФСК ГТО, а так же школьных нормативов. Это означает, что учащимся недостаточно двух-трех часов в неделю обязательных урочных занятий физической культуры [2]. У спортсменов в возрасте 14-15 лет начинается пре и пубертатный период, когда интенсивно проявляются силовые и скоростно-силовые показатели, способности. В данном возрасте происходят сильные изменения в организме как физические, так и психические. Благодаря, проявлению силовых способностей, спортсмен может выйти на пик своей формы и достичь высших спортивных результатов [3; 4].

В связи с этим, цель исследования: анализ результативности подготовки школьников 14-15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО в процессе занятий смешанным боевым единоборством Кудо. Задачи исследования: проанализировать научно-методическую литературу по проблеме построения процесса физической подготовки школьников к сдаче норм ВФСК ГТО при реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО); провести сравнительный анализ физической подготовленности школьников 14-15 лет, занимающихся смешанным боевым единоборством Кудо и их сверстников, не занимающихся спортом, по результатам испытаний ВФСК ГТО. Методы исследования: анализ литературных источников по теме исследования; педагогический эксперимент; тестирование физической подготовленности; методы математической статистики. Исследование проводилось в городе Кемерово, жилой район «Лесная поляна», проспект Михайлова В. В., 3Б, корпус 5. Участие принимали 20 спортсменов 14-15 лет. Был взят ряд нормативных показателей ВФСК ГТО. Результаты тестирования ВФСК ГТО контрольной и экспериментальной групп представлены в таблицах 1-2.

Таблица 1

Результаты тестирования ВФСК ГТО контрольной и экспериментальной групп 10.12.2022 г.

№ п/п	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз
<b>Контрольная</b>				
Ср.знач.	8,4	3,8	124,8	24,8
Ст.откл.	3,71	1,32	3,29	3,29
<b>Экспериментальная</b>				
Ср.знач.	19	8,9	142,6	39,8
Ст.откл.	3,16	1,66	3,27	3,68
$p_0$	<0,001	<0,01	<0,01	<0,001

Результаты тестирования ВФСК ГТО контрольной и экспериментальной групп 10.12.2023 г.

№ п/п	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз
<b>Контрольная</b>				
Ср.знач.	12,5	5,5	148,8	32,4
Ст.откл.	2,63	1,32	3,29	3,29
<b>Экспериментальная</b>				
Ср.знач.	24,5	9,8	198,8	45,4
Ст.откл.	2,44	1,21	3,27	3,68
р <sub>0</sub>	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

Таким образом, все испытуемые экспериментальной группы справились с нормативами ГТО на серебряные и золотые знаки «отличия» для V ступени возраста (14-15 лет). Результаты исследования результатов тестирований занимающихся контрольной и экспериментальной группы показали, что занятия кудо благоприятно повлияли на уровень развития физических качеств спортсменов 14-15 лет.

#### **Литература и источники**

1. Гурский, А. В. Возвращение ГТО / А.В. Гурский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. – №4. – 144 с.

2. Анализ тестовых программ для молодежи и взрослого населения комплекса ГТО. Рекомендации по выполнению физкультурно-спортивных комплексов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт: науч. - метод. журн. 2016. – №4ю – 416 с.

3. Бакулев, С. Е. Аспекты становления интегральной подготовленности юных тхэквондистов (ИТФ): техническая подготовленность / С. Е. Бакулев, А. М. Симаков, Д. А. Момот // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2008. - № 1 (35). - С. 13-17.

4. Зорин, В. И. Основы кудо / В. И. Зорин, Р. М. Анашкин. - М.: Полизет, 2004. - 101 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., Кемеровский государственный университет*

**УДК 796**

### **ЛИНЕЙНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

***Коробанев М.М.***

Кемеровский государственный университет

[corobanov47@gmail.com](mailto:corobanov47@gmail.com)

**Аннотация:** в статье рассмотрена линейная периодизация как подход к тренировкам в пауэрлифтинге, ее компоненты и эффективность для достижения спортивного результата в этом виде спорта. Авторы указывают, что для чтобы управлять разными факторами тренировочного процесса, такими как усталость и перетренированность, требуется внедрять более продвинутые стратегии периодизации, одной из которых является линейная периодизация.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, сила, линейная периодизация, тренировочный цикл, мезоцикл.

В силовых видах спорта выделяется такой вид спорта как пауэрлифтинг, его смысл заключается в максимальном проявлении физического качества сила в соревновательных движениях, таких как приседание со штангой, жим штанги лёжа и становая тяга. Для достижения максимально высоких результатов в практике используются различные методики,

линейная периодизация является одной из таковых [1, с. 128]. Данный метод основан на принципах построения физической нагрузки, имеет под собой структурный подход к постоянной прогрессии нагрузки и силы на определённом промежутке времени.

Линейная периодизация — это непрерывный подход к тренировочному процессу в котором тренировочный цикл делится на несколько фаз каждая из которых имеет собственную цель и аспект развития силы, Ключевое отличие от других видов периодизаций, таких как блочная или волновая периодизации, которые своей основе имеют довольно частую смену компонентов тренировочного процесса, в тренировочном плане составленном согласно линейной периодизации, происходит постепенное увеличение интенсивности и объёма относительно прошедшего времени тренировочного цикла.

Одной из основных отличительных черт линейной периодизаций считается её прямое изменение от увеличения объёма и соответственно снижения интенсивности к обратному уменьшению объёма и увеличению интенсивности. Данные изменения происходят на протяжении всего тренировочного цикла подготовки спортсмена. Тренировочный цикл в данном методе разделён на несколько фаз, которые имеют название мезоциклы, продолжительность каждой из данных фаз занимает несколько недель [2, с. 150].

Виды фаз мезоциклов:

- Фаза накопления: также её называю фазой гипертрофии. Данная фаза используется в самом начале цикла и заключается в увеличении объёма и уменьшений интенсивности нагрузки. Основная цель - увеличение объёма мышцы в её поперечном сечении и увеличение выносливости с помощью упражнений, направленных на гипертрофию.

- Фаза наращивания силовых показателей: данная фаза идёт сразу после гипертрофии, акцент в ней смещается на увеличение силовых показателей. В это время количество упражнений и объём повторений снижается, вес отягощений в свою очередь увеличивается. Спортсмены выполняют тяжёлые подходы с большими отягощениями, чтобы улучшить нервно-мышечную связь и увеличить силовые показатели.

- Фаза выхода на пик силы: непосредственно за несколько недель перед соревнованиями спортсмен должен выйти на пик силовых показателей. Объём ещё больше уменьшается, а интенсивность силовых упражнений в свою очередь достигает предела. Цель заключается в том, чтобы отточить технику в соревновательных упражнениях и подготовить психику к максимальным нагрузкам, обеспечить максимальную готовность спортсмена в день соревнований.

- Разгрузка: в своих тренировочных циклах недели без нагрузки, спортсмены стремятся справиться с усталостью и предотвратить перетренированность. Во время такого периода объём и интенсивность тренировок значительно сокращаются и это позволяет восстановиться и достигнуть фазы суперкомпенсации. Такой подход приводит к повышению производительности на последующих этапах тренировки.

Чтобы продемонстрировать эффективность линейной периодизации в повышении силы и результативности в пауэрлифтинге учеными проводились многочисленные исследования. Со временем спортсмены могут добиться значительного увеличения мышечной силы и мощностных показателей благодаря систематическому изменению тренировочных параметров и постепенному увеличению интенсивности тренировок [3, с. 282]. Также, структура линейной периодизации позволяет спортсменам достигать пика в нужное время, гарантируя, что они покажут свои лучшие результаты во время соревнований.

