МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (КемГУ)

Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма

Материалы симпозиума в рамках
XX (LII) Международной научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
«Образование, наука, инновации:
вклад молодых исследователей»
(24 апреля 2025)

Выпуск 26

Издатель:
Кемеровский государственный университет

© Авторы научных статей, 2025
© Кемеровский государственный университет, 2025
ISBN 978-5-8353-3373-8

Об издании 1, 2, 3

Кемерово 2025

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

Издается по решению Научно-технического совета
Кемеровского государственного университета

Редакционная коллегия:
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 XX (LI) Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Образование, наука, инновации: вклад молодых исследователей» (24 апреля 2025) / науч. ред. С. Ю. Иванова; Кемеровский государственный университет. – Электрон. дан. (объем 4,79 Мб). – Кемерово, 2025. – Вып. 26. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: Intel Pentium (или аналогичный процессор других производителей), 1,2 ГГц; 512 Мб оперативной памяти; видеокарта SVGA, 1280x1024 High Color (32 bit); 5 Мб свободного дискового пространства; операц. система Windows XP и выше; Adobe Reader. – Загл. с титульного экрана. – Текст: электронный.
ISBN 978-5-8353-3373-8

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.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

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

ISBN 978-5-8353-3373-8

© Авторы научных статей, 2025
© Кемеровский государственный университет, 2025

Текстовое электронное издание

Минимальные системные требования:

Компьютер: Intel Pentium (или аналогичный процессор других производителей), 1,2 ГГц; ОЗУ 512 Мб; 5 Мб на жестком диске; видеокарта SVGA, 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM.
Операционная система: WindowsXP и выше.

Программное обеспечение: Adobe Reader.

© Авторы научных статей, 2025
© Кемеровский государственный университет, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Актуальные проблемы адаптивной физической культуры, адаптивного спорта, физической рекреации и здоровьесберегающих технологий **13**

Инклюзивная физическая культура: вызовы и возможности в университетской среде. 13

Максименко А.В. 13

Оценка изменений уровня зрения студентов в результате занятий физической культурой. 17

Веникова В.Е. 17

Преодоление гиподинамии у студентов при помощи различных методов. 21

Газенаур А.В. 21

Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. 23

Калинина Д.А. 23

Игровые технологии как средство развития речи и двигательной активности у детей младшего школьного возраста с нарушениями речи на занятиях физической культурой. .. 27

Шилова К.Е. 27

Роль физической активности в реабилитации после травм. 30

Афанасов Д.А. 30

Влияние адаптивной физкультуры на психологическое состояние людей с ограниченными возможностями здоровья……..…….....33

Викторова Е.А. 33

Психосоматические аспекты оздоровления: влияние стресса, эмоций и психологического состояния на физическое здоровье……..36

Кудаева М.Р., Чаплыгина Е.В. 36

Коммуникативные барьеры в взаимодействии тренера и спортсмена с нарушением слуха…….……...39

Степаненко В.Р. 39

Влияние комплексных оздоровительных программ, включающих физическую активность, на когнитивные функции студентов. 42

Чуянова А.В. 42

Основы методики ЛФК при заболеваниях суставов. 46

Хуснутдинова Э.Р. 46

Применения игры «змейка» в процессе обучения серфингу детей с поражением опорно-двигательного аппарата в условиях спортивного бассейна. 48

Дьяченко Д.А 48

Адаптивная физическая культура как часть оккупациональной терапии (трудотерапии). .. 52

Большедворская М.В. 52

Здоровая спина и шея: рекомендации для профилактики болей. 55
Казакова В. В. 55
Адаптивный спорт и адаптивная физическая культура для студентов вузов. 59
Миллер А. П. 59
Физическая культура для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. 62
Шамеева М.М. 62
Психологиеческие барьеры в адапивном спорте и пути их преодоления. 65
Коптилая В.С. 65
Физическая активность и стресс: как занятия спортом помогают справиться с психологическими нагрузками. 69
Дьяченко А.В. 69
Инклюзия, здоровье и технологии: новые векторы развития физической активности. 73
Юревич Г.С. 73
Влияние погодных явлений на здоровье человека. 76
Кулебакина К.Д 76
Пищевые добавки и их роль в современном рационе. 79
Прохорова С.О 79
ЛФК в реабилитации после гинекологических операций 82
Гаммершмидт А. А. 82
Роль адаптивной физической культуры в процессе реабилитации после травм. 85
Фроловски А.Д 85
Психологические и социальные аспекты участия детей с ограниченными возможностями здоровья в адаптивном спорте. 88
Сусликова А.Е 88
Адаптивная физическая культура как средство реабилитации при травмах опорно-двигательного аппарата. 91
Шайхаттарова Л.Ф. 91
Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: пути их решения 95
Валуева И.О 95
Физические упражнения как метод профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. 98
Черданцева А.Е. 98
История физической культуры, спорта и олимпийского движения – современный взгляд **103**
История физической культуры, спорта и олимпийского движения – современный

взгляд……103
Тарасова А.И. ……103
Эволюция представлений о физической культуре: от античности до наших дней. ……106
Лоран В. Д. ……106
Изменение роли спорта в общественной жизни в историческом контексте ……109
Метелица Ю. А. ……109
Сравнительный анализ современного развития бадминтона в Индии, России, Казахстане и Таджикистане. ……113
Румянцев А.М, Разломова В. И. ……113
Влияние олимпийского движения на развитие национальной идентичности и патриотизма……117
Мифтахова А.Р. ……117
История прецедентов нарушения спортивной этики на олимпийских играх. ……120
Бакальчук. А.Д. ……120
Современный взгдяд на историю физической культуры. ……123
Фофанова Е. А. ……123
Динамика развития волейбола в Кузбассе. ……126
Сысуева П.А., Мулерова А.С. ……126
История развития художественной гимнастики в России. ……130
Зырянова Е.С., Шлее И. П. ……130
История возникновения и развития фитнеса. ……134
Копкова К.А ……134
Хоккей с мячом как национальный вид спорта. ……137
Москаленко Е.А. ……137
Физическое воспитание населения: реалии и перспективы **……141**
Влияние занятий оздоровительной физической культуры на организм студентов. ……141
Васильева В.Ю, Шамне А.Е. ……141
Физическое воспитание как фактор социализации дошкольников. ……145
Талисайнен Т.С. ……145
Анализ вовлеченности населения в занятия физической культурой и спортом. ……149
Бердникова А.А. ……149
Влияние пандемии COVID-19 на спортивную индустрию и её экономику: анализ последствий пандемии для экономики спорта и физической культуры. ……153
Афанасов Д.А. ……153
Здоровье и профессиональное долголетие женщин-преподавателей вузов. ……157

Алексеевец Т.В. 157
Физическое воспитание школьников: сравнениепоказателей силовых способностей у детей в специальной медицинской группе. 161
Ерошевская Я.А. 161
Влияние академических занятий в вузе на психоэмоциональное состояние и когнитивные функции: междисциплинарный подход в изучении физической культуры и психологии.. 165
Путилова В.В. 165
Внешняя среда и ее воздействие на организм человека. 168
Умршатян Е.Р. 168
Физическая активность как составляющая здорового образа жизни в современном мире. 172
Чураков А.О. 172
Психологические барьеры на пути к физической активности: как их преодолеть. 175
Шакурина В. С. 175
Йога как система физических упражнений для студенческой молодежи…….. 178
Гончарова А.Ю 178
Современные проблемы физического воспитания в студенческой среде. 182
Чуянова А.В. 182
Совершенствование физического состояния мужчин зрелого возраста в условиях фитнес-центра…… 186
Панов К.С. 186
Внедрение цифровых технологий по физической культуре в вузах. 190
Дашковская Л.Е. 190
Цифровые технологии в спорте. 193
Каширина А.Е 193
Влияние физической активности на работоспособность и концентрацию программистов…… 197
Шпагин С.И. 197
Психологические аспекты физического воспитания молодежи 200
Кайлина С.В 200
Физическое воспитание в Кузбассе: сравнительный анализ программ в Кемерово и Новокузнецке 204
Ганиева Ш. Ш. 204
Психологические аспекты участия в групповых физических активностях: влияние социальных факторов на приверженность к занятиям спортом 207
Моисеечева М. Н 207

Эволюция практики применения пищевых добавок в спорте 210
Хакимова С.Б. 210
Влияние занятий лыжным спортом на укрепление здоровья студентов. 213
Иванова П.И. 213
Проблемы малоподвижного образа жизни: как стимулировать активность населения 216
Иванникова М.С. 216
Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. 219
Щербак. Т.А 219
Танцы как форма физической активности 223
Абдурахмонова Н. Т. 223
Современные реалии и перспективы развития молодежного спорта. 226
Шилова С.С. 226
Формирование положительного отношения студентов к здоровому образу жизни. 230
Горбачев С.А. 230
Необходимость занятий физической культурой и спортом для подростков 234
Панина К.В. 234
Методы обучения младших школьников на уроках физической культуры. 238
Вадрецкая Д.С. 238
Влияние малоподвижного образа жизни на психическое здоровье человека. 242
Тимофеева А. Ю 242
Эффективные методы физического воспитания в университетах России и Индии. 245
Кирсанкин Д.И. 245
Роль физической культуры в воспитании современного поколения. 249
Богданова М.В. 249
Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации 254
Мотивация студентов к участию в университетских волейбольных секциях. 254
Пегушев Д.В 254
Сравнительное исследование физической подготовленности иностранных студентов Кемеровского государственного университета 258
Малуева А.А., Иванова С.Ю. 258
Антидопинговое обеспечение в спорте. 262
Изотова Е.С. 262
Социальные аспекты развития туризма на территории Липецкой области. 266

Чаплыгина Е.В., Головина М.В. 266
Основные тенденции развития современного спорта. 270
Ушакова И.А. 270
Влияние вспомогательных технологических средств на мотивацию при занятиях физической культурой. 273
Шумилова Е.Д. 273
Тактическая подготовка волейболисток с использованием цифровых технологий. 277
Гришина И.Н., Минибаева Р 277
Психология команды: как взаимодействие влияет на успех. 281
Логинова П.А. 281
Эффективность онлайн-занятий по физической культуре 285
Жихарева Ю. А. 285
Современные тенденции развития физической культуры в системе здорового образа жизни…….288
Гурьянова З.З. 288
Методические особенности спортивной подготовки и перспективы развития зимнего плавания в Омской области. 291
Пчёлкина П.А. 291
Анализ функциональной подготовленности легкоатлетов-многоборцев в предсоревновательный период на этапе совершенствования спортивного мастерства. 295
Садыкова Л. М. 295
Средства и методы развития координационных способностей младших школьников в процессе занятий в группах кудо. 298
Кокорин К. А. 298
Психология команды: как взаимодействие влияет на успех. 302
Логинова П. А.. 302
Тестирование двигательных способностей волейболисток на этапе начальной подготовки……..305
Яковлева А. А.. 305
Теория адаптации в процессе спортивной подготовки. 309
Асланян Д. Р. 309
Средства физической культуры в организации досуга подростков. 313
Ерохнович М. В. 313
Развитие интегральной подготовки баскетболистов. 316
Киржакова А.Е. 316
Методика воспитания скоростной выносливости подростков на занятиях лыжными

гонками во внеурочной деятельности. 319
Малуева А. А. 319
Воспитание физических и психических качеств боксеров 13-14 лет. 323
Скворцова А. М. 323
Совершенствование скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов 12-14 лет. 326
Макарова П. Д. 326
Характеристика предсоревновательной подготовки женской сборной команды китая по шорт-треку перед зимними олимпийскими играми в Пекине. 330
Сю М. 330
Психологические и социальные выгоды занятий мини-футболом в школе. 333
Сасин А.А. 333
The impact and application of behavioral routines on volleyball players' serving performance. 336
Jiang J. 336
Роль спортивно-массовых мероприятий в пропаганде здорового образа жизни. 339
Кузмичев М. В 339
Эффективность белково-углеводного чередования для здоровья человека. 342
Ковшов И.С 342
Внедрение компьютеризации в физическую культуру студентов. 345
Яценко К. А. 345
Туризм в образовании школьников. 349
Сынкова Д.В 349
Влияние комплексов силовых упражнений соревновательно-игровой направленности на уровень физической подготовленности гимнастов на этапе начальной подготовки 352
Сюткина П. А 352
Перспективы развития студенческого спорта в современном мире. 355
Федоренко А. В., Шлее И. П. 355
Актуальные средства подготовки юниорок в воздушной гимнастике. 359
Машковская Р. 359
Динамика силовых показателей у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом и классическим пауэрлифтингом. 363
Новикова С.А. 363
Развитие спортивной инфраструктуры в г. Кемерово 367
Козлова Е.Н. 367
Цифровизация и ее влияние на физическую культуру студентов кемгу. 370
Прокопьева З.А 370

Инновационные технологии в сфере студенческого спорта в вузах. 375
Миллер А. П. 375
Взаимообусловленность командных показателей технико-тактической соревновательной деятельности квалифицированных футболистов. 379
Артемов М.А 379
Возможности прогнозирования показателей соревновательной технико-тактической деятельности юных футболистов на разных этапах спортивной подготовки. 382
Гонзар С.А. 382
Учет возрастных особенностей формирования техники плавания в процессе технической подготовки пловцов 10-17 лет. 385
Панин Г. И. 385
Кроссфит и функциональный тренинг: польза, риски и соблюдение рекомендаций. 389
Фомкин И.А 389
Актуальные проблемы развития физической культуры. 393
Перемышленникова Е.Е. 393
Вопросы спортивного отбора девочек для занятий. художественной гимнастикой. 397
Илясова Д.А 397
Методика силовой подготовки в трейлраннинге. 400
Максутова А.И 400
Особенности обучения техническим действиям в футболе школьников во внеурочной деятельности. 404
Стариков Д.Е 404
Роль физической культуры в жизни студентов гуманитарных специальностей. 408
Калачикова Д.С 408
Роль массовых спортивных мероприятий в популяризации здорового образа жизни. 412
Каширина В.А. 412
Роль учителя физической культуры в формировании мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся 415
Донец В.И., Жуков Р.С. 415
Популяризация физической культуры среди молодежи: проблемы и пути их решения. 419
Кнутова М. Н 419
Содержание тренировочных нагрузок квалифицированных футболистов в 6-дневных межигровых циклах соревновательного периода. 423
Кузьмин В.А. 423
Анализ результативности игровых занятий на уроках физической культуры в процессе подготовки младших школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО 426

Тарасова М. А., Жуков Р. С. 426
Методика воспитания силовой выносливости девушек 430
16-18 лет, занимающихся гиревым спортом 430
Михайлова Ю.А, Жуков Р.С. 430
Анализ результативности проектов в области физической культуры и спорта в Кемеровской Области – Кузбассе. 434
Воскобойник Д. Е, Иванова С. Ю. 434
Развитие координации у школьников путем освоения игры в теннис 438
Граборова Ю.К 438
Особенности воспитания общей выносливости бегунов на длинные дистанции на тренировочном этапе. 442
Максутова А. И. 442
Влияние цифровых технологий на развитие физической культуры и спорта в России 446
Медведев И.Д., Иванова С. Ю. 446
Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи 450
Самарская Д.С. 450

УДК 796.011.3:378.4

ИНКЛЮЗИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВЫЗОВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ В УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СРЕДЕ

МАКСИМЕНКО А.В. студентка, mt-231@mail.ru

ИВАНОВА С.Ю. канд.пед.н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Инклюзивная физическая культура становится важным аспектом образования. Цель статьи - выявление вызовов и возможностей инклюзивной физической культуры в университете. При написании статьи использовался количественный метод, был проведён SWOT-анализ. Исследование позволило структурировать имеющуюся информацию, а также были определены возможности и угрозы развития инклюзивной физической культуры в университете.

Ключевые слова: физическое и психологическое здоровье, инклюзивные программы, барьеры для комфортного образования, ОВЗ, толерантность, угроза нехватки ресурсов

Актуальность данной темы не вызывает сомнений. Сейчас в мире существует тенденция на изменение подходов в системе образования. Инклюзивная физическая культура в университетской среде является одной из обсуждаемых проблем. Образовательная среда должна быть комфортной для каждого. Существуют некоторые барьеры, возникающие при создании условий для занятий физической культурой лиц с ОВЗ.

Одним из барьеров является правовой. В России правовое пространство готово для запуска образовательной инклюзии в высшей школе. Однако для полноценного правового закрепления необходимо пересмотреть все прошлые документы и создать огромный ряд новых. Для комфортных занятий физической культурой лиц с ОВЗ требуется дополнительное оборудование. Поэтому финансовый барьер оказывает на интеграцию инклюзивных программ в образовательную среду значительное влияние. [3]

Одной из угроз инклюзивной физической культуры в образовательной среде является недостаточная осведомлённость. Сюда можно отнести отсутствие у преподавателей физической культуры специальной подготовки в области инклюзии. Программы подготовки педагогов часто не охватывают темы, связанные с инклюзивными методами, что создаёт

пробелы в знаниях. По этой причине не каждый преподаватель сможет правильно адаптировать свои занятия для лиц с ограниченными возможностями. Также недостаточно информированы могут быть и сами студенты с ОВЗ. Они могут просто не знать о существовании специальных образовательных программ. А если информация будет неполная и неподробная, то размытые формулировки и общие фразы могут вынудить студентов отказаться от участия в спортивных мероприятиях по специальным программам. Повысить информированность можно путём включения темы инклюзивного спорта в учебные программы студентов. Для преподавательского состава необходимостью будет прохождение специальных курсов для повышения квалификации.

В университетах редко делается акцент на мероприятия, направленные на повышение у студентов и преподавателей осведомлённости об инклюзии. Из-за этого возникает недопонимание, формируются стереотипы о людях с ОВЗ. Окружающие люди могут негативно воспринимать инвалидность, тем самым строя перед студентами препятствия для их участия в спортивной жизни университета. Исследования показывают, что в современном мире большинство родителей не принимают идеи о возможности включения детей с инвалидностью в обычные учебные заведения и выступают против инклюзии. [2]. Поэтому прежде чем думать о разработке программы неплохо бы задуматься об обществе, которому нужно объяснить необходимость таких образовательных программ в учебных заведениях.

Отсутствие адаптированных программ физической активности является значительным вызовом для реализации инклюзивной физической культуры в университетах. Многие учебные заведения не имеют отдельных специальных учебных планов, учитывающих индивидуальные потребности студентов с ограниченными возможностями. А если и имеют, то эти программы могут быть для студентов слишком сложными, или наоборот, недостаточно эффективными.

Администрации университетов также могут не поддерживать инициативы по инклюзии по некоторым причинам. Во-первых, университеты не понимают важности и актуальности новых программ, придерживаются старых взглядов и не имеют желание что-то менять в учебных планах. Во-вторых, университет может просто бояться такой ответственности, ведь внедрение программ - это новые обязанности. Эта проблема может быть решена каким-нибудь законом, который сможет обязать учебные заведения включать в список образовательных планов специальные инклюзивные.

Для того, чтобы создать комфортные условия необходимо участие не только образовательного учреждения и государства, но и лиц с ОВЗ. Только получая обратную связь можно разработать действительно инклюзивную и востребованную программу. Часто университеты не проводят опросы или исследования, чтобы узнать мнение студентов с

ограниченными возможностями о том, какие программы они хотели бы видеть. Но без активного вовлечения студентов в процесс разработки программ вряд ли получится что-то действительно полезное. Заинтересованность студентов поможет ускорить процесс разработки и уменьшить ресурсы, которые необходимо затратить.

Возможно, что разработанная программа окажется слишком отделена от основного курса физической культуры. Из-за этого студенты почувствуют себя изолированными от общей спортивной жизни университета [2]. Программа должна не отделять студентов с ОВЗ от других, а быть адаптирована под их особенности. Это недопустимо даже потому, что физическая культура должна являться основой для психологического благополучия обучающихся [1]. Физическая активность формирует уверенность в себе, способствует повышению самооценки. Также она может помочь снизить стресс и тревожность. Поэтому угроза изоляции в действии идёт в разрез с первоначальной функцией физической культуры.

Сложность в разработке программы может также возникнуть по причине того, что нужно учитывать физические способности каждого, а это нелегко. Тогда возникает мысль, что каждому студенту необходима программа, которая будет учитывать его индивидуальные особенности. В таком случае возникает необходимость в полной перестройке учебного процесса, что не может точно спрогнозировать все последствия: реакция студентов и преподавателей, успеваемость и другие факторы.

Строить такие программы можно не только в рамках одного университета. Для обмена опытом, знаниями, повышения заинтересованности студентов необходимо развивать межвузовское сотрудничество. Проведение совместных мероприятий, соревнований позволит укрепить развитие программ инклюзивной физической культуры в университетской, а также в общей спортивной среде. Для поддержки студентов при проведении соревнований следует использовать такие виды поощрения как стипендии и гранты. Это будет мотивировать учащихся на новые победы.

На основе исследования был проведён SWOT - анализ (Таблица 1).

Таблица 1.

SWOT-анализ

Факторы	**Сильные стороны (S)**	**Слабые стороны (W)**	**Возможности (O)**	**Угрозы (T)**
1. Программы	- Наличие базовых программ физической культуры	- Отсутствие адаптированных программ для студентов с ОВЗ	- Разработка новых инклюзивных курсов	- Конкуренция со стороны других учебных заведений

Факторы	Сильные стороны (S)	Слабые стороны (W)	Возможности (O)	Угрозы (T)
2. Персонал	- Заинтересованность некоторых преподавателей	- Нехватка квалифицированных специалистов	- Обучение и повышение квалификации преподавателей	- Сопротивление изменениям со стороны администрации
3. Инфраструктура	- Наличие спортивных объектов	- Недоступность некоторых объектов для людей с ограниченными возможностями	- Возможность модернизации инфраструктуры	- Ограниченное финансирование на адаптацию
4. Сообщество	- Поддержка студентов и активистов	- Низкий уровень осведомленности о принципах инклюзии	- Увеличение числа волонтеров и сторонников инклюзии	- Стереотипы и предвзятость среди студентов и преподавателей
5. Политика	- Наличие университетской политики по инклюзии	- Неясные цели и отсутствие четкой стратегии	- Возможность разработки и внедрения новых инициатив	- Изменения в законодательстве, влияющие на финансирование

Таким образом, для успешной реализации программ инклюзивной физической культуры необходимо преодолеть вызовы и угрозы. Исследования показывают, что существующие ограничения и трудности решаемы. В настоящее время проводятся эксперименты, а некоторые учебные заведения уже включили в свой учебный план новые программы, которые позволяют студентам с ОВЗ принимать участие в совместных занятиях по физической культуре.

Список источников

1. Кичева И.Е., Каркавцева И.А., Белецкая Е.В. Инклюзивное образование в системе физического воспитания в вузах // Материалы XII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»- [Электронный ресурс]- Режим доступа: https://scienceforum.ru/2020/article/2018022307

2. Митрохин Е.А., Кольга В.В. Практика внедрения инклюзивного обучения в вузе по дисциплине физическая культура //Russian journal of education and psychology - 2022 -

[Электронный ресурс] - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/praktika-vnedreniya-inklyuzivnogo-obucheniya-v-vuze-po-distsipline-fizicheskaya-kultura?ysclid=m4ogi86ijw394607430

3. Физическая культура. Инклюзивное образование: физическая культура как ресурс для реализации инклюзии в высшем образовании [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова; Пермский государственный национальный исследо вательский университет. – [Электронные данные] – Пермь, 2021. – 2,13 Мб ; 167 с. – Режим доступа: chedova-fizicheskaya-kultura-inklyuzivnoe-obrazovanie.pdf

УДК 378.146:796-057.875

ОЦЕНКА ИЗМЕНЕНИЙ УРОВНЯ ЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

ВЕНИКОВА В.Е. студентка, venikovaviktoria71@gmail.com

САНТЬЕВА Е.В. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В данной статье мы рассмотрим, как занятия физической культурой могут повлиять на зрение студентов. Исследование направлено на изучение связи между физической активностью и состоянием зрения, а также на выявление проблем в области адаптивной физкультуры и спорта. Для этого был проведен опрос студентов, результаты которого проанализированы и представлены в виде диаграмм. Сравнение данных первого и второго семестров позволяет понять, как физическая активность влияет на зрительные функции.

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

В настоящее время физическая культура является важной частью спорта, одним из способов физического воспитания. Она, так или иначе, касается всех сфер общества, оказывает влияние на основные области жизни. Спорт создает образ жизни людей, профессиональную сторону, способствует формированию моральных ценностей и так далее [1].

Актуальность: в наше время, когда студенты проводят много времени за экранами компьютеров и смартфонов, проблемы со зрением становятся все более распространенными. Адаптивная физическая культура и спорт играют важную роль в улучшении качества жизни студентов и помогают предотвратить ухудшение зрения.

Проблема, которую мы будем рассматривать, заключается в отсутствии регулярных данных о том, как занятия физической культурой влияют на зрение студентов. Мы решили

провести повторный опрос, чтобы сравнить результаты первого и второго семестра и понять, улучшилось ли или ухудшилось зрение у студентов, выполняющих упражнения.

В первом семестре был проведен опрос среди 50 студентов. Вот основные результаты: 40% студентов испытывают усталость глаз после длительной работы за компьютером, 45% студентов не занимаются регулярно физической активностью, 78% студентов не знают, что физическая активность может помочь улучшить зрение, более 55 % занимается зарядкой для глаз.

Во втором семестре мы нашли упражнения и решили провести повторный опрос, чтобы узнать об, изменениях в состоянии зрения у студентов и их физической активности.

Для улучшения состояния зрения студентов предлагается гимнастика для глаз по Аветисову.

1. Найдите дальнюю точку в комнате или глядя в окно. Сфокусируйте взгляд на кончике пальца. Затем поочередно смотрите на него и на дальнюю точку в окне, сделать 10 раз.

2. Снова посмотрите на кончик пальца. Медленно приближайте его к носу, не отрывая от него взгляд. Затем отдалите палец, также продолжая смотреть на него, сделать 10 раз.

3. Сфокусируйте взгляд на любой точке на раме окна. Затем переведите взгляд на дальний объект за окном, сделать 10 раз, смотрим описание упражнений на 1 рисунке [2].

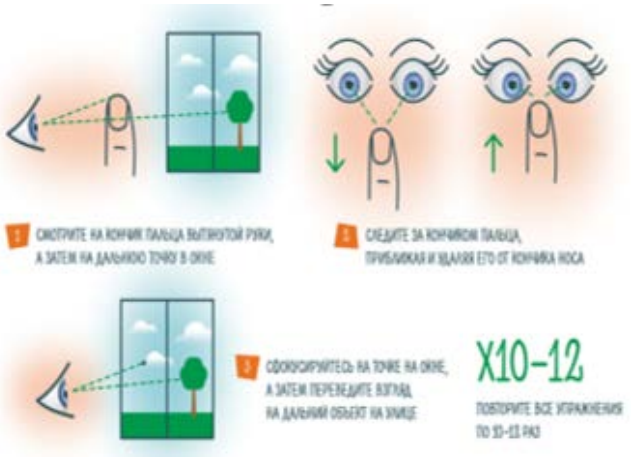


Рисунок 1. Гимнастика для глаз

Студенты во втором семестре выполняли данную гимнастику для глаз на протяжении трех месяцев, и мы решили провести опрос чтобы узнать если улучшения по сравнению с первым семестром. Вопросы касались регулярности занятий физической культурой и состояния зрения.

Нам нужно было выявить как часто студенты и регулярно занимаются физической культурой, есть ли улучшения после занятий. Мы задали несколько вопросов, с предложенными вариантами ответов, результаты представили виде диаграммы (рис. 2).



Рисунок 2. Регулярность выполнения упражнений.

Таким образом 40% студентов выполняют упражнения для глаз каждый день. Это показывает, что они понимают важность этих упражнений и хотят заботиться о здоровье своих глаз. А 35 % выполняют данные упражнения раз в неделю это говорит о том, что они осознают важность упражнений, но не могут или не хотят выделять время на более частые занятия. Если 25% студентов выполняют упражнения редко это может говорить о низкой мотивации для регулярных занятий.

Важно определить причину и предложить им подходящие занятия, объяснив их пользу для зрения.

Далее у студентов мы выяснили какие упражнения показались наиболее полезными, результаты представили виде диаграммы (рис. 3).

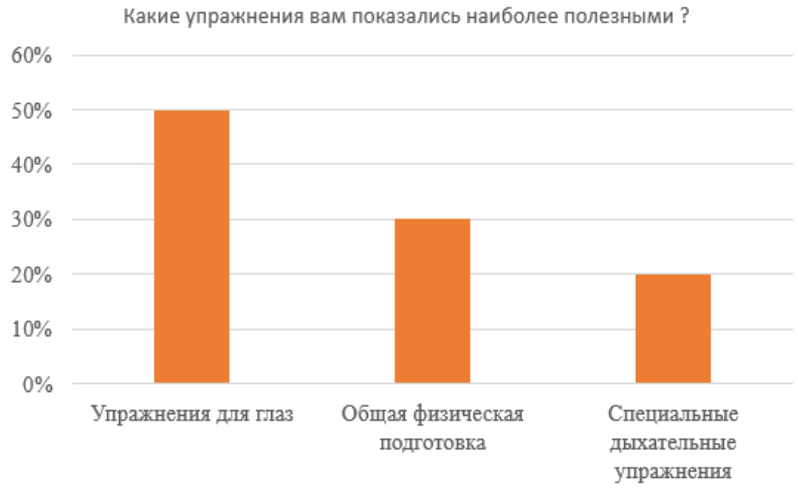


Рисунок 3. Полезные упражнения для глаз

Таким образом 50% студентов считают, что упражнения для глаз самые полезные. Это говорит о том, что важно включать такие упражнения в программу физкультуры для улучшения зрения. А **30% студентов считают общую физическую подготовку наиболее полезной,** это говорит о важности комплексного подхода для поддержания здоровья зрения, включая не только специализированные упражнения, но и физическую активность. Меньшая

часть студентов 20% считают важными специальные дыхательные упражнения. Это значит, что они знакомы с дыхательной гимнастикой, улучшающей кровоснабжение мозга и глаз, снимающей напряжение и способствующей расслаблению.

Далее мы выяснили у студентов КемГУ, есть ли улучшение зрения при выполнении определенных упражнений, которые показаны выше. Результаты представили виде диаграммы (рис. 4).



Рисунок 4. Улучшение зрения после выполнения упражнений

Таким образом 68% студентов заметили улучшение зрения после упражнений. Это показывает, как физическая активность и гимнастика могут положительно влиять на зрение, подчеркивая важность регулярных занятий для здоровья глаз. А третья часть 32% студентов не заметили улучшений это говорит о том, что у людей разные индивидуальные особенности, возможно необходимо дополнительное обучение людей как правильно выполнять упражнения или предложить индивидуальный подход.

Сравнивая результаты опроса с первым семестром, можно сделать следующие выводы.

1. Положительная динамика: увеличение числа студентов, занимающихся физической культурой, и тех, кто замечает улучшение зрения, указывает на положительное влияние регулярных занятий на здоровье.

2. Необходимость специализированных упражнений: результаты показывают, что студенты осознают важность упражнений для глаз, что может стать основой для создания более специализированных программ физкультуры.

3. Регулярность занятий: высокий процент студентов, выполняющих упражнения для глаз регулярно, подтверждает, что физическая культура может стать важной частью их повседневной жизни, способствуя улучшению здоровья.

Список источников

1. Андреенко Г.А. Роль физического воспитания и спортивной тренировки в повышении

профессионального образования студентов / Т.А. Андреенко, Ё.В. Серженко, Е.П. Павленко, Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреации: проблемы и перспективы развития: материалы Международной электронной научно-практической конференции / под ред. ТГ. Г. Арутюняна. - Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, 2016.

2. Балагурова М. Ю. Гимнастика для глаз по Аветисову [Электронный ресурс] // HappyLook: [сайт]. – URL:https://happylook.ru/blog/zdorove-glaz/gimnastika-dlya-glaz-po-avetisovu/ (дата обращения: 20.03.2025).

УДК 796

ПРЕОДОЛЕНИЕ ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ ПРИ ПОМОЩИ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ

ГАЗЕНАУР А.В. студент, alexhasenauer10@gmail.com

СКОТНИКОВА Л.Н. ст. преп., научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы недостаточной физической активности среди студентов вузов, обусловленные интенсивностью учебной нагрузки и сидячим образом жизни. Рассматриваются факторы, способствующие снижению физической активности обучающихся. Также предложены современные методы преодоления гиподинамии и на основе анализа успешных кейсов российских вузов сформулированы рекомендации по формированию культуры здоровья в студенческой среде

Ключевые слова: гиподинамия, студенты, высшая школа, двигательная активность, физическое здоровье, мониторинг активности, профилактика

Гиподинамия - это состояние, вызванное критическим снижением двигательной активности, которая в последнее время стала одной из ключевых угроз здоровью студентов [2]. По данным ВОЗ, более 75% молодежи в развитых странах ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к нарушениям работы сердечно-сосудистой системы, ожирению и психоэмоциональным расстройствам [3]. В условиях высшего образования гиподинамия усугубляется длительным сидением на лекциях, отсутствием времени на спорт и зависимостью от гаджетов [1].