В данном виде спорта линейная периодизация используется для оптимизации спортивных тренировок в соревновательных упражнениях. Вся подготовка спортсменов зависит от графика соревнований, чтобы иметь пиковые силовые результаты на момент соревнований.

Вот как реализуется линейная периодизация исходя из этих задач - в выборе упражнений спортсмены отталкиваются преимущественно от трёх основных движений таких как приседания со штангой, жим лёжа и становая тяга. Данные многосуставные упражнения задействуют сразу несколько групп мышц, данный факт характеризует эти упражнения как одни из лучших для развития общей силы.

Несмотря на высокую, доказанную эффективность линейной периодизации, спортсмену важно иметь в виду, что реакция на тренировки у каждого занимающегося может различаться,

в силу индивидуальных особенностей конкретного спортсмена. Когда одна часть спортсменов может добиться успеха благодаря модели линейной прогрессии, другая может потребовать больше вариативности в подходе к тренировкам. Во время того, как спортсмены продвигаются в своих тренировках, для продолжения прогресса, требуются более совершенные модели периодизации.

Важно отметить, что не для всех этапов карьеры спортсмена может подходить линейная периодизация. Поскольку линейная прогрессия достаточно проста в своем использовании и направленности на развитие фундаментальной силы, то ее часто используют начинающие тяжелоатлеты и спортсмены среднего уровня. Чтобы управлять разными отвлекающими факторами, такими как усталость и перетренированность, продолжая добиваться успехов, спортсмену требуется внедрять более продвинутые стратегии периодизации, вследствие чего они достигают более высокого уровня подготовки [4, с. 173]. Это способствует развитию более высоких спортивных показателей и достижений.

Особой важностью обладает индивидуальный подход в рамках линейной периодизации. Несмотря на то, что основа принципов неизменна, но при разработке программы линейной периодизации важно иметь в виду такие факторы, как:

- возраст участников;
- способность к восстановлению;
- историю травм;
- график соревнований.

Как тренеры, так и спортсмены должны постоянно оценивать прогресс тренировочного процесса, исходя из этого соответствующим образом корректировать параметры построения тренировок для обеспечения оптимальных и наивысших спортивных результатов.

Анализируя всё вышесказанное, можно сделать вывод, что линейная периодизация остается основой методик силовых тренировок в пауэрлифтинге. Контролируя тренировочные параметры на разных этапах, спортсмены повышают эффективность тренировочного процесса и достигают пиковых результатов в день соревнований, при этом оптимизируя прирост силы. Продолжая активно развиваться, пауэрлифтинг внедряет научно обоснованные принципы тренировок. Примером такого научного построения тренировочного процесса может быть линейная периодизация, которая имеет важное значение для улучшения силовых качеств спортсменов, что позволяет достигать более высоких спортивных результатов в пауэрлифтинге.

#### **Литература и источники**

1. Климанов, Р. С. Педагогическая технология совершенствования учебно-тренировочного процесса юных тяжелоатлетов 15-16 лет / Р. С. Климанов, И. П. Шлее // В сборнике: Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях. материалы ІХХ Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2022. - С. 126-130.

2. Шлее, И. П. Изучение влияния оздоровительных тренировок различной интенсивности на психофизическое состояние женщин среднего возраста 35-45 лет / И. П. Шлее, Н. В. Минникаева, Г. Ю. Сименюк // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2021. Т. 13. №6. - С. 245-265.

3. Стародубцев, А. Н. К вопросу о занятиях физической культурой студентов специальной медицинской группы / А. Н. Стародубцев, И. П. Шлее // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. - С.280-283.

4. Политаева, В. Е. Развитие гармоничной личности в процессе занятий пауэрлифтингом / В.Е. Политаева, Д. С. Павленко // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы симпозиума XVIII (L) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, приуроченной к 50-летию КемГУ. Науч. редактор С.Ю. Иванова. Кемерово, 2023. - С. 172-174.

*Научный руководитель – Шлее Инесса Петровна, к.п.н., доцент, Кемеровский государственный университет*

**МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ  
ФУТБОЛИСТОВ 8-10 ЛЕТ***Аветисян Т.Р.*

Кемеровский государственный университет

[Hayastan00022@mail.ru](mailto:Hayastan00022@mail.ru)

Аннотация. В статье рассматривается важность комплексного подхода к воспитанию специальной выносливости в зависимости от направленности учебно-тренировочного процесса на примере воспитания выносливости юных футболистов 8-10 лет. В результате реализации экспериментальной методики воспитания специальной выносливости юных футболистов 8-10 лет, в экспериментальной группе произошло достоверное повышение ее результатов по сравнению с контрольной группой.

Ключевые слова: выносливость, специальная выносливость, методы тренировки, интервальная тренировка.

Выносливость является очень важным качеством для футболиста. На сегодняшний день в футболе недостаточно внимания уделяется изучению и анализу структуры и содержания тренировочных нагрузок с учетом особенностей возрастного развития, характера срочного тренировочного эффекта. Имеются значительные трудности в определении и выборе допустимых тренировочных нагрузок, позволяющих наиболее эффективно и с наименьшими затратами времени и энергии осуществлять качественный процесс подготовки футболистов различного возраста [1, с. 280]. Многие эксперты сошлись во мнении, что огромное значение в ходе тренировочного процесса юных футболистов занимает развитие выносливости, так как высокий уровень воспитания данного качества напрямую влияет на уровень игры футболиста [2, с. 95].

В данной работе рассматривается важность комплексного подхода в воспитании специальной выносливости на примере воспитания выносливости юных футболистов 8-10 лет. Мы попытались продемонстрировать, каким образом выражается динамика роста выносливости юных футболистов исходя из направленности учебно-тренировочного процесса.

Целью исследования было разработать и экспериментально апробировать методику воспитания специальной выносливости футболистов 8-10 лет.

Под выносливостью понимают «способность человека длительное время поддерживать определенный вид деятельности. В спортивной физиологии под выносливостью понимают способность человека длительное время выполнять глобальную динамическую работу аэробного характера» [3].

Для использования в тренировочном процессе при подготовке юных футболистов можно рекомендовать нагрузки малого объема, с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости [4].

В то же время, тренировочная нагрузка эффективна только в том случае, когда приводит к утомлению. Вызывать утомление организма спортсмена можно, варьируя продолжительность и интенсивность выполнения упражнений, количество времени на паузы между упражнениями, число повторений и характер отдыха между ними улучшают следующими методами: интервальным, равномерным, повторным, и переменным [5, с. 248].

В основе интервального метода тренировки предусматривается чередование фаз нагрузки и отдыха. Упражнения в формате интервального метода используются до момента резкого замедления восстановительных процессов. Интервальная тренировка способствует тому, что за небольшой промежуток времени она улучшает аэробные способности спортсмена. В то же время, полученный уровень данных способностей нестабилен и существует вероятность снижения его показателей.

Большинство времени тренировочного цикла, целью, которой является улучшение выносливости сердечно-сосудистой системы, должно посвящаться:

1. повторному бегу с препятствиями;

2. упражнениям со скакалкой
3. рывку с мячом;
4. круговой тренировке.

Разнообразие деятельности необходимо, поскольку ключом к приобретению выносливости является упорная и интенсивная работа. Такая работа очень трудоемка, поэтому нужно постараться сделать ее интересной с помощью эстафет, подвижных игр и др. [6, с. 47].