Частой причиной гиподинамии в вузах является высокая учебная нагрузка, из-за которой студентам приходится тратить до 10-12 часов в день на занятия в университете, подготовку к экзаменам и выполнение домашних заданий, что сокращает время для

физической активности особенно в период сессии, когда многие подверженны стрессу и отсутствию мотивации к спорту [4]. Также различные онлайн-курсы, дистанционные занятия, электронные учебники минимизируют потребность в перемещении. Более 90 % студентов вузов проводят за компьютерами более 3 часов в день [5]. Привычные блага урбанизации вроде лифтов, общественного транспорта и сервисов доставки еды заметно сокращают ежедневную активность.

Действенным методом преодоления гиподинамии стала интеграция физической активности в учебный процесс. Вместо обычных 5-10-минутных перерывов между парами, можно проводить активные перемены для выполнения упражнений на растяжку, приседаний или дыхательной гимнастики. В Московском экономическом университете такая практика снизила жалобы на усталость до 40% [3].

Современным методом считается использование фитнес-браслетов и смарт-часов. Устройства, такие как Xiaomi Mi Smart Band 6 CN или Amazfit Bip U Pro, отслеживают пульс, уровень кислорода в крови (SpO_2) и количество шагов. Исследование в Санкт-Петербургской академии Следственного комитета показало, что студенты с трекерами увеличили ежедневную активность на 35% (Табл. 1), а среднее время выполнения учебных заданий уменьшилось с 5 до 3.5 часов в день [2].

Показатель	С фитнес-трекером	Без трекера
Средний пульс	75 уд./мин	85 уд./мин
Среднее количество шагов в день	12000	5500

Спортивные мероприятия, турниры между факультетами и марафоны укрепляют командный дух. Например, в Юго-Западном государственном университете (г. Курск) ежемесячные соревнования по плаванию увеличили количество регулярно тренирующихся студентов с 24% до 58%, а в Алтайском государственном техническом университете после введения ежемесячных «Спартакиад» посещаемость спортзалов выросла на 35% [4].

Но нужно понимать, что очень важен самоконтроль и личная мотивация к изменениям. Для этого были предложены некоторые рекомендации для индивидуального преодоления гиподинамии, которые включают отказ от лифтов, выход из общественного транспорта на 1-2 остановки раньше для прогулки пешком, постановку ежедневных целей вроде 8000 шагов, стабильный сон 7-8 часов, а также награждение себя в виде, например, посещения кинотеатра после недели регулярного выполнения поставленных целей.

Гиподинамия у студентов требует комплексного подхода, сочетающего

технологические инновации, изменение образовательных стандартов и формирование культуры здоровья [5]. Внедрение фитнес-трекеров, геймификации доказало свою эффективность в российских вузах. Однако ключевым фактором остаётся личная мотивация студентов.

Список источников

1. Бочкарева, С.И. Физическая культура / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов. – Москва: АНО «Евразийский открытый институт», 2011. — 344 с.

2. Заравская, П. С. Возможности сбора и анализа информации с фитнес-браслетов, для дозирования и коррекции нагрузки на занятиях по физической подготовке в юридическом вузе / П. С. Заравская, Ю. В. Яковлев, М. А. Рогожников, Д. В. Саенко. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2024. С. 50-53.

3. Кудрина, В. А. Использование упражнения на гибкость для профилактики гиподинамии у студентов экономического института / В. А. Кудрина. – Москва: Московский экономический институт, 2024. С. 677-682.

4. Марченко, В. В. Причины гиподинамии у студентов / В. В. Марченко, Д. А. Пономарев. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2023. – С. 184-186.

5. Михайлов, Н. Г. Инновационная физическая культура в условиях цифровизации образования / Н. Г. Михайлов. – Москва: 5 за знания, 2023. С. 754-759.

УДК 613.6

УТОМЛЕНИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

КАЛИНИНА Д.А. студентка, darya.kalinina05@internet.ru

ГАПОНЕНКО А.Ю. ст. преп., научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Люди часто замечают у себя признаки утомления, из-за чего эффективность их деятельности снижается, а вероятность появления таких заболеваний как инфаркт, депрессия и др. возрастает. Данная статья рассматривает сущность утомления, причины его возникновения, а также эффективные методы по восстановлению работоспособности.

Ключевые слова: утомление, физическая активность, умственная активность, работоспособность, восстановление

Современное общество уделяет все больше внимания выгоранию и депрессии, а люди, заметившие у себя признаки этих явлений, стали чаще прибегать к профессиональной помощи. Одной из возможных причин возникновения подобных состояний является утомление, в связи с чем возрастает необходимость грамотного подхода к восстановлению.

Целью настоящего исследования является изучение особенностей утомления, возникшей в результате физической и умственной активности, а также выявление эффективных подходов к восстановлению. Для достижения поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

– изучить теоретические аспекты утомления, как отображения работоспособности;

– рассмотреть подходы к оценке уровня утомления;

– изучить методы восстановления после физического и умственного утомления.

В рамках данной статьи мы будем рассматривать утомление как состояние организма, возникающее вследствие физической или умственной деятельности, которое проявляется во временной потере работоспособности и появлении чувства усталости. С точки зрения физиологии появление признаков утомления объясняется тем, что происходит нарушение процессов передачи нервных импульсов, снижением активности нервных центров, из-за чего происходит ослабление мышечного тонуса, памяти, скорости реакции [3].

Тема настоящего исследования отражает одну из классификаций утомления, которая выделяется в зависимости от вида деятельности и подразделяется на физическое и умственное. Физическое утомление представляет собой такую реакцию организма на физическую деятельность, при которой появляются мышечные боли, снижение скорости реакции и координации. Умственное утомление, в свою очередь, проявляется в снижении продуктивности умственной деятельности, качестве принимаемых решений. Различают также эффекторное и сенсорное утомление: эффекторное утомление является следствием активной физической нагрузки и локализуется в отделах центральной нервной системы, отвечающей за физическую активность; сенсорное утомление возникает из-за активного воздействия раздражителей (шум, яркий свет) и снижает восприимчивость органов чувств [1].

Проблема выявления причин утомления является актуальной в современном научном обществе, подходы ученых к изучению этого вопроса отличаются. Проанализировав различные исследования в этой области, мы будем придерживаться мнения Хабибуллина А.

Б. и Кочетковой Е. А. относительно данного вопроса. В своем исследовании упомянутые авторы выделяют 5 причин утомления: тяжелая физическая нагрузка, психологическая нагрузка, недостаток сна, нездоровый образ жизни (неправильное питание, недостаток сна) [5].

Вышеупомянутые аспекты подтверждают факт того, что утомление является не просто субъективным чувством усталости, а физиологически обусловленным состоянием. Стоит отметить, что разные виды эмпатии влияют на именно на общую работоспособность человека. Например, если человек чувствует психологическое утомление вследствие выполнения тяжелой физической деятельности, то вряд ли он будет иметь ресурс на выполнение умственных задач.

Субъективные ощущения человека не являются достоверными в области оценки уровня утомления. Несвоевременная диагностика уровня утомления может быть чревата для человека появлением хронической утомленности, эмоционального выгорания, депрессии и даже инфаркта. В связи с этим, необходимо систематизировать методы объективной оценки уровня утомляемости.

В зависимости от вида утомляемости (умственного или физического) используются разные методы измерения ее уровня. Измерение уровня физической утомляемости производится, в основном, с помощью физиологических методов, рассмотрим их подробнее. Наиболее популярным показателем является максимальное потребление кислорода (МПК), который отражает максимальный объем кислорода, который организм может потребить за 1 минуту. Чем больше эта величина, тем больше энергии вырабатывает человеческий организм. Также существуют различные тесты работоспособности, например, функциональная проба. Функциональная проба Руфье проводится следующим образом: перед началом тестирования у испытуемого определяется пульс, после чего просят его выполнить 30 приседаний за 30 секунд, а затем снова измеряют пульс за первые 15 секунд и последние 15 секунд первой минуты восстановления, после чего определяется индекс Фурье [4]. В целом, существующие тесты работоспособности имеют схожий механизм выполнения, отличие состоит лишь в виде выполняемой физической нагрузки. При оценке умственной работоспособности используются такие методы, как непрерывный счет в автотемпе и реакция на движущийся объект. Приведенные методы способствуют оценке основных компонентов работоспособности, таких как скорость реакции, восприятия и переключения внимания [2].

В ходе подготовки настоящего исследования нами были проанализированы различные источники на тему восстановления после активных физических и умственных нагрузок. В результате мы выяснили, что наиболее эффективное восстановление заключается в соблюдении основ здорового образа жизни. То есть, если человек чувствует утомление после

выполнения тяжелых умственных задач, ему следует переключить свое внимание на выполнение легких физических нагрузок. Доказано, что физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, этот гормон является естественным антидепрессантом. Стоит также наладить сон и питание, так как в подобных условиях мозг человека будет работать гораздо эффективнее. Восстановление после тяжелых физических нагрузок может включать в себя реабилитационные упражнения и процедуры, такие как массаж, ЛФК и др.

Таким образом, в рамках настоящего исследования мы рассмотрели сущность утомления, провели обзор наиболее популярных методов измерения утомления и проанализировали методы восстановления работоспособности.

Список литературы

1. Колмыков А. В., Колмыкова М. А. Физическая культура в профилактике утомления //Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ" Нацразвитие". – 2019. – С. 193-195.
2. Смирнова Т. М. и др. Система оценки психической работоспособности как важного показателя здоровья //Труды Института системного анализа Российской академии наук. – 2005. – Т. 13. – С. 170-194.
3. Стародубцева О. М. Ведущие механизмы утомления и восстановления //Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – 2021. – С. 310-314.
4. Усманова С. Ф. и др. Самоконтроль и оценка физического здоровья студенческой молодежи. – 2023.
5. Хабибуллин А. Б., Кочеткова Е. А. Признаки усталости и утомления, их причины и профилактика //Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. – 2023. – Т. 10. – №. 2. – С. 24-27.

УДК 796.011.1

ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ РЕЧИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

ШИЛОВА К.Е., студентка karin.shilowa2017@yandex.ru

СКОТНИКОВА Л. Н. ст. преп., научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В образовательных учреждениях занятия физической культурой являются обязательной дисциплиной в школе, играют важную роль в развитии двигательной активности у учащихся и могут выступать условием для развития речи у детей. В данной статье мы проанализируем, как игровые технологии в рамках уроков физкультуры влияют на развитие речи и двигательные способности у детей с нарушениями речи, их значимость и влияние.

Ключевые слова: игровые технологии, физическая культура, нарушение речи, двигательная активность

На территории Российской федерации нарушение речи у детей встречается всё чаще и чаще. С каждым годом число первоклассников с нарушениями речи различной степени возрастает, основной причиной подобных изменений является изменение социокультурных условий воспитания детей – из-за занятости многий родители не успевают общаться с детьми, «передавая» их гаджетам. Актуальность настоящего исследования выражается в росте необходимости интеграции определённых игровых технологий в образовательный процесс, в частности, в уроки физической культуры.

Целью данной работы является определение значения игровых технологий в физической культуре, их потенциала выступать в качестве дополнительного коррекционного инструмента в образовательных учреждениях на основе анализа литературных источников по заявленной теме. Для достижения поставленной цели, необходимо решить ряд задач:

– Рассмотреть понятие игровых технологий в физической культуре;

– Исследовать взаимосвязь речевого развития и двигательной активности в литературных источниках;

– Проанализировать эффективность игровых технологий как средства развития для детей с нарушениями речи в публикациях последних лет.

Игровые технологии на занятиях физкультурой представляют собой комплекс методов, которые олицетворяют собой игры, направленные на развитие двигательных

умений, физической активности, что в процессе также оказывает влияние на интеллектуальные способности детей. Многих детей образовательные процессы быстро утомляют, особенно детей с какими-либо нарушениями, а заинтересовать их занятиями зачастую оказывается нелегко. В процессе проведения занятий по физической культуре использование игр делает уроки более интересными и захватывающими для детей младшего школьного возраста [1].

Комплекс упражнений, включающий в себя игровые процессы, помогает развивать силу, гибкость, выносливость и координацию, то есть достигать результатов физической активности детей тем методом, который наиболее близок детям младших классов. Предполагается, что участие в игровых процессах стимулирует детей к глубокому использованию своих умственных способностей, к анализу условий, в которых они оказались и своих действий [1,3].

Для более глубокого понимания влияния игровых технологий на развитие речи и двигательной активности, рассмотрим взаимосвязь этих понятий. Связь между речевой и двигательной активностью обосновывается несколькими факторами:

1. Научные исследования подтверждают, что двигательный и речедвигательный центры мозга тесно взаимосвязаны, и, следовательно, чем более физически развит ребенок, тем лучше навыки речи;

2. Двигательная активность положительно сказывается на координации, что положительно влияет на способность четко произносить слова, управлять артикуляционным аппаратом, это улучшает выразительность речи.

3. Активное участие в подвижных играх способствует развитию внимательности, концентрации, что способствует улучшению сосредоточенности, выражению своих мыслей и развитию речевых навыков [2].

Вышеперечисленные факторы могут значительно повлиять на развитие школьников младшего возраста, так как именно в этот период дети очень чувствительны, в особенности дети с речевыми нарушениями, они наиболее восприимчивы к образовательным воздействиям и дольше адаптируются к новым методам обучения. Следовательно, в этот промежуток времени влияние на их физическую активность более эффективно.

Перейдем к рассмотрению игровых процессов в физической культуре как средства для развития речи и моторики у детей младшего школьного возраста с нарушениями речи. Важно понимать, что игровые технологии в физической культуре для детей с речевыми нарушениями должны применяться в сотрудничестве со специалистами в области коррекционной педагогики. Для детей с речевыми особенностями занятия физкультурой имеют свою специфику, игры, применяемые на занятиях, разрабатываются в соответствии с

индивидуальными особенностями. Подобные игры представляют собой сочетание элементов речи и движения, они позволяют повышать физическую активность детей и одновременно с этим корректировать произношение слов, звукопроизношение, связность речи [1].

Игровыми технологиями в образовательных учреждениях выступают подвижные игры, включающие в себя произношение слов, звуков, чтение маленьких четверостиший. Например, игра «Словесные мячики», в которой дети передают мяч, называя слова на заданную тему, развивая тем самым моторику и словарный запас. Также актуальны игры, включающие в себя музыкальное сопровождение, которые позволяют детям в процессе занятия физкультурой развивать чувство ритма и координацию движений [3]. Для детей с нарушениями речи применяются такие виды игровых технологий, которые развивают навыки речевого взаимодействия и физическую активность.

Как следствие, применяя данные игровые технологии на занятиях физической культурой, можно увидеть рост двигательной активности у детей с нарушениями речи и дополнительно к этому, при правильном подходе, улучшение речи и звукопроизношения. Дети с речевыми нарушениями, становятся более уверенными в себе, активнее участвуют в процессе обучения, у них появляется стимул говорить и взаимодействовать с окружающими.

Проведенное исследование показывает, что игровые технологии выступают эффективным инструментом, для развития речи и двигательной активности у детей младшего школьного возраста с речевыми нарушениями. Использование данных технологий на уроках физкультуры способствует формированию речевых навыков, улучшению координации в движениях. Таким образом, можно сказать, что игровые технологии рассматриваются как дополнительное и результативное коррекционное средство для детей с дефектами речи.

Список источников

1. Бежанян М. П., Нагайцева И. Ф. Особенности игрового метода в физическом воспитании младших школьников [Текст] / Бежанян М. П., Нагайцева И. Ф. // Наука-2020. — 2022. — № 4 (58). — С. 138-145.

2. Богодухова А. В., Романова С. В. Физическая культура как средство подготовки к школьному обучению детей с тяжелыми нарушениями речи [Текст] / Богодухова А. В., Романова С. В. // Образование и воспитание дошкольников, школьников, молодежи: теория и практика. — 2023. — № 3. — С. 63-68.

3. Уварова Л. Н., Никифорова К. Н. Особенности игровой деятельности детей с речевыми нарушениями [Текст] / Уварова Л. Н., Никифорова К. Н. // E-Scio. — 2022. — № 6 (69).

УДК 796.07

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМ.

АФАНАСОВ Д.А.студент, DACIGAM@MAIL.RU

ИВАНОВА С.Ю. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово

Аннотация. В статье рассматривается роль физической активности при реабилитации после трав, а именно как правильно организованные тренировки могут ускорить восстановление. Рассматриваются основные принципы реабилитации, ключевые задачи и методы каждого этапа, а также подчёркивается важность упражнений и физиотерапевтических методов для восстановления травм. Представлены ключевые факторы, влияющие на успешность реабилитационного процесса.

Ключевые слова: физическая активность, реабилитация, травмы, восстановление, тренировки, этапы реабилитации

Физическая активность, безусловно, является ключевым компонентом успешной реабилитации после травм. Она играет важную роль в восстановлении утраченных функций организма и, как следствие, повышает качество жизни пациентов. Грамотно спланированные и дозированные тренировки не только способствуют ускорению процесса восстановления, но и помогают минимизировать риск возникновения возможных осложнений. В данной статье рассмотрим основные аспекты применения физической активности в реабилитации, основываясь на результатах научных исследований и практических рекомендациях, а также рассмотрим дополнительные факторы, влияющие на успех реабилитации.

Как отмечает в своём исследовании Романова Д.П., физическая нагрузка после перенесённых травм представляет собой неотъемлемую часть лечебно-оздоровительного комплекса, направленного на восстановление двигательной активности и функциональных возможностей организма. Важно подчеркнуть, что физическая активность способствует улучшению кровообращения в повреждённых тканях, что, в свою очередь, ускоряет процессы заживления и уменьшает воспалительные реакции. Кроме того, регулярные тренировки позволяют поддерживать адекватный мышечный тонус и предотвращают развитие атрофии мышц, что особенно актуально в периоды вынужденного ограничения подвижности.

Как писали Гагиева Р.Г. и Гатиятова А.И. в своей работе, следует помнить и о положительном влиянии физической активности на психологическое состояние пациентов.

Участие в тренировочном процессе способствует выработке эндорфинов, что благотворно сказывается на настроении и повышает мотивацию к скорейшему выздоровлению. Этот аспект особенно важен для пациентов, испытывающих стресс, тревогу или депрессию после перенесённой травмы.

Как отмечает Чушинская М.М., при реабилитации после переломов конечностей (и это действует и при других видах травм) необходимо учитывать несколько ключевых принципов. Во-первых, важно учитывать индивидуальные особенности каждого пациента, включая его возраст, уровень физической подготовки на момент травмы, а также характер и степень тяжести повреждения. Во-вторых, реабилитационный процесс должен быть организован поэтапно: начиная с простых, щадящих упражнений и постепенно, по мере восстановления, увеличивая их сложность и интенсивность. Такой подход позволяет избежать чрезмерных нагрузок и способствует более эффективному и безопасному восстановлению.

Выделяют несколько этапов реабилитации. Начальный этап (острый период): основной задачей на этом этапе является уменьшение боли и отёка, а также предотвращение осложнений, таких как тромбоз и мышечная атрофия. Используются лёгкие упражнения на дыхание и общую подвижность, упражнения на напряжение и расслабление мышц, а также лимфодренажный массаж.

Средний этап (подострый период): целью этого этапа является восстановление подвижности суставов и силы мышц. Включаются активные упражнения в облегченных условиях, упражнения на растяжку и укрепление мышц, а также проприоцептивные упражнения (упражнения на восстановление чувства равновесия и координации).

Заключительный этап (период восстановления): основной задачей является восстановление полной функциональности поврежденной конечности и подготовка к возвращению к обычной жизни и занятиям спортом. Используются упражнения с постепенным увеличением нагрузки, функциональные упражнения, имитирующие повседневные движения, а также упражнения на развитие выносливости и силы.

Николаев В.И. и его коллеги подчёркивают важность сочетания физиотерапевтических методов (таких как электростимуляция, магнитотерапия, ультразвук) с целенаправленными физическими упражнениями. Упражнения должны быть разнообразными и включать в себя как статические (изометрические), так и динамические элементы, что способствует комплексному восстановлению функции сустава и предотвращает повторные травмы. Также важно включать упражнения, направленные на улучшение координации и проприоцепции (ощущения положения тела в пространстве).

Дополнительные факторы, влияющие на успех реабилитации:

1. Раннее начало реабилитации. Соответственно, чем раньше начата реабилитация, тем лучше прогноз восстановления.

2. Индивидуальный подход к каждому пациенту, программа реабилитации должна быть специально подобрана с учётом индивидуальных особенностей пациента и характера травмы.

3. В реабилитационном процессе должны сообща работать врачи, физиотерапевты, массажисты, психологи и другие специалисты, включая также работу самого пациента.

4. Постепенное увеличение нагрузки благотворно влияет на процесс реабилитации, но она должна быть увеличиваться постепенно, по мере восстановления тканей и функций.

5. Занятия должны проводиться регулярно и последовательно, в соответствии с разработанным планом.

6. Адекватный отдых и восстановление является основой для восстановления после травмы.

Следуя этим принципам и рекомендациям, можно значительно повысить эффективность реабилитационного процесса и обеспечить пациенту максимально возможное восстановление после травмы.

Список источников

1. Гагиева, Р. Г. Физическая культура как компонент реабилитации пациентов после хирургических вмешательств / Р. Г. Гагиева, А. И. Гатиятова // Вестник науки. – 2024. – № 12(81), т. 2. – С. 1810–1815. – URL: https://www.вестник-науки.рф/article/19673 (дата обращения: 11.04.2025).

2. Николаев, В. И. Восстановительное лечение травм плечевого сустава / В. И. Николаев, Г. В. Дивович, В. Я. Латышева // Проблемы здоровья и экологии. – 2010. – № 1(23). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vosstanovitelnoe-lechenie-travm-plechevogo-sustava (дата обращения: 11.04.2025).

3. Романова, Д. П. Физическая нагрузка после травм: лечебно-оздоровительный комплекс / Д. П. Романова // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2015. – № 1(3). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-nagruzka-posle-travm-lechebno-ozdorovitelnyy-kompleks (дата обращения: 11.04.2025).

4. Чушинская, М. М. Общие принципы реабилитации при переломах конечностей / М. М. Чушинская // Scientist. – 2020. – № 4(14). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/obschie-printsipy-reabilitatsii-perelomov-konechnostey (дата обращения: 11.04.2025).

УДК 796.011.1:159.9-486.7

ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

ВИКТОРОВА Е.А, студентка,

КОЛЕСНИКОВА Н.В, научный руководитель

Кемеровский Государственный Университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья посвящена влиянию адаптивной физкультуры на психологическое состояние людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В работе рассматриваются виды адаптивной физкультуры и как они воздействует на эмоциональное состояние, уровень мотивации, социализации и в общем улучшение качества жизни, также подчеркивается важность предоставления возможности лицам с ОВЗ участвовать в спортивной жизни общества.

Ключевые слова: люди с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физкультура, психологическое состояние

Физкультура занимает центральное место в жизни человека, поскольку она оказывает влияние на функционирование организма. Физическая активность повышает здоровье человека, укрепляет его иммунитет, благодаря чему различные системы органов работают лучше. Но физические нагрузки способствуют не только улучшению физиологических процессов, но и оказывают влияние на психологическое состояние человека.

Говоря о лицах с ограниченными возможностями здоровья, для них занятия физкультурой это то, что помогает в реабилитации и адаптации [1]. По данным на февраль 2023 года, в России проживает около 12 миллионов человек с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), что составляет около 8% населения. С годами число людей с нарушениями функционирования организма возрастает, в связи с этим появляется все больше условий для улучшения жизни инвалидов. Поэтому специально для них разработаны специальные программы физической активности. Одна из таких программ – это адаптивная физкультура, которая представляет собой комплекс занятий и упражнений, позволяющее лицам с ОВЗ участвовать в общественной жизни, устанавливать контакты с окружающими и получать удовольствие от активного образа жизни [3]. Адаптивная физкультура способствует преодолению не только физических, но и психологических барьеров.

Следует всегда помнить, что инвалидность — не повод оставлять активную жизнь и бросать занятия физкультурой. Нужно только ориентироваться на собственное самочувствие и допустимый уровень физических возможностей, чтобы не усугубить текущее состояние

здоровья. Любая спортивная активность должны быть одобрена лечащим врачом и проходить под наблюдением опытных специалистов.

Адаптивная физкультура оказывает огромное влияние на жизнь людей с ограниченными возможностями здоровья. Благодаря регулярным физическим нагрузка происходит выплеск эмоций, что улучшает настроение и снижает уровень стресса. Люди с ОВЗ, занимаясь адаптивными видами спорта, начинают чувствовать контроль над своим телом и эмоциями, что создает ощущение внутренней гармонии и уверенности в себе. Эти занятия также способствуют социальной интеграции, предоставляя возможность взаимодействовать с другими людьми, находить поддержку и дружбу среди единомышленников и чувствовать себя частью общества [2]. Обмен опытом и совместное достижение целей помогает снизить чувство одиночества, которое нередко сопровождает людей с инвалидностью. Более того, участие в коллективных тренировках развивает важные личностные качества, такие как настойчивость, терпимость, выносливость, целеустремленность, которые полезны не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни. Адаптивный спорт открывает двери для самовыражения и творческого развития, позволяя реализовывать свои таланты и способности [5]. Все эти факторы способствуют улучшению психологического состояния, что позитивно сказывается на реабилитации лиц с ОВЗ.

Важно отметить, что адаптивная физкультура представлен разнообразными видами спорта, каждый из которых разработан с учетом особенностей различных типов инвалидности. Параолимпийское плавание, например, позволяет спортсменам с нарушением опорно-двигательного аппарата продемонстрировать силу и выносливость в воде, а теннис и футбол для слепых требуют высокой концентрации и координации. Волейбол сидя предоставляет игрокам с ампутированными конечностями или другими физическими ограничениями шанс соревноваться на равных условиях. Настольные игры, такие как бочча и голбол, также популярны благодаря доступности и универсальности, подходящей для разных уровней подвижности. Различные виды адаптивного спорта созданы для того, чтобы обеспечить людям с ограниченными возможностями здоровья возможность активно участвовать в спортивной жизни, развиваться физически и социально, что влияет на их психоэмоциональное состояние.

Адаптивный спорт действительно меняет жизнь людей с ограниченными возможностями здоровья, давая им шанс активно участвовать в спортивной жизни. Это помогает им не чувствовать себя ущемленными, а наоборот полноценными членами общества, способными заниматься тем же, чем и здоровые люди. Все эти факторы оказывают влияние на то, как такие люди буду чувствовать себя в обществе, закрывать потребность в

самоутверждении и само актуализации. Когда человек с ОВЗ участвует в соревнованиях или просто занимается любимым видом спорта, он чувствует себя уверенно и независимо, осознавая свои способности, стремится достигать поставленные цели. Это положительно отражается на самооценке и восприятии мира вокруг, ведь спорт становится тем, что соединяет людей с разными возможностями, а это, в свою очередь, способствует взаимопониманию и уважению [4].

Кроме того, адаптивный спорт создаёт платформу для установления дружеских связей и построения сообществ, где каждый находит поддержку и вдохновение. Это особенно важно для тех, кто ранее мог испытывать чувство неполноценности. Участие в спортивных мероприятиях даёт возможность расширить кругозор, завести новых знакомых и даже найти единомышленников, разделяющих схожие интересы и стремления.

Таким образом, адаптивный спорт становится не просто занятием, а важной составляющей социальной и личной жизни людей с ОВЗ, позволяя им раскрыть свой потенциал, ощутить радость побед и поражений, а главное — стать активными участниками современного общества.

Список источников

1. Алмазова, С.Л. Психологическое сопровождение ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом / С.Л. Алмазова, И.Н. Пушкарева, – Педагогическое образование в России, 2015. – 52-57 с.

2. Ворожбитова, А.Л. Адаптивная физическая культура и физическая реабилитация как виды физической культуры в интерпретации ученых и будущих специалистов / А.Л. Ворожбитова, – Известия Сочинского государственного университета, 2013. – 117-120 с.

3. Евсеев, П.С. Адаптивная физическая культура / П.С. Евсеев, Л.В. Шапкова, – Москва: Советский спорт, 2000. – 312 с.

4. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого- педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии / Н.Л. Литош. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 210 с.

5. Строгова, Н.А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов / Н.А. Строгова, – Теория и практика общественного развития, 2012. – 169-171 с.

УДК 796

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ: ВЛИЯНИЕ СТРЕССА, ЭМОЦИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

КУДАЕВА М.Р. студентка, kudaevamaria9@gmail.ru

ЧАПЛЫГИНА Е.В. старший преподаватель, chaplyginaelena48@mail.ru

ЧАПЛЫГИНА Е.В. старший преподаватель, научный руководитель,

Липецкий государственный педагогический университет имени

П.П. Семенова-Тян-Шанского, Липецк, Россия

Аннотация. В этой статье рассматриваются и анализируются психосоматические аспекты, связанные с психологическим здоровьем человека, который оказывает влияние на физические способности. А также узнаем, есть ли изменения после проведенных исследований и как изменилось самочувствие исследуемых. И что такое психосоматика и может ли психосаматика оказывать влияние на физиологические способности человека?

Ключевые слова: психосаматика, здоровье, физические возможности, работоспособность, стресс

Сейчас человечество живет в одном из самых интересных периодов своего развития, потому что за столь короткий промежуток времени большой шаг вперед сделали не только технологии, но и медицина. Не прошло и ста лет с момента создания первого антибиотика, однако на данный момент трудно найти человека, который не знал бы о их существовании или же не использовал в процессе лечения.

Оздоровление также является важным аспектом в поддерживании хорошего самочувствия при проживании в быстро развивающимся городе, потому что это комплекс мероприятий, направленный на улучшение физического и психического состояния человека, который ведет к укреплению иммунитета, а также повышает работоспособность [1]. Так же не мало важно и проблема оздоровления обучающихся на современном этапе, характеризующаяся обострением финансовых противоречий в мире и нехваткой кадрового обеспечения в медицинских учреждениях, является чрезвычайно актуальной для государства и общества [6, с. 176]. Однако, может ли психосаматика оказывать влияние на физиологические способности человека и что это вообще такое?

Психосоматика – раздел медицины, изучающий взаимоотношения психических и соматических процессов, тесно связывающих человека с окружающей социальной средой [2,

с. 4; 3, с. 5]. Если перефразировать, то это ответвление, которое выявляет прямую связь психологического состояния человека и его физических возможностей.

Впервые термин «психосоматическая медицина» ввел Иоганн Кристиан Август Хайнрот – немецкий ученный, более известный как первый профессор психиатрии в Лейпцигском университете [7]. Хайнрот рассматривал прямую взаимосвязь между чувствами вины, стыда, злобы, а также страстных желаний с такими заболеваниями, как туберкулез, эпилепсия и даже рак. Также, он предполагал, что причиной маниакальной бессонницы является «возбуждение души», поэтому при лечении он использовал «прямой психологический метод», которые был направлен непосредственно на помощь именно психологической составляющей пациента [7].

На данный момент, важным вопросом сохранения здоровья у студентов в настоящее время имеет большое значение и требует оживленной дискуссии, направленной в сторону решения ряда проблем в данной области. Большое влияние на здоровье студентов оказывают стрессовые ситуации, связанные с эмоциональными, психологическими и учебными нагрузками, а также отсутствие правильного распорядка, которые зачастую приводят к снижению уровня здоровья [6, с. 175].

Если брать более актуальные исследования, связанные с изучением влияния стресса на самочувствие и работоспособность человека, то мы хотим привести научную работу Шогенова Б.Ю. и Кумаховой Д.Б. «Влияние стресса на человека». В исследовании участвовали студенты мужского пола Кабардино-Балкарского Государственного Аграрного Университета в возрасте от 18 до 20 лет. Выявление уровня стресса происходило в формате тестирования в два этапа: до сессии и вовремя. Результаты показали, что в процессе обучения уровень стресса был в пределах нормы, однако во время сдачи экзаменов показатели хоть и несильно, но превысили свои значения, что говорит о достаточной стрессоустойчивости обучающихся, но тем не менее это сказалось на сне и работоспособности [5, с. 925].

Однако авторы отмечают, что стресс навсегда оказывает только негативное явление. Так он делится на эустресс и дистресс – первый снижает трудовые ресурсы и в целом истощает организм, а второй наоборот обладает активизирующими свойствами. Цитируем: «В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая учащемуся мобилизовать все свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ним учебных задач».

Как было сказано ранее, что психосаматика – это лишь раздел, который выявляет взаимосвязь психологического и физического состояния, хочется привести еще два исследования, которые наглядно продемонстрируют то, насколько сильно наши эмоции могут оказывать влияние на наше здоровье.

И первая работа называется «Постковидный синдром и суицидальный риск» американского психиатра Лео Шера. В ней ученный рассматривает взаимосвязь между возникновением сильного эмоционального стресса после выявления COVID-19, а также появление психологических заболеваний или усугубление уже имеющихся. Цитируем: «Кроме того, проспективное исследование пациентов с COVID-19 показало, что 22,34% участников страдали от бессонницы в течение года после выздоровления. Предыдущие исследования также показали, что бессонница часто сопутствует депрессии, а люди с психическими расстройствами склонны к суицидальным мыслям или поведению». Также психиатр отмечал, что мысли о заряжании других людей и предстоящей изоляции негативно отражались на самочувствии пациентов [8].

Второе же исследование демонстрирует положительную динамику в лечении при использовании психосаматики. Так в работе под руководством Филяевой М.А. «Способ лечения аллергических заболеваний с использованием метода психосоматики PSY2.0» проводилась диагностика на базе клинике «Интегритас» в городе Москва. Цитируем: «Для проведения пилотного проекта было взято 25 человек мужского и женского пола в возрасте от 18 до 65 лет. Каждый пациент получал по 2 сессии психологического консультирования, общее время консультации составило в среднем 1,5-2 часа» [4, с. 68]. По окончанию эксперимента, было проведено анкетирование, где спрашивалось об изменениях в самоощущениях после терапии, где 15 из 19 сказали, что она оказало положительный эффект, также было 3 нейтральных и 1 отрицательный ответ.

Анализируя все выше сказанное, можно сделать вывод, что наше психологическое состояние оказывает большое влияние на здоровье и физические возможности. Да, технологии идут вперед и человек должен быть в потоке со временем, чтобы не отставать. Однако в этой гонке не нужно забывать заботиться о себе и проводить оздоровительные процедуры, ведь чем больше в тебе ресурсов и сил, тем больше ты можешь сделать не только для себя, но и для других.

Список источников

1. Академик: [Электронный ресурс]; URL: https://orthographic.academic.ru/45820/оздоровление. (дата обращения: 01.10.2024).

2. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина: Кратк. учебн. / Пер с нем. Г.А. Обухова, А.В. Бруенка; Предисл. В.Г. Остроглазова. – М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999. - 376 с.

3. Газин И.В. Основы психосоматики. Интегративное учебное пособие. Психобиосоциальная модель/ издательство «Доля» - г. 2012 – С.5-6.

4. Филяевой М.А. Способ лечения аллергических заболеваний с использованием метода психосоматики PSY2.0// Евразийский Союз Ученых (ЕСУ) – г. 2020 - №4(73) – С.67-72.
5. Шогенова Б.Ю., Кумаховой Д.Б. Влияние стресса на человека// Экономика и социум – 2020г.- №1(68) - С.917-929.
6. Яковлева Н.В., Магун Т.Я. Здоровый стиль поведения студентов педагогического ВУЗа // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптиной и оздоровительно-восстановительной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Липецк, 2023. - С. 175-178.
7. Hubertus Himmerich. Johann Christian August Heinroth (1773-1843): The First Professor of Psychiatry as a Psychotherapist// Journal of Religion and Health – г.2012-51(2):256-8.
8. Sher L. Post-COVID syndrome and suicide risk. QJM. 2021 Apr 27; doi: 10.1093/qjmed/hcab007.

УДК 796.07

КОММУНИКАТИВНЫЕ БАРЬЕРЫ В ВЗАИМОДЕЙСТВИИ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

СТЕПАНЕНКО В.Р., студентка, vichka.stepanenko.2019@mail.ru
ШЛЕЕ И.П. канд. пед. н., доцент., научный руководитель
Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В данной статье представлено исследование, посвященное особенностям тренировочного процесса легкоатлетов с нарушениями слуха. Рассмотрены проблемы, с которыми сталкиваются тренеры при работе с данной категорией спортсменов. Особое внимание уделяется роли коммуникации и адаптации тренировочных методик, включая использование русского жестового языка, визуальных средств и видеоанализа. Подчеркивается важность индивидуального подхода, учета региональных особенностей жестового языка и роли тренера как посредника между спортсменами и обществом. Отмечается эффективность применения видеосъемки для анализа техники и коррекции ошибок, что позволяет компенсировать недостатки слуха и повышать спортивные результаты.

***Ключевые слова*:** коммуникативные барьеры, тренер, спортсмен, нарушение слуха

На протяжении последних лет среди сильнейших спортсменов мира с нарушениями слуха значительно возросла плотность результатов и обострилась конкуренция. В связи с

этим актуальным является поиск путей повышения результатов спортсменов, которые будут эффективны для лиц с нарушениями слуха. Занятия спортом глухих спортсменов всегда носили инклюзивный характер, ввиду того что по сравнению со здоровыми ребятами юноши и девушки с нарушением слуха имеют минимальные ограничения и противопоказания при занятиях тем или иным видом спорта [3]. Отмечается эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс лёгкой атлетики спорта глухих принципа адаптивности [2].

Инвалиды по слуху могут демонстрировать такое же спортивное мастерство, как и слышащие спортсмены, особенно когда тренируются вместе с ними в группах. Наблюдая за выполнением заданий тренера другими участниками, они быстрее осваивают технику и лучше справляются с упражнениями. Важную роль в успешной работе тренера с глухими спортсменами играет его предшествующий опыт в аналогичном виде спорта среди здоровых атлетов. Особенно ценится успешный опыт, который помог другим спортсменам достичь высоких результатов. Однако одна из сложностей при организации тренировок для людей с нарушениями слуха состоит в том, что сначала они часто ставят под сомнение рекомендации своего наставника [1].

Ещё одной проблемой, с которой сталкиваются тренеры при работе с глухими спортсменами, является почти полное отсутствие отбора в спортивные секции для инвалидов по слуху [4]. Тренерам приходится работать с теми ребятами, кто проявляет интерес и имеет возможность регулярно посещать тренировки, поскольку выбор ограничен.

Среди слышащих атлетов существует возможность выбора наиболее талантливых легкоатлетов, в то время как среди атлетов с проблемами слуха такая опция почти отсутствует из-за небольшого количества претендентов. В связи с этим, наставнику приходится взаимодействовать с теми, кто проявляет заинтересованность и имеет возможность регулярно присутствовать на занятиях. Каждый профессионал, занимающийся подготовкой глухих и слабослышащих атлетов, встречается с потребностью многократной отработки технических приемов — порой до многих десятков или даже сотен повторений. Основные упражнения отрабатываются до автоматизма на тренировках, чтобы гарантировать высокие показатели на состязаниях. Импровизации на арене редко приводят к триумфу, каждый раз после получения задачи важно удостовериться, что она воспринята верно. Даже если атлеты подтвердили понимание, сохраняется вероятность, что они начнут выполнять совсем иное. Применение мобильных устройств на тренировках также запрещено, так как это уменьшает сосредоточенность и ухудшает качество работы. Важно терпеливо разъяснить атлетам необходимость полного отказа от устройств во время занятий. Состязания играют важную роль в приобретении опыта, а создание сильной команды требует всестороннего и персонального подхода. Наставник должен быть в курсе всех трудностей своих подопечных и

оказывать помощь в их преодолении. Нередко наставник выступает связующим звеном между атлетами с инвалидностью и работодателями, поскольку они испытывают затруднения в общении. Работа с глухими атлетами подразумевает готовность к постоянному контакту посредством СМС, так как многие аспекты проще растолковать в письменной форме. Кроме того, необходимо знать азы русского жестового языка для продуктивного общения.

Для успешного взаимодействия с командой требуется привлечение квалифицированных переводчиков русского жестового языка (далее - РЖЯ). Переводчики РЖЯ играют ключевую роль в поддержке российских сборных. Важную поддержку в установлении связи оказывают спортсмены с частичной потерей слуха, которые служат связующим звеном между тренером и абсолютно глухими участниками команды, беря на себя функции переводчика. На начальном этапе изучения жестового языка тренер прибегает к различным способам передачи информации: чтению по губам, переводу устных указаний в письменный и визуальный формат, а также демонстрации спортивных жестов, общих для традиционного и адаптивного спорта. Следует помнить, что жестовый язык, как и любой другой, имеет региональные особенности: одна и та же концепция может обозначаться разными знаками в зависимости от страны или региона происхождения спортсмена. Характерной чертой работы с атлетами, имеющими проблемы со слухом, является широкое применение видеоматериалов с техниками выполнения упражнений, позволяющих детально разбирать ошибки каждого участника.

Пример из жизни наглядно демонстрирует важность визуальной обратной связи и анализа ошибок, особенно в спортивной практике. При занятиях лёгкой атлетикой, одним из ключевых элементов тренировочного процесса часто бывает использование видеозаписей. Особенно это касается дисциплины метания молота — сложного технического вида, где малейшие отклонения в технике могут существенно повлиять на результат.

На тренировках рекомендуется записывать подходы, чтобы потом пересмотреть их вместе с тренером. Это дает возможность увидеть, какие моменты требуют корректировки. Например, можно заметить, что начальный разгон недостаточно мощный, или угол выброса немного отличается от идеала. Благодаря видеозаписям стало проще осознать эти нюансы и внести соответствующие изменения в технику. Такой подход был особенно полезен перед соревнованиями. Анализируя записи предыдущих стартов, спортсмены с нарушением слуха могут выявить повторяющиеся ошибки и сосредоточиться на их устранении. Это помогает лучше подготовиться к следующим выступлениям и улучшить спортивные результаты.

Таким образом, метод видеосъёмки соревнований по лёгкой атлетике применяется для анализа биомеханики и коррекции техники у спортсменов-метателей с нарушением слуха. Эти спортсмены часто обладают хорошей физической подготовкой, настойчивостью и

развитым глазомером, что помогает компенсировать недостаток слуха и успешно заниматься спортом.

Список источников

1. Башкирова, М. М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы [Текст] / Башкирова, М. М. — № 1-2. – С. 35-39.

2. Винник, Д. П. Адаптивное физическое воспитание и спорт [Текст] / Винник Д. П. — Киев: Олимпийская литература, 2010 — 608 с.

3. Шлее, И. П. Основы здорового образа жизни и физическая культура как способы улучшения здоровья человека / И. П. Шлее, Н. К. Соболева // В сборнике: Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования. Материалы Международной научно-практической конференции. Ульяновск, - 2023. - С. 546-551.

4. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры: учебное пособие. М-во образования и науки РФ, М-во образования и молодежной политики Ставропольского края, ф-л Ставропольского гос. пед. ин-та в г. Ессентуки; [под общ. ред. Р. Р. Магомедова] - Казань: Изд-во «Бук», 2017. – 476с.

УДК 372.879.6

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ, НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ СТУДЕНТОВ

ЧУЯНОВА А.В. студентка, straight619@mail.ru

БОРИСОВА М.В. ст. преп., научный руководитель

РЫКОВА Н.В. ст. преп., научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В данной статье раскрываются проблема низкой физической активности студентов и отмечается влияние этого на когнитивные функции и в целом на успеваемость. Анализируется процедура наблюдения над студентами, а также предлагается комплексная оздоровительная программа, которую можно внедрять в вузы.

***Ключевые слова*:** комплексные оздоровительные программы**,** упражнения, физическая активность, когнитивные функции, студенты, сохранение здоровья

Актуальность темы влияния комплексных оздоровительных программ, включающих физическую активность, на когнитивные функции студентов заключается в том, что в современном мире, характеризующемся гиподинамией и информационным перегрузом, вопросы сохранения здоровья, как физического, так и психического, приобретают особую актуальность. В условиях постоянного информационного потока и интенсивного учебного процесса особую актуальность приобретает вопрос о поддержании физического и психического благополучия обучающихся. Одним из эффективных способов повышения когнитивной активности и устойчивости к стрессу является участие в комплексных оздоровительных программах, включающих физическую активность.

Проблема заключается в том, что интеграция физического воспитания в академические учебные программы сопровождается проблемами и противоречиями. Одна из проблем — потенциальное отвлечение ресурсов и времени от основных академических предметов. Кроме того, различия в качестве и реализации программ физкультуры могут влиять на их эффективность. В результате когнитивные функции, такие как внимание, память, скорость обработки информации и способность к обучению, могут существенно ухудшаться, что негативно отражается на академической успеваемости.

Целью исследования является изучение регулярной физической активности и ее влияния на когнитивные функции студентов и улучшению их учебной успеваемости**.**

Когнитивные способности включают в себя комплекс ментальных процессов, ответственных за восприятие, обработку и хранение информации. Теория когнитивного развития, предложенная Ж. Пиаже, подчеркивает, что познавательная активность формируется через последовательные этапы, связанные с взаимодействием индивида с окружающей средой. Исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению когнитивных функций посредством нейропластических изменений в мозге, в частности, за счет увеличения выработки нейротрофического фактора мозга (BDNF), ответственного за рост и выживаемость нейронов [2].

Физическая культура оказывает непосредственное воздействие на когнитивные способности студентов, включая уровень внимания и концентрации. За счет двигательной активности стимулируется кровообращение в мозгу, что в свою очередь способствует увеличению поступления кислорода и питательных веществ к нейронам. Стоит отметить, что физическая активность способствует росту объема гиппокампа – участка мозга, ответственного за формирование и сохранение памяти. Это улучшает способность к запоминанию и легкому воспроизведению учебного материала. Спорт также способствует

развитию высших когнитивных функций, таких критическое мышление, творческое мышление и аналитические навыки [3]. Регулярные физические тренировки могут помочь студентам лучше справляться с академическими заданиями и улучшить их учебную производительность [1].

Было проведено наблюдение за группой студентов из 50 человек. Оно заключалось в следующем: с помощью опроса и беседы было выявлено, кто из студентов занимается физической культурой, кто следит за здоровьем комплексно (таких было 42%), также выявили студентов, которые относятся к физической активности равнодушно или негативно, т.е. абсолютно не занимаются спортом (таких было 58%). После мы соспоставили данные с успеваемостью студентов. Результаты показали наличие связи между уровнем физической активности студентов и их академической успеваемостью.

Студенты, активно включенные в физкультурные и оздоровительные программы, демонстрировали лучшую концентрацию внимания, большую устойчивость к стрессу и более высокие показатели памяти. Их средний балл был выше, чем у их менее активных сверстников, что свидетельствует о положительном влиянии физической активности на когнитивные функции.

В группе студентов, не уделяющих внимания физической активности, отмечалась повышенная утомляемость, трудности с концентрацией внимания и запоминанием информации. Кроме того, у них чаще наблюдались признаки эмоционального истощения, что могло негативно сказываться на их академической успеваемости.

Следовательно, необходимо внедрять в практику Вузов **к**омплексные оздоровительные программы, включающие физическую активность. Данные программы направлены на сохранение, укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Комплексные оздоровительные программы, включающие физическую активность, основаны на принципах системного подхода и предполагают многоуровневый, многокомпонентный и многоэтапный комплекс**,** который охватывает все уровни жизнедеятельности организма. Такая стратегия позволяет обеспечить свободные формы здорового образа жизни в меняющихся условиях окружающего мира.

Разработка комплексной оздоровительной программы для студентов, должна учитывать интересы данной группы людей, возрастные особенности. Как минимум, такая программа должна заинтересовать молодежь, а уровень нагрузки должен быть адекватен возрасту, и уровню нагрузки студентов в Вузе. Также важен и временной аспект, подобная программа не должна занимать слишком много времени, иначе она не заинтересует студентов. Как вариант можно предложить следующую структуру программы:

1. Информационная поддержка – лекции и семинары о влиянии здорового образа

жизни и физической активности на успеваемость в вузе. Прежде чем внедрять те или иные комплексы необходимо довести до сознания студентов важность данных мероприятий. Сделать это необходимо не в нравоучительной форме, а в форме увлекательного диалога, практических примеров и наглядных демонстраций. Для этого можно организовать ряд мероприятий, которые будут информировать студентов, и мотивировать их заниматься спортом. Например, проводить разговоры с влиятельными людьми. Пригласить спортсменов, тренеров, специалистов в области физической культуры для того, чтобы они рассказали о своем опыте и важности спорта

2. Ежедневные утренние занятия. Данную часть можно организовывать, как самостоятельно студентам, таки в стенах Вуза. Сюда должны входить короткие зарядки, йога, цигун. Все, что больше заинтересует студентов. Проводить занятия в вузе могут тренера, или выполнять упражнения по монитору.

3. Регулярная организация мероприятий на свежем воздухе (сюда могут входить мини походы выходного дня, экскурсии и т.п.).

4.Факультативные занятия – выбор секций (плавание, фитнес, командные игры). Все это должно быть доступно в рамках Вуза, и не требовать дополнительных затрат.

Подобные программы будут способствовать улучшению здоровья и Физического состояния студентов, что в свою очередь отразится на их когнитивных функциях.

Для эффективного внедрения программы требуется непосредственное участие Вуза. Необходимо данные мероприятия программы внести в образовательный процесс, включить некоторые занятия в расписание, проводить факультативы. Важно, чтобы в вузе имелась необходимая инфраструктура (спортзалы, площадки, зоны для отдыха).

Таким образом, после проведенного исследования (наблюдение и опрос) было выявлено, что физическая активность непосредственно влияет на когнитивные функции студентов. Важно, чтобы такая активность носила комплексный характер, для этого лучше всего подходят комплексных оздоровительных программы. Следовательно, необходима разработка и внедрение такой программы в Вузы. Существенная роль при этом отводится поддержке, просвещению, созданию позитивной среды и личному примеру.

Список источников

1. Витер, М.А. Влияние физической активности на когнитивные функции и успеваемость студентов / М.А. Витер, Блохина Н.В. // Материалы XV Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» - 2023. - С. 124-126.

2. Гордиенко, В. И. Влияние физической культуры на академическую успеваемость

студентов / В.И. Гордиенко // Научные высказывания. - 2024. - №11 (58). - С. 67-69.

3. Турбина, Е.Г. Роль физических упражнений в формировании когнитивных способностей студентов высших учебных заведений / Е.Г. Турбина // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. -2023. - Т. 4. - № 4. - С. 151-156.

УДК 613.71:616.72

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ

ХУСНУТДИНОВА Э.Р. студентка, enzhe.khusnutdinova.01@mail.ru

ХАЙРУЛЛИН И.Т. канд. пед. н., доцент, научный руководитель, hairullin_it@mail.ru

Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются основы методики лечебной физкультуры (ЛФК) при заболеваниях суставов. Описываются цели и задачи ЛФК, принципы построения методики (индивидуальный подход, постепенность, регулярность, комплексность, активность пациента, контроль), а также основные методические приемы, включая упражнения для увеличения объема движений, укрепления мышц, улучшения координации и равновесия, растяжки и релаксации. Отдельно освещаются особенности ЛФК при различных заболеваниях, таких как остеоартроз, ревматоидный артрит и подагра, а также роль ЛФК в реабилитации после операций на суставах. Подчеркивается важность комплексного подхода к лечению и активного участия пациента в процессе реабилитации.

Ключевые слова: ЛФК, лечебная физическая культура, суставы, физические упражнения, методика ЛФК

Заболевания суставов представляют собой серьезную медицинскую и социальную проблему, приводя к ограничению подвижности, боли и снижению качества жизни. Лечебная физическая культура (ЛФК) играет важную роль в комплексном лечении этих заболеваний, способствуя восстановлению функции суставов, уменьшению болевого синдрома и улучшению общего состояния пациентов. Данная статья рассматривает основные принципы и методики ЛФК при заболеваниях суставов.

Основной целью ЛФК является улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата и повышение качества жизни пациентов, то есть уменьшение боли и воспаления в суставах, увеличение объема движений и подвижности суставов, укрепление мышц, окружающих сустав, улучшение кровообращения и трофики тканей, профилактика контрактур и деформаций суставов, повышение общей физической выносливости, обучение

пациента правильным двигательным стереотипам [2, 5].

Для улучшения состояния пациентов не маловажным является необходимость определения принципов ЛФК. Методика ЛФК при заболеваниях суставов строится на следующих принципах: **индивидуальный подход, постепенность, регулярность, комплексность, активность пациента, контроль.**

Индивидуальный подход учитывает возраст, состояние пациента, характер и стадия заболевания, сопутствующие патологии. **Постепенность обеспечивает** постепенное увеличение нагрузки, начиная с простых упражнений и малой амплитуды движений. **Регулярность подразумевает** регулярное проведение занятий, несколько раз в день. **Комплексность учитывает, что** ЛФК сочетается с другими методами лечения, такими как медикаментозная терапия, физиотерапия и другие. Пациент должен быть активно вовлечен в процесс лечения и выполнять упражнения самостоятельно. **Контроль подчеркивает** необходимость постоянного контроля состояния пациента и корректирование методики ЛФК в зависимости от динамики заболевания. **Основными методическими приемами ЛФК являются упражнения для увеличения объема движений, укрепления мышц, улучшения координации, растяжки, релаксации. Упражнения для увеличения объема движений включают в себя** пассивные, активные и активные с помощью движений. **Упражнения для укрепления мышц бывают** изометрические, динамические упражнения с отягощением и без. У**пражнения для улучшения координации и равновесия включают в себя** упражнения на координацию, упражнения на балансировочных платформах. **Упражнения на растяжку** мышц и связок являются необходимым пунктом при улучшении функционального состояния опорно-двигательного аппарата. **Релаксационные упражнения** направлены на снятие мышечного напряжения и улучшение кровообращения [3, 4].

Так же необходимо отметить особенности ЛФК при различных заболеваниях суставов, таких как остеоартроз, ревматоидный артрит и подагре. При остеоартрозе акцент делается на увеличении объема движений, укреплении мышц и улучшении трофики тканей. Избегаются упражнения с высокой ударной нагрузкой. В период обострения **ревматоидного артрита** используются щадящие упражнения, направленные на уменьшение боли и воспаления. В период ремиссии – упражнения для увеличения объема движений и укрепления мышц.

В острый период **подагры необходим** покой и иммобилизация сустава. В период ремиссии упражнения для улучшения подвижности и профилактики контрактур.

ЛФК играет важную роль в восстановлении функции суставов после операций. В раннем послеоперационном периоде используются пассивные движения, постепенно переходя к активным упражнениям [1].

Подводя итог, можно заключить, что ЛФК является неотъемлемой частью

комплексного лечения заболеваний суставов. Правильно подобранная методика ЛФК позволяет уменьшить боль, улучшить подвижность суставов и повысить качество жизни пациентов. Важно помнить, что занятия ЛФК должны проводиться под контролем специалиста и индивидуально подбираться для каждого пациента. Успех лечения зависит от активного участия пациента и регулярности занятий. Дальнейшее развитие методики ЛФК связано с внедрением новых технологий и подходов, направленных на повышение эффективности лечения и реабилитации пациентов с заболеваниями суставов.

Список источников

1. Ашмарин Б. А. Теория и методики физического воспитания / Б. А. Ашмарин – 3-е изд. доп. – М.: Просвещение, 2012. – 325 с.
2. Барчуков И. С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: Учебное пособие / И. С. Барчуков, Г. В. Барчукова. – М.: Юнити, 2018. – 512 с.
3. Безотечество К. И. Гидрореабилитация: учебное пособие / К. И. Безотечество – М.: Флинта, 2017. – 165 с.
4. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая – М.: Советский спорт, 2010. – 271 с.
5. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М. М. Боген – М.: КД Либроком, 2019. –226 с.
6. Епифанов В. А., Епифанов А. В. Лечебная физическая культура: учебник / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 704. с.

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЯ ИГРЫ «ЗМЕЙКА» В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СЕРФИНГУ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО БАССЕЙНА

ДЬЯЧЕНКО Д.А. аспирантка, belousova.da@mail.ru
Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Статья посвящена применению адаптированной игры «Змейка» в обучении серфингу детей с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) в условиях спортивного бассейна. Объектом исследования выступает процесс формирования координационных способностей у детей с ДЦП средствами водной

двигательной активности. Цель работы – описать механизм ролевого игрового взаимодействия с использованием серфинг-доски и определить методические подходы к преодолению типичных ошибок. В результате педагогического наблюдения и экспертной оценки разработаны рекомендации по предупреждению критических ситуаций и обеспечению безопасности занятий в воде с детьми с ПОДА.

Ключевые слова: игры в бассейне, координационные способности, ПОДА, серфинг, серфинг-доска, спортивный бассейн

Введение. Для обучения детей с ПОДА адаптивному серфингу необходимо подбирать такие средства, которые имеют реабилитационный потенциал, например, игры в условиях спортивного бассейна. По мнению специалистов, наибольшее воздействие на психофизическое и социальное состояние спортсмена оказывают командные спортивные игры (Е.Н. Малыгина, 2002; В.Б. Болдырева, 2009; Е.В. Наумова, 2020) [1,3]. Игры стали мощным инструментом в научных исследованиях, позволяя ученым моделировать сложные системы и процессы, а также проверять научные гипотезы. Серфинг способствует улучшению сенсорно-моторных навыков, таких как восприятие визуальных и тактильных сигналов, что важно для эффективного выполнения серфинг-техник. Это особенно полезно для детей с ПОДА, поскольку они учатся адаптироваться к различным условиям [5].

Цель исследования – описать игровое взаимодействие по ролям в процессе игры «Змейка» в условиях спортивного бассейна. А также определить ошибки и пути решения критических ситуаций, возникающих в процессе игры «Змейка» в условиях спортивного бассейна, у детей с ПОДА.

Методика и организация исследования. В процессе игры «Змейка» применялся метод независимой экспертной оценки и педагогическое наблюдение в условиях спортивного бассейна. Обучающие занятия проводились в формате игрового взаимодействия в условиях спортивного бассейна (ФОК «Московский») в период с февраля 2024 года по май 2024 года при поддержке федерации серфинга г. Санкт-Петербурга.

В исследовании приняли участие дети в количестве 6 человек (2 девочки и 4 мальчика) с диагнозом детский церебральный паралич со спастической диплегией, правосторонняя форма была у 2 человек (33%), левосторонняя – у 4 человек (67%). Средний возраст детей составлял 11±2 года.

В процессе исследования были разработаны правила игры «Змейка» и схемы игрового взаимодействия по ролям. Упражнения с серфинг-доской, которые выполняет каждый участник игры, направлены на развитие координационных способностей в условиях спортивного бассейна для лиц с ПОДА. На рисунке 1 представлены ролевые

амплуа игроков, их действия в условиях спортивного бассейна. Важно отметить, что структуру и правила игры «Змейка» необходимо рассказать до начала захода в воду для лучшего усвоения материала. К игре целесообразно привлечь родителей, волонтеров для страховки игроков. Время игры «Змейка» – 15 минут. В игре участвуют от 4 до 8 человек.

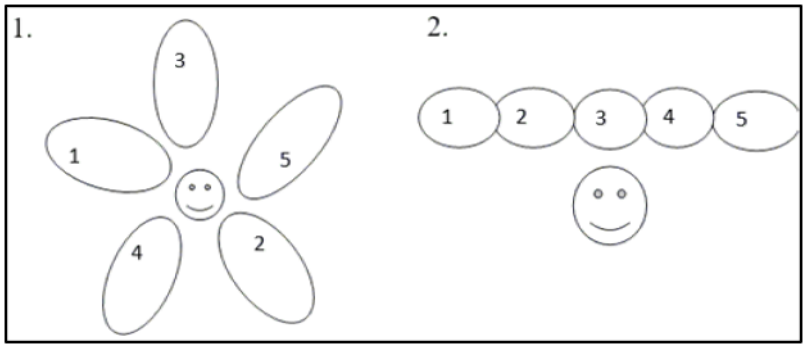


Рисунок 1 – Схема игры «Змейка» в условиях спортивного бассейна для развития координационных способностей у детей с ПОДА с помощью серфинг-доски.

Методические рекомендации. В игре применяется серфинг-доска. Обучающийся может передвигаться с помощью гребли или шагом с доской для серфинга [2]. Правила игры. Перед началом игры раздать номера по очередности так, чтобы никто не слышал цифру другого обучающегося. Участники игры делают фигуру ромашки, лежа на серфинг-досках и держась руками. По сигналу им необходимо построиться друг за другом согласно номеру, который был выдан перед началом игры. Тренировки посредством игрового взаимодействия помогают детям лучше осознавать свое тело и его расположение в пространстве (развитие проприоцептивных чувств), что важно для общей двигательной активности. Преимущества игры «Змейка» в том, что она проводится с помощью тренажера «серфинг-доска». Это помогает обучающемуся тренировать баланс в воде, лежа или сидя на подвижной опоре. Для детей с ПОДА, необходимо развитие баланса. Упражнения, выполняемые в процессе игры, способствуют развитию общей физической координации, что особенно важно для развития повседневной активности и самостоятельности ребенка [1]. При игровом взаимодействии активно включаются в работу мышцы-стабилизаторы. Это необходимо для обучающихся, так как у детей с ПОДА может наблюдаться мышечная слабость и спастичность. Изучение развития баланса в процессе игры «Змейка» в условиях спортивного бассейна с использованием серфинг доски заслуживает особого внимания тренеров и специалистов в области адаптивной физической культуры [3]. Для развития баланса в процессе игры «Змейка» специалист по адаптивной физической культуре должен обладать сформированными и отработанными умениями и навыками оказания занимающимся физической помощи и страховки в

условиях спортивного бассейна [2]. При обучении детей с ПОДА в рамках адаптивной физической культуры очень важен выбор средств и методов, которые учитывают индивидуальные особенности детей. Индивидуализированный подход, творческое использование оборудования и технологий, применение игровых форм и эффективной коммуникации помогут создать условия для успешного обучения адаптивному серфингу [4].

В настоящее время необходима разработка практических рекомендаций для тренеров, включающих описание перечня критических ситуаций и примеров их профилактики и предотвращения в условиях спортивного бассейна при работе с детьми с ПОДА.

Выводы и рекомендации. Разработан ряд методических рекомендаций направленных на преодоления критических ситуаций во время игры. На этапе разминки перед игрой в условиях спортивного бассейна необходимо заблаговременно провести подробный инструктаж о последовательности выполнения действий при падении с серфинг-доски. Данное исследование поможет создать практические рекомендации тренерам и специалистам в области адаптивной физической культуры по предупреждению ошибок и критических ситуаций в процессе игры с детьми с ПОДА в условиях спортивного бассейна.

Список источников

1. Булгакова, Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения : методические рекомендации / Н. Ж. Булгакова. – Москва : Спорт, 2016. – 70 с. – ISBN 978-5-906839-03-9.

2. Винокуров Л.В. Дьяченко Д.А Пути решения критических ситуаций, возникающих при выполнении комплекса упражнений с доской для серфинга в условиях спортивного бассейна для лиц с детским церебральным параличом // Современные подходы к совершенствованию системы физической культуры и спорта – 2024. – С.41-46.

3. Волынская Е.В., Каковкина Е.А. Адаптивное физическое воспитание в развитии координационных способностей у детей с детским церебральным параличом. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022; 10(212).

4. Heart rates and estimated energy expenditure during recreational surfing / R. A. Meir, B. J. Lowdon, A. J. Davie [et al.] // Aust J Sci Med Sport. – 1991. – Vol. 23, No 3. – Pp. 70-74.

5. Johnson, M. E. Development of evidence-based classification for para surfers with physical impairments: A narrative review / M. E. Johnson, H. M. David // PM R. – 2022. – Vol. 14, No 10. – Pp. 1227-1240

УДК 364

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ ОККУПАЦИОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ (ТРУДОТЕРАПИИ)

БОЛЬШЕДВОРСКАЯ М.В. канд. социол. н., доцент, zzz4013@mail.ru

Иркутский филиал РУС «ГЦОЛИФК», Иркутск, Россия

Аннотация. Инвалиды нуждаются в реабилитации и одной из реабилитационных технологий является оккупациональная терапия (трудотерапия), эрготерапия, которая включает три области: уход за собой, проведение досуга и выполнение трудовой деятельности. Адаптивная физическая культура (АФК) является составляющей комплексной программы оккупациональной терапии (трудотерапии). Занятия АФК способствуют физической, социальной и психологической реабилитации.

Ключевые слова: социальная защита инвалидов, оккупациональная терапия, трудотерапия, эрготерапия

Согласно Федеральному закону от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» инвалид – 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. В Иркутской области, по данным Росстата, наблюдается снижение общего числа инвалидов (рис 1) [5].



Рисунок 1

Россия является социальным государством и гарантирует меры поддержки инвалидам, которые направлены на создание равных возможностей существования в социуме. В рамках

социальной защиты инвалидов государство гарантирует экономические, правовые, социальные меры поддержки, обеспечивающие инвалидам условия для преодоления, компенсацию ограничений жизнедеятельности и направленные на создание равных с другими гражданами возможностей участия в жизни общества.

Одной из технологий реабилитации инвалидов является оккупациональная терапия (трудотерапия). Термин «Occupational Therapy» был принят в Великобритании 30-х годах XX века, в переводе на русский язык – трудотерапия или лечение деятельностью (занятием) но первое профессиональное объединение было создано в Америке в 1917 году. Всемирная федерация оккупациональной терапии (трудотерапии) (*WFOT)* создана в 1952 году и насчитывает 73 национальных организации, 27 октября отмечается Всемирный день оккупациональной терапии (трудотерапии) [4].

По версии Всемирной федерация специалистов по трудотерапии, трудовая терапия – это ориентированная на клиента медицинская специальность, направленная на укрепление здоровья и благополучия с помощью трудовой деятельности. Основная цель трудовой терапии – дать людям возможность участвовать в повседневной жизни. Трудовые терапевты достигают этого результата, работая с людьми и сообществами, чтобы повысить их способность заниматься тем, чем они хотят, должны или обязаны заниматься, или изменяя условия труда или окружающую среду, чтобы лучше поддерживать их трудовую деятельность [1].