Методы математической статистики в данной работе используются для определения эффективности предлагаемой методики воспитания специальной выносливости у юных футболистов 8-10 лет, для сравнительного анализа результатов тестирования и данных, полученных в ходе эксперимента.

Исследование было проведено на базе МБОУ «Гимназия №1» г. Кемерово. Из 14 юных футболистов 8-10 лет, занимающихся внеурочной деятельностью на базе гимназии было сформировано две группы: контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ).

Эксперимент по времени занял 2 месяца. Учебно-тренировочный процесс в КГ проводился по общепринятой методике, а в ЭГ была апробирована экспериментальная методика воспитания специальной выносливости. Суть, которой заключается в том, что методика воспитания специальной выносливости футболистов 8-10 лет использовалась в виде подвижных игр, эстафет, упражнений со скакалкой и другие. Для определения эффективности данного эксперимента мы проверили сравнительный анализ полученных результатов, которые позволили проследить динамику роста уровня физической подготовленности.

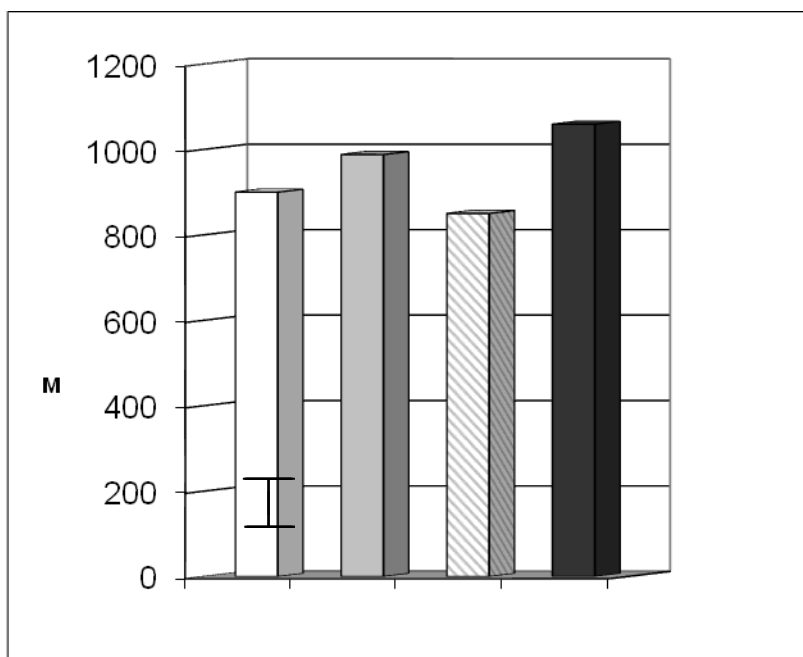


Рис. 1. Динамика показателей аэробной выносливости юных футболистов 8-10 лет в тесте «6-минутный бег» в процессе проведения педагогического эксперимента





-  - КГ до эксперимента;
-  - КГ после эксперимента;
-  - ЭГ до эксперимента;
-  - ЭГ после эксперимента.

Таблица 1. Показатели аэробной выносливости юных футболистов 8-10 лет в тесте «6-минутный бег» в процессе проведения педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Средние показатели значений до эксперимента	Средние показатели значений после эксперимента	Критерий Стьюдента
Шестиминутный бег (м)	915+/-131,5	1059+/-172,2	2,79
	920+/-130,8	995+/-146,6	1,70

Примечание: в верхней строке – показатели экспериментальной группы; в нижней строке - показатели контрольной группы.

В результате реализации экспериментальной методики воспитания специальной выносливости юных футболистов 8-10 лет, в экспериментальной группе произошло достоверное повышение результатов по сравнению с контрольной группой в шестиминутном беге. В контрольной группе наблюдается повышение результатов, но приросты незначительные. Следовательно, предлагаемая методика способствует развитию следующих физических качеств: выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей. Необходимо отметить, что одновременно с перечисленными физическими качествами развиваются быстрота и сила, но с меньшими темпами прироста.

#### Литература и источники

1. Стародубцев, А. Н. К вопросу о занятиях физической культурой студентов специальной медицинской группы / А. Н. Стародубцев, И. П. Шлее // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б. А. Акишина. Казань, 2020. - С. 280-283.
2. Зенкова, А. А. Развитие общей выносливости у студентов вузов / А. А. Зенкова, Д. В. Вершинин, И. П. Шлее // В сборнике: Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности. сборник научных трудов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ульяновск, 2021. - С. 94-100.
3. Годик, Г. М. Контроль и управление нагрузками в футболе / Г. М. Годик // Футбол. Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2019. – 45 с.
4. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры. 2010. – 275 с.
5. Шлее, И. П. Изучение влияния оздоровительных тренировок различной интенсивности на психофизическое состояние женщин среднего возраста 35-45 лет / И. П. Шлее, Н. В. Минникаева, Г. Ю. Сименюк // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. -2021. - Т. 13. - №6. - С. 245-265.
6. Шлее, И. П. Некоторые вопросы профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта / И. П. Шлее // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2020. - С. 46-50.

*Научный руководитель – к.пед.н., доцент Шлее Инесса Петровна, Кемеровский государственный университет*

УДК 371.72

#### УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ МОРФОТИПА В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ

*Терехин Д.А., Киняков С.А.*

Кемеровский государственный университет  
[teryohinden@yandex.ru](mailto:teryohinden@yandex.ru), [semenkinyakov42@mail.ru](mailto:semenkinyakov42@mail.ru)



Аннотация: в последние годы выявлено, что принадлежность человека к типу конституции во многом определяет двигательная активность, способности и эффективность разных методов воспитания. От индивидуальных особенностей зависит многие виды деятельности человека: учебная, спортивная, трудовая. Достаточно серьезной является проблема изучения формирования определенного морфофункционального статуса школьников в рамках одного класса при проведении уроков физической культуры. В связи с вышеизложенным, в статье проанализированы особенности морфотипа в процессе воспитания двигательных способностей подростков.

Ключевые слова: морфотип, двигательные способности, морфофункциональный статус, физическая культура, спорт.

В глубокой древности проблема конституции тела уже была актуальна в качестве индивидуальных особенностей человека, выраженных в здоровье, темпераменте личности, характера поведения, физического развития. Впервые при помощи эмпирических наблюдений были описаны некоторые группы очень характерных черт строения людей [1, с.113]. Именно эти типологии людей фактически дали возможность использовать понятие конституции на последующих этапах развития медицины и биологии.

Наиболее яркими одной из первых групп классификаций конституции человека были: аюрведические типы конституции – вата, каинха, пита, близкие по своему описанию к современным эндо-, экто-, мезоморфным типам телосложения; индийские типы красоты: «лани», «газели», и «слоноподобные коровы»; конституции людей Тибета – мкхриз, рлунг и бад-ган. Практически все древние типологии отражали в основном только морфологические особенности организма. В большей степени первые конституциональные типы разрабатывались в медицинских целях.

Предвосхитил в 20-е годы XX века нынешнее представление о конституции итальянский антрополог Н. Пенде: «Конституция есть изменяющаяся от одного индивидуума к другому, морфологическая, физическая и психическая равнодействующая свойств всех клеточных и гуморальных элементов тела, а равно и их сочетание в специальный тип телесной организации, в особое клеточное целое, обладающее своим собственным равновесием, определенной функцией, способностью приспособления и определенным способом реакции на внешние раздражения» [2, с. 20].