Терминология в области реабилитации инвалидов не устоялась и кроме терминов «оккупациональная терапия», «трудотерапия» используется термин «эрготерапия», который происходит от греческого «эргон» – работа, действие и активность. В России, в основном, специалисты используют термины «трудотерапия» и «эрготерапия».

Оккупациональная терапия (трудотерапия) предусматривает деятельность, направленную на реабилитацию лиц, которые по состоянию здоровья нуждаются в помощи при уходе за собой, проведении досуга и выполнении трудовой деятельности [2]. Трудно разделить эти области деятельности, так как они взаимосвязаны и являются взаимодополняющими.

Рассмотрим содержательную сторону терапии. Например, Н.В. Потепаловой была разработана и внедрена Комплексная программа «Оккупациональная терапия получателей социальных услуг Автономного учреждения социального обслуживания Республики Бурятия «Бабушкинский психоневрологический интернат»: занятия танцами и вокалом, театральный

кружок, гарденотерапия, виртуальный и реальный туризм, курсы компьютерной грамотности, рисование, вязание, аппликация, работа с тестом, работа с песком, оригами, ниткография, библиотерапия, общение с животными, программа повышения коммуникативных навыков, программа занятий в комнате психологической разгрузки и релаксации, пальчиковая гимнастика для моторики рук, скандинавская ходьба, занятия с фитболом, занятия на спортивных тренажерах [3].

Адаптивная физическая культура (АФК) является одной из составляющих комплексной программы реабилитации инвалидов, частью оккупациональной терапии (трудотерапии). Утренняя зарядка, выполнение упражнений на тренажерах, ходьба увеличивают работоспособность, повышают энергетический запас. Кроме этого спортивные занятия повышают самооценку человека, эмоциональный фон, способствуют самореализации. С помощью физической культуры приходит понимание, жизнь продолжается, что заболевание не обязывает сидеть на месте дома.

Следовательно, занятия АФК помогают активно реабилитироваться физически, социально и психологически. Люди начинают осознавать уровень своих реальных способностей и возможностей, а, следовательно, становятся более уверены в себе. Они могут принимать участие в различных спортивных мероприятиях, чем поднимают уровень уважения к самому себе. АФК учит инвалидов быть более самостоятельными. Пациенты становятся более закаленными, получают позитивные эмоции и преодолевают психологические барьеры.

Итак, лицо, со стойким нарушением здоровья, которое привело к расстройству функций организма и ограничивает его жизнедеятельность нуждается в социальной защите. В Иркутской области наблюдается снижение общего числа инвалидов. Технология оккупациональная терапия (трудотерапия или эрготерапия) включает реабилитацию или абилитацию в самообслуживании, проведении досуга, выполнении трудовой деятельности. Методы оккупациональная терапия (трудотерапия или эрготерапия) включают направления: занятия творчеством, психотренинги, садоводство, животноводство и занятия АФК. Все методы, в том числе и АФК, направлены на физическое, социальное и психологическое восстановление.

Список источников

1. Всемирная федерация трудотерапевтов (2012). О трудотерапии. WFOT. Получено 31 января 2025 г. [Электронный ресурс] – URL:.https://wfot.org/about/about-occupational-therapy (дата обращения: 05.04.2025).
2. Крупа Т. Реабилитационная технология [Текст] / Т.Крупа, Т. Пакер. – 1996. – Ч. 5. – 121 с.
3. Потепалова Н.В. Социальная реабилитация и абилитация инвалидов в деятельности психоневрологического интерната / Н.В. Потепалова // Социальное обслуживание. – 2016. – №7. – С. 45–50.
4. Романова Е. А. Оккупациональная терапия как новое направление в сфере социальной деятельности / Е. А. Романова // Социальная работа на Урале: история и современность: межвузовский сборник научных трудов. Вып. 4 / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2011. - С. 81-86.
5. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс] – URL: https://rosstat.gov.ru/ (дата обращения: 05.04.2025).

УДК 796.012.6: 616.711.1

ЗДОРОВАЯ СПИНА И ШЕЯ: РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЙ

КАЗАКОВА В. В. студентка, rvara6297@gmail.com

СКОТНИКОВА Л.Н., старший преподаватель научный руководитель

Кемеровский государственный университет,

Кемерово, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос профилактики болей в спине и шее, этот вопрос является особо актуальным в современном мире, так как школьники, студенты и офисные работники проводят много время за компьютером. Также среди людей распространен малоподвижный образ жизни, что, в свою очередь, провоцирует боли в вышеупомянутых областях. Приводится обзор исследований и статистических данных, а также, в ходе исследования, обобщаются различные советы и рекомендации по снижению болевых ощущений.

Ключевые слова: профилактика, боли в шее и спине, малоподвижный образ жизни, осанка, здоровье, лечебная физкультура

Актуальность данной темы заключается в том, что в настоящее время люди все

меньше времени уделяют своему здоровью и пренебрегают даже минимальными физическими нагрузками и зарядкой. Современные условия труда сейчас провоцируют малоподвижный образ жизни, длительное сидение за компьютером и использование мобильных устройств, что, вследствие, способствует возникновению болей в спине и шее.

Целью исследования обозначим, изучение, анализ и формирование общего материала из информации, которая представлена в свободном доступе. Также очень важно изучить причины возникновения болей в спине и шее, методы облегчения и профилактики болевых ощущений, и выявить полезные качества внедрения гимнастики для шеи и спины в повседневность.

Для того чтобы широко рассмотреть проблематику данной темы и углубленно разобрать пути ее решения, необходимо ознакомиться с основными причинами возникновения болей в шее и спине, разобрав различные факторы образа жизни. Не менее важным шагом в изучении темы является анализ: необходимо собрать и проанализировать статистические данные, которые основываются на опросе студентов, и, посредством анализа, сформировать выводы об актуальности проблемы среди разных возрастных групп. На основе всей собранной и проанализированной информации и изученной литературы следует обобщить рекомендации для профилактики болевых ощущений в спине и шее.

Как уже говорилось ранее, для более точного рассмотрения выбранной темы следует разобраться в основных причинах возникновения болевых ощущений в области шеи и спины. Дискомфорт и болевые ощущения в вышеперечисленных областях могут иметь различные причины возникновения:

1. Неправильная осанка: Долгое сидение в неправильной позе, особенно за компьютером или со смартфоном, может привести к перенапряжению мышц и болям.
2. Переутомление и излишняя физическая нагрузка. Неправильное поднятие тяжестей, а также чрезмерные занятия спортом, также могут стать причиной болей в спине и шее.
3. Возраст. С возрастом межпозвоночные диски теряют эластичность, что может не только провоцировать боли, но и стать причиной более серьезных заболеваний.
4. Сидячая работа. Недостаток и отсутствие физической активности в течение дня могут стать причиной дискомфорта.
5. Избыточный вес. Лишний вес создает дополнительную нагрузку на позвоночник, что может стать причиной дискомфорта.
6. Различные травмы спины и шеи. Различные типы травм также могут привести к болям в шее и спине в дальнейшем [1,2].

Изучая тему здоровья спины и шеи, была поставлена задача провести опрос среди студентов и на основе результатов сделать выводы и составить рекомендации для

молодежи. При проведении опроса было задействовано 50 студентов разных специальностей и возрастов. На рисунке 1 можно заметить, что большая часть опрошенных студентов часто или постоянно испытывают дискомфорт и болевые ощущения в области шеи и спины, что говорит об актуальности проблемы среди молодежи.



Рисунок 1. Результаты опроса студентов в рамках исследования.

Также для точности опроса и исследований было необходимо понять занимаются ли опрошенные студенты укрепляющей гимнастикой для укрепления мышц шеи. Лидирующей позицией оказалось не регулярное занятие физическими упражнениями, направленными на укрепление мышц. Большинство опрошенных студентов отмечали, что они не знают о методах профилактики болевых ощущений.



Рисунок 2. Результаты опроса студентов в рамках исследования.



Рисунок 3. Результаты опроса студентов в рамках исследования.

Исходя из полученной статистики можно сделать вывод, что многие студенты не знают о методах профилактики дискомфорта и болей в шее и спине, поэтому следует изучить и обобщить рекомендации и составить список рекомендаций для профилактики болей:

1. Регулярные перерывы. При долгой работе в сидячем положении каждые 30-60 минут вставайте и двигайтесь. Также можете попробовать включить небольшую растяжку для шеи и спины в свои перерывы.
2. Физическая активность. Регулярные занятия спортом, такие как плавание, йога или пилатес помогут вам укрепить нужные мышцы. Также силовые тренировки отлично укрепляют мышцы спины.
3. Правильная осанка. Старайтесь держать спину прямо, а плечи расслабленно, также используйте стул с хорошей поддержкой для поясницы.
4. Контроль веса и питания. Поддерживайте здоровый вес с помощью сбалансированного питания и регулярной физической активности, чтобы не увеличивать нагрузку на спину и позвоночник.
5. Обращение к специалисту. Если у вас есть травма или повреждение, которое привело к болям, следует незамедлительно обратиться к врачу для осмотра и консультации [3].

Таким образом, изучив полученные ранее статистические данные, можно понять, что многие из опрошенных студентов страдают от постоянных или частых болей в спине и шее, но они не занимаются своим здоровьем. Проанализировав различные источники информации, мы видим, что авторы статей согласны в том, что профилактика болей и дискомфорта в областях шеи и спины требует комплексного

подхода, состоящего не только из правильной осанки. Внедряя простые привычки в свою повседневную жизнь, можно снизить риск возникновения болей в будущем.

Список источников

1. Боли в спине и шее при сидячей работе // Омега-Киев URL: https://omegamc.ua/ru/spravochnik/klinicheskij/boli-v-spine-i-shee-pri-sidyachej-rabote.html (дата обращения: 16.03.2025).
2. Боль в шее и между лопаток // Смарт Клиник URL: https://smartclinicspb.ru/zabolevaniy/162-bol-v-shee-i-mezhdu-lopatok/ (дата обращения: 16.03.2025).
3. Последствия для позвоночника при сидячей работе // Клиника Ткачева в Москве URL: https://tkachevmoscow.ru/articles/posledstviya-dlya-pozvonochnika-pri-sidyachey-rabote (дата обращения: 16.03.2025).

УДК 796.035

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

МИЛЛЕР А. П., студентка, nastya_miller_nm@mail.ru

СКОТНИКОВА Л. Н. - старший преподаватель кафедры физического воспитания, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Спорт преследует цель быть доступным для всех, вне зависимости от физических возможностей человека. Одно из решений – это формирование такого направления, как адаптивный спорт. Люди с ограниченными возможностями ощущают свою уязвимость, понимают, что из-за особенностей здоровья не могут заниматься той или иной спортивной дисциплиной, поэтому на всех социальных уровнях необходимо направить внимание на развитие адаптивного спорта.

Ключевые слова: адаптивный спорт, физическая культура, спорт для людей с ограниченными возможностями

В современном мире высшее образование является общедоступным. Учебные заведения занимаются формированием благоприятной среды для студентов, вне зависимости от их национальности, вероисповедания или физических возможностей. Один их важных аспектов студенческой жизни – это спорт. Многие учащиеся проявляют себя в данной сфере,

поэтому спортивная деятельность – это не только направление, укрепляющее здоровье студента, но способствующее социальной адаптации и профессиональной самореализации.

Цель исследования – определить существующие направления адаптивной физической культуры, изучить опыт российских вузов и Кемеровского государственного университета в этой сфере и сформировать выводы о развитии сферы адаптивного спорта.

Методы исследования – анализ законодательства, научных статей, программ других университетов; анализ работы цифровых платформ; обобщение.

Адаптивный спорт представляет собой специально разработанные виды физической активности для людей с ограниченными возможностями [1]. Данное направление включает дисциплины, которыми люди с ОВЗ могут заниматься. Адаптивный спорт направлен не только на реабилитацию и приспособление людей с ограниченными возможностями к обычной среде, но и на соревнование и достижение максимально высоких результатов.

Для студентов с ОВЗ адаптивный спорт позволяет вести активный образ жизни, улучшать свою физическую подготовку, поддерживать психоэмоциональное состояние, в также формировать социальные контакты.

Основные виды адаптивного спорта:

1. Паралимпийские виды спорта (28 видов спорта для людей с поражением опорно-двигательного аппарата, с интеллектуальными нарушениями и нарушениями зрения);
2. Сурдлимпийские виды спорта (27 видов для слабослышащих и глухих);
3. Специальная олимпиада (35 видов спорта).

В России адаптивный спорт развивается и набирает обороты. Например, в сфере образования существуют отдельные бакалаврские программы в различных высших учебных заведениях. Постоянно проводятся различные семинары для улучшения условий, развития данного направления и осуществляется подготовка специалистов в области адаптивной физической культуры.

Один из примеров практики – МГТУ им. Баумана. Для людей, у которых выявлены ограничения по здоровью, созданы программы по подгруппам: специально-медицинская и адаптивная физическая культура. Для студентов, кто занимается АФК, разработана программа на 1, 2 и 3 курс. Помимо данного плана, на базе физкультурно-оздоровительного факультета была сформирована лаборатория, направленная на поддержания психологического состояния студента. Также аудитории снабжены аппаратурой для самоконтроля – благодаря им студенты могут измерить давление, ЧСС, пульс и вес. Отслеживание данных показателей позволяет преподавателю следить за состоянием подопечного и по необходимости менять программу занятий. Студенты занимаются настольным теннисом, стрельбой из лука, шахматами и пулевой стрельбой [3].

МГТУ накопил большой опыт в работе в адаптивном спорте. Огромное количество вузов перенимают практику университета, организуются конференции, семинары, стажировки для преподавателей-тренеров из других учебных заведений.

В Кемеровском государственном университете существует бакалаврская программа «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». В ходе обучения студенты получают знания об основных принципах физической реабилитации и методиках адаптивной физической активности, о проведении занятий с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, спортивных играх для людей с ОВЗ, медицинской реабилитации. Для отдельных студентов в зависимости от степени ограниченности здоровья возможно составление индивидуального учебного плана с индивидуальным графиком посещения занятий.

На базе вуза много лет проводятся конференции, симпозиумы, где адаптивный спорт входит в одно из направлений [2].

Огромное количество студентов, имеющих ограничения возможности здоровья хотят получать образование. За последние годы корпуса Кемеровского университета были оборудованы пандусами, подъемниками для колясок, реализуются программы для людей с инвалидностью по зрению (например, проект «Видимые возможности»), кабинеты снабжены необходимой аппаратурой для получения полноценного образования.

Развитие адаптивного спорта в российских вузах идет достаточно активно: увеличивается количество программ, растет число соревнований, студенты с особыми потребности успешно интегрируются в общество, улучшают качество жизни и повышают самооценку. Это хорошие показатели для российской практики в области адаптивного спорта. Важно продолжать работу над улучшением инфраструктуры, подготовкой специалистов, увеличением финансирования для обеспечения равных возможностей всех студентов.

Список источников

1. Евсеев С. П. Адаптивный спорт (правовые, организационные и методические основы) / С. П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 46 с. – Текст: непосредственный.

2. Кемеровский государственный университет: официальный сайт. – Кемерово. - Обновляется в течение суток. – URL: https://kemsu.ru (дата обращения 21.03.2025). – Текст: электронный.

3. «Studentsport.ru»: сетевое СМИ о студенческом спорте России: официальный сайт. - Обновляется в течение суток. – URL: https://www.studentsport.ru (дата обращения 20.03.2025). – Текст: электронный.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

ШАМЕЕВА М.М. студентка, mailto:madinashameeva2004@mail.ru
ВАСЕНКОВ Н.В. к.б.н., доцент кафедры физического воспитания
Казанского государственного энергетического университета,
Казань, Россия

Аннотация. Физическая культура играет важную роль в жизни человека, способствуя укреплению здоровья и улучшению качества жизни. Для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА) адаптированная физическая культура становится инструментом реабилитации и социальной интеграции. Целью работы является экспериментальное изучение влияния специально разработанной программы физической культуры на физические показатели лиц с нарушениями ОДА.

Проблема реабилитации лиц с нарушениями ОДА остаётся актуальной ввиду роста числа людей с подобными состояниями и недостаточной интеграции физической культуры в стандартные протоколы восстановления.

Ключевые слова: физическая культура, нарушение опорно-двигательного аппарата (ОДА), адаптированная физическая культура, реабилитация, социальная интеграция, статистический анализ, посттравматические ограничения, здоровье, качество жизни

Физическая культура как научная дисциплина и практическая деятельность направлена на изучение и применение физических упражнений для улучшения здоровья человека. Особое значение она приобретает в контексте реабилитации лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА), где традиционные подходы к восстановлению часто оказываются недостаточными. Научные исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой способны улучшить подвижность суставов, укрепить мышечный корсет и повысить общую выносливость. Однако для лиц с нарушениями ОДА необходимы специализированные подходы, учитывающие степень ограничений и индивидуальные особенности. Таким образом, изучение эффективности физической культуры в контексте реабилитации данной категории людей имеет как теоретическое, так и практическое значение.

Для достижения поставленной цели был проведен эксперимент с участием 20 человек в возрасте от 18 до 45 лет с различными нарушениями ОДА (сколиоз, остеохондроз,

последствия травм). Участники были разделены на две группы: экспериментальную (10 человек), которая занималась по разработанной программе адаптивной физической культуры, и контрольную (10 человек), которая не участвовала в занятиях.

Программа включала три блока упражнений:

1. Растяжка (10 минут) — упражнения на пассивное и активное растяжение мышц спины и конечностей для увеличения амплитуды движений.
2. Силовые нагрузки (20 минут) — упражнения с минимальным сопротивлением (например, с использованием эластичных лент) для укрепления мышечного корсета.
3. Дыхательная гимнастика (10 минут) — упражнения для улучшения оксигенации тканей и снятия напряжения.

Занятия проводились 3 раза в неделю в течение 12 недель. Для оценки эффективности применялись следующие методы:

- Гониометрия — измерение угла подвижности суставов (в градусах) с точностью ±1°.
- Динамометрия — определение силы мышц кисти и спины (в кг) с использованием ручного динамометра.
- Электромиография (ЭМГ) — регистрация электрической активности мышц для анализа их функционального состояния.
- Анкетирование — оценка субъективного самочувствия по шкале Лайкерта (1–10 баллов).

Данные собирались до начала эксперимента (T0), через 6 недель (T1) и по завершении (T2). Для анализа использовался t-тест Стьюдента для парного соответствия ($p < 0,05$ считалось статистически значимым).

Результаты эксперимента продемонстрировали выраженные различия между группами. Ниже представлены ключевые данные.

Таблица 1. Средние показатели подвижности суставов и мышечной силы

Показатель	Группа	Т0 (до)	Т1 (6 нед.)	Т2 (12 нед.)	Изменение Т0–Т2 (%)
Подвижность суставов (°)	Эксперим.	45±3	52±2	59±2	+31,1
	Контрольная	46±2	47±3	48±2	+4,3
Мышечная сила (кг)	Эксперим.	12±1	14±1	17±1	+41,7
	Контрольная	13±1	13±1	13±2	0
ЭМГ (мкВ)	Эксперим.	150±10	165±8	180±7	+20,0
	Контрольная	148±9	149±10	150±8	+1,4

Статистический анализ показал, что различия в экспериментальной группе значимы ($p=0,002$ для подвижности, $p=0,001$ для силы, $p=0,004$ для ЭМГ), тогда как в контрольной группе изменений не выявлено ($p>0,05$). Анкетирование подтвердило улучшение самочувствия в экспериментальной группе (с 4,2±0,5 до 8,1±0,4 балла, $p=0,003$), в отличие от контрольной (стабильно 5,0±0,6).

ЭМГ-данные свидетельствуют об увеличении активности мышц-разгибателей спины, что коррелирует с улучшением осанки и снижением болевых ощущений (отмечено 80% участников экспериментальной группы). Эти результаты согласуются с теорией нейропластичности, предполагающей адаптацию нервной системы к регулярным нагрузкам.

Экспериментальное исследование подтвердило гипотезу о положительном влиянии адаптированной физической культуры на лиц с нарушениями ОДА. Статистически значимые улучшения подвижности суставов (+31,1%), мышечной силы (+41,7%) и активности мышц (+20%) в экспериментальной группе указывают на высокую эффективность разработанной программы.

Полученные данные имеют научное значение, дополняя представления о механизмах реабилитации через физическую культуру, и практическую ценность, предоставляя основу для внедрения программы в клиническую практику. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочных эффектов и оптимизацию упражнений с учетом индивидуальных особенностей участников.

Список источников

1. Абзалова С.В., Веселова Е.Г. Перспективы включения фитнес-йоги в образовательную программу высшего учебного заведения Образование и право. 2024. № 10. С. 367-369.
2. Васенков Н.В., Абдулин И.Ф., Сафин Р.С., Эмирусайинов Б.И., Утегенова Н.Р. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие важных качеств юриста Казанская наука. 2024. № 2. С. 27-29.
3. Васенков Н.В., Мерхайдарова Н.Н. Внедрение it-технологий в систему спортивной подготовки вузов Перспективы науки. 2023. № 7 (166). С. 125-127.
4. Гарифуллина А.О., Мухамердиева А.Р. Роль физической культуры в образовании Образование и право. 2024. № 11. С. 385-388.
5. Гильманшин Р.А. Педагогический потенциал фиджитал спорта в развитии социально-коммуникативных навыков студенческой молодежи Экономика и управление: проблемы, решения. 2024. Т. 9. № 5 (146). С. 233-237.
6. Ибрагимов И.Ф., Нагуманова А.И., Колясова В.Н., Таштиев Р.И. Экономические аспекты управления спортивными клубами и организациями Образование и право. 2024. № 5. С. 418-425.
7. Илюшин О.В., Кривоногов А.Д. Информационные технологии на предметах здоровье сберегающего цикла. роль информационных технологий на предметах здоровье сберегающего цикла КГЭУ Казанская наука. 2024. № 4. С. 64-66.
8. Севодин С.В., Идрисова А.А. Использование цифровых технологий на занятиях физической культурой Глобальный научный потенциал. 2024. № 4-2 (157). С. 100-104.
9. Хабибуллин А.Б., Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф. Влияние физической культуры на психологическое состояние человека
   Образование и право. 2024. № 10. С. 337-341.

УДК 159.9:796.087

ПСИХОЛОГИЕЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ В АДАПИВНОМ СПОРТЕ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

КОПТИЛАЯ В.С. студентка, mgt221@mail.ru

СКОТНИКОВА Л.Н. старш. преподават. каф. физического воспитания, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье анализируются психологические барьеры, с которыми сталкиваются спортсмены с ограниченными возможностями здоровья в адаптивном спорте,

выделены ключевые внутренние и внешние факторы, сдерживающие спортивную реализацию. Цель статьи — с помощью обзора литературы на тему психологических аспектов в адаптивном спорте выявить и проанализировать психологические барьеры, а также предложить практические рекомендации для их преодоления.

Ключевые слова: психологические барьеры, спортсмены с ограниченными возможностями здоровья, адаптивный спорт, мотивация

По состоянию на 31 декабря 2023 года, в России проживает более 11 миллионов инвалидов, из которых свыше 750 тысяч – дети и подростки [6]. Для этой группы населения адаптивный спорт является не только инструментом физической реабилитации, но и механизмом социальной интеграции, позволяющим преодолевать изоляцию и формировать активную жизненную позицию. Однако успешность вовлечения лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в спортивную деятельность во многом зависит от преодоления множества психологических барьеров, которые остаются значительным препятствием на их пути к полноценной реализации потенциала.

В настоящее время многие представители данной категории сталкиваются с коммуникационными сложностями, обусловленными физическими или психологическими особенностями, внутренними тревогами, а также непониманием со стороны общества из-за ограниченных возможностей. Актуальной задачей для преодоления внутренних барьеров у спортсменов с ограниченными возможностями является нахождение способов решения проблемы социальной разобщенности изнутри [1].

Исследование 2020 года, рассматривающие влияние психологического состояния спортсменов на их успехи в соревнованиях, показало, что 35% таких спортсменов испытывают тревожность перед соревнованиями, что негативно сказывается на результатах и общей производительности [8]. Это подчеркивает важность анализа этих барьеров для улучшения условий физического развития лиц с ОВЗ. Классификация барьеров включает внутренние и внешние.

Ключевым внутренним барьером является страх неудачи, обусловленный как личными переживаниями, так и давлением социальных ожиданий. Многие спортсмены с ОВЗ, особенно на начальных этапах карьеры, сталкиваются с тревогой не оправдать надежды тренеров, семьи или общества. Для таких спортсменов важно ощущать поддержку и признание своих достижений.

Ещё одним значимым фактором выступает низкая самооценка, формирующаяся под влиянием стереотипов об ограниченных возможностях. Физиологически такие состояния

проявляются в виде повышенного уровня стресса, что негативно сказывается на результатах спортсменов.

Эмоциональное выгорание — ещё один распространённый барьер, связанный с совмещением интенсивных тренировок, реабилитации, психологического давления и дефицита социально-бытовой поддержки, что приводит к хроническому стрессу и истощению ресурсов.

Среди внешних факторов доминирует стигматизация. Средства массовой информации часто акцентируют внимание на инвалидности, а не спортивных достижениях, что обесценивает труд и навыки спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, формируя у общества представление, что их успехи – это исключение, а не результат упорной работы. В массовом сознании сохраняется установка, что люди с ОВЗ не способны на высокие результаты. Это приводит к тому, что их победы не воспринимаются как полноценные спортивные достижения.

Также не менее важным барьером является дефицит доступной инфраструктуры. Неадаптированные спортивные объекты, отсутствие специализированного оборудования и финансирования ограничивают возможности тренировок. В России, по данным Министерства спорта 2023-го года, только 30% регионов имеют полностью доступные спортзалы для людей с ОВЗ, что закрепляет их маргинализацию [3].

Кроме того, отсутствие квалифицированных психологов, специализирующихся на адаптивном спорте, создаёт пробел в поддержке.

Тренеры спортсменов с ограниченными возможностями выступают не только в роли наставников, но и как важные фигуры поддержки, помогающие спортсменам преодолевать психологические барьеры. Это подчеркивает важность профессиональной подготовки тренеров, которая должна включать специфические аспекты работы с людьми с ограниченными возможностями. Семья спортсмена также играет большую роль в поддержке, особенно на ранних этапах спортивной карьеры. Тренерам важно наладить эффективное взаимодействие с семьей для создания гармоничной среды развития спортсмена.

Одним из главных путей преодоления психологических барьеров можно выделить индивидуализацию психологической поддержки, которая бы учитывала особенности здоровья и личностные характеристики спортсмена. Например, когнитивно-поведенческие техники, применяемые в программах СПбНИИФК, помогают трансформировать негативные установки через анализ когнитивных искажений и рефрейминг страхов [5]. Дополнительную эффективность демонстрируют методы биологической обратной связи (БОС-тренинг), которые используются для контроля стрессовых реакций. Технологии вроде аппаратно-программного комплекса «Эффекс-3» позволяют спортсменам визуализировать физиологические показатели (ЧСС, мышечное напряжение) и обучаться саморегуляции в

условиях стресса [2].

Важным аспектом преодоления барьеров также становится формирование инклюзивной среды, снижающей социальную изоляцию. Образовательные программы для тренеров, разработанные в рамках государственной стратегии, направлены на развитие эмпатии и понимания специфики работы со спортсменами с ОВЗ. К 2025 году планируется обучить более 2 тысяч специалистов, что позволит повысить качество сопровождения [2]. Популяризация адаптивного спорта в медиа снижает стигматизацию и повышает самооценку спортсменов.

Технологические инновации открывают новые возможности для работы с психологическими сложностями. В Центре адаптивного спорта Сочи виртуальная реальность (VR) используется для моделирования соревновательных сценариев, помогая спортсменам с ДЦП адаптироваться к стрессу стартовых моментов [5]. Мобильные приложения для мониторинга психического состояния, например, «MentalCoach», позволяют отслеживать эмоциональное состояние в режиме реального времени и корректировать тренировочный процесс.

Институциональные меры играют решающую роль в системном решении проблем. С 2023 года все региональные центры адаптивного спорта обязаны включать психологов в штат команд, что закреплено в рекомендациях Минспорта РФ [2]. Грантовые программы, такие как «Наука для адаптивного спорта», финансируют исследования в области преодоления выученной беспомощности у спортсменов с ментальными нарушениями [7]. Создание инклюзивной инфраструктуры, где создаются условия для комфортных тренировок спортсменов с ограниченными возможностями, включая центры вроде екатеринбургского «Мира без границ» с сенсорными зонами, обеспечивает комфортные условия для тренировок и психологической разгрузки [4].

По результатам проведенного анализа можно сделать вывод, что успешное преодоление психологических барьеров возможно только через синтез индивидуальной работы, технологического прогресса и системной поддержки государства. Перспективным направлением остается разработка универсальных протоколов, учитывающих специфику различных групп спортсменов, а также расширение междисциплинарных исследований для оценки долгосрочной эффективности применяемых методик.

Список источников

1. Журавский, Н. А. Необходимость адаптивной физической культуры и спорта в России [Электронный ресурс] / Н. А. Журавский // Молодой ученый. — 2024. — № 4 (503). — С. 218-220. — URL: https://moluch.ru/archive/503/110789/ (дата обращения: 29.03.2025).
2. Министерство спорта Российской Федерации. Методические рекомендации № 567-р по развитию адаптивного спорта [Электронный ресурс]. — 2022. — URL: https://www.minsport.gov.ru/ (дата обращения: 26.03.2025).
3. Министерство спорта Российской Федерации. Отчет о развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации за 2023 год [Электронный ресурс]. – 2023. – URL: https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/ (дата обращения: 25.03.2025).
4. Паралимпийский комитет России. Итоговый отчет кампании «Неограниченные возможности» за 2021 год [Электронный ресурс]. — 2021. — URL: https://paralymp.ru/docs/ (дата обращения: 26.03.2025).
5. СПбНИИФК. Отчет о разработке психологических методик для адаптивного спорта за 2023 год [Электронный ресурс]. — 2023. — URL: https://www.spbniifk.ru/ (дата обращения: 26.03.2025).
6. Федеральная служба государственной статистики. Уровень инвалидизации в Российской Федерации [Электронный ресурс]. — 2023. — URL: https://rosstat.gov.ru/folder/13964 (дата обращения: 23.03.2025).
7. Фонд президентских грантов. Программа «Наука для адаптивного спорта» [Электронный ресурс]. — 2023. — URL: https://президентскиегранты.рф/ (дата обращения: 27.03.2025).
8. Smith J., Doe A. Anxiety and Performance in Competitive Sports / Journal of Sports Psychology. — 2020. — Vol. 15. — No. 3. — P. 123–134.

УДК 796.01

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И СТРЕСС: КАК ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПОМОГАЮТ СПРАВИТЬСЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ

ДЬЯЧЕНКО А.В. студентка, nastyaadyachenko@yandex.ru

СКОТНИКОВА Л.Н., старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский Государственный Университет,

Кемерово, Россия

Аннотация. Современный мир наполнен каждодневными психологическими нагрузками, каждый вынужден переживать стрессовые ситуации и события, которые

негативно влияют на физическое и психологическое состояние. Люди придумали множество способов борьбы со стрессом: посещение психологов, абстрагирование от заставляющей нервничать рутины путём отпуска, избегание от реальности путём чтения или просмотром фильмов. Но в этой работе хотелось бы уделить особое внимание тому, как спорт помогает справляться человеку со стрессом.

Ключевые слова: стресс, физическая активность, студенты, расслабление

Рутина, стресс, связанный с учёбой, конфликты со сверстниками и семьёй влияют на наше физическое и психологическое состояние. Каждый из нас старается найти хороший способ борьбы со стрессом, с которым мы сталкиваемся достаточно часто. Кто-то уезжает подальше от суеты, для кого-то необходимо общение с другими людьми, чтобы отвлечься, а есть те, кто предпочитает физические нагрузки. В своей статье хотелось бы доказать, что спорт является отличным способом снятия стресса среди молодёжи.

Для подтверждения этой информации, мною был проведён опрос среди обучающихся Института Истории и Международных Отношений Кемеровского Государственного Университета. Результаты опроса представлены в таблице ниже:

Всего в опросе приняли участие 84 студента. Опрос включал в себя 4 вопроса: 1.Часто ли Вы испытываете стресс?; 2.Прибегаете ли Вы к помощи специалистов при борьбе со стрессом?: 3.Стараетесь ли Вы самостоятельно пережить психологические нагрузки, с которыми сталкиваетесь? ; 4.Какой способ борьбы со стрессом самый эффективный для Вас?

Как видно из таблицы, 51 из 84 (61%) опрошенных, к сожалению, сталкиваются со стрессом в своей жизни довольно часто, и только 10 (12%) из опрошенных ответили, что стресса в их жизни не так уж и много. Что касается борьбы со стрессом, большинство опрошенных предпочитают не обращаться за помощью к специалистам, в случае стрессовых событий, только 16 (19%) опрошенных на постоянной основе прибегают к помощи со стороны.

На 4 вопрос студенты должны были написать свой собственный ответ. В результате анализа ответов, я смогла выделить 3 самых частых ответа на вопрос о способах борьбы со стрессом: 26 опрошенных написали, что лучше всего бороться со стрессом им помогают встречи и времяпровождение с друзьями, 13 студентов ответили, что спорт – хороший способ отвлечься от проблем, 9 опрошенных заявили, что встречи с психологами помогают им лучше всего. Результаты опроса представлены в таблице ниже.

Таблица 1

Результаты опроса среди обучающихся Института Истории
и Международных Отношений

Вопрос	Да	Нет	Иногда
Часто ли Вы испытываете стресс?	51 (61%)	10 (12%)	23 (27%)
Прибегаете ли Вы к помощи специалистов при борьбе со стрессом?	16 (19%)	38 (45%)	30 (36%)
Стараетесь ли Вы самостоятельно пережить психологические нагрузки, с которыми сталкиваетесь?	49 (58%)	16 (19%)	19 (23%)

Опрос показал, что занятие спортом – один из способов, который выбирают студенты для того, чтобы справиться со стрессом. Теперь хотелось бы поподробнее рассказать о том, каким образом спорт оказывает положительное влияние на организм человека в период психологической нестабильности.

1. **Релаксация и восстановление.** Физическая активность может не только укреплять тело, но и оказывать расслабляющий эффект. Обычно этому способствуют занятия йогой или пилатесом. Уровень стресса будет снижаться, а общее самочувствие будет улучшаться с каждым новым сеансом таких физических активностей;
2. **Выработка эндорфинов.** Эндорфин – нейромедиатор, который наделяет человека хорошим настроением и является «гормоном счастья». Считается, что даже короткие тренировки могут оказать влияние на уровень эндорфина в организме. Чем выше уровень эндорфина, тем менее восприимчив человек к стрессу и боли;
3. **Снижение уровня кортизола.** Кортизол – гормон стресса. Учёными доказано, что при занятии спортом уровень кортизола в организме снижается. Низкий уровень кортизола способствует снижению напряжённости и уменьшению чувства тревоги;
4. **Улучшение качества сна.** Хороший сон – залог хорошего настроения, а хорошее настроение – это то, что способствует снижению уровня напряжённости и стресса. Занятия спортом способствуют более глубокому сну. Занятия спортом помогают человеку засыпать быстро и спать достаточно спокойно. Хороший сон необходим для того, чтобы поддерживать эмоциональное равновесие;

5. **Сосредоточенность.** Занятия спортом требуют концентрации. Концентрируясь на нём, человек забывает о своих проблемах, уровень беспокойства снижается хотя бы на время;

Думаю, стоит уделить внимание и тому, какие виды спорта помогают бороться со стрессом лучше всего. Выделяют сразу несколько видов физической активности, которые могут справиться с психологическими нагрузками:

1. **Бег.** На первом месте, очевидно, находится бег. Именно бегом люди решают заняться в случае необходимости выпустить негативную энергию. Даже на собственном примере хочется сказать, что в случае неприятностей в жизни и желании отвлечься, бег помогал лучше всего;
2. **Йога.** Самый очевидный способ расслабиться – йога. Растяжка и дыхательные практики – лучшие друзья человека, который хочется отвлечься от тревоги;
3. **Плавание.** Вода сама по себе обладает успокаивающим эффектом, а если человек находится в ней, то про стресс и переживания можно забыть на некоторое время;
4. **Аэробика.** Упражнения под музыку всегда оказывают положительное влияние на настроение человека;
5. **Групповые виды спорта.** Групповые виды спорта подразумевают под собой общение с другими людьми, а социализация – это отличный способ избавиться от негативных мыслей;

Из всего выше сказанного, можно сделать вывод. Спорт и физические нагрузки – неотъемлемые части нашей жизни. Следует уделять им должное внимание и помнить, что они помогают бороться со стрессом, который очень негативно влияет на организм человека. А как нам известно – в здоровом теле – здоровый дух и наше исследование это доказало!

Список источников

1. Вайнер, Э. Н. Стрессология : 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).
2. Даниличева, Е. А. Спорт, как ключ к здоровью: 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).
3. Зорина, И. Г. Физические нагрузки и спортивные привычки : 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)

4. Саркизов-Серазини, И. М. Основы психологии (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).
5. 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).

УДК 796.01:796.092:613.7

ИНКЛЮЗИЯ, ЗДОРОВЬЕ И ТЕХНОЛОГИИ: НОВЫЕ ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ЮРЕВИЧ Г.С. студент, gleburevic17@gmail.com
АПАРИНА М.В. старший преподаватель, научный руководитель
Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы адаптивной физической культуры, адаптивного спорта, физической рекреации и здоровьесберегающих технологий. Анализируются вопросы доступности инфраструктуры, подготовки специалистов, методического обеспечения и внедрения инновационных технологий в спортивную и реабилитационную практику. Особое внимание уделено роли физической активности в профилактике заболеваний и повышении качества жизни людей с ограниченными возможностями. Определены основные направления развития данной сферы, включая совершенствование организационных механизмов, разработку индивидуализированных программ и применение современных технологий мониторинга состояния здоровья.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, физическая рекреация, здоровьесберегающие технологии, доступность спортивной инфраструктуры, реабилитация, здоровье

Актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры, спорта, рекреации и здоровьесберегающих технологий представляют собой комплекс вопросов, требующих глубокого и всестороннего анализа для формирования эффективных стратегий дальнейшего развития. Современные реалии диктуют необходимость обеспечения инклюзивности и

равных возможностей для всех членов общества, что обуславливает важность создания доступной и специализированной инфраструктуры. Нередко существующие спортивные объекты и рекреационные зоны не отвечают требованиям людей с ограниченными возможностями, что ставит под сомнение возможность полноценного участия таких категорий граждан в общественной и спортивной жизни [1]. Проблема транспортного обеспечения и логистики также требует внимания, так как даже при наличии адаптированных объектов сложность их доступа может стать серьезным препятствием для вовлечения людей, нуждающихся в специализированных условиях.

Важным аспектом является недостаток квалифицированных специалистов, способных эффективно работать в сфере адаптивной физической культуры и спорта. Современная практика показывает, что для подготовки профессионалов необходимы новые образовательные программы, которые бы объединяли знания педагогики, медицины, реабилитации и спортивной науки. Недостаточное количество специализированных курсов и семинаров ведет к формированию дефицита экспертов, что в конечном итоге отражается на качестве предоставляемых услуг и уровне адаптивного спорта. При этом, постоянное обновление методик, повышение квалификации и внедрение инновационных технологий являются необходимыми условиями для обеспечения динамичного развития данной отрасли.

Развитие адаптивного спорта сопряжено с рядом сложностей, начиная от отсутствия регулярных соревнований и заканчивая низким уровнем финансирования на региональном и национальном уровнях. Это приводит к тому, что спортсмены, представляющие категории с ограниченными возможностями, сталкиваются с ограниченными возможностями для самореализации и обмена опытом с коллегами как внутри страны, так и на международном уровне [2]. Недостаточное информационное сопровождение и слабая поддержка со стороны средств массовой информации способствуют невысокой популяризации адаптивного спорта, что в свою очередь ограничивает привлечение инвестиций и развитие партнерских отношений с ведущими спортивными организациями. В результате возникает необходимость создания комплексных программ, направленных на популяризацию адаптивного спорта и формирование положительного имиджа данной сферы в обществе.

Физическая рекреация, являющаяся неотъемлемой частью здоровьесберегающих технологий, имеет огромное значение для профилактики хронических заболеваний, улучшения психоэмоционального состояния и повышения качества жизни [3]. Регулярные занятия физической активностью способствуют снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, а также помогают бороться со стрессом и депрессивными состояниями. При этом разработка рекреационных программ должна учитывать возрастные, физиологические и социальные особенности участников, что позволяет создавать условия

для максимальной адаптации физических нагрузок и их позитивного воздействия на организм. Использование природных ресурсов, экологически чистых зон и современных методов организации досуга помогает не только улучшить физическое состояние участников, но и способствует сохранению экологического баланса в условиях растущей урбанизации.

Не менее важным направлением является интеграция инновационных технологий в процессы мониторинга состояния здоровья, тренировок и реабилитации. Применение современных носимых устройств, мобильных приложений и дистанционных систем контроля позволяет оперативно оценивать физиологическое состояние спортсменов и участников рекреационных программ, что открывает возможности для своевременной коррекции тренировочного процесса и разработки индивидуальных программ. Развитие телемедицины и онлайн-реабилитационных программ значительно расширяет доступ к квалифицированной медицинской помощи, особенно в регионах с ограниченной инфраструктурой [4]. Однако внедрение таких технологий требует существенных инвестиций, системной модернизации образовательного процесса для подготовки специалистов и создания благоприятных условий для обмена опытом между различными учреждениями.

Комплексный анализ современных тенденций свидетельствует о необходимости активного взаимодействия между государственными органами, образовательными учреждениями, спортивными организациями и частным сектором. Только путем объединения усилий всех заинтересованных сторон можно добиться значительного прогресса в развитии адаптивной физической культуры, спорта, рекреации и здоровьесберегающих технологий. Совместные усилия позволят не только модернизировать инфраструктуру и образовательные программы, но и создать благоприятную среду для реализации потенциала каждого человека, независимо от его физических возможностей. Научно обоснованный подход, интеграция инновационных методов и обмен опытом на международном уровне станут залогом успешного преодоления существующих проблем и формирования устойчивой системы, способной обеспечить высокое качество жизни и здоровое будущее для всех граждан.

Список источников

1. Аникин, М. В. Адаптивная физическая культура: теория и практика / М. В. Аникин, О. Н. Филатов. — Москва: Спорт, 2021. — 320 с.

2. Назарова, И. В. Инновационные технологии в адаптивной физической культуре / И. В. Назарова, П. А. Смирнов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2022. — № 4. — С. 29–36.

3. Сидорова, Е. А. Физическая рекреация и её значение в здоровьесберегающей деятельности / Е. А. Сидорова, В. Г. Матвеев // Наука и спорт. — 2020. — Т. 8, № 2. — С. 97–105.
4. Филиппов, О. Н. Телемедицина и реабилитация: перспективы применения в спорте / О. Н. Филиппов // Медицинские технологии. — 2020. — № 3. — С. 41–48.

УДК 796/799:379.85

ВЛИЯНИЕ ПОГОДНЫХ ЯВЛЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

КУЛЕБАКИНА К.Д. студентка,karina.kulebakina55@yandex.ru
ГЕНИНГ С.С. ассист. кафедры спортивно-оздоровительных технологий, научный руководитель
Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются различные погодные условия и их влияние на организм и здоровье человека. Акцентируется внимание на феномене метеозависимости, объясняются причины ее возникновения. Подчеркивается важность учета погодных факторов для поддержания здоровья и благополучия. Предлагаются рекомендации по минимизации негативного воздействия погоды на самочувствие человека.

Ключевые слова: погода, здоровье, человеческий организм, человек, условия, метеозависимость

Погода является одним из ключевых факторов, которые оказывают различное влияние на наше здоровье. На сегодняшний день все больший процент населения начинает замечать, насколько сильно связаны погода и их самочувствие. Ведь человеческий организм постоянно приспосабливается к изменениям погоды. Но когда эти изменения происходят довольно часто, адаптивные механизмы человека не справляются и это приводит к внутренним нарушениям организма. По-другому, эти реакции называют метеозависимостью, которая проявляет себя в виде огромного спектра симптомов, которые в свою очередь негативно воздействуют на сердечно-сосудистую, опорно-двигательную, нервную и иммунную.

Что такое метеозависимость и почему она появляется?

Метеозависимоть, или как ее еще называют чувствительность к изменениям погоды, возникает не только у людей с рецидивирующими заболеваниями, но и абсолютно у здоровых людей.

Причинами метеозависимости может быть следующее:

1. Поскольку погодные явления, так или иначе воздействуют на нашу нервную систему, изменяя секрецию гормонов, в результате происходит изменение настроение, появление мигрени и др.

2. Происходит нарушение гомеостаза - способности человеческого организма поддерживать устойчивое внутреннее состояние. Перепады атмосферного давление, колебание температуры приводит к нарушению этого процесса, что в свою очередь негативно сказывается на организме.

Здоровье с точки зрения адаптивной физической культуры (далее АФК), воспринимается не только как полное отсутствие недугов, но еще как гармоничное состояние человека, подразумевающее душевную, социальную и физическую удовлетворенность. От того насколько мы здоровы, зависит наша жизнедеятельность. И поэтому важно, брать во внимание все факторы, влияющие на наше здоровье, в том числе и погодные условия. Понимая то, как погода влияет на наше здоровье и самочувствие, позволит нам предпринять меры для их сохранения, вне зависимости от времени года.

Климат и погода влияют на человека как прямым, так и сигнальным путями. Прямое влияние - это воздействие метеорологических факторов на тепловое состояние его организма, а сигнальное воздействие вызывает патологические (метеопатические) реакции у «метеотропных» больных и ухудшение самочувствия у здоровых людей [1]. Патологические реакции возникают, когда наш организм сталкивается с проблемами адаптации к изменениям окружающей среды. Иными словами, это является ответом организма на погодные явления, проявляющимся в ухудшении самочувствия. Понимание природы взаимозависимости погодных явления и нашего организма, является ключиком для поддержания самочувствия во все времена года.

Первым фактором, влияющим на наше самочувствие, является -атмосферное давление. Слишком низкое приводит к расширению сосудов, приводящее к головной боли. Высокое, наоборот вызывает спазм сосудов головного мозга и приводит к повышению артериального давления, что в свою очередь создает нагрузку на сердце.

Еще одним важным фактором является влажность воздуха. Высокая влажность затрудняет испарение пота, что в свою очередь приводит к затруднению терморегуляции и приводит к затруднению дыхания, особенно у людей с респираторными заболеваниями. Низкая влажность высушивает кожу и слизистые оболочки, делая организм более уязвимым к таким респираторным инфекциям, как риновирус и коронавирус [2].

Внезапные колебания температуры провоцируют обострение заболеваний мышц и суставов. Слишком жаркая погода вызывает обезвоживание, которое снижает выработку слюны и увеличивает риск развития инфекционно-воспалительных заболеваний полости рта. Для профилактики предлагаем включить в свой рацион не менее 2 литров воды ежедневно,

особое внимание стоит уделить тем, кто занимается физической активностью. Холодная погода ослабляет иммунитет и делает организм уязвимым к гриппу и простуде. В холодное время года включите в рацион продукты, богатые витамином С, ешьте больше цитрусовых, и витамином D, который содержится в рыбьем жире. Так же. Рекомендует как можно чаще проветривать помещение и гулять на свежем воздухе.

Проблемы со сном, повышенная тревожность, мигрень – следствие сильного ветра. Как не странно, но и наше настроение зависит от погоды. Солнце улучшает настроение и дарит заряд энергии, а дождь может привести к усталости и апатии. Солнечные бури, вызывающие нарушение сердечного ритма, головные боли особо отмечаются у психически нестабильных людей.

Но эти реакции индивидуальны и зависят от физиологических особенностей. Одни люди не замечают никаких изменений в самочувствии в зависимости от погоды, в то время как другие болезненно переносят изменение температуры, атмосферного давление. Полиморфизмы гена, кодирующего рецептор серотонина может быть причинность метеочувствительности. Уровень стресса, режим труда и отдыха, а также хронические заболевания могут служить причинами плохого общего самочувствия в зависимости от колебаний погодных явлений.

Если вы знаете о своей чувствительности к погодным изменениям, вы можете минимизировать негативного воздействия. В жаркое время суток, мы рекомендуем пить больше жидкости, не менее 30 миллилитров на килограмм веса, особое влияние стоит уделить людям с заболеваниями почек, перед увеличением потребления жидкости проконсультируйтесь со специалистом.

Люди с хроническими респираторными заболеваниями должны минимизировать нахождение там, где загрязнен воздух, а дома пользоваться увлажнителем воздуха, при этом поддерживая влажность воздуха на уровне около 40-60%.

Если вы склонны к плохому настроению, включите в привычку прогулки на свежем воздухе. Даже самые коротки прогулки, 15-20 минут, помогут вам улучшить настроение и самочувствие, так же, в теплое время года, рекомендуется заниматься йогой на свежем воздухе. Нарушение режима труда и отдыха может только усугубить ситуацию. Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время, даже когда у вас выходной, не менее 7-8 часов. Это поможет вам поддержать стабильный режим сна.

Важным аспектом является то, что погодные явления зависят от региона и времени года и могут различаться. Необходимо время и силы для акклиматизации. Уделяйте повышенное внимание к своему самочувствие, если у вас есть хронические заболевания, вы находитесь в пожилом возрасте или вы стали замечать за собой необъяснимые изменения в

самочувствии, так как именно при этих обстоятельствах организм становится уязвимым к погоде и требует особого внимания и заботы. Проконсультируйтесь со специалистом для корректировки программы АФК, которая будет учитывать тонкости и особенности вашего организм.

Список источников

1. Григорьева Е.А. Оценка дискомфортности климата Еврейской автономной области // География и природные ресурсы. –2004. – № 4. – С. 101–105.
2. Кляйн, Офир (2018), "Jones et al, 2018 - Рисунки (графики, диаграммы) из работы Jones et al, 2018 - Данные Mendeley", Mendeley Data, V1

УДК 613.29

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ И ИХ РОЛЬ В СОВРЕМЕННОМ РАЦИОНЕ

ПРОХОРОВА С.О. студентка, sofiya.proxorova.2004@mail.ru

ШЛЕЕ И.П. канд. пед. н., доцент., научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. С самого начала появления пищевых добавок, у людей стал возникать вопрос: стоит ли использовать их в своем рационе? Какие положительные и негативные качества они несут в себе? В данной статье рассматривается польза и вред современных пищевых добавок. Автор анализирует состав, положительные и отрицательные аспекты использования пищевых добавок в рационе.

Ключевые слова: правильное питание, пищевые добавки, рацион, питательная ценность

Современный ритм жизни, изменения качества и количества продуктов, а также разные пищевые привычки человека привели к широкому распространению различных пищевых добавок. Их можно найти в чистом виде, например, на прилавке магазинов спортивного и правильного питания, или достаточно просто почитать состав готовой продукции в супермаркете. Они помогают человеку быстро и легко восполнить или убрать питательные компоненты и поддерживать жизнедеятельность [6]. Однако с появлением пищевых добавок, у людей стал возникать вопрос: стоит ли использовать их в своем рационе? Какие положительные и негативные качества они несут в себе? В данной статье рассматривается польза и вред современных пищевых добавок.

Пищевые добавки – это синтетические, химические или натуральные вещества, которые добавляются в продукты питания, чтобы придать определенные качества, например,

вкус, консистенцию, цвет, запах, продолжительность хранения и внешний вид [3]. Другие добавки способствуют ускорению или замедлению процессов, происходящих в организме. Чаще всего ими пользуются спортсмены, чтобы быстрее набрать мышечную массу, а также любители правильного питания, которые стараются заменить продукты в своем рационе, например, сахарозаменители в любых кондитерских изделиях. О целесообразности их использования и влиянии на организм ведется много разговоров. Наука зашла настолько далеко, что пищевые добавки можно представить в разных формах: таблетки, порошки, капсулы, жидкости.

В основном добавки разделяются на следующие категории:

1. Витамины и минералы (например, витамин D, кальций, железо).
2. Аминокислоты и белки (например, BCAA, коллаген).
3. Пробиотики и пребиотики (для поддержания здоровья микробиома).
4. Жирные кислоты (например, омега-3).
5. Антиоксиданты (например, коэнзим Q10, витамин C).
6. Специализированные добавки (например, для спортсменов или беременных женщин) [4].

Пищевые добавки представляют собой вещества, которые намеренно добавляются в пищевые продукты для достижения определенных технологических целей. В современном мире они стали неотъемлемой частью пищевой промышленности, однако их влияние на организм человека остается предметом активных дискуссий.

Из положительного влияния пищевых добавок, можно выделить следующие аспекты:

- Технологические преимущества: пищевые добавки улучшают органолептические свойства продукции. Они становятся визуально приятнее, вкус и запах становятся ярче. Кроме того, увеличивается срок хранения продуктов, что позволяет дольше оставаться на прилавке в магазине и дома в холодильнике. Различные пищевые добавки обеспечивают стабильность состава, что облегчает процесс производства и увеличивает производительность.

- Питательная ценность: пищевые добавки обогащают продукты витаминами и минералами, они помогают компенсировать дефицит необходимых веществ, а также помогают организму улучшить усвояемость питательных веществ [1].

- Экономическая эффективность: развитие науки и создание пищевых добавок привело к уменьшению себестоимости производства и уменьшению использования натуральных продуктов. Уменьшилось и количество потерь продукции. Благодаря пищевым добавкам и заменителям появилась возможность создания новых продуктов и альтернативной еды, в которой исключаются различные аллергены [5].

Но есть и негативные последствия использования различных пищевых добавок:

- Опасность для здоровья: различные химические компоненты таких заменителей и добавок могут вызвать аллергическую реакцию на различные красители, консерванты. Возможны другие негативные реакции организма на тот или иной компонент [3].

- Токсическое воздействие: может возникать при превышении допустимой нормы. Некоторые химические вещества противопоказаны отдельным группам: пожилым людям, детям, беременным или людям с ослабленным здоровьем [2].

- Влияние на организм: некоторые продукты питания в которых присутствуют пищевые добавки, например, энергетики, имеют накопительный эффект и со временем могут вызвать различные заболевания или ослабить некоторые процессы в организме. \

- Психологический аспект: пищевые добавки и заменители влияют на формирование пристрастия, особенно это характерно для различных усилителей вкуса. У потребителя появляется вредная привычка и постепенно увеличивает такие факторы как риск переедания, предпочтения в еде, нарушается естественное восприятие вкуса [4].

- Экологические последствия: в процессе производства существует большая вероятность загрязнения природной среды, ведь происходит большой выброс химических веществ, возникает сложность в переработке упаковочных материалов, использование сырья из редких источников и возможное истощение природных ресурсов [5].

Важно помнить, что рациональное применение пищевых добавок может обеспечить безопасность потребителя и сохранить рентабельность в пищевой промышленности. Дальнейшее изучение влияния пищевых добавок требует комплексного подхода с учетом всех аспектов их применения и потенциальных рисков для здоровья человека.

Список источников

1. Нечаев, А. П. Пищевая химия / А.П. Нечаев — 4-е издание. — Санкт-Петербург: ГИОРД, 2007. - 634 с.

2. Отчеты о безопасности пищевых добавок // ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) (дата обращения: 24.03.2025).

3. Пищевые добавки – полезные и вредные, классификация и влияние на организм // Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пермскому краю Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: https://www.59fbuz.ru/press-center/news/pishchevye-dobavki-poleznye-i-vrednye-klassifikatsiya-i-vliyanie-na-organizm/ (дата обращения: 01.03.2025).

4. Регистр лекарственных средств России РЛС Пациент 2003. - Москва, Регистр Лекарственных Средств России, 2002.
5. Тутельян, В. А. Пищевые добавки: классификация и влияние на здоровье [Текст] / В. А. Тутельян, И. М. Скурихин. Москва: Агропромиздат, 2008. - 234 с.
6. Шлее, И. П. Основы здорового образа жизни и физическая культура как способы улучшения здоровья человека / И. П. Шлее, Н. К. Соболева // В сборнике: Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования. Материалы Международной научно-практической конференции. Ульяновск, 2023. - С. 546-551.

УДК 615.825, 618.1

ЛФК В РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ

ГАММЕРШМИДТ А.А. студентка, romanovaan_nast@mail.ru
ГАПОНЕНКО А.Ю. старший преподаватель, научный руководитель
Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматривается значение лечебной физической культуры (ЛФК) в процессе восстановления пациенток после гинекологических операций. Освещены теоретические основы применения ЛФК, предложены практические подходы к ее использованию и описаны конкретные упражнения, способствующие улучшению состояния женщин в послеоперационный период. Подчеркнута важность раннего начала реабилитации и индивидуального подбора программ.

Ключевые слова: ЛФК, реабилитация, гинекологические операции, восстановление, упражнения, послеоперационный период, здоровье женщин, физическая активность, тазовое дно

Гинекологические операции, выполняемые по различным показаниям, нередко требуют длительного восстановительного периода, что может существенно повлиять на физическое и психологическое состояние пациенток. Современные подходы к реабилитации включают комплекс мер, среди которых особое место занимает лечебная физическая культура (ЛФК). Этот метод признан эффективным средством ускорения регенерации тканей, профилактики осложнений и возвращения женщин к полноценной жизни [1]. Цель данной статьи — раскрыть роль ЛФК в реабилитации после гинекологических операций,

проанализировать ее теоретические основы и предложить практические рекомендации, подтвержденные научными данными.

ЛФК представляет собой систему специально разработанных физических упражнений, направленных на восстановление функций организма после хирургического вмешательства. Ее применение в гинекологии основано на понимании того, что двигательная активность способствует улучшению кровообращения, предотвращению застойных явлений и укреплению мышечного каркаса [2]. После гинекологических операций пациентки нередко сталкиваются с такими проблемами, как спаечный процесс, ослабление мышц тазового дна и снижение общего тонуса организма. ЛФК помогает минимизировать эти риски, если программа реабилитации составлена с учетом индивидуальных особенностей и начинается своевременно [3].

Одним из ключевых принципов ЛФК является постепенность. В раннем послеоперационном периоде, обычно на 2-3 день после хирургического вмешательства, пациенткам рекомендуют выполнять простые дыхательные упражнения и легкие движения конечностями. Такие действия улучшают вентиляцию легких, предотвращают тромбообразование и стимулируют кровоток в области малого таза [4]. Например, глубокое диафрагмальное дыхание способствует насыщению тканей кислородом, что особенно важно в условиях ограниченной подвижности после операции. Постепенно, по мере улучшения состояния, в программу включаются упражнения для мышц брюшного пресса и спины, что позволяет укрепить мышечный корсет и снизить нагрузку на органы малого таза.

Практическое применение ЛФК требует строгого соблюдения медицинских рекомендаций. После таких операций, как гистерэктомия или удаление кист яичников, важно учитывать тип вмешательства — лапароскопический или полостной, поскольку это влияет на сроки и интенсивность реабилитации [5]. В первые недели восстановления акцент делается на упражнениях, направленных на профилактику осложнений. К ним относятся сгибания и разгибания ног в положении лежа, а также мягкие повороты туловища. Эти движения активизируют периферическое кровообращение и препятствуют образованию спаек, что подтверждается исследованиями [6].

Особое внимание в реабилитации уделяется восстановлению функций мышц тазового дна. Ослабление этой области после гинекологических операций может привести к недержанию мочи и другим нарушениям. Упражнения Кегеля, включающие ритмичное сокращение и расслабление мышц, доказали свою эффективность в решении подобных проблем [7]. Например, пациенткам рекомендуют выполнять 10-15 сокращений по 5-10 секунд с постепенным увеличением нагрузки. Такие занятия не только улучшают тонус мышц, но и способствуют нормализации кровообращения в области малого таза, что важно для профилактики хронических болей.

Исследования показывают, что ЛФК оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психологическое состояние женщин. Регулярные занятия помогают снизить уровень тревожности, связанной с длительным восстановлением, и повысить уверенность в своих силах [4]. Важно, чтобы программа ЛФК разрабатывалась индивидуально, с учетом возраста пациентки, характера операции и наличия сопутствующих заболеваний. Например, молодым женщинам репродуктивного возраста, перенесшим операции по поводу ретенционных образований придатков матки, требуется более интенсивная программа для быстрого возвращения к активной жизни [5].

Примеры упражнений, используемых в реабилитации, включают не только дыхательные и базовые движения, но и комплексы для позднего восстановительного периода. На этапе, когда пациентка уже может вставать и передвигаться, добавляются упражнения с легким сопротивлением, такие как поднятие ног из положения лежа или наклоны корпуса в стороны. Эти действия укрепляют мышцы живота и спины, что снижает риск развития грыж и других осложнений [3]. Все упражнения должны выполняться под контролем специалиста, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на швы или внутренние органы.

Эффективность ЛФК подтверждается клиническими данными. Так, исследования показывают, что у пациенток, начавших занятия в раннем послеоперационном периоде, быстрее восстанавливается подвижность, а риск спаечного процесса снижается на 20-30% по сравнению с контрольной группой [6]. Кроме того, ЛФК способствует профилактике гнойных осложнений у женщин с воспалительными заболеваниями малого таза, что особенно актуально после экстренных операций [7]. Таким образом, данный метод не только ускоряет физическое восстановление, но и играет важную роль в предотвращении долгосрочных последствий.

В заключение можно отметить, что лечебная физическая культура является неотъемлемой частью реабилитации после гинекологических операций. Ее своевременное внедрение позволяет значительно улучшить качество жизни пациенток, сократить сроки восстановления и снизить вероятность осложнений. Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой более детализированных программ ЛФК, адаптированных к конкретным видам операций и индивидуальным особенностям организма. Такой подход сделает реабилитацию еще более эффективной и доступной для женщин.

Список источников

1. Безнощенко Г.Б. Реабилитация после гинекологических операций //Российский вестник акушерагинеколога. 2002. № 6. С. 5459

2. Гинекология: национальное руководство /под ред. Г.М. Савельевой, Г.Т. Сухих, В.Н. Серова. М.: ГЭОТАРМедиа, 2017. 1048 с.

3. Жаркин Н.А., Бурова Н.А., Кравченко Т.Г. Пеллоидотерапия в реабилитации пациенток после апоплексии яичника //Акушерство и гинекология. 2014. № 6. С. 8387

4. Кравченко Елена Николаевна, Безнощенко Галина Борисовна, Цыганкова Ольга Юрьевна, Кропмаер Кирилл Петрович Реабилитация после гинекологических операций в репродуктивном возрасте // МиД. 2019. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/reabilitatsiya-posle-ginekologicheskih-operatsiy-v-reproduktivnom-vozraste (дата обращения: 15.03.2025).

5. Чаунин А.В., Шрейдер Г.Ф., Безнощенко Г.Б., Кузьменко В.В., Заводова Ю.В., Лихачёв А.В., Маевский Е.В. Оптимизация реабилитации пациенток раннего репродуктивного возраста с ретенционными образованиями придатков матки //International journal of immunorehabilitation. 2010. Т. 12, № 2. С. 131с132

6. Шишкина А. А., Назарова М. А., Петрова О. Е., Чикина С. Г. Применение лечебной гимнастики в раннем послеоперационном периоде после пластических операций в гинекологии // Вестник физиотерапии и курортологии. 2018. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-lechebnoy-gimnastiki-v-rannem-posleoperatsionnom-periode-posle-plasticheskih-operatsiy-v-ginekologii (дата обращения: 15.03.2025).

7. Щукина Н.А., Буянова С.Н., Горшилин А.В., Лукашенко С.Ю. Послеоперационная реабилитация больных с гнойными воспалительными заболеваниями органов малого таза //Российский вестник акушерагинеколога. 2009. Т. 9, № 5. С. 8587.

УДК 796.799

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМ

ФРОЛОВСКИ А.Д. студентка, floydazy@yandex.ru

ШЛЕЕ И.П. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья посвящена вопросу важности адаптивной физической культуры для реабилитации после перенесенных травм. Автор обосновывает, что адаптивная физическая культура выступает как эффективное средство реабилитации, предлагая разнообразные методы для восстановления функциональности организма и, как следствие, повышения качества жизни пациентов.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация, упражнения, травма

Название адаптивная физическая культура подчеркивает предназначение средств данной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма [1].

Адаптивная физическая культура – это не просто набор упражнений, а целая философия, направленная на развитие физических возможностей человека с учетом его индивидуальных особенностей и ограничений. В отличие от традиционных тренировок, она предполагает гибкий и персонализированный подход, позволяющий каждому, независимо от уровня подготовки и состояния здоровья, достичь ощутимых результатов.

Адаптивная физическая культура выступает как эффективное средство реабилитации, предлагая разнообразные методы для восстановления функциональности организма и, как следствие, повышения качества жизни пациентов. Она помогает пациентам восстановить часть утраченной двигательной функции. Даже при невозможности полного восстановления, регулярные упражнения снижают степень инвалидности и благотворно влияют на общее самочувствие [4].

Адаптивная физическая культура помогает пациентам восстановить часть утраченной двигательной функции. Даже при невозможности полного восстановления, регулярные упражнения снижают степень инвалидности и благотворно влияют на общее самочувствие. Следовательно, физические упражнения являются необходимым элементом адаптивной физической культуры, они служат основой для активного восстановления и повышения качества жизни для лиц, перенесших травмы.

Одним из главных преимуществ адаптивной физической культуры является индивидуальный подход. Каждый человек имеет свои особенности и потребности, и, исходя из этого, план и программы тренировок могут быть специально разработаны для него [5, с. 476]. Это позволяет эффективно использовать потенциал человека и достичь всевозможных результатов в процессе реабилитации. Особую роль адаптивная физическая культура играет в укреплении мышечного корсета, что критически важно для поддержания осанки, предотвращения травм и повышения качества жизни [2].

Особенно уязвимы перед риском получения повреждений - атлеты, занятые в энергичных спортивных дисциплинах, таких как командные виды спорта, горнолыжные соревнования, экстремальные виды спорта и прочие. Активное участие в данных спортивных дисциплинах может повысить риск возникновения тяжелых травм.