Пропорции тела – один из очень важных принципов, однако соматотип еще не определяется ими, так как для его характеристики важен также учет жировых отложений и развития мускулатуры. Компоненты тела проявляют возрастные и половые различия. Так, наибольшее количество мышечной ткани стабилизируется в 20-30 лет, затем происходит ее уменьшение, особенно после 50 лет [3, с. 247]. Изменяется с возрастом и количество жира – увеличиваясь в зрелом возрасте, оно падает в период старости (особенно после 60 лет).

По мнению Ф. Вейденрейха, основной принцип строения тела находит выражение в форме головы и лица. Поскольку лицо есть часть тела, наиболее доступная для наблюдений, то взгляд на него как на «Визитную карточку». При определении формы лица различают три его основные части: лобную, область носа и нижнюю челюсть, отмечается также общая вытянутость и округленность. Форма головы оценивается по головному (черепному) указателю, который был предложен шведским анатомом А. Рециусом [4, с. 27].

Современная наука рассматривает организм как динамичную и открытую систему, стационарным состоянием которой является подвижное равновесие с непрерывно продолжающимся вводом и выводом веществ.

В соответствии с вышесказанной информацией решались следующие задачи исследования: провести анализ научно-методической литературы по вопросу учета конституциональных особенностей в процессе воспитания двигательных способностей

подростков, изучить показатели развития двигательных способностей и особенности телосложения учащихся 7-8 классов, выявить взаимосвязь между уровнем развития двигательных способностей и морфотипом подростков [5, с. 331].

В соответствии с задачами исследования было проведено исследование по изучению особенностей развития моторных функций у мальчиков и девочек 13-14 лет в зависимости от их типа телосложения.

Были обследованы учащиеся 7-8 классов МБОУ СОШ № 85 г Кемерово в количестве 151 человека: из них 96 мальчиков, 55 девочек. Антропометрические измерения (рост, вес, окружность грудной клетки - ОГК) проводились в осенний период (начало октября 2022 года) и в весенний период (апрель, май 2023 года) в первой половине дня (с 9 до 12 часов). В результате проведенных измерений все мальчики были разделены на три группы в зависимости от их принадлежности к соматотипу. К первой группе относились лица, имеющие микросоматип (астеники), ко второй – мезосоматотип (нормостеники) и к третьей – макросоматотип (гиперстеники).

Девочки были сформированы в две группы с микро и с мезосоматотипом, так как в ходе измерений у исследуемых не обнаружилось принадлежности к макросоматотипу. Изучение особенностей развития моторных функций у школьников проводилось на основании проведенных тестов (бег 20 м; челночный бег 6x10 м; бег 60 м; бег 300 м – Д (девочки), 500 м – М (мальчики); 1500 м - 7 класс; 2000 м - 8 класс, прыжок в длину с места, метание мяча, подтягивание – М, пресс – Д и шестнадцатиминутный бег в начале и в конце учебного года).

В течение учебного года у исследуемых и вес, и рост, и окружность грудной клетки менялись незначительно, в связи с чем, все они сохранили принадлежность к той или иной группе определенного соматотипа.

При оценке соматотипа учащихся 7-8 классов было установлено, что 80 % лиц имели микросоматический (астеническое) телосложение, т. е. имели тонкий костяк, узкую грудную клетку, вытянутые пропорции тела и минимальное жировое отложение. 16 % учащихся относились к мезосоматотипу (нормостенический или мышечный): туловище развито равномерно, плечи широкие и высокие, грудная клетка средней длины, резко выражены контуры мышц. И всего лишь 4 % обследуемых имели макросоматическое телосложение (гиперстеническое или дигестивное), т. е. мощный костяк, короткую шею, склонность к накоплению подкожного жира за счет чего формы кажутся сглаженными.

Аналогичное распределение было получено при делении всех учащихся на группы по половому признаку. У мальчиков 75 % составили лица с микросоматотипом, 18,7 % - с мезосоматотипом, 6,3 % - с макросоматотипом. У девочек же 89 % составили представительницы микросоматического типа и 11 % - мезосоматического типа телосложения.

При изучении показателей моторных функций у всего обследуемого контингента с разным соматотипом было выявлено, что представители мезосоматического типа показали достоверно лучшие результаты в следующих видах легкой атлетики: в беге на 60 м, в беге на 1500 м, и в подтягивании на перекладине из вися. При оценке результатов челночного бега 6x10 м не было выявлено достоверных различий, но наблюдалась тенденция к лучшим результатам (17,2 с).

Представители макросоматотипа показали достоверно лучшие результаты в таких видах легкой атлетики как: бег на 20 м, бег на 500 м, бег на 2000 м, метание мяча на дальность, прыжок в длину с места. У представителей микросоматотипа лучший результат был лишь в беге на 300 м (у девочек), а у семиклассников – в беге на 1500 м.

При изучении показателей моторных функций у мальчиков с разным соматотипом было установлено, что представители макросоматотипа показали лучшие результаты в следующих видах легкой атлетики: в беге на 60 м, в беге на 500 м, в метании мяча на дальность, прыжках в длину с места. Представители же мезосоматотипа показали достоверно лучшие результаты в таких видах легкой атлетики как: челночный бег 6x10 м, бег на 1500 м (7 класс) и в таком виде гимнастики как подтягивание на перекладине из вися. А что касается представителей с микросоматотипом, то они не проявили себя ни в одном из перечисленных видов, а в таком виде легкой атлетики как бег на 20 м представители всех трех соматотипов показали почти

одинаковое время. Поэтому не было выявлено достоверных различий.

При анализе показателей моторных функций у девушек с разным соматотипом были выявлены следующие результаты. Оказалось, что лица с микросоматотипом показали достоверно лучшие результаты в таких видах легкой атлетики как: бег на 20 м, челночный бег 6х10 м, бег на 60 м, бег на 300 м, прыжок в длину с места и в таком виде гимнастики как поднимание туловища до вертикали из положения, лежа на спине руки за головой.

Несмотря на то, что лица с мезосоматотипом преодолели дистанцию 2000 м (8 класс) быстрее, чем лица с микросоматотипом, достоверных различий выявлено не было. А в таких видах легкой атлетики как бег на 1500 м (7 класс) и метание мяча тоже не было выявлено достоверных различий.

В течение учебного года с учащимися 7-8 классов разного соматотипа проводилась коррекционно-развивающая работа, где они выполняли упражнения разной сложности и направленности. Например, для учеников с микросоматотипом естественны двигательные задания, требующие проявления качества выносливости; для представителей макросоматотипа, напротив, более легки и приятны задания с проявлением силы, а для мезосоматотипа естественны движения скоростно-силового характера.

Таким образом, в динамике учебного года было выявлено достоверное улучшение показателей большинства моторных функций по сравнению с аналогичными показателями в начале учебного года. Так, выявлено достоверное увеличение показателей у представителей всех соматотипов в следующих видах легкой атлетики: в челночном беге, в беге на 60 м, в метании мяча на дальность, в прыжках в длину с места. В беге на 20 м достоверно лучшие результаты по сравнению с началом года оказались у представителей микросоматотипа, в беге на 2000 м – у представителей макросоматотипа.