После получения травмы опорно-двигательной системы процесс восстановления человека становится трудным и продолжительным. Успешность данной процедуры определяется рядом обстоятельств, среди которых важную роль играют масштаб и тип полученного повреждения, а также стремление человека вернуться к обычному стилю жизни.

Мышечная активность и движение являются мощными стимуляторами жизненных функций и биологической основой для этих упражнений. Из множества упражнений выбираются только те, которые соответствуют целям лечения и профилактики. Следовательно, физические упражнения являются необходимым элементом адаптивной физической культуры, они служат основой для активного восстановления и повышения качества жизни для лиц, перенесших травмы.

Программа тренировок разрабатывается индивидуально, учитывая физические возможности, возраст и наличие каких-либо заболеваний. Начальный этап адаптивной физической культуры, длящийся около двух месяцев, носит ознакомительный и подготовительный характер. В этот период основная задача – аккуратно подготовить организм к более интенсивным нагрузкам.

В адаптивной физической культуре особое внимание уделяется физическим упражнениям, которые являются ключевым фактором в процессе восстановления. Эффективность этих физических упражнений обусловлена комплексным воздействием на мышечную систему, суставы и связки, что способствует повышению подвижности и силовых показателей мышц всего тела.

Программа включает в себя щадящие упражнения, направленные на постепенное укрепление мышц. Лицам с поражениями опорно-двигательной системы не всегда удается сразу оценить степень ущерба. Вследствие этого процесс лечения и восстановления после травмы превращается в длительную и трудную задачу, поскольку проблема обнаруживается лишь на поздних этапах.

В центре внимания адаптивной физической культуры находится укрепление ключевых групп мышц: спины, брюшного пресса, мышц таза, рук и ног. Гармоничное развитие этих групп обеспечивает стабильность всего тела, улучшает координацию движений и повышает общую выносливость [3].

Из этого следует вывод, что **адаптивная физическая культура особенно полезна после травмы**, так как она помогает восстановить двигательную функцию, предотвратить осложнения и повысить качество дальнейшей жизни.

Список источников

1. Адаптивная физическая культура. Википедия: свободная энциклопедия. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Адаптивнаяфизическаякультура (дата обращения 02.03.2025).

2. Бегидов, М.В. Значение адаптивного спорта для социальной адаптации лиц с инвалидностью / М. В. Бегидов , Т. П. Бегидова , В. В. Беспалова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки [Электронный ресурс] Режим доступа: 2023;28(5):1236-1246. https://doi.org/10.20310/1810-0201-2023-28-5-1236-1246(дата обращения 02.03.2025).

3. Дворянинова, Е.В. Анализ формирования спортивных двигательных навыков у детей с поражением опорно-двигательного аппарата средствами адаптивного плавания / Е. В. Дворянинова, И. Н. Луткова, О. В. Терехина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. [Электронный ресурс] Режим доступа: 2020;25(186):162-167. https://doi.org/10.20310/1810-0201-2020-25-186-162-167 (дата обращения 02.03.2025).

4. Коновалов, А. Ю. Организационно-педагогические условия двигательной активности лиц с ограниченными возможностями здоровья, получающих средне-профессиональное образование в условиях инклюзивного образования. Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2018;23(176):132-138. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://doi.org/10.20310/1810-0201-2018-23-176-132-138 (дата обращения 25.02.2025).

5. Малуева, А. А. Степень мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре в высших учебных заведениях / А. А. Малуева, И. П. Шлее // В сборнике: Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Е. Н. Летягина, А. В. Гутко, В. Г. Кузьмин, К. Ю. Хаченкова. Нижний Новгород, 2022. - С. 475-477.

УДК 615.825

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ УЧАСТИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

СУСЛИКОВА А.Е. студентка, mt-231@mail.ru

ШЛЕЕ И.П.. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются основные психологические и социальные факторы, связанные с участием детей в адаптивном спорте. Особое внимание уделяется роли

семьи, педагогов и тренеров в формировании благоприятного спортивного опыта для юных спортсменов. Автор делает вывод, что адаптивный спорт выступает в качестве действенного инструмента, способствующего всестороннему развитию детей с ограниченными возможностями здоровья и способствует формированию у них адекватной самооценки, эмоциональной стабильности и успешной интеграции в общество.

Ключевые слова: адаптивный спорт, дети с ограниченными возможностями здоровья, инклюзивное образование

Регулярные занятия физической культурой и спортом играют важную роль в поддержании здоровья человека. Они способствуют развитию не только физических качеств, но и оказывают благоприятное воздействие на психическое состояние [1, с. 281].

На данный момент времени спорт важен для людей всех возрастов, а особенно для детей с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивный спорт, как одно из ведущих направлений инклюзивного образования, играет важную роль в этом процессе. Он способствует не только физическому совершенствованию, но и развитию личности в целом, социальной адаптации и укреплению позитивной самооценки у детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) [4, с. 31]. В этом контексте важно рассмотреть, как регулярные занятия спортом влияют на психологическое состояние детей и их ощущения в коллективной среде.

Дети с ОВЗ – это очень неоднородная группа, в нее входят малыши с разными видами нарушений:

- слуховыми (глухие, слабослышащие);
- зрительными (слепые, слабовидящие);
- речевыми (заикание, дислалия, дисфазия.);
- опорно-двигательными (церебральный паралич, сколиоз, ампутация конечностей и т.д.);
- интеллектуальными (умственная отсталость, задержка психического развития);
- эмоционально-волевыми (аутизм);
- комплексными нарушениями развития (синдром Дауна, синдром Ретта, фенилкетонурия и т.д.).

Термин «дети с ограниченными возможностями здоровья» обозначает обширную категорию лиц, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья, которые оказывают воздействие на их развитие и функционирование. Данные ограничения могут быть как врожденными, так и приобретенными, постоянными или временными, явными или скрытыми [3].

С помощью психологического аспекта в адаптивных видах спорта можно добиться

благоприятное формирование стабильной самооценки у детей с ограниченными возможностями здоровья. Систематические тренировки способствуют осознанию ими собственного потенциала, что, в свою очередь, приводит к увеличению уверенности в себе и уменьшению уровня тревожности [5, с. 22]. Физические упражнения положительно воздействуют на выработку эндорфинов в организме, что, в свою очередь, способствует стабилизации эмоционального состояния и помогает в преодолении психологических трудностей.

Таким образом, адаптивный спорт становится мощным инструментом поддержки психоэмоционального здоровья, позволяя детям справляться с негативными эмоциями и стрессовыми ситуациями [1, с. 45]. Не стоит забывать, что имеется несколько ОВЗ, поэтому прежде чем дать ребенку физическую нагрузку, нужно очень тщательно изучить его физические возможности и потребности, разработать индивидуализированный подход.

Социальные аспекты у детей с ОВЗ в адаптивном спорте значительно улучшаются за счет их участия в различных коллективных мероприятиях. Общение всегда было у человека неотъемлемой потребностью. Занятия в команде помогают им развивать коммуникативные навыки, учиться работать в группе и чувствовать свою «нужность» в обществе.

В ходе спортивной деятельности дети учатся взаимодействовать друг с другом, то есть приобретают опыт сотрудничества, что ведет к толерантному отношению как среди сверстников, так и в обществе в целом. Адаптивные виды спорта предоставляют возможность для формирования новых дружеских отношений и укрепления ощущения социальной значимости.

Как семья и окружающие могут способствовать позитивному настрою детей? В жизни каждого ребенка присутствуют люди, которые обучают его новому и нужному в течении всей его жизни. Так и семья, педагоги, тренеры играют главную роль в формировании у детей с ОВЗ позитивного отношения к спорту. Человеку всегда будет приятно, когда его поддерживают и оказывают нужное внимание в тяжелый момент жизни. Родительская поддержка и положительный пример взрослых способствует снижению страхов и барьеров, связанных с участием в коллективных мероприятиях [2, с. 16].

Как же тренеру помочь ребенку в области адаптивного спорта? Для этого нужны специализированные знания в области адаптивной физической культуры, которые будут создавать благоприятные условия для детей, что поможет им не только развивать физические навыки, но и формирование уверенности в себе. Поддержка для ребенка от взрослого усиливает мотивацию к постоянным занятиям и будет способствовать успешной социальной интеграции.

Именно адаптивный спорт оказывает комплексное влияние на ребенка с

ограниченными возможностями здоровья, способствуя их психологическому благополучию и социальной адаптации. Занятия спортом оказывают благоприятное влияние на самооценку, снижают уровень тревожности и способствуют развитию коммуникативных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), что, в свою очередь, укрепляет их уверенность в себе.

Расширение и совершенствование программ адаптивного спорта позволит усилить эти позитивные эффекты и сформировать условия для всестороннего развития детей с ОВЗ, способствуя их успешной интеграции в общество.

Список источников

1. Иванова, А. Б. Психологические аспекты адаптивного спорта у детей с ОВЗ // Журнал инклюзивного образования. – 2023. - № 12(3). – С. 45–50.
2. Козлов Н. П.Роль тренера в формировании позитивного спортивного опыта детей с ОВЗ // Современные тенденции инклюзивного спорта. – 2023. - №5 (4). – С. 15–22.
3. Особенности детей с ОВЗ [Электронный ресурс] https://nadpo.ru/academy/blog/osobennosti-detey-s-ovz/#0 (дата обращения 10.02.2025)
4. Петров С. М. Роль спорта в социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья // Адаптивная физическая культура и спорт. – 2024. - №10 (2). – С. 30–38.
5. Смирнов В. А. Эмоциональное благополучие и социальная интеграция через спорт // Психология спорта. – 2025. - №8 (1). – С. 20–27.
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.

УДК 796.799

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

ШАЙХАТТАРОВА Л.Ф. студентка, liliashaihattarova@mail.ru
ШЛЕЕ И.П. канд. пед. н., доцент, научный руководитель
Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье акцентируется внимание на значимости адаптивной физической культуры в процессе реабилитации при травмах опорно-двигательного аппарата. Автор аргументирует, что адаптивная физическая культура является важным инструментом в

реабилитации, предоставляя разнообразные методы для восстановления физической активности и, в итоге, уровень жизни пациентов.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация, травма, опорно-двигательный аппарат

Опорно-двигательный аппарат играет ключевую роль в обеспечении движений нашего тела и поддержании его структуры. Травмы этой системы могут быть различными, и важно знать о самых распространенных из них.

1. Переломы - являются одними из самых распространённых травм у человека. Они происходят в результате неудачного падения, ударов или аварий. Самыми расперстрёнными травмами считаются руки, ноги и ключицы.

2. Вывихи - он происходит в результате смещения костных поверхностей в суставе. Наиболее часто встречаются вывихи плеча и колена. Вывих вызывают сильную боль, и мешает прежней двигательной активности.

3. Растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий – данные травмы появляются в результате резкого натяжения или сокращения волокон. Это часто случается у спортсменов в результате физической активности.

4. Травмы мягких тканей - ушибы, порезы и травмы мышц также являются частой травмами. Они случаются в результате падений или прямых ударов.

5. Артрит - хотя артрит не является травмой в консервативном смысле, он может значительно повлиять на опорно-двигательный аппарат, вызывая боль и скованность в суставах.

Люди с повреждением опорно-двигательного аппарата не всегда могут объективно оценивать тяжесть серьезности травмы. В итоге процесс восстановления после травмы затягиваются и усложняются, поскольку проблемы выявляются на более поздних стадиях. Часто данные травмы встречаются у спортсменов, занимающиеся активными видами спорта, такими как командные игры, лыжные гонки, фристайл и многими другими. Сильные нагрузки во время тренировочного процесса повышают шансы получения данной травмы.

Поэтому для восстановления двигательных функций человека и возращение в прежний темп жизни рекомендуется своевременно обращаться к специалистам и приступать к занятиям адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура представляет собой специализированную сферу физической культуры, которой присуще различные методы и средства физической активности и спорта для улучшения состояния и мобильности человека, пострадавшего от травмы. Она помогает восстанавливать здоровье и работоспособность. Восстановление после

травмы опорно-двигательного аппарата может быть непростым и долгосрочным процессом. Успех восстановления зависит от нескольких составляющих, таких как степень и характер травмы, но важным моментов чаще всего играет мотивация человека к возвращению к активному образу жизни [4, с. 146].

В последние годы АФК становится все более актуальной, благодаря новейшим подходам и методикам, которые позволяют значительно улучшить качество жизни пациентов.

Такая физическая культура способствует поиску баланса между восстановлением социальной функциональности и саморазвитию. Пациенту после реабилитации приходится полагаться на свои новые ощущения своего организма и стараясь это делать не задумываясь о дальнейшем шаге [1].

Адаптивная физическая культура включает в себя системы упражнений и методик, которые подбираются индивидуально с учетом состояния здоровья пациента. Вот некоторые из её преимуществ [2]:

1. Индивидуальный подход. Каждая программа подбирается на основании истории болезни или травмы, уровня физической подготовки и психологического состояния пациента.

2. Улучшение физической активности. Регулярные занятия способствуют увеличению мышечной силы, гибкости и выносливости, что крайне важно для восстановления движений.

3. Психологическая поддержка. Упражнения помогают улучшить настроение, снизить уровень стресса и тревожности, что важно для успешной реабилитации.

4. Социальная интеграция. Участие в групповых занятиях способствует общению и выстраиванию социальных связей, что также играет роль в реабилитации.

Ключевым средством реабилитации является физические упражнения. При выборе комплекса упражнений берется во внимание уровень здоровья и физические возможности пациента, и если применять с правильной методикой выполнения, то большинство упражнение можно будет применять на практике в процессе реабилитации. Так же одним из инструментов в этом процессе является двигательный режим, который при правильном применении и контроле может помочь улучшить физическую активность пострадавшего.

Использование специальных тренажеров, разработанных для людей с ограниченными возможностями, помогает безопасно заниматься физической активностью. Такие тренажеры могут быть регулируемыми и адаптируемыми в зависимости от состояния здоровья пациента.

1. Силовые тренировки: Упражнения с небольшими весами или собственным весом тела укрепляют мышцы и помогают улучшить стабильность суставов. Это особенно

важно для людей, перенесших травмы, так как сильные мышцы снижают риск повторных повреждений.

2. Гибкость и растяжка: Упражнения на растяжение помогают улучшить подвижность и предотвратить мышечные спазмы. Растяжка также способствует улучшению кровообращения, что важно для восстановления тканей.

3. Аквааэробика: Занятия в воде снижают нагрузку на суставы и уменьшают риск травм. Аквааэробика помогает развивать общую физическую подготовку, улучшает координацию и способствует расслаблению.

4. Массаж и рефлексотерапия: Эти методики так же могут быть использованы для улучшения кровообращения и снятия напряжения в мышцах, что играет важную роль в процессе восстановления.

Первый этап на пути к восстановлению характеризуется как процесс иммобилизации, главная цель которого состоит в активизации процессов сращивания перелом и в формировании костной ткани который происходит примерно впервые 60-90 дней в зависимости от тяжести повреждений. На данном этапе реабилитации задачи заключаются в улучшении кровообращения в области повреждения, что способствует более быстрому заживлению травм, а также в предотвращении мышечной атрофии и уменьшении ограничений подвижности в суставах. Для достижения этих целей применяются различные виды упражнений, включая симметричные упражнения для здоровой конечности, идеомоторные тренировки, статические упражнения для укрепления мышц и упражнения, направленные на поддержание подвижности в поврежденной области.

Этап промежуточного восстановления предполагает принцип от простого к сложному, что подразумевает поэтапное увеличение нагрузок и интенсивности упражнений, направленных на восстановление полной функциональности поврежденной области тела. В этот период уделяется больше внимание на физические качества человека, такие как координация движений, силы и выносливости, что способствует укреплению мышц для скорейшего восстановления.

Целью третьего периода реабилитации адаптивной физической культуры является восстановление полного диапазона движений в суставах и возвращение к прежней активности человека [3].

Так же одним из ключевых условий реабилитации травм опорно-двигательного аппарата является обеспечение организма достаточным количеством кальция, минералов и витаминов через пищу. Употребляя больше полезных элементов с пищей, повышает скорость восстановления и на предотвращение последующих травм.

Из этого вытекает вывод: травмы опорно-двигательного аппарата являются частой проблемой и могут существенно ограничивать двигательную активность человека. Адаптивная физическая культура является ключевым инструментом для реабилитации. Ее различные методы нацелены на восстановление функциональности организма, что, в свою очередь, может улучшить качество жизни пациентов.

Список источников

1. Адаптивная физическая культура. Википедия: свободная энциклопедия. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Адаптивнаяфизическаякультура (дата обращения 13.03.2025).

2. Адаптивная физическая культура после травм [Электронный ресурс] Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-posle-travm-oporno-dvigatelnogo-apparata/viewer (дата обращения 13.03.2025).

3. Епифанов, В. А. Реабилитация в травматологии и ортопедии / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2015. – 238 с.

4. Щеглов, С. Ю. Применение оздоровительных программ в спортивных центрах, клубах Кемеровской области-Кузбассе для посетителей 45-55 лет / С.Ю. Щеглов, В. Г. Вершинин, И. П. Шлее // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы симпозиума XIX (LI) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Кемерово, 2024. - С. 145-148.

УДК 796.035(07)

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА: ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

ВАЛУЕВА И.О. студентка, valuevai90@mail.ru

ГАПОНЕНКО А.Ю. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье проведен комплексный анализ современных проблем адаптивной физической культуры (АФК) и адаптивного спорта в Российской Федерации. На основе анализа научных исследований и статистических данных выявлены ключевые системные ограничения развития отрасли, включая недостаточность инфраструктуры, кадровый дефицит, проблемы нормативно-правового регулирования и низкий уровень социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, инклюзивное

образование, реабилитация, социальная интеграция, управление спортом, инфраструктура

Актуальность исследования обусловлена возрастающей социальной значимостью адаптивной физической культуры как инструмента реабилитации и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья. По данным Совета Федерации РФ, в 2022 году менее 14% граждан с инвалидностью были вовлечены в систематические занятия спортом, что значительно ниже показателей развитых европейских стран [4]. Ситуация осложняется отсутствием единой федеральной программы развития АФК, региональной диспропорцией в обеспечении спортивными объектами и хроническим дефицитом квалифицированных кадров.

Цель исследования заключается в выявлении системных проблем адаптивной физической культуры и разработке комплексной модели их решения на основе анализа современных научных подходов и успешных региональных практик. Задачи работы включают: 1) диагностику основных институциональных ограничений развития АФК; 2) оценку эффективности существующих моделей адаптивного спорта; 3) разработку рекомендаций по совершенствованию нормативно-правовой базы и инфраструктурному развитию.

Основным барьером развития АФК остается недостаточная доступность специализированных спортивных объектов. По данным Комитета по социальной политике доля спортивных сооружений в стране, адаптированных для инвалидов, составляет около 30% [1]. Это приводит к территориальной дискриминации инвалидов, вынужденных преодолевать сотни километров для участия в тренировочном процессе.

Проблема усугубляется отсутствием универсальных архитектурных решений. Как показал анализ Специальной Олимпиады России (2023), даже в новых спортивных объектах редко учитываются потребности разных категорий инвалидов: опорников, слепых, лиц с ментальными нарушениями [2]. Требуется разработка дифференцированных стандартов оснащения залов, бассейнов и стадионов с учетом нозологических особенностей занимающихся.

Система профессионального образования в сфере АФК сталкивается с тройным кризисом: недостатком преподавательского состава, устаревшими учебными программами и низким престижем профессии.

Ситуация усложняется отсутствием "образовательной вертикали" – от среднего профессионального образования до аспирантуры. Как следствие, регионы испытывают дефицит не только практикующих тренеров, но и научных кадров, способных разрабатывать инновационные методики. Решение требует создания федеральной программы целевой

подготовки с гарантией трудоустройства и социальных льгот для выпускников.

Анализ системы управления адаптивным спортом выявляет три ключевые проблемы: ведомственную разобщенность, недостаток финансирования и слабый контроль за исполнением программ.

Особую озабоченность вызывает несистематическое ведение статистики: Большая часть регионов не предоставляют детализированных данных о количестве занимающихся, их нозологиях и достижениях. Это препятствует объективной оценке эффективности программ и распределению ресурсов. Требуется внедрение единой федеральной системы мониторинга с автоматизированным сбором данных.

На основе анализа успешных практик предлагается трехуровневая модель развития АФК в регионах:

1. Инфраструктурный уровень: создание сети адаптивно-трансформируемых спортивных объектов с модульным оборудованием.
2. Образовательный уровень: внедрение системы непрерывного образования "тренер-методист-исследователь" с использованием дистанционных технологий. Программа Специальной Олимпиады России обучила 2400 специалистов за три года через онлайн-платформы [2].
3. Социальный уровень: разработка инклюзивных программ "спорт без границ", объединяющих людей с разными формами инвалидности. Проекты с участием детей с детей с ОВЗ демонстрируют рост социальной адаптации [3].

Перспективным направлением становится внедрение биомеханических тренажеров с обратной связью. Испытания в Нижегородской области показали, что использование экзоскелетов увеличивает эффективность реабилитации при ДЦП [5].

Проведенное исследование демонстрирует, что развитие адаптивной физической культуры требует системного подхода, объединяющего законодательные инициативы, инфраструктурные преобразования и подготовку кадров нового поколения. Ключевым условием успеха становится внедрение дифференцированных региональных программ, учитывающих демографические и географические особенности территорий.

Первоочередными мерами должны стать: принятие федерального стандарта адаптивного спорта, создание межведомственного координационного совета и запуск целевой программы подготовки тренеров. Опыт проектов типа "Инклюзивный спорт для всех" доказывает, что комплексный подход позволяет за три года вдвое увеличить вовлеченность инвалидов в спортивную деятельность.

Список источников

1. Демьянова Л. М., Демьянов С. А., Данилова Р. Г. Проблемы паралимпийского спорта //Актуальные проблемы науки и техники. 2022. – 2022. – С. 850-851.
2. Исяндавлетов А. И., Хайруллин И. Т. АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ //Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития. – 2023. – С. 303-307.
3. Молчкова Н. Ю. Инклюзивное спортивное образование как фактор успешной социализации детей с ОВЗ //Экстрабилити как феномен инклюзивной культуры: формирование инклюзивной культуры в организациях.—Екатеринбург, 2020. – 2020. – С. 204-208.
4. Морозова Е. В., Журавлева Е. В., Оленевский Д. Б. Влияние занятии фехтованием на социализацию и реабилитацию инвалидов //Человек. Общество. Инклюзия. – 2023. – Т. 14. – №. 1. – С. 38-48.
5. Свиридова Т. В. и др. Проблема включения детей с ДЦП в занятия адаптивной физической культурой и паралимпийским спортом: историографический обзор //Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2012. – С. 138.

УДК 796.614.378.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

ЧЕРДАНЦЕВА А.Е. студентка, alinchardantceva@gmail.com

САНТЬЕВА Е.В. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматривается роль физических упражнений в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательной системы. Анализируются механизмы воздействия физической активности на состояние суставов, мышц и связок, а также приводятся примеры эффективных методик и программ физических упражнений для различных патологий опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: спорт, заболевания, лечение, упражнения, профилактика, ЛФК

Заболевания опорно-двигательного аппарата являются одной из наиболее распространённых причин инвалидности и снижения качества жизни во всём мире. К таким заболеваниям относятся остеоартрит, остеохондроз, сколиоз, ревматоидный артрит и многие другие. Физические упражнения могут играть одну из самых важных ролей в профилактике и комплексном лечении этих заболеваний, помогая улучшить функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и повысить качество жизни людей.

Цель данной статьи — рассмотреть механизмы воздействия физических упражнений на опорно-двигательный аппарат и представить примеры эффективных программ физической активности для профилактики и лечения различных заболеваний этой системы.

Физические упражнения оказывают многостороннее воздействие на организм человека, включая опорно-двигательную систему. Регулярные физические нагрузки способствуют:

1. укреплению мышц, которые поддерживают суставы;
2. улучшению кровообращения в суставах и окружающих тканях;
3. стимуляции выработки синовиальной жидкости, которая питает и смазывает суставы;
4. повышению гибкости и подвижности суставов;
5. укреплению связок и сухожилий;
6. нормализации веса, что снижает нагрузку на суставы. [1]

Регулярные физические упражнения используются для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, чаще всего рекомендуются следующие виды физических упражнений:

- аэробные упражнения ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде) — улучшают кровообращение и обмен веществ в тканях;
- силовые упражнения (отжимания, приседания, поднятие гантелей) — укрепляют мышцы, поддерживающие суставы;
- упражнения на гибкость и растяжку (йога, пилатес) — повышают подвижность суставов и предотвращают развитие контрактур.

Физические упражнения также широко распространены в комплексном лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, используются различные упражнения, которые могут укрепить мышцы, снизить боль и развить подвижность суставов. Так, например, при остеоартрите коленного сустава важно выполнять упражнения на укрепление мышц бедра, улучшение гибкости и подвижности коленного сустава.

1 упражнение. Подъем колена к груди. Исходное положение: сидя на стуле с прямой спиной. Действие: подтянуть согнутое колено одной ноги к груди, удерживая спину ровно. Если нужно, можно придерживать ногу рукой. Такую растяжку проводят в течение 10-30 сек, а затем меняют ногу и повторяют то же самое.

2 упражнение. Поочередное разгибание коленей. Исходное положение: сидя на стуле. Действие: поднять согнутую ногу так, чтобы бедро было параллельно полу, и медленно разогнуть её. Сделав 10–15 повторений, поменяйте ногу. Двигайтесь плавно, чтобы избежать травмирование сустава.

3 упражнение. Подъем стоп сидя. Исходное положение: сидя на стуле, держась руками за сиденье (если сложно держать равновесие). Действие: на выдохе приподнимите стопы над

полом на высоту 30–50 см, напрягая пресс. Держите положение 10–12 секунд, затем на вдохе опустите стопы обратно. Повторите ещё 5–6 раз. Данное упражнение полезно не только при остеоартрите, но и благодаря ему можно укрепить мышцы пресса, что способствует поддержанию правильной позы и снижает нагрузку на позвоночник.

4 упражнение. Бег сидя. Исходное положение: сидя на стуле, стопы прижаты к полу. Действие: попеременно или одновременно поднимать и опускать согнутые в коленях ноги, имитируя бег. Выполняйте упражнение минимум 10 минут. Для лучшего результата рекомендуется повторить несколько раз. (рис.1)

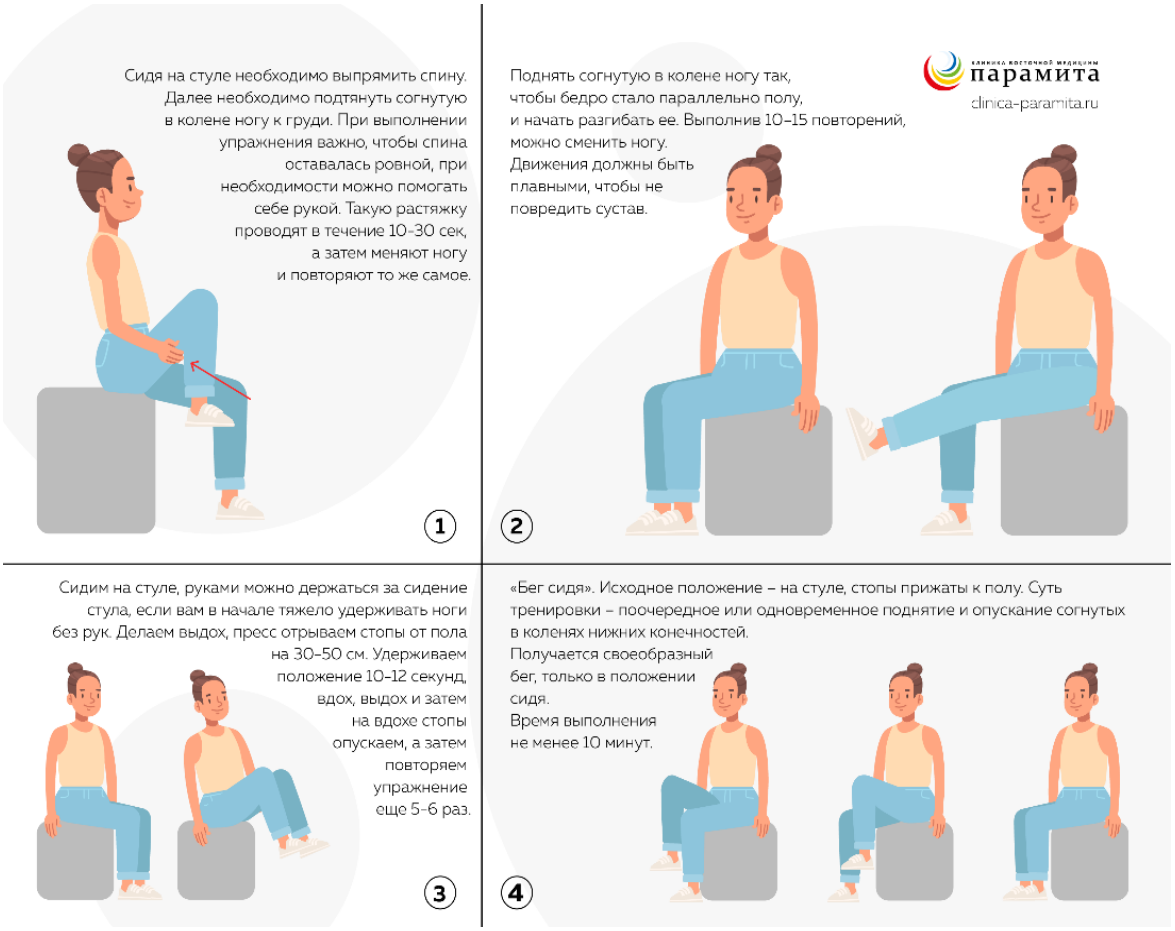


Рисунок 1. Пример упражнений при остеоартрите [2]

При сколиозе используются упражнения на коррекцию осанки, укрепление мышц спины и живота.

1 упражнение. Подъем коленей к груди. Исходное положение: лежа на спине. Действие: на выдохе согнуть обе ноги, колени обхватить руками и подтянуть к груди.

2 упражнение. Подъем одного колена к груди. Исходное положение: лежа на спине. Действие: согнуть одну ногу, вторую оставить вытянутой. Обхватить колено согнутой ноги и прижать её к груди. Затем поменять ноги и повторить то же самое.

3 упражнение. Чередование двух положений позвоночника (округление и прогиб

спины). Исходное положение: встать на четвереньки. Действие: выгнуть спину вверх, втянув живот, и наклонить голову к груди, зафиксировать эту позицию. Затем плавно расслабить спину, подняв голову. Избегать сильного прогиба спины. Упражнение улучшает гибкость позвоночника, снижает напряжение в спине и шее, а также улучшают осанку.

4 упражнение. Повороты туловища лежа. Исходное положение: лёжа на спине с вытянутыми руками вдоль тела и слегка согнутыми ногами. Действие: на выдохе положить ноги вправо, поворачивая верхнюю часть туловища и голову влево. Позвоночник должен изгибаться в области поясницы. Задержитесь в этой позиции до 5 секунд. Вернитесь в исходное положение на вдохе. Продолжаем выполнять упражнение в 2-3 подхода, перекладывая ноги влево и поворачиваясь вправо.

5 упражнение. Подъем ног лежа с использованием валика. Исходное положение: лёжа на спине с небольшой подушкой под головой (высотой не более 10 см) и валиком под коленями. Действие: поочерёдно выпрямлять ноги, натягивая носки. При возможности повторить упражнения несколько раз (рис.2)



Рисунок 2. Список упражнений из комплекса ЛФК при сколиозе [3]

Эффективность физических упражнений в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата подтверждается многочисленными исследованиями.

Кроме того, физические упражнения играют значительную роль в процессе реабилитации после травм и операций на опорно-двигательном аппарате. Они помогают восстановить прежнюю функциональность. Однако важно помнить, что физические упражнения должны

быть частью комплексного лечения, включающего медикаментозную терапию, физиотерапию и другие методы. [4]

Таким образом, регулярные физические упражнения, подобранные с учетом индивидуальных особенностей организма, представляют собой эффективный метод поддержания здоровья опорно-двигательной системы и способствуют улучшению качества жизни пациентов с различными заболеваниями данной сферы.

Список источников:

1. Грачёв, И. И. ЛФК при артрозе / И. И. Грачёв // Клиника «Парамита». —[Электронный ресурс]. URL: https://clinica-paramita.ru/info/lfk-pri-artroze
(дата обращения 04.03.2025)

2. Макарова, Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. — М.: Советский спорт, 2003. — 480 с.

3. Неробеева, Л. В., Неробеев, Н. Ю., Алексеева, О. И., Иванова, Н. М. Профилактика остеохондроза у студентов на занятиях физической культурой в вузе: методические указания / Л. В. Неробеева, Н. Ю. Неробеев, О. И. Алексеева, Н. М. Иванова. — СПб., 2013. — 31 с. [Электронный ресурс] URL: https://kgbmed.ru/docs/profilaktika_osteohondroza_u_studentov.pdf?ysclid=m831g281zb810595403 (дата обращения 10.03.2025)

4. Упражнения при остеохондрозе // Фитнес и красота. — [Электронный ресурс] URL: https://vsefit.ru/fitnes-sport/uprazhneniya-pri-osteohondroze/
(дата обращения 08.03.2025)

УДК 371.3

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

ТАРАСОВА А.И. студентка, nastatarasova78462@gmail.ru

ИВАНОВА С.Ю. канд.пед.н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация: В предложенной статье представлен современный взгляд на историю современного олимпийского движения и историю физической культуры. Рассмотрели спорт и физическую культуру в олимпийских играх так, как они связаны между собой. Проведен опрос среди студентов на тему: спортивного олимпийского движения. Цель научной статьи состоит в том, чтобы показать со стороны современного взгляда как происходит физическая культура и олимпийское движение и провести опрос.