У представителей же мезосоматического типа и макросоматотипа в беге на 20 м не было выявлено достоверных различий, но наблюдается тенденция к улучшению результата. Такая же ситуация прослеживается и у представителей микро и мезосоматотипа в беге на 2000 м. В тоже время улучшение моторных функций учащихся 7-8 классов является следствием их возрастного развития, поскольку воздействие на организм учащихся, посредством физкультурных упражнений, приходилось в пубертатный период, где идет качественное и количественное увеличение физических качеств естественным путем.

Большинство учащихся 7-8 классов имели микро- и мезосоматическое телосложение. Мальчики с макросоматотипом в начале учебного года обладали лучшими скоростными характеристиками (бег на 60 м), а также скоростной (500 м) и общей выносливостью (2000 м), а мальчики мезосоматотипа имели лучшие силовые характеристики (подтягивание) и общую выносливость (1500 м). В динамике учебного года представители макросоматотипа также имели высокий уровень развития скоростных качеств, и в то же время они проявили лучшие скоростно-силовые характеристики (метание, прыжок в длину).

Девочки микросоматотипа в начале учебного года обладали лучшими скоростными показателями (бег 20 м, 60 м, челнок), скоростной выносливостью (300 м) и скоростно-силовыми характеристиками. В динамике учебного года представительницы микросоматотипа имели лучшие результаты только по скоростными характеристиками (20 м, 60 м, челнок).

Обобщая выше изложенное можно заключить, что развитие моторных функций во многом обусловлено не только возрастными и половыми особенностями человека, но и его конституциональной принадлежностью, т.е. морфо-функциональными особенностями, что в свою очередь определяет соответствующий уровень развития физических качеств.

Таким образом, развитие моторных функций во многом обусловлено не только возрастными и половыми особенностями человека, но и его конституциональной принадлежностью, т.е. морфо-функциональными особенностями, что в свою очередь определяет соответствующий уровень развития физических качеств.

### **Литература и источники**

1. Кабанова, Ж. Ю. О видах криминалистического обеспечения деятельности

исправительных учреждений / Ж. Ю. Кабанова, И. П. Шлее // Вестник Кузбасского института. - 2017. - № 3 (32). - С. 112-117.

2. Васильев, С.В. Основы возрастной и конституциональной антропологии / С.В. Васильев. - М.: Изд-во РОУ, 1996. – 216 с.

3. Шлее, И. П. Изучение влияния оздоровительных тренировок различной интенсивности на психофизическое состояние женщин среднего возраста 35-45 лет / И. П. Шлее, Н. В. Минникаева, Г. Ю. Сименюк // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2021. Т. 13. №6. - С. 245-265.

4. Безруких, М.М. Возрастные особенности развития произвольных движений у детей и подростков // Физиология роста и развития подростков / Под ред. Баранова А.А. - М.: Академия, 2000. – 222 с.

5. Стародубцев, А. Н. Физическая культура, как средство формирования личности / А. Н. Стародубцев, И. П. Шлее // В сборнике: Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы. Материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. Ростов-на-Дону, 2021. - С. 330-333.

*Научный руководитель – Шлее Инесса Петровна, к.п.н., доцент, Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.011.3**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА В КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ**

*Бесчастных Л.А., Каминский А.А.,*

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

[Lyudmila\\_b03@mail.ru](mailto:Lyudmila_b03@mail.ru), [sasha.kama1999@gmail.com](mailto:sasha.kama1999@gmail.com)

Аннотация. В настоящее время сохранение здоровья, профилактика заболеваний, борьба с гиподинамией населения является приоритетной задачей государства. В связи с этим специалисты разрабатывают новые виды двигательной активности, удовлетворяющие потребности различных половозрастных групп. И востребованным направлением у населения является аквафитнес. Занятия аквафитнесом подходят людям с различным уровнем физической подготовленности и умениями держаться на воде. В статье представлены результаты применения средств аквафитнеса, подтверждающие эффективное их влияние на физическое развитие женщин 25-30 лет. Занятия аквааэробикой и использование акватренажеров в физической подготовке женщин способствовали снижению индекса Кетле, жировой массы тела, висцерального жира и повышению ЖЕЛ, ЭГК, кистевой динамометрии.

Ключевые слова. Аквафитнес, аквааэробика, акватренажеры, физическое развитие, женщины 25-30 лет.

Актуальность. Здоровье женщин особенно первого зрелого возраста, выполняющих различные функции, в том числе репродуктивные, воспитательные, трудовые и другие является социально значимым, так как отражают развитие общества в целом. Однако по результатам медицинской экспертизы уже в первом периоде зрелого возраста у женщин выявлена избыточная масса тела, нарушения опорно-двигательного аппарата, заболевания суставов, повышение артериального давления и др. [1, с. 156; 2, с. 242]. В связи с этим важен поиск инновационных средств физической культуры для коррекции физического состояния женщин. Как показывает анализ научно-методической литературы и собственные наблюдения одним из перспективных направлений является аквафитнес, отличающийся гравитационной разгрузкой опорно-двигательного аппарата, закаливающим эффектом, положительным влиянием на функционирование различных систем организма [3, с. 45-46; 4, с. 255-256; 5, с. 56-57].

Цель исследования – выявить влияние занятий аквафитнесом на физическое развитие женщин 25-30 лет.

Исследование проводилось в городе Краснодаре в фитнес-клубе «Kinext» в нем

приняли участие 20 женщин 25-30 лет, которых поделили на 2 равные группы. Контрольная группа занималась оздоровительным плаванием, экспериментальная группа – аквафитнесом. Обе группы женщин занимались 3 раза в неделю по 45 минут в течение 6 месяцев.

В занятия аквафитнесом входили:

- аквааэробика на глубокой воде с поддерживающим оборудованием в виде аква-поясов, нудл, плавающих аква-гантелей и увеличивающим сопротивлением - аква-перчатки, аква-флиперсы, направленной на развитие общей и силовой выносливости – 2 раза в неделю;
- занятия на аква тренажерах: аэробных – аква-степпер, гребной и вращающийся тренажер и силовых на мышцы рук, спины, пресса – 1 раз в неделю.

Методы исследования. Для выявления эффективности занятий аквафитнесом использовались следующие методы: антропометрия – индекс Кетле, биоимпедансный анализ – жировая масса тела, висцеральный жир, мышечная масса тела, физиметрия – кистевая динамометрия, жизненная емкость легких, экскурсия грудной клетки.

Результаты исследования и их обсуждение. При первичном обследовании у женщин выявлен избыточный вес тела, низкие значения ЖЕЛ, силы кисти ведущей руки и экскурсии грудной клетки.

После внедрения экспериментальной методики на основе средств аквафитнеса через 6 месяцев обнаружено достоверное преимущество экспериментальной группы по всем исследуемым тестам.

Достоверно с точностью до 1% снизился индекс Кетле и составил  $25,1 \pm 0,9$  кг/м<sup>2</sup>, что соответствует норме для среднестатистического человека (таблица).

Таблица – Показатели физического развития женщин 25-30 лет

Тесты	Экспериментальная группа (n=10)			Контрольная группа (n=10)			P
	исходные	итоговые	P	исходные	итоговые	P	
	M±m	M±m		M±m	M±m		
Индекс Кетле (кг/м <sup>2</sup> )	32,9±1,7	25,1±0,9	<0,01	31,2±1,5	28,5±1,1	>0,05	<0,05
Жировая масса тела (%)	33,3±0,7	24,5±1,1	<0,001	32,1±0,9	28,5±0,8	<0,05	<0,05
Висцеральный жир (%)	7,5±0,9	3,4±0,8	<0,01	7,9±1,5	4,4±0,9	<0,05	>0,05
Мышечная масса тела (%)	38,3±0,8	42,4±0,5	<0,05	39,5±1,5	40,4±0,9	>0,05	>0,05
ЖЕЛ (мл)	2930±10,9	3380±9,1	<0,001	2980±11,3	3260±9,9	>0,05	<0,001
Кистевая динамометрия (кг)	26,7±1,8	33,8±0,3	<0,01	27,5±1,8	30,4±1,3	>0,05	<0,05
Экскурсия грудной клетки (см)	3,1±0,9	5,5±0,4	<0,05	3,3±0,9	4,9±0,9	>0,05	>0,05

С достоверностью различий 1-0,1% уменьшились показатели жировой массы тела с  $33,3 \pm 0,7$  до  $24,5 \pm 1,1$  % и висцерального жира с  $7,5 \pm 0,9$  до  $3,4 \pm 0,8$  %. А вот мышечная масса наоборот увеличилась с  $38,3 \pm 0,8$  до  $42,4 \pm 0,5$  % и повысились значения кистевой динамометрии ведущей руки с  $26,7 \pm 1,8$  до  $33,8 \pm 0,3$  кг.

Под влиянием занятий аквафитнесом увеличились показатели жизненной емкости легких с  $2930 \pm 10,9$  до  $3380 \pm 9,1$  мл, значения экскурсии грудной клетки с  $3,1 \pm 0,9$  до  $5,5 \pm 0,4$  см, которые отражают функциональное состояние дыхательного аппарата в целом.

В контрольной группе наблюдалась положительная динамика по всем тестам, однако достоверными оказались только мышечная масса тела и ЖЕЛ.

Обнаружены межгрупповые различия в показателях индекса Кетле, жировой массы тела, ЖЕЛ, кистевой динамометрии ведущей руки.

По окончании эксперимента был проведен сравнительный анализ относительного прироста. Наибольший относительный прирост обнаружен в экскурсии грудной клетки и составил 77,4%, на втором месте снижение висцерального жира – 54,6% и на третьем уменьшение жировой массы тела – 26,4% (рисунок).

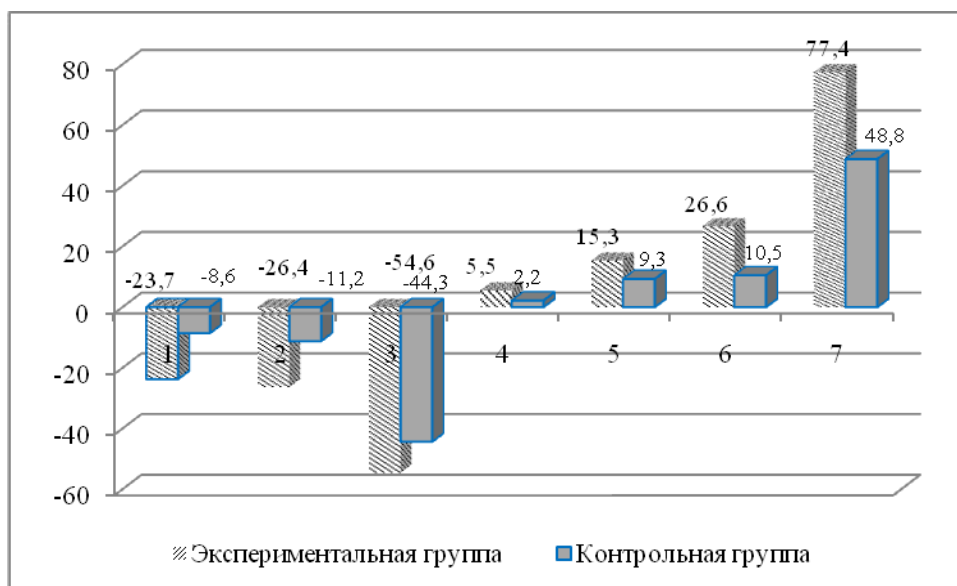


Рисунок – Относительный прирост показателей физического развития женщин 25-30 лет

Примечание: 1 – индекс Кетле, 2 – жировая масса тела, 3 – жир висцеральный, 4 – мышечная масса тела, 5 – ЖЕЛ, 6 – кистевая динамометрия, 7 – ЭГК.

Выводы. Таким образом, анализ проведенного исследования наглядно доказывает эффективное влияние занятий аквафитнесом на основе акваэробики и акваэренажеров на физическое развитие, а именно снижение индекса Кетле, жировой массы тела и висцерального жира и повышение мышечной массы тела, кистевой динамометрии ведущей руки, жизненной емкости легких и экскурсии грудной клетки.

### Литература и источники

1. Каминский, А. А. Методика занятий водным фитнесом с использованием акваэренажеров женщин 21-30 лет / А. А. Каминский. – Текст: непосредственный // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2023. – С. 156-157.

2. Маврудиев, П. Новые направления тренировок в фитнес индустрии / П. Маврудиев, А. Н. Кудяшева, Г. Р. Шамгуллина. – Текст: непосредственный // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 242-244.

3. Никитина, Я. А. Влияние занятий акваэробикой на физическую подготовленность женщин второго зрелого возраста / Я. А. Никитина, М. А. Маринович. – Текст: непосредственный // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С.45-48.

4. Сударь, В. В. Влияние занятий аквафитнесом на показатели физического состояния женщин 25-30-летнего возраста / В. В. Сударь, А. А. Щендригина. – Текст: непосредственный // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта. – Казань: ПГУФКСТ, 2023. – С. 255-257.

5. Трофимова, О. С. Влияние методики занятий аквааэробикой на психофизическое состояние женщин 36-45 лет / О. С. Трофимова, Е. И. Ончукова, А. А. Килимник. – Текст: непосредственный // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 55-61.  
*Научный руководитель – к.п.н., доцент Романенко Н.И., Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

**УДК 613.472**

## **ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА И АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ**

*Ляпунов М.М.*

Кемеровский государственный университет

[lyapunov.maksim1@mail.ru](mailto:lyapunov.maksim1@mail.ru)

Аннотация. Целью данной работы был анализ теоретических трудов по теме закаливания, а также формирование понимания важности использования этого метода для каждого поддержания и улучшения здоровья каждого человека. Автор предлагает воспользоваться таким методом как закаливание своего организма для раскрытия внутреннего потенциала своего организма, а как следствие, повышение продуктивности за счёт прямого влияния стрессовых факторов на собственное тело повышение общего функционального состояния.

Ключевые слова: закаливание, функциональное состояние, здоровый образ жизни, здоровье.

Для лучшего и более полного понимания представленной далее информации необходимо дать определение функциональному состоянию (далее - ФС) организма. В словаре «Психология» под ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского можно найти такое определение данному термину: ФС – это фоновая активность нервной системы, в условиях которой реализуются те или другие поведенческие акты животных и человека [1].

В соответствии с этим подходом, все функциональные состояния можно расположить в определенную упорядоченную последовательность (континуум), которая отличается по уровню активации нервной системы. Обычно в этом контексте рассматриваются континуумы «сон-бодрствование» и «кома-сверхвозбуждение».

А если сослаться на активационную теорию Д. Линдсли и исследования неспецифических отделов нервной системы можно прийти к тому, что ФС – это состояния разной физиологической активности, отражающие, в свою очередь, разные степени нервной активации, т. е., в конечном итоге, ФС – это разные активационные состояния» [2].