Ключевые слова: физическая культура, олимпийское движение, современный спорт, цели

Актуальность. С чего все началось, к чему ведет развитие культуры спорта и в каких амплуа оно осуществляется, начиная с истории и заканчивая нововведениями и современными взглядами на индустрию спортивного движения. Начнем с того, что в мире физическая культура народа является частью его истории. Спорт - составная часть физической культуры, каждый должен иметь возможность заниматься спортом в соответствии со своими потребностями. История развития спорта и физической культуры неразрывно связана с Олимпийскими играми.

Вопрос о точных сроках их проведения до сих пор в наше время вызывает споры среди ученых. Но известно, что первые олимпийские движения начались в 776 году. Несмотря на это, общепризнано, что Древняя Греция является родиной Олимпийских игр, а именно священное для греков-язычников место Олимпия, расположенное на западе Пелопоннесского полуострова. В долине реки Алфей, у подножия горы Кронос, до наших дней сохраняется традиция зажигания олимпийского огня, с которого начинается факельная эстафета современных Олимпийских игр.

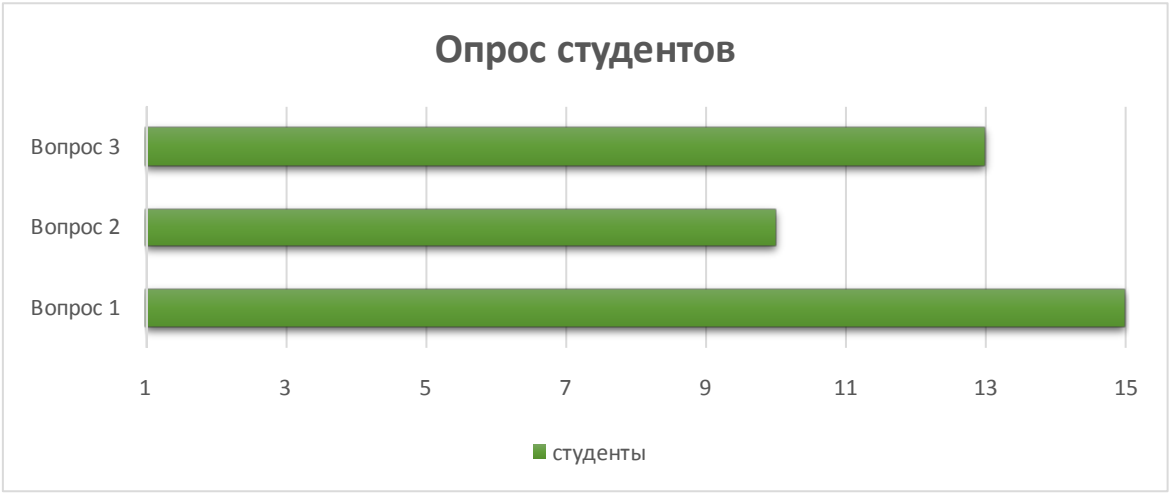
Олимпийские игры связаны с культурой и спортом как тогда, так и сейчас в нашем современном мире, но тогда это были вынужденные меры. Потому что древнее человечество,

как и современное часто воевали. Считается в то время Олимпийские игры были самые востребованные среди других, как и сейчас. Ничего не поменялось в плане времени, каждые 4 года проводятся официальные олимпийские игры.

Олимпийское движение направлено на развитие физических, культурных и моральных качеств, укрепление международного сотрудничества, это основа в современности. Она направлена на то, чтобы люди развивали свои физические качества, становились чемпионами и не только для всех окружающих, в первую очередь для себя, поддерживать дух людей. Физическая культура объединяет людей, она строит новые взаимодействия между людьми. Олимпийское движение объединяет людей со всего мира, это в наши дни способствует появлению новых связей между спортивными организациями разных стран, группирует миллионы спортсменов, не смотря на разные культуры языка и их стран.

В становлении и развитии олимпийского движения влияли олимпийские конгрессы, они были основной формой движения. Главную организационную основу олимпийского движения составляют Международный олимпийский комитет (МОК) международные и национальные федерации по видам спорта, входящим в программу Олимпийских игр. В Олимпийском движении участвуют и другие международные спортивные организации.

Проведен опрос на примере 15 студентов КемГу из нескольких важных вопросов о том, знают ли студенты о движении физической культуры олимпийского движения. В опросе представлены 3 вопроса:



1.Как часто проводятся Олимпийские игры?

2. Какое социальное взаимодействие происходит на олимпийских движениях?

3.За что выступает современное олимпийское движение?

На первый вопрос все студенты ответили верно, что каждые 4 года проводятся олимпийские игры. На второй вопрос 10 студентов ответили по-своему и главное правильно,

за исключением пяти человек. А на третий вопрос 13 студентов также ответили каждый индивидуально, как считает и в обширном понятии вопроса все верно, большинство ответили за развитие спорта как духовного совершенствования и международного общения.

Деятельность олимпийского движения, символ которого пять переплетенных колец, является постоянной и универсальной. Она охватывает пять континентов. Она достигает кульминации объединением спортсменов мира на великом спортивном празднике Олимпийских играх. Наиболее значительные игры современности, которые создали люди, это Олимпийские. Они в себя вобрали всё лучшее, что даёт спорт человеку.

Современная физическая культура и олимпийские движения с каждым днем растут и стремятся вверх. Как никогда в наши дни показатель успеха людей, их возможностей чего они добиваются в своей спортивной культуре, сплочение людей по спортивным интересам, познание новых видов спорта и добивание своих целей в физической культуре. Это очень важные аспекты и мероприятия в нашем современном мире.

Список источников:

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта. / Уч. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Б. Р. Голощапов, - М.: ИЦ “Академия”, - 2001 – 312 с.

2. Давиденко, Д. А. Социально-педагогические основы деятельности тренера [монография] / Д. А. Давиденко, Т. В. Михайлова. – М.: Физическая культура, -2009 -288 с.

3. Лагутина, М. Д. Олимпизм, олимпийское движение и Олимпийские игры: учеб. Пособие / Сибирский гос. Унт. физ. культуры и спорта, Сибирская олимпийская акад. -Омск: / Изд-во СибГУФК, - 2010 - 179 с.

4. Мельникова, Н. Ю. Олимпийские традиции: история и современность: моногр. - 2014 - 120 с.

5. Родиченко, В. С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России / [авторский коллектив]; Олимпийский комитет России. – 19-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и Спорт, -2008 – 142 с.

6. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебноепособие: для студентов высших учебных заведений / Г. С. Туманян. – 2- е изд., стер. – Москва: Академия, - 2008 – 332 с.

УДК 796.011(091)

ЭВОЛЮЦИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ОТ АНТИЧНОСТИ ДО НАШИХ ДНЕЙ

ЛОРАН В. Д. студентка, valerialoran3@gmail.com

КОЛЕСНИКОВА Н. В. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский Государственный Университет, Кемерово, Россия

Аннотация. История физической культуры и спорта прошла долгий путь от сбора исторических эпизодов до полноценной науки и профессиональной дисциплины. Знание истории необходимо для понимания современных процессов в физкультурном движении, разработки эффективных стратегий и прогнозирования будущего развития. На протяжении истории спорт выполнял разнообразные функции, от развлечения и военной подготовки до способа выживания и формирования социальной идентичности. Спорт постоянно менялся, отражая технологические, социальные и культурные изменения, при этом некоторые виды, как борьба, сохранили свои традиции. Процесс развития спорта продолжается, порождая новые виды, включая параолимпийские, демонстрируя стремление к инклюзивности.

Цель данной статьи - проанализировать исторический путь физической культуры и спорта, начиная с древнейших времен и заканчивая современностью. В рамках исследования будет определено влияние физической культуры и спорта на жизнь общества на различных этапах его развития.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, развитие, физическая активность, функции

В Древней Греции физическая культура играла исключительную роль, проникая во все сферы жизни и мышления. Это была целостная система формирования гармоничной личности, способной к активной гражданской жизни [6]. Фундаментальным принципом являлась калокагатия (καλοκαγαθία) – неразрывная связь между физической красотой, моральной добродетелью, интеллектом и гражданской ответственностью [1]. Гимнасии и палестры служили центрами физического и интеллектуального развития, где молодые греки упражнялись в спорте и получали знания по философии, литературе и другим дисциплинам, формируя гражданскую позицию и патриотические чувства [2]. Олимпийские игры, символ единства греческих полисов, привлекали участников и зрителей со всего греческого мира. Победители (олимпионики) пользовались огромным уважением, их имена увековечивались в истории как свидетельство не только физического, но и морального превосходства [4]. Физическая подготовка рассматривалась как важная составляющая гражданского долга,

обязательная для всех свободных мужчин, готовых защищать свой полис [3].

Средневековье, охватывающее период с падения Римской империи до эпохи Возрождения, характеризуется сложным и противоречивым отношением к физической культуре [2]. Распространение христианства, доминирование религиозного мировоззрения и феодальные социальные структуры оказали существенное влияние на понимание тела, его роли и места в жизни человека. Идеалы античной гармонии и телесного совершенства во многом уступили место аскетизму и духовным ценностям [1]. Физическая красота, которая так ценилась в античности, в Средние века часто рассматривалась с подозрением [5]. Считалось, что чрезмерное внимание к внешности отвлекает от духовных поисков и может привести к греховным мыслям и поступкам. Скромность в одежде и поведении поощрялась, а показная красота осуждалась. Аскетизм (от греч. askesis – упражнение, тренировка) стал важной частью средневековой религиозной практики. Многие монахи и отшельники посвящали свою жизнь молитве, посту и самоограничению, отказываясь от мирских удовольствий и подвергая свое тело суровым испытаниям. Самоистязание, такое как бичевание и ношение власяницы, рассматривалось как способ очищения души и приближения к Богу. Физическая активность, особенно спортивные игры и состязания, часто ограничивалась или запрещалась церковью. Считалось, что они отвлекают от молитвы и религиозных обязанностей, а также могут привести к греховным развлечениям и азартным играм. Однако несмотря на общее негативное отношение к телесности, физическая подготовка не исчезла полностью из средневековой жизни [6]. Рыцарство, как воинское сословие, требовало от своих представителей отличной физической подготовки. Рыцари должны были быть сильными, ловкими и выносливыми, чтобы эффективно сражаться в бою. Физическая подготовка рыцарей включала в себя верховую езду, фехтование, метание копья, борьбу и другие виды упражнений [4].

Эпоха Возрождения, охватывающая XIV-XVI века, стала периодом расцвета искусства, науки и культуры в Европе [2]. Эпоха Возрождения характеризуется переоткрытием и изучением античных текстов, включая труды Платона, Аристотеля, Галена и Гиппократа. Вновь становятся популярными идеалы калокагатии, гармоничного развития тела и духа, которые были в центре внимания в Древней Греции. Художники и скульпторы эпохи Возрождения стремятся подражать античным образцам, создавая произведения, отличающиеся гармонией пропорций, реализмом и красотой. Тело человека становится объектом пристального изучения и восхищения. Гуманисты эпохи Возрождения, такие как Леонардо Бруни, Поджо Браччолини и Лоренцо Валла, призывали к всестороннему образованию, включающему в себя как интеллектуальное, так и физическое развитие [5]. Они утверждали, что физическая культура необходима для формирования полноценной личности, способной к активной гражданской жизни. В эпоху Возрождения происходит

развитие анатомии и физиологии. Врачи, такие как Андреас Везалий и Леонардо да Винчи, проводят детальные исследования строения человеческого тела, что позволяет лучше понимать принципы функционирования мышц, костей и органов. На основе анатомических и физиологических знаний врачи и педагоги начинают разрабатывать системы физических упражнений, направленные на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, а также на коррекцию физических недостатков [4].

Промышленная революция XVIII-XIX веков оказала огромное влияние на представления о физической культуре, изменив экономическую и социальную структуру общества [3]. Переход к индустриальному производству и урбанизация привели к ухудшению здоровья рабочих из-за тяжелых условий труда [5]. Капитализм трансформировал спорт, сделав его объектом коммерции. В связи с этим возник интерес к физической культуре как средству укрепления здоровья и повышения работоспособности. В некоторых странах стали внедряться гимнастические системы на предприятиях для снятия усталости и профилактики заболеваний [1]. В XIX веке начали появляться спортивные клубы, сначала для аристократии, затем и для среднего класса, предлагая различные виды спорта. Возрождение Олимпийских игр в 1896 году стало знаковым событием, символизирующим развитие международного спортивного движения [4].

Сегодня физическая культура представляет собой многогранное явление. Она охватывает широкий спектр активностей, от традиционных видов спорта до новых фитнес-направлений. Важным трендом является инклюзивность, то есть обеспечение доступа к физической активности для людей с различными потребностями и возможностями. Развиваются паралимпийские виды спорта, появляются программы физической реабилитации для людей с ограниченными возможностями [3]. Физическая культура рассматривается как средство социальной интеграции и улучшения качества жизни для всех членов общества. Технологии также оказывают значительное влияние на физическую культуру: фитнес-трекеры, мобильные приложения и онлайн-тренировки становятся все более популярными [2].

В заключении стоит сказать о том, что главным изменением во взглядах людей на физическую культуру является переход от узкоспециализированного подхода к пониманию ее как неотъемлемой части здорового образа жизни, способа достижения психологического благополучия и инструмента социальной интеграции [4]. Если раньше физическая культура была уделом избранных (воинов, аристократов), то сегодня она доступна практически каждому, независимо от возраста, пола или социального статуса. Понимание важности физической активности для долголетия, профилактики заболеваний и повышения качества жизни привело к появлению разнообразных форм и методов, отвечающих потребностям и

интересам различных групп населения. Современные взгляды на физическую культуру акцентируют внимание на индивидуальном подходе, осознанности и удовольствии от процесса. От утилитарного подхода, направленного на достижение конкретных целей (сила, скорость, выносливость), мы перешли к пониманию физической культуры как способа самовыражения, поддержания психического здоровья и улучшения качества жизни в целом [1]. В итоге, эволюция представлений о физической культуре отражает эволюцию человеческих ценностей и стремление к гармонии между телом и духом в меняющемся мире.

Список источников

1. Выдрин В. М. История и методология науки о физической культуре: учебное пособие. — Санкт-Петербург: СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2010. — 151 с. [https://m.eruditor.one/file/1044618/]

2. Гайл В. В. Краткая история физической культуры и спорта. — Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. — 72 с. [https://m.eruditor.one/file/1123572/]

3. Гладких Д. Г., Кудря А. Д. История развития физической культуры: учебное пособие. — Ставрополь, 2017. — С. 186 с. [https://m.eruditor.one/file/2233211/]

4. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — Москва: Академия, 2001. — 312 с. [https://klex.ru/24nj]

5. Кулинко И. Ф. История и организация физической культуры. — Москва: Просвещение, 1982. — 223 с. [https://klex.ru/1ulu]

6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. — Москва: Радуга, 1982. — 387 с. [https://djvu.online/file/tRBml5PAjoWwh]

УДК 796.011.1(091)

ИЗМЕНЕНИЕ РОЛИ СПОРТА В ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ В ИСТОРИЧЕСКОМ КОНТЕКСТЕ

МЕТЕЛИЦА Ю. А., студент, iurii-metelitsa@yandex.ru

ИВАНОВА С.Ю. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Целью данной работы является исследование исторического развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, а также анализ их влияния на современное общество. Были изучены современные тенденции, такие как влияние технологий и глобализация спорта. Это позволило выявить взаимосвязь между

историческими аспектами и современным состоянием физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, олимпийское движение, трансформация, возрождение, история, влияние, взаимосвязь

Физическая культура и спорт играли ключевую роль в жизни древних государств, таких как Египет и многие другие. В этих обществах физическая активность приводила не только к укреплению здоровья и улучшению физической формы, но и имела практическое применение. Например, в Древнем Египте занятия борьбой, плаванием, а также стрельбой из лука были важной составляющей подготовки воинов. Эта деятельность развивала выносливость, ловкость, силу, это было жизненно необходимо в условиях угрозы войны и необходимости постоянно добывать пищу. Спортивные состязания регулярно проходили в рамках религиозных мероприятий, это подчеркивало их значимость как в физическом, так и в духовном плане.

Важность спорта привело к созданию Олимпийских игр. Олимпийские игры, появившиеся в Древней Греции, являют собой одно из главных явлений во всей истории спорта. Первые игры прошли в 776 году до н. э. в Олимпии.

Они включали только один вид состязаний - бег на дистанцию - около 192 метров. Эти игры имели большое религиозное значение и сопровождались ритуалами. Участие в играх было огромной честью, доступной исключительно свободным гражданам из полисов.

Олимпийские игры имели большое значение в жизни людей того времени. Важный аспект, который отражает значимость игр – на время их проведения объявлялось «священное перемирие». Игры были настоящей объединяющей полисы и регионы силой.

Физическая культура того времени была плотно связана с представлениями об идеале человека, его тела, состояния, духа. Соревнования не только показывали физическую силу, выносливость, но и помогали обмену культурными ценностями, традициями. Важно подчеркнуть, что достижение физического совершенства в различных культурах, включая античную, происходило через состязательность. Как отмечает один из исследователей, «достижение физического совершенства славянами осуществляется в состязательности». Большим спросом пользуются игры, близкие к трудовой деятельности. Античная физическая культура заложила основу современной физической культуры, делая акцент на важности и показывая прикладную пользу развития своего тела, а также установив связь тела и внутреннего состояния.

Ещё одна значимая форма спортивных игр - рыцарские поединки, возникшие в XII веке, это значимый элемент культуры того времени. Эти состязания представляли собой не просто спортивные события, но и значимые общественные события, объединявшие все слои общества. Турниры проходили в форме «сражений» между рыцарями, демонстрировавшими своё мастерство в боевых искусствах, что способствовало поддержанию их силы и выносливости. Но их значение выходило за рамки военной практики: турниры выступали элементом рыцарских идеалов, таких как храбрость, честь, верность.

В 19 веке в Европе произошли глобальные изменения, вернувшие её к древним традициям физической культуры. Прошёл расцвет традиционного образование, в рамках которого изучались и Олимпийские игры. Актуальным стал вопрос взаимопонимания между разными народами странами. А именно Олимпийские игры изначально несли в себе цель объединения, примирения. Эти факты сформировали условия для возрождения спортивных традиций прошлого.

Французский педагог Пьер де Кубертен стал первопроходцем, основателем этого возрождения. В 1894 году он основал Международный олимпийский комитет (МОК), который провёл игры в Афинах. В них приняли участие 241 спортсмен из 14 стран, это события стало новой отправной точкой в профессиональном спорте. Современные Олимпийские игры стали знаком примирения, единства стран и культур.

Но нельзя отрицать что большой спорт всегда был ареной для дискуссий, особенно политических. Одним из ярчайших примеров является бойкот Олимпийских игр в Москве в 1980 году, в тот год сразу 65 стран отказались от участия в соревнованиях. Это был протест вводу Российских войск на территорию Афганистана. Это событие преломило веру в независимость о объединяющую функцию спорта. Олимпийские игры, которые были созданы как символ мира, ни раз становились площадкой политических стачек.

Изменения в обществе оказывают большое влияние на олимпийское движение. Олимпийские игры 1936 года в Берлине, проведённые непосредственно нацистским режимом, стали площадкой для пропаганды идей неравенства рас. Вместе с тем успех темнокожего олимпийца Джесси Оуэнса, получившего 4 золотые медали, стали символом борьбы с этими идеями и демонстрацией идеи важности народов.

Это событие продемонстрировало, как способен Большой спорт повлиять на мир и сознание людей. Жилина подчеркивает, что столицы Игр на время их проведения становятся столицами мира.

Олимпийские ценности, заложенные Олимпийской хартией, включают в себя уважение к другим, дружбы, сотрудничество, стремление к идеалу. Эти принципы - фундамент олимпийского движения, отражение гуманистической направленности. В

разные времена олимпийские ценности подвергались переосмыслению, ведь общество тоже развивается. Изначально это были преимущественно идеи физического превосходства, соперничества, стремления к идеалу. Сейчас же упор больше сделан на идеи о мире, равенстве, сотрудничестве. Древние идеалы в той или иной мере также сохраняются. Олимпийское движение адаптируется под современные вызовы.

Актуальные технологии также оказывают значительное влияние на тренировочный процесс в спорте. К примеру, техники анализа данных помогают тренерам и спортсменам более тщательно, математически выявлять слабые стороны и нейтрализовывать их. В спортивных командах такой анализ приводит к пониманию ролей игроков, выявлению преимуществ и недостатков их членов, построению победоносной тактики. Конечно, не стоит забывать и о влиянии социальных факторов и психике спортсменов.

Применение новейших материалов, к примеру, углеродного волокна, придаёт спортивному инвентарю новые уникальные свойства, недоступные ранее. Это важно в ряде спортивных состязаний, к примеру, в велоспорте.

В процессе исследования мы рассмотрели изменение роли спорта от античности и до современности. Выявленные данные приводят к выводу о том, что физическая подготовка и спорт играют значимую роль в развитии общества, способствуя укреплению здоровья, социальной интеграции и культурного обмена. Новые технологии и тенденции продолжают изменять облик спорта, делая его более доступным и эффективным. Исторический анализ позволяет прочувствовать важность понимания традиций и ценностей, заложенных в прошлом, для их успешной адаптации к новым вызовам. Следовательно, изучение истории физической культуры и спорта играет большое значение в понимании их роли в современном мире и прогнозирования их дальнейшего развития.

Список источников

1. Донченко Елизавета Владимировна, Степина Татьяна Юрьевна - Роль и история физической культуры и спорта в истории Российского государства. С. 1–4.
2. Жилина Е. Олимпийское движение и его культурное значение // Успехи современного естествознания. 2003. С. 119–120.
3. Исследование различных направлений современной науки: социальные и гуманитарные науки: сборник материалов XXVII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, с. 129.

4. Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: сборник научных трудов. — Ульяновск: УлГТУ, 2011. С. 232.
5. Терещенко А. Р., Брусник Л. В., Кузнецова И. Б. Современное олимпийское движение как элемент здоровье сберегающей деятельности. С. 1–4.

УДК 796.344(470+54+575.3)

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО РАЗВИТИЯ БАДМИНТОНА В ИНДИИ, РОССИИ, КАЗАХСТАНЕ И ТАДЖИКИСТАНЕ

РУМЯНЦЕВ А.М. студент, ars132456@mail.ru
РАЗЛОМОВА В.И. студентка, vrazlomova@bk.ru
ИВАНОВА С.Ю. канд. пед. н., доцент, научный руководитель
Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья посвящена сравнительному анализу современного состояния развития бадминтона в России, Индии, Казахстане и Таджикистане. Целью исследования является выявление особенностей национальных моделей продвижения спорта и степени их эффективности. В работе рассмотрены четыре критерия: институциональная развитость, распространённость среди любителей, интеграция в систему образования и вовлеченность студенческой молодежи. Установлено, что Индия отличается развитой структурой и массовостью, Россия - стабильной организацией, но требует усиления школьного компонента, Казахстан - акцентом на региональные программы, а Таджикистан - растущим интересом на фоне ограниченных ресурсов. Полученные результаты могут быть полезны при разработке стратегий развития бадминтона в различных социально-экономических условиях.

Ключевые слова: спорт, бадминтон, Индия, Россия, Казахстан, Таджикистан

Актуальность. Бадминтон как олимпийский вид спорта активно развивается и приобретает популярность в мире. Его роль в укреплении здоровья, воспитании молодежи и формировании патриотизма делает анализ его развития особенно актуальным. Сравнение ситуации в России, Индии, Казахстане и Таджикистане позволяет выявить особенности национальных моделей, оценить сильные и слабые стороны и наметить пути совершенствования спортивной политики с учётом местных условий.

Цель исследования - провести анализ развития бадминтона в следующих странах: Индия, Россия, Казахстан, Таджикистан.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи:

- определить критерии анализа;
- изучить научно-методическую литературу по теме исследования;

– изучить официальные источники по теме исследования.

Решая первую задачу исследования, мы сформулировали критерии сравнения:

– институциональная развитость: Оценка уровня развития профильных организаций (федераций, ассоциаций) и их достижений на международной спортивной арене;

– распространенность среди любителей: анализ доступности тренировочного процесса, наличия секций и общего вовлечения населения;

– интеграция в систему образования: изучение степени внедрения в школьную программу и наличия детско-юношеских спортивных секций;

– вовлеченность студенческой молодежи: оценка представленности дисциплины в рамках учебного процесса и наличия студенческих спортивных объединений.

Индия. Центральной организацией, координирующей развитие бадминтона в Индии, является Ассоциация бадминтона Индии, основанная в 1934 году. Она является членом Всемирной федерации бадминтона и Азиатской конфедерации бадминтона. Ассоциация организует национальные и международные турниры. Количество вовлеченных в бадминтонный спорт исчисляется десятками миллионов.

Индия является серьезным участником в мировом бадминтоне и имеет свои важные достижения:

– Пусарла Венката Синдху - первая индийская женщина, ставшая чемпионкой мира. Также заняла второе и третье место на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро в 2016 и в Токио в 2020, соответственно [1].

– Саина Нехвал - бронзовый призёр олимпийских игр 2012 года, двукратная медалистка чемпионатов мира [1].

– Кидамби Шрикант - первый победитель не китайского происхождения открытого чемпионата Китая [1].

Среди индийского населения, бадминтон, пожалуй, самая популярная игра. Существует большое множество любительских клубов, особенно наиболее развитых штатах. В менее развитых регионах бадминтон является бюджетным аналогом других более затратных видов спорта.

В связи с большой популярностью, бадминтон также развит и среди студентов и школьников. Спортивные секции разного уровня и финансирования. Юниорский бадминтон в Индии не страдает недобором.

Россия. В России существует официальная организация “Национальная федерация бадминтона России”. Она основана в 1998 году. НФБР обеспечивает централизованное управление всеми клубами в стране. Она организовывает чемпионаты и кубки России и разрабатывает стратегию развития и популяризации бадминтона в стране. По отчетам НФБР в 2023 году количество людей, вовлеченных в занятия бадминтоном составило 302 224 человек [2, с. 32].

Российские спортсмены принимают участие и в соревнованиях на международной арене. Лучшим достижением стало 3-е место на Олимпийских играх 2012. Его заняли Валерия Сорокина и Нина Вислова в женской паре.

Среди любителей бадминтон также достаточно развит. Важно отметить, что не только в столице, но и в регионах. Образуются клубы, организовываются тренировки в специализированных залах. Тренировки не только игровые, но и с тренером. Известны случаи организованных сборов для повышения квалификации, куда съезжаются люди со всей страны.

Одним из главных приоритетов развития бадминтона в стране и в регионах является внедрение бадминтона в детский сегмент, ведь лучшие спортсмены получаются, когда начинают играть с малых лет. К сожалению, это направление на данный момент не так хорошо развито, в детские секции и программы по воспитанию организуются в основном в самых развитых городах страны.

Студенческий бадминтон развит лучше всего, так как во многих регионах он стабильно входит в список студенческих спартакиад как внутри ВУЗов, так и на межвузовских соревнованиях. Поэтому много и студенческих секций для подготовки спортсменов. Существует множество городов, в которых бадминтон зарождался исключительно как студенческий спорт, в него играли только студенты и преподаватели, а затем он обрастал и другими людьми. Примером этого является город Кемерово.

Казахстан. Современная Казахстанская Федерация Бадминтона была зарегистрирована в 1997 году [3]. Она активно демонстрируют участие страны в региональных и международных соревнованиях.

Стоит отметить выдающихся спортсменов Казахстана, одним из которых стала Сауле Куставлетова из Костанайской области. Сауле является двукратным чемпионом Европы по бадминтону среди юниоров – Испания 1989 г., Венгрия 1991 г.

Бадминтон базируется как в малых, так и крупных городах Казахстана, что делает это вид спорта доступным и популярным среди жителей всей страны.

При поддержке ГК «Конденсат» открыты отделения бадминтона при ДЮСШ Акжаикского, Бурлинского, Таскалинского и Казталовского районов. Секции также функционируют в школах Уральска и поселков Большой Чаган, Чапаево и Жалпактал. С 2018 года бадминтон включен в программу школьной спартакиады, а с 2019-го — в соревнования школьной лиги Уральска.

Студенческий спорт так же присутствует. Есть ВУЗы с секциями по бадминтону, а также ежегодно проходит универсиада.

Таджикистан. Федерация бадминтона Таджикистана (ФБТ) является высшей национальной административной организацией в сфере бадминтона в Таджикистане. Основана 10 декабря 2010 года и стала членом Всемирной федерации бадминтона. Федерация также является членом континентальной организации «Бадминтон Азия». Штаб-квартира ассоциации находится в

Душанбе.

Несмотря на относительно скромную историю и ограниченные ресурсы, бадминтон в Таджикистане демонстрирует постепенный рост и набирает популярность, опираясь на энтузиазм спортсменов, тренеров и поддержку спортивных организаций.

Основным вызовом для развития бадминтона в Таджикистане является нехватка специализированных спортивных залов и необходимого оборудования. Также колоссальный недостаток финансирования спортивных программ, в том числе бадминтона. Это влияет на возможность организации соревнований, учебно-тренировочных сборов, приобретение необходимого инвентаря и привлечение квалифицированных тренеров.

Несмотря на все трудности, Таджикистан набирает интерес к бадминтонному спорту среди молодежи. Дети и подростки начинают заниматься этим видом спорта, посещая секции и участвуя в соревнованиях.

Таким образом, сравнительный анализ развития бадминтона в России, Индии, Казахстане и Таджикистане показал разнообразие подходов к интеграции спорта в систему физической культуры и образования. Индия выделяется развитой инфраструктурой и массовостью, Россия —развита во всех аспектах, но недостаточно, следует сделать упор на школьный аспект. Казахстан делает упор на регионы и школьный спорт. В Таджикистане при ограниченных ресурсах наблюдается рост интереса, ещё молодая федерация, недостаток финансирования.

Список литературы

1. Лучшие бадминтонисты Индии [сайт]URL: https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.bcd56fe2-67fcbe2e-03dbcf3b-74722d776562/https/www.sportskeeda.com/badminton/top-10-achievements-by-indian-badminton-players (дата обращения: 07.04.2024).

2. Отчет НФБР: [сайт] URL: https://nfbr.ru/files/File/news/2025/programma_razv25_28.pdf (дата обращения: 01.04.2024).

3. Федерация бадминтона Казахстана: URL: https://kbf.kz/about/ (дата обращения: 05.04.2024).

УДК 316.422.42

ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И ПАТРИОТИЗМА

МИФТАХОВА А.Р. студентка, miftaxova2005@mail.ru

ВАСЕНКОВ Н.В. канд.биол.н., доцент

Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия

Аннотация. В статье исследуется роль Олимпийского движения в формировании национальной идентичности и патриотизма в России. Рассматриваются исторические аспекты участия российских спортсменов в Олимпийских играх, влияние крупных спортивных событий (таких как Олимпиада-1980 в Москве и Олимпиада-2014 в Сочи) на общественное сознание, а также механизмы, через которые спорт способствует консолидации общества и укреплению гражданской гордости.

Ключевые слова: Олимпийское движение, национальная идентичность, патриотизм, Россия, спорт, Сочи-2014

Олимпийские игры, начиная с их древнегреческих корней и до современности, играют значительную роль в формировании национальной идентичности и патриотизма. Эти глобальные соревнования предоставляют спортсменам возможность продемонстрировать свои способности на мировой арене, становятся ареной для выражения национальной гордости и единства [4].

Олимпийские игры с момента своего возрождения в 1896 году стали не только спортивным, но и политико-культурным феноменом. Одним из ключевых аспектов влияния Олимпийского движения является то, как страны используют успехи своих атлетов для укрепления национальной идентичности. Победы на международных соревнованиях становятся символом национальной мощи и единства. Каждая медаль, завоеванная на Олимпийских играх, воспринимается не только как личное достижение спортсмена, но и как победа всей нации. Это создает общее чувство гордости и сплоченности среди граждан, увеличивая их привязанность к собственной стране [2].

Для России, переживающей сложные трансформации в XX–XXI веках, Олимпиады стали важным инструментом формирования национального самосознания. Успехи российских спортсменов, проведение Игр на территории страны и связанные с ними медийные кампании оказывают значительное влияние на патриотическое воспитание граждан.

Российская империя впервые приняла участие в Олимпийских играх в 1900 году.

Однако из-за слабой спортивной инфраструктуры и недостаточной государственной поддержки успехи были скромными. Тем не менее, даже единичные победы (например, Николая Панина-Коломенкина в фигурном катании в 1908 году) стали поводом для национальной гордости.