Существует немало определений ФС, однако в данной работе необходимо подойти со стороны адаптационного подхода, согласно которому «ФС – это интегральная характеристика напряжения адаптационных механизмов организма» [2].

Поскольку любая форма активности, по своей сути, является ответом организма на внешние условия, требующий определенных ресурсов, а текущее состояние отражает степень использования и истощения этих ресурсов, можно рассматривать функциональные состояния с точки зрения уровня напряжения и истощения адаптивных механизмов при адаптивном поведении. В таком случае функциональные состояния отражают разные уровни приспособленности организма к внешней среде, то есть степень его адаптации.

Также необходимо дать определение закаливанию. Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления и др.), важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий. Это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух.

Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации при необходимости в критических условиях [3].

Беря во внимание предложенные термины, можно подумать, что закаливание это что-то тяжёлое, суровое и невыполнимое для обычного среднестатистического человека действие, однако, как раз для обычных людей в первую очередь оно и показано. Конечно, процесс закаливания можно начинать только после консультации с врачом, и если нет противопоказаний можно начинать процесс зимнего плавания и закаливания. Не стоит бояться простудиться или заболеть. Важно при этом соблюдать принципы постепенности и последовательности.

В современном мире люди всё больше осознают важность поддержания своего здоровья, а закаливание является одним из лучших средств достижения этого. Гармонично выстроенная закаливающая процедура «задаст тон повседневной жизни, и положительный эффект будет ощутим довольно скоро» [4].

В конце концов здорового человека закаливание сделает ещё здоровее, улучшив функции всех систем организма, мобилизовав их и обеспечив просто выдающуюся продуктивность в обычной жизни.

Существует ряд положительных моментов в процессе закаливания:

- снижаются показатели гормона кортизола, который связан с чувством тревоги и стрессом,
- улучшаются память и концентрация внимания, из-за повышения кровоснабжения головного мозга,
- способствует уменьшению симптомов депрессии, стимулирует рост и выживаемость нейронов, что, влияет на формирование и поддержание нейронных связей в головном мозге,
- повышает сопротивляемость к холодной температуре и увеличивают термогенез,
- повышает резервные возможности организма человека,
- улучшает настроение, сон, под его влиянием вырабатывается дофамин и серотонин,
- способствует повышению устойчивости к инфекционным и вирусным заболеваниям,
- улучшает микроциркуляцию крови в организме и стимулирует кровообращение,
- способствует повышению иммунитета и стимулируют иммунную систему.

И это лишь некоторые положительные аспекты закаливания, каждый из которых можно расписать в полноценную статью или даже научную работу, что и делают некоторые энтузиасты, понимающие и познавшие на собственном опыте процесс закаливания и всю пользу, что оно принесло в их жизнь [5, с. 250].

Нами было проведено исследование по оценке биологического возраста и состава тела у людей, в котором приняли участие 36 женщин и 27 мужчин второго зрелого возраста, занимающихся различными видами закаливания.

У испытуемых измерялись антропометрические и гемодинамические параметры, методом биоимпедансного анализа изучался качественный состав организма, по методу В. Сухова определялся биологический возраст [6].

По результатам исследования было установлено, что биологический возраст во всех исследуемых группах оказался ниже календарного.

Следует отметить, что как у женщин, так и у мужчин в группах «закаливания» разница между биологическим и календарным возрастом была более выраженной ( $p \leq 0,01$ ), чем в группах «закаливания-спорта» ( $p \leq 0,05$ ) [7].

Это исследование говорит нам о том, что те, кто просто закалялся не «превозмогая» себя гонясь за спортивными результатами имел большую разницу в своём биологическом и календарном возрасте, но и закаливающиеся спортсмены имели в этом смысле успех.

Можно очень много погружаться в тему закаливания, однако целью данной работы было не изложение всех собранных трудов, касающихся такового, а формирование понимания важности данного действия для каждого человека. Ведь человек сам ответственен за своё здоровье и поддерживает его собственными действиями изо дня в день, автор предлагает воспользоваться таким методом как закаливание своего организма для улучшения и поддержания здоровья и раскрытия внутреннего потенциала своего организма, а как следствие, повышение продуктивности за счёт прямого влияния стрессовых факторов на собственное тело повышение общего функционального состояния.



Подводя итог, можно сделать вывод, что, зная все плюсы закаливания в виде улучшения функций организма, продуктивности, а также физического и ментального здоровья все больший процент населения будет пользоваться этим методом и поддерживать здоровый образ жизни. Можно с уверенностью сказать, что этот доступный и простой в применении инструмент, в дальнейшем обретёт ещё большую популярность.

### **Литература и источники**

1. Словарь «Психология» под ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского, - 1990. – 284с.
2. Оценка функционального состояния организма человека. В 2 ч. Ч. 1. Теоретические основы : учеб. пособие / С. Э. Мурик. – Иркутск : Издво ИГУ, 2013. – 159 с
3. Ткаченко, Н. Н. История закаливания человеческого организма / Н. Н. Ткаченко, Л. В. Филоненко. - Воронеж, 2016. – с. 307-311.
4. Себерг С. Плавание в холодной воде. Как сделать первый шаг к здоровью, счастью и крепкому иммунитету. – МИФ, 2022. – 240 с.
5. Шлее, И. П. Изучение влияния оздоровительных тренировок различной интенсивности на психофизическое состояние женщин среднего возраста 35-45 лет / И. П. Шлее, Н. В. Минникаева, Г. Ю. Сименюк // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. - 2021. - Т. 13. - № 6. - С. 245-265.
6. Николаев Д. В. Биоимпедансный анализ: основы метода, протокол обследования и интерпретация результатов (лекция) / Николаев Д. В., Руднев. – СПб. – 2013. - 17 с.
7. Фишер, Т.А. Оценка биологического возраста и состава тела у людей, участвующих в закаливании. / Т. А. Фишер, С. С. Бобрешова, О. Н. Лепунова, С. В. Соловьева // Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult. - 2022. – С. 173-181.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее Инесса Петровна, Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.325**

## **ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ-СТУДЕНТОВ: ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И РЕЖИМА ТРЕНИРОВОК**

*Пегушев Д.В.*

Кемеровский государственный университет

[daniil.pegushev@bk.ru](mailto:daniil.pegushev@bk.ru)

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы, связанные с эффективностью тренировочного процесса, оптимизацией физических нагрузок и режима тренировок. Проведено исследование в форме онлайн-опроса, которое позволило предложить и обосновать мероприятия, направленные на устранение причин неэффективности тренировочного процесса. Предложено применение современных технологических подходов, использование заимствований, корректировка плана технической подготовки.

**Ключевые слова:** волейбол, тренировочный процесс, студенты-волейболисты, эффективность занятий, планирование.

**Введение.** Как и любые другие спортсмены волейболисты-студенты сталкиваются с рядом определенных трудностей в процессе тренировок. Так на протяжении многих лет в тренировочном процессе студенческих волейбольных команд используются традиционные подходы, однако многие из них не всегда демонстрируют свою эффективность.

Цель исследования – определить мероприятия по оптимизации физических нагрузок и режима тренировок волейболистов-студентов.

Для реализации поставленной цели необходимо было решить следующие **задачи:**

- установить факторы, определяющие эффективность тренировочного процесса;
- предложить мероприятия, направленные на оптимизацию физических нагрузок и режима тренировок;

Материал и методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, социологическое исследование в форме онлайн-опроса.

Так, проведенный анализ литературных источников показал, что в настоящее время разрабатываются и вводятся современные подходы к тренировочному процессу студенческих волейбольных команд, основанные на достижениях спортивной науки и передовом опыте. Они показывают высокую эффективность.

Онлайн-опрос был направлен на установление причин неэффективности тренировочного процесса и собирающее предложения по повышению его эффективности. В анкетировании приняли участие 40 волейболистов-студентов, обучающихся в вузах Кемеровской области.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе опроса членов любительских студенческих волейбольных команд Кемеровской области было установлено, что 45% респондентов в качестве причины неэффективности тренировочного процесса указывают усталость после учебных занятий, 35% опрошенных выбрали монотонность процесса, еще 10% устаревшую технику, 10% назвали другие причины, такие как: не высококвалифицированный тренер, долго добираться до тренировки.

Результаты опроса по данному вопросу приведены на рисунке 1.

Кроме того, исходя из данных, полученных в ходе опроса, были изучены предложения по повышению эффективности тренировочного процесса. В результате было установлено, что 45% из опрошенных волейболистов-студентов хотели бы чаще использовать спортивные игры, 30% респондентов выступили за то, чтобы разнообразить спортивную подготовку, добавив больше упражнений на технику, 25% выбрали придать тренировочному процессу динамичности и повысить интенсивность. Результаты опроса по данному вопросу приведены на рисунке 2.

В связи с перечисленным для волейболистов-студентов актуальными становятся вопросы оптимизации физических нагрузок и режима тренировок, заключающиеся в поиске более эффективных и удовлетворяющих требованиям спортсменов путей подготовки студенческих волейбольных команд.



Рисунок 1 – Причины неэффективности тренировочного процесса

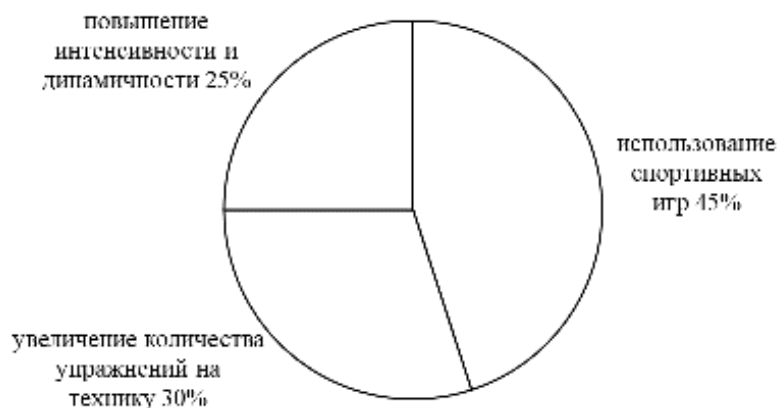


Рисунок 2 – Предложения по повышению эффективности тренировочного процесса

Согласно проведенному анкетированию одной из основных трудностей, с которой сталкиваются волейболисты-студенты, является усталость после учебы. В современных реалиях многие тренера все еще придерживаются методов подготовки, связанных с повышением объема тренировочных и соревновательных нагрузок. Такой подход помимо результатов приводит так же к физическому и моральному истощению, демотивации спортсменов и спортсменов-студентов в особенности. Длительные тренировки, интенсивные упражнения и соревнования в совокупности с учебными занятиями могут быть крайне тяжелыми для организма.

Для решения данного вопроса необходима оптимизация режима тренировок, ведь эффективность занятий в большей степени зависит от грамотного планирования.

Планирование тренировочной деятельности – это творческий процесс, раскрывающий потенциал тренера, отражающий его собственный стиль, основанный на накопленных знаниях и личном опыте, что со временем позволяет использовать множество вариантов планирования и комбинаций учебных компонентов, что делает программу каждого отдельного тренера более уникальной [1,2].

При планировании тренировочной деятельности нами предлагается применение современных технологических подходов, например технологии совершенствования индивидуальных тактических действий при приеме подачи в прыжке, разработанной Караевой Ю.Ю. Данная экспериментальная технология совершенствования индивидуальных тактических действий высококвалифицированных волейболистов при приеме подачи включает в себя последовательность этапов организации тренировочного процесса игроков-либеро и игроков-доигровщиков, обеспечивающих выполнение этого приема в игровой деятельности [3].

Монотонность тренировочного процесса является серьезной проблемой для волейболистов-студентов, поскольку повторяющиеся тренировки без разнообразия приводят к снижению мотивации, утомлению и потере интереса к спорту. Для решения указанной проблемы необходим ввод различных по видам и методам спортивной подготовки занятий в тренировочную программу.

Полезно разнообразить строго регламентированные упражнения игровыми, что позволит сменить оттачивание конкретного технического элемента на применение его в реальной, случайно изменяемой ситуации. При этом не обязательно сильно увеличивать объем времени, уделяемый физическим играм, достаточно привнести разнообразие по целям и формам применения, что так же повысит динамичность тренировок и снизит их монотонность [4].

Для повышения эффективности тренировочного процесса при планировании физических игр предлагается использовать заимствования правил, материально-технического обеспечения, направленности подготовки из различных видов спорта с модификацией их под нужды конкретной волейбольной команды [5].

При анализе проведенного опроса и его результатов определена проблема использования устаревшей техники и выявлена потребность в большем упоре на техническую подготовку. Для решения данных вопросов необходимо уделить больше времени в программе тренировок техническим упражнениям.

Предварительно выделяются слабые стороны команды в целом и отдельных игроков в частности. План технической подготовки корректируется, обеспечивая больший упор на выявленные недоработки для исправления сложившейся ситуации. В то же время для остальных (удающихся) аспектов, наравне с повторением усвоенных, добавляются, либо заменяются старые на новые, более технически сложные упражнения.

**Выводы.** При подготовке данной работы были установлены факторы, определяющие эффективность тренировочного процесса и определены мероприятия, направленные на оптимизацию физических нагрузок и режима тренировок. Так предложено применение современных технологических подходов в тренировочной деятельности, использование заимствований из других видов спорта при планировании физических игр, корректировка плана технической подготовки на основании выявленных потребностей игроков.

### Литература и источники

1. Ананьин, А.С. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» / А. С. Ананьин, Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2021. – 208 с.
2. Волейбол: учебник / под общ. ред. Л. В. Булыкиной, В. П. Губы. М.: Советский спорт, 2020. – 349 с.
3. Караева, Ю.Ю. Технология совершенствования индивидуальных тактических действий у высококвалифицированных волейболистов при приеме мяча с подачи в прыжке : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Караева Юлия Юрьевна ; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. – М., 2021 – 188 с.
4. Пащенко, А.Ю. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе / А. Ю. Пащенко. – Нижневартовск: НВГУ, 2021. – 85 с.
5. Рожнов, А.А. Концентрация и взаимодействие как составляющие прогресса в спорте, науке, технике и жизнедеятельности / А. А. Рожнов, А. Н. Малышев, В. В. Калмыков. – Тула: Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2017. – С. 91-96.
6. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. – 192 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., Кемеровский государственный университет.*

# Научное издание

## Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма

Материалы симпозиума в рамках  
XIX (LI) Международной научной конференции  
студентов, аспирантов и молодых ученых  
«Образование, наука, инновации:  
вклад молодых исследователей»

Выпуск 25

16+

Материалы печатаются в авторской редакции

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кемеровский государственный университет»  
(КемГУ).

650000, г. Кемерово, ул. Красная, 6.

Объем 5,5 Мб