После долгого отсутствия СССР вернулся в Олимпийское движение в 1952 году и быстро превратился в одну из ведущих спортивных держав. Победы советских атлетов (Лариса Латынина, Валерий Брумель, сборная по хоккею) использовались как доказательство превосходства социалистической системы. Олимпиада-1980 в Москве, несмотря на бойкот, стала важным событием для национальной самоидентификации.

После распада СССР российские спортсмены выступали под нейтральным флагом (1992), а затем под флагом РФ. В 1990–2000-е годы, несмотря на экономические трудности, Россия сохранила статус спортивной державы, а победы таких атлетов, как Александр Карелин и Евгений Плющенко, поддерживали национальный дух.

Олимпийские игры в Сочи в 2014 году стали знаковым событием для России. Это был не только масштабный спортивный праздник, но и возможность продемонстрировать миру достижения страны. Поддержка российских спортсменов на родной земле пробудила чрезвычайный патриотизм, а успехи атлетов собрались вместе, превратившись в символ национального единства. Каждый шаг поддерживался гордостью и единством миллионов граждан, что способствовало укреплению чувства идентичности [3].

Однако не обошлось и без трудностей. Скандалы вокруг допинга и политического давления привели к изменениям в восприятии Олимпийского движения. Некоторые россияне начали ощущать олимпийские события как арену политических игр, что размывало идеалы честного состязания. В то же время успехи, достигнутые спортсменами даже в таких условиях, продолжали стимулировать патриотизм, учитывая, что достижения в спорте часто воспринимаются как отражение духа нации.

Российские олимпийцы часто становятся символами национального успеха:

Елена Исинбаева – рекордсменка в прыжках с шестом, ассоциирующаяся с российской волей к победе.

Александр Овечкин и сборная по хоккею – их победы воспринимаются как триумф всей страны.

Аделина Сотникова и Юлия Липницкая – юные чемпионки Сочи-2014, вдохновившие миллионы детей заняться спортом.

Олимпийское движение также стало важным инструментом для воспитания молодого поколения. Спортивные достижения вдохновляют молодежь, становясь примером для подражания. Это создает желание заниматься спортом и стремление к высоким

достижениям, что в свою очередь укрепляет чувство ответственности за свою страну и поддерживает традиции спортивного братства [1].

В контексте современных вызовов, таких как политическая нестабильность и социальные разделения, Олимпийское движение в России продолжает служить важным фактором объединения. Оно проводит параллели между спортом и культурой, подчеркивая, что успехи на спортивной арене способны воспитать не только гражданское сознание, но и солидарность между людьми.

Выводы. Олимпийское движение остается важным фактором формирования национальной идентичности и патриотизма. Несмотря на вызовы, спорт продолжает объединять граждан, создавать героев и укреплять образ страны на мировой арене. Спортивные успехи, знаковые события и культурное разнообразие создают мощный импульс для сплочения народа. Олимпийские ценности служат основой для формирования гармоничного общества, где спорт становится не просто состязанием, а символом общей гордости и единства.

Список литературы

1. Герцен Светлана Михайловна, Ожгибесова Нина Юрьевна, Бабич Ольга Андреевна, Парахина Ирина Сергеевна / Формирование национальной идентичности в системе ценностных ориентаций молодежи в условиях популяризации спорта в россии // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-natsionalnoy-identichnosti-v-sisteme-tsennostnyh-orientatsiy-molodezhi-v-usloviyah-populyarizatsii-sporta-v-rossii (дата обращения: 10.04.2025).
2. Краснова О. Н. Политическая составляющая олимпийских игр: история и современность // Сервис +. 2023. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/politicheskaya-sostavlyayuschaya-olimpiyskih-igr-istoriya-i-sovremennost (дата обращения: 10.04.2025).
3. Санина А. Г., Козлова А. А., Триголос О. В. Влияние Олимпийских игр в Сочи на формирование государственной идентичности молодых россиян: результаты эмпирического исследования // Мониторинг. 2014. №3 (121). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-olimpiyskih-igr-v-sochi-na-formirovanie-gosudarstvennoy-identichnosti-molodyh-rossiyan-rezultaty-empiricheskogo (дата обращения: 10.04.2025).
4. Юдина Анна Викторовна Спорт как инструмент политического противостояния: к вопросу о государственной политике в сфере физической культуры и спорта // Среднерусский вестник общественных наук. 2017. №6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sport-kak-instrument-politicheskogo-protivostoyaniya-k-

voprosu-o-gosudarstvennoy-politike-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta (дата обращения: 10.04.2025).

УДК 796.032

ИСТОРИЯ ПРЕЦЕДЕНТОВ НАРУШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ЭТИКИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

БАКАЛЬЧУК. А.Д. студентка, nastyastraip@gmail.com

БРЮХАЧЕВ Е.Н. канд. тех. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В данной статье предпринята попытка исследовать проблему спортивной этики, заостряя внимание на моральных особенностях физической подготовки спортсменов и их взаимоотношениях в парадигме спортивной деятельности. Целью работы является анализ отличий профессионального спорта от любительского, и, кроме того, выявление случаев нарушения правил спортивной этики на Олимпийских играх. Согласно результатам исследования, политизация и коммерциализация спорта совместно с личностными качествами людей, сопричастных к миру спорта, оказывают негативный эффект на соблюдение этических норм, иллюстрациями чего являются многочисленные инциденты на Олимпийских играх. В статье акцентируется внимание на важности возвращения к основам спортивной этики для поддержания духа состязаний.

Ключевые слова: спортивная этика, Олимпийские игры, профессиональный спорт, внешние и внутренние причины, личностные качества, ценности, конфликт, прецедент

Спортивная этика – это наука, которая акцентирует свое внимание на нравственном аспекте физической подготовки и включает в себя особенности взаимоотношений людей, причастных к спорту. Она определяет поведение личности, участвующей в спортивной деятельности, которое основано на нравственных принципах: искренности, гуманности, альтруизме и прочем.

Стоит отметить, что спорт бывает, как любительским, так и профессиональным. Соответственно, спортивная этика будет различаться в зависимости от его характера, так как профессиональный спорт прежде всего нацелен на материальную выгоду для всех участников данного процесса, в отличие от любительского, базирующегося на желании людей участвовать в спортивном виде деятельности ради собственного удовольствия.

Итак, к особенностям профессионального спорта можно отнести: явный

коммерческий характер, акцент на внешнюю сторону спортивного события, существование источников финансирования, правовое положение участников спортивных соревнований, вознаграждение спортсменов, их классифицирование по рейтингу, показателям стоимости, сумме, которую они заработали за сезон и др. [3].

Стоит сказать, что подобные критерии далеко не всегда присутствовали в профессиональном спорте. Если обратиться к истории Олимпийских игр, главного состязания в мире профессионального спорта, можно заметить, что в античный период, когда они только-только зародились, существовал Кодекс чести олимпийцев. В нем были закреплены такие постулаты, как: 1) атлет всегда должен помнить, благодаря чьим усилиям он стал победителем; 2) необходима гармония физической силы и порядочности; 3) пусть жажда славы не заставит свергнуть с прямого пути и другие, которые не коррелируются с коммерциализацией и нарочитой зрелищностью. Более тысячи лет, когда данный кодекс существовал, ни разу не было прецедента отмены соревнований или их участников. Наоборот, целью Олимпиады было прекращение войн на территории всей Древней Греции и объединение спортсменов, по крайней мере, на две недели.

Более полутора тысяч лет Олимпийские игры были под запретом из-за распространения христианства и, как следствие, наложения табу на все, что так или иначе было связано с язычеством. Все изменилось, когда начали проводить археологические раскопки в Олимпии. Тогда барон Пьер де Кубертен выступил за возрождение Олимпийских игр со словами «О спорт! Ты – мир», и в 1894 г. на Международном конгрессе в Париже эту идею одобрили другие мировые представители. То есть Олимпиада должна была проводиться в связи с традицией прошлого, с установкой на мир, отсюда и решение создать флаг, на котором изображены переплетенные между собой кольца, символизирующие пять континентов, объединенных Олимпийскими играми [1].

Однако из-за вышеупомянутых особенностей профессионального спорта произошло множество прецедентов нарушения спортивной этики на Олимпийских играх с момента их возвращения и до настоящего времени. В качестве примера, демонстрирующего уход спортсменов от соблюдения правил этики спорта, закрепленных еще в Кодексе чести олимпийцев, можно привести случай на Олимпиаде 1956 г. в Мельбурне, когда сборная Венгрии по водному поло сошлась в поединке с СССР, который подавил восстание против коммунистов в Будапеште и фактически оккупировал территорию страны. Во время состязания между упомянутыми странами венгерские ватерполисты били и оскорбляли советских соперников, после чего к ним присоединились зрители, так же враждебно относившиеся к спортсменам из СССР.

Если обратиться к классификации конфликтов в мире спорта Ю.А. Коломейцева,

можно сказать, что в данном случае в основе конфликта лежала причина, обусловленная внешними данными, которая спровоцировала появление причины, обусловленной внутренними данными, когда вооруженный конфликт негативно сказался на психике спортсменов и сопричастных к ним людей [2].

В 1972 г. произошел еще один прецедент, являющийся частью вооруженного конфликта – теракт на Олимпийских играх в Мюнхене. Террористами являлись палестинцы, члены террористической организации под названием «Черный сентябрь». Они взяли в заложники 11 членов олимпийской сборной Израиля, что привело к перестрелке с полицейскими, в ходе которой вертолет с находившимися в нем заложниками был взорван, и в итоге погибло 17 человек.

В данном случае, помимо внешней причины случившейся трагедии – палестино-израильского конфликта – можно также наблюдать причину внутреннюю – личностные качества людей, позволившие им совершить подобный акт.

Кроме того, на Олимпиаде 1972 г. случился другой прецедент, причиной которого стала холодная война между США и СССР – отказ американских баскетболистов присоединится к церемонии награждения после того, как их обыграли советские спортсмены, не признавая своего поражения вражескому государству. В этом случае, помимо холодной войны, можно рассмотреть такую внутреннюю причину, как различия характеров и личные качества спортсменов, которые были уверены в своей победе, так как думали, что их противники не успеют вырвать победу за несколько секунд при переигрывании концовки.

Помимо всего прочего, холодная война сопровождалась бойкотом московских Олимпийских игр 1980 г. Западом, ответным бойкотом Олимпиады в Лос-Анджелесе в 1984 г. СССР и его союзников, начавшимися впоследствии сериями международных состязаний «Дружба-84» и «Игры доброй воли».

Рубеж XIX-XX веков знаменуется конфликтами на Олимпийских играх, которые можно объединить внутренними причинами, среди которых личностные качества спортсменов и их ценности в парадигме спортивного движения. К таким случаям относятся: обман шведского хоккеиста Самуэльссона относительно своего гражданства, китайской гимнастки Дун Фансяо относительно своего возраста, а также судей состязания по парному фигурному катанию на Олимпиаде 2002 г. относительно его результатов.

Говоря о прецедентах нарушения этики спорта, нельзя не упомянуть систематическое употребление допинговых препаратов советскими и российскими спортсменами с 1968 г. Широкий резонанс этот факт получил в результате публикации доклада профессора из Канады Р. Макларена в 2016 г., сделанного вскоре после того, как на РФ стали накладывать

санкции страны Европы. Данный случай снова сигнализирует о политизации спорта, но кроме того, о различных ценностях в спортивной системе, то есть внешняя причина конфликта опять соприкасается с внутренней его основой.

Таким образом, говоря об истории прецедентов нарушения спортивной этики, можно утверждать, что их невозможно рассмотреть исключительно как последствия политизации и ухудшения международных отношений. Напротив, внутренние причины конфликтов на Олимпийских играх, включающих в себя личностные качества спортсменов и их ценности, являются не менее важными, чем внешние, поскольку они также сильно влияют на возникновение различных событий в мире спорта.

Список источников

1. Кораблёва, Е. Н. Олимпийские и Паралимпийские игры. История и современность: учебное пособие / Е. Н. Кораблёва. – СПб.: БГТУ, 2019. – 41 с.

2. Корягина, Н. А. Спортивные войны и конфликты: причины и последствия / Н. А. Корягина – М.: Архонт, 2021. – №3 (24) . – С. 102-106.

3. Ягодин, В. В. Основы спортивной этики: учебное пособие / В.В. Ягодин. – Екатеринбург.: УФУ, 2016. – 112 с.

УДК 796.011

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГДЯД НА ИСТОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ФОФАНОВА Е. А. студентка, fofanovajekaterina@yandex.ru

АКУЛОВА К.Ю. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, Липецк, Россия

Аннотация. Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни общества, формируя не только физическое здоровье, но и моральные ценности, дух сотрудничества и соревнования. Олимпийское движение, как его важнейший аспект, объединяет людей разных культур и национальностей, пропагандируя идеи мира и дружбы. В данной статье мы рассмотрим историю физической культуры и спорта, а также современное состояние олимпийского движения.

Ключевые слова: олимпийские игры, современный спорт, Афины, спортсмены, культура

Прогресс спортивной деятельности и физического воспитания связан со всей историей Олимпийских Игр. Происхождение древних Игр окружено множеством тайн и легенд, что порождает стойкие споры и рассуждения между историками о точных датах их основания. Однако одним из признанных фактов является тот, что домом Олимпийских Игр является Древняя Греция, а именно - Олимпия, около гор Кронос, в живописной долине Алфейон. Там до сих пор каждые четыре года зажигают Олимпийский Огонь, который приносит начало новым соревнованиям, уходя, при этом, по пути олимпийской эстафеты факела.

Во все былые времена одной из чистейших форм физической подготовки были широкоформатные спортивные состязания, пока не пришли к современному этапу физического самосовершенствования. А до XVIII века физическое развитие в основном было реализовано в военной подготовке, вызванной постоянными конфликтами между народами. Былинами, летописными сочинениями, народными сказаниями и изобразительным искусством были определены первоисточники физической культуры у нас на Руси.

Во второй половине XIX века ложатся начала фундаментального подхода к физическому воспитанию, система нарабатывается, дорабатывается, активно пополняется новыми видами спорта, интегрируется в образовательную систему. Российская Империя начиная с 1889 года активно участвует в международных спортивных организациях. Именно в это время заложены научные и педагогические основы физического развития, система начинает говорить, по-настоящему, новое слово, появляются новые спортивные дисциплины и широко принимается в школах и других, подобных этим учреждениях, практика физического воспитания.

Важнейшими концепциями периода были:

1) Основные исследования, основанные на знании педагогики и естественных наук в области физической культуры.

2) Системное описание концепции физического воспитания П.Ф. Лесгафом. Он не только сформулировал её ключевые разделы – цели, задачи, средства, принципы, направления обучения, но и профессионально подготовил это направление кадры.

3) Открытие первенства структурных учреждений подготовки кадров для физкультурного общения.

4) Создание физкультурных организаций, которые вели активную пропаганду здорового образа жизни, занятия физкультурой, спортом, туризмом среди всех социумов и выявляли и поддерживали талантливых учреждавших аматоров, предпринимателей и преподавателей.

Современное влияние образов в сущности состоит в том, что изучение истории

физкультуры на Руси помогает лучше понять культурные отличия и социальные процессы в обществе, понять значение здорового образа жизни и физкультуры.

Текущее положение в области спорта предполагает, что он является очень популярным видом культуры в России, где значительное число граждан, в особенности молодежь, активно занимается различными видами спорта и занятий физической культуры. Крупные спортивные события, такие как чемпионаты России, мира и Олимпийские игры, привлекают внимание зрителей со всего мира. Россия впервые участвовала в Олимпийских играх в Лондоне в 1908 году, представив не большую делегацию из восьми спортсменов. Из них олимпийским чемпионом стал Николай Панин-Коломенкин, получив золотую медаль. Борцы Николай Орлов и Александр Петров вернулись домой с серебряными. В 1911 году был создан Российский олимпийский комитет (РОК), возглавил его известный педагог и ректор учебного заведения Вячеслав Измайлович Срезневский. В 1912 году, повторно представившись на Олимпийских играх в Стокгольме, российская команда завоевала пять медалей: две серебряные и три бронзовые. Года это обогатило введением состязаний в области искусства. Была изведана всероссийская олимпиада в Киеве, позже - в Риге. В 1917 году РОК был распущен большевицкой властью по причине его кулацкого происхождения. На Олимпийских играх в 1920 году в Антверпене в Бельгии впервые был поднят олимпийский флаг с пятью переплетёнными кольцами и прозвучал всемирно-известный олимпийский девиз: «Быстрее. Выше. Сильнее».

В современном мире физическая культура не теряет своей актуальности и развивается в многообразных направлениях. Спорт превратился в изучаемую миллиардами индустрию, предоставляя огромное количество дисциплин и видов занятий. С внедрением современных технологий в процесс тренировок и контроля физической формы появилось множество возможностей для личного роста и развития. От современных тренажерных залов и плавания в бассейне до активного отдыха на свежем воздухе, с кем-то или в одиночестве, разные типы занятий всё ещё привлекают людей, которые стремятся оставаться в хорошей форме, продлить свою жизнь и лечь на общий лад со своим организмом.

Исследования показывают, что физическая культура имеет историю, охватывающую сотни лет и в качестве этой деятельности, менялась со временем. Ибо, начиная с практик древних цивилизаций и заканчивая нынешней эпохой нашего времени, любые виды физической активности считались важным фактором в жизни рода человеческого. И буквально каждая из этих стадий жизни человечества запечатлела в своем историческом наследии и культурных традициях опыт и уроки о заботе о своем теле и духовном подъеме через физические упражнения.

Список источников

1. Афонькин С. Ю. История Олимпийских игр. Школьный путеводитель. — Москва: РГГУ, 2016. – 80 с.

2. Григорьев В. И. Из жизни олимпийских чемпионов. — М.: Молодая Гвардия, 1980. – 224 с.

3. Добров А. Год Олимпийский. XI зимние Олимпийские игры. XX летние Олимпийские игры. — М.: Физкультура и спорт, 2016. – 374 с.

4. Моннэн Э. Лучшие маршруты. От Шамони до Сочи. 100 лет зимних Олимпийских игр. — Москва: СПб, 2016. – 296 с.

УДК 796.325

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА В КУЗБАССЕ

СЫСУЕВА П.А., студентка, p.sysueva04@mail.ru

МУЛЕРОВА А.С., студентка, aleeena2407@mail.ru

ОРЕХОВСКАЯ Е.В., канд. фил. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу динамики развития волейбола в Кузбассе, охватывая период от зарождения этого вида спорта в регионе до настоящего времени. Исследование рассматривает волейбольный клуб «Кузбасс», процесс его становления и достижения, полученные за период существования, рассматривается детско-юношеский спорт в регионе, а именно успехи волейбольных школ. Целью работы выступает изучение развития волейбола в Кузбассе, как составной части развития волейбола в России. Актуальность работы состоит в том, что исследование динамики развития волейбола в Кузбассе имеет важное социальное и спортивное значение, способствует сохранению и укреплению традиций региона, а также формирует базу для дальнейших научных исследований в этой области.

Ключевые слова: волейбол, Кузбасс, динамика, развитие, волейбольный клуб «Кузбасс», детско-юношеский спорт

Волейбол, как один из самых популярных игровых видов спорта в мире, занимает значительное место в спортивной жизни Кузбасса. Завоевал популярность волейбол благодаря своей динамичности, командному духу и доступности для граждан.

История появления на территории Кемеровской области такого вида спорта, как

волейбол, берет свое начало с XX века. Первые упоминания в регионе о волейболе отмечены в 1929 году. Тогда студенты, учившиеся в томских вузах, привезли с собой на каникулы домой волейбольный мяч. Предложение сыграть на площадке в новую игру и дало свое зерно для развития волейбола в Кузбассе. По воспоминаниям одних из первых волейболистов города первая игра была достаточно примитивной на созданной своими руками площадке [2].

Вскоре волейбол начал набирать обороты среди жителей региона. Стали открывать волейбольные дворовые площадки, а также оборудовать площадки в спортзалах школ. До военного времени в городе Кемерово были волейбольные команды «Динамо», «Спартак», «Рот-Фронт» и «Горпроект» [7]. Через какое-то время все спортивные секции города включали в себя несколько волейбольных команд, как мужских, так и женских. Великая Отечественная война притормозила развитие волейбола в Кузбассе, но не остановила. Так, учитель школы № 1 А. Я. Садовец показал своей работой, как нужно привносить в жизнь детей физическое воспитание, в том числе через игру в волейбол [2]. Проводилось достаточно большое количество турниров по волейболу городского и областного уровня.

К 1969 году в Кузбассе развивалось 36 видов спорта. Активных граждан региона, которые занимались волейболом, насчитывалось около 60 000 человек. В 70-е годы реализовывался лозунг «От массовости к мастерству», так как повсеместно открывались новые спортивные сооружения. На базе открытого спорткомплекса «Химпром» создали одноименную мужскую волейбольную команду. Параллельно спорту для взрослых развивался и детский. Так, на 1980 год в областной детско-юношеской спортивной школе волейболом официально занимались 1226 человек [6].

В 2008 году был основан профессиональный мужской волейбольный клуб «Кузбасс». Инициативу его создания поддержали Губернатор Кемеровской области и Всероссийская Федерация волейбола [1]. «Кузбасс», несмотря на относительно недавнее появление на профессиональной арене по сравнению с ведущими российскими клубами, демонстрирует устойчивый рост и добивается значительных достижений. В 2009-2010 годах «Кузбасс» занял 2-е место в чемпионате высшей лиги «А» и завоевал право играть в сильнейшем дивизионе – Суперлиге. В 2019 году «Кузбасс» стал восьмым чемпионом России и забрал Суперкубок, выиграв у клуба «Зенит-Казань» [1].

Кроме спортивных достижений волейбольный клуб «Кузбасс» вносит вклад в развитие волейбола в регионе и стране в целом. Это проявляется в работе с молодежными командами, организации волейбольных мероприятий и популяризации спорта среди населения. Клуб регулярно проводит встречи с болельщиками и организует программы подготовки юных спортсменов.

В Кузбассе также существует своя региональная Федерация волейбола, которая объединяет сообщество единомышленников, ценящих и любящих волейбол. Как написано на их официальном сайте: «Наша главная цель – популяризация волейбола, как базового вида спорта в нашем регионе, подготовка спортсменов и формирование новых команд» [2]. Кузбасская Федерация волейбола ежегодно организует новые проекты для молодежи. В 2021 году стартовали сразу два проекта: «Школьная волейбольная лига Кузбасса» для школьников 14-17 лет и «Молодежная волейбольная лига Кузбасса». В школьной лиге в первый год приняли участие 62 команды среди общеобразовательных школ столицы Кузбасса.

Последние матчи волейбольной лиги среди школьников состоялись 17 ноября 2024 года. По итогам финальных соревнований основных общеобразовательных школ города Кемерово победителем стала школа № 39 среди девушек и юношей [8]. Стоит отметить, что в отборочном этапе участвовали команды большинства школ города – 55 команд среди юношей и 47 среди девушек, а это говорит о большом внимании и интересе молодых людей к занятиям волейболом.

Отделения Кузбасской волейбольной школы для детей и взрослых расположены в разных районах города Кемерово. Проводятся персональные тренировки, турниры, выездные соревнования, летние тренировочные сборы и организовываются матчи по пляжному волейболу [3].

Одна из ведущих спортивных школ региона, которая специализируется на подготовке волейболистов, находится в Новокузнецке – Спортивная школа олимпийского резерва № 2, где в феврале 2024 года проводилось Первенство Кузбасса по волейболу среди девушек. В 2023 году учащиеся Спортивной школы № 2 города Кемерово участвовали в зимних Международных спортивных играх «Дети Азии». Ребята достойно представили регион в дисциплине «Снежный волейбол», взяв 1 место среди юношей и 3 место среди девушек. Подобные спортивные учреждения для детей и молодежи пользуются популярностью и в других городах Кузбасса.

Так, отмечая развитие детско-юношеского спорта в регионе, можно упомянуть победу команды спортшкол Кузбасса во Всероссийской открытой летней спартакиаде в 2023 году. Финальный этап спартакиады проводился на площадке кемеровского спорткомплекса «Кузбасс-Арена», где были собраны почти 400 учащихся из 14 регионов России.

Проанализировав Концепцию стратегического развития на период до 2035 года региональной Федерации волейбола, можно сказать, что одной из целей развития выступило увеличение количества региональных спортивных соревнований и массовых мероприятий по волейболу в Кузбассе. А также отмечены важным усовершенствование системы проведения соревнований и системы подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва [2].

В первую очередь, поддержка и развитие детско-юношеского спорта рассматривается как приоритетное направление социальной политики Российской Федерации, имеющее важнейшее значение для будущего страны [5]. Правительство Кемеровской области – Кузбасса также подчеркивает: «Продолжать реализацию мер по увеличению числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в том числе среди учащихся и студентов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» [4].

В качестве положительного влияния развития волейбола для населения Кузбасса выделены следующие показатели: вовлечение и поддержание интереса к занятиям спортом детей; повышение уровня здоровья у населения; создание условий для распространения практик здорового образа жизни, а также досуговой занятости; уменьшение уровня безработицы; улучшение условий жизни и изменения уклада [2].

Подводя итоги, можно отметить положительную динамику развития волейбола в Кузбассе, начиная с 1929 года и по настоящее время. Более 90 лет этот спорт живет и процветает в нашем регионе.

Список источников

1. Волейбольный клуб «Кузбасс» : официальный сайт. – Кемерово. – URL: https://kuzbass-volley.ru/ (дата обращения: 28.11.2024).

2. Кемеровская региональная общественная организация «Федерация волейбола Кемеровской области» : официальный сайт. – Кемерово. – URL: https://volleykem.ru/ (дата обращения: 01.12.2024).

3. Кузбасская волейбольная школа : официальный сайт. – Кемерово. – URL: https://kvsvolley.ru/ (дата обращения 02.12.2024).

4. Постановление Правительства Кемеровской области – Кузбасса от 17 октября 2023 г. № 688 «Об утверждении государственной Программы Кемеровской области – Кузбасса «Физическая культура и спорт Кузбасса». – 2023г.

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года». – 2021г. – №2.

6. Региональный специализированный журнал «Кузбасс Спортивный» : официальный сайт. – Кемерово. – URL: https://www.old.sport-kuzbass.ru/sports/summer_olympic/volleyball/ (дата обращения: 01.12.2024).

7. Семкина, А. О. Развитие волейбола в Кузбассе / А. О. Семкина, Е. А. Буданова // Материалы VIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий

научный форум». – 2024. – URL: https://scienceforum.ru/2016/article/2016025315 (дата обращения: 28.11.2024).

8. Школьная волейбольная лига Кузбасса : официальный сайт. – Кемерово. – URL: https://svl-kuzbass.ru/ (дата обращения: 02.12.2024).

УДК 796.799

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ

ЗЫРЯНОВА Е.С. студентка, serg770772@gmail.com,

ШЛЕЕ И.П. канд. пед. н., доцент

ШЛЕЕ И.П. канд. пед. н., доцент., научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается историческое появление в России одного из самых массовых видов спорта, такого как «художественная гимнастика». Современная Олимпийская программа объединяет более пятидесяти различных видов спорта, одним из которых является художественная гимнастика. Её уникальность заключается не только в изяществе и грации, но и в её происхождении: это поистине уникальный дар России мировому спорту.

Ключевые слова: художественная гимнастика, танец, хореография, спорт, история возникновения

Художественная гимнастика зародилась в России в 19 веке, начав свой путь с танца. Первая Высшая школа художественного движения открылась в городе Ленинград в 1934 году, ставшая важным этапом в развитии этого вида спорта. Сегодня художественная гимнастика — это уникальное совмещение грации, силы и мастерства, которое продолжает развиваться и совершенствоваться [4].

Хореография - это неотъемлемая часть культурного наследия человечества, которая сопровождает нас с незапамятных времён. С помощью танца люди выражали свои эмоции, делились знаниями и сохраняли традиции. В разные эпохи хореография приобретала новые формы и направления, отражая дух времени.

В 19 веке танец стал важным элементом культурного и образовательного процесса. Появились танцевальные студии и театральные школы, где молодые люди могли развивать свои способности и умения. В это время появились первые предпосылки для возникновения того, что впоследствии станет такой дисциплиной как художественная гимнастика [2].

Высшая школа художественного движения, открывшаяся в Институте физической культуры города Ленинград, стала одним из важных аспектов в революции художественной гимнастики, как спортивной дисциплины. В этом месте началось обучение молодых людей сочетанию танцевальных и гимнастических элементов, создавая уникальные программы, которые объединяли физическую активность и творчество.

XIX-XX века славились студии выразительной гимнастики во главес с Франсуа Дельсартом, студии танцевальной гимнастики Ж. Демени, школой ритмической гимнастики Эмиля Жак-Далькроза и всем известной школой свободного танца Асейдоры Дункан .Творческое достояние этих выдающихся личностей стало одной из отправных точек художественного движения, ставшей началом зарождения спорта для женщин [1].

Франсуа Дельсарт (1811–1871), певец, вокальным педагог и теоретик театрального искусства стал создателем системы выразительной гимнастики для танцоров и актеров. Дельсарт упорядочил жесты по критериям: значение, смысл, эмоциональная окраска. Француз стал разработчиком таблиц и классификаций жестов, имеющих 243 варианта движений рук. Дельсарт говорил, что определенному эмоциональному состоянию соответствуют конкретные положения тела, рук, головы и мимика [4].

Делесарт утверждал, что любая эмоция выражается через определённые позы, жесты, мимику и положение головы. Он разработал новые подходы к работе над свободой и яркостью движений, которые помогали актёрам придавать смысл каждому движению и устанавливать связь между движениями, настроением и эмоциями.

Он считал, что недостаточно просто испытывать эмоции — их нужно выразить через танцевальный шаг и транслировать через него.

Ленинградская школа Высшей школы художественной гимнастики (далее - ВШХД) была основана в 1914 году на базе института физкультуры Лесгафта. В состав первых педагогов входили Роза Варшавская, Елена Горлова, Анастасия Невинская и Александра Семенова-Найпак. Эти женщины в прошлом преподавали эстетическую, танцевальную и ритмическую гимнастику, свободный танец в студии А. Дункан. Результатом совместной работы стало появление нового направления - художественной гимнастики в Советском Союзе.

В ВШХД ученицы не только осваивали спортивные дисциплины, но и получали знания по сольфеджио, вокалу, искусству фехтования, изобразительному искусству и прочим предметам.

Педагоги ВШХД упорно работали над конструированием комплекса упражнений, терминов, нормативов, учебных материалов и единой образовательной программы [5] .

С 1936 года, кафедра гимнастики Института имени П.Ф. Лесгафта переквалифицируется в ключевой центр для методических, теоретических и исследовательских разработок в художественной гимнастике. Педагоги А.Н. Ларионова и Ю.Н. Шишкарёва приняли активное участие в этой работе. Консолидация художественной гимнастики в отдельный вид спорта СССР было основной задачей.

В итоге были установлены общие и специфические цели художественной гимнастики, продолжена работа над классификацией упражнений, стандартизирована терминология, определен объем учебного материала, детализированы аспекты организации и методики тренировок. Также была разработана унифицированная типовая программа обучения, предложены правила проведения соревнований и их структура [3].

В первых соревнованиях по художественной гимнастике, прошедших в 1939 году, принимали участие студенты и педагоги института Первый Ленинградский чемпионат прошел в 1941 году. Обязательные и произвольные упражнения вошли в соревновательную программу. Первой чемпионкой стала Юлия Шишкарева. На этом чемпионате присуждались спортивные разряды от III до I.

На расширенном заседании научно-методического совета в апреле 1941 года А. Н. Ларионова в докладе озвучила значение художественной гимнастики в физическом воспитании женского пола. Ларионова во время рассказа демонстрировала движения. Доклад стал основополагающим аспектом дальнейшего развития художественной гимнастики в Советском Союзе.

Во время Великой отечественной войны деятельность в этой сфере не была остановлена. Часть преподавателей по лечебной физической культуре оказывали помощь раненым в восстановлении здоровья в госпиталях. Другая часть гимнастов выступала перед военными. В 1943 году в Ленинграде Р.А. Варшавская возобновила занятия во Дворце пионеров.

С 1945 года развитие художественной гимнастики прогрессировало. После войны возобновились тренировки в спортивных школах и коллективах. Продолжились занятия в образовательных учреждениях. В 1946 году в Ленинграде состоялся первый послевоенный чемпионат, в честь 8 марта. Эти соревнования стали ежегодной традицией, а число участниц только росло.

Кубок Европы, первые соревнования по художественной гимнастике международного уровня, были проведены 6 декабря 1963 году в столице Венгрии, Будапеште. Людмила Савинкова стала триумфатором, завоевав звание первой чемпионки мира (данное решение было принято ФИЖ). На этих соревнованиях выступало 28 гимнасток, представлявших 10 государств.

Галина Шунгурова завоевала золотую медаль на первом чемпионате Европы в Мадриде. В Копенгагене в 1967 году гимнастки впервые выступили в групповом многоборье (команды из 6 участниц), хотя до 1967 года акцент был на индивидуальном многоборье. Победу одержали представительницы СССР.

После московской Олимпиады 1980 года Международный Олимпийский комитет включил художественную гимнастику в список олимпийских дисциплин.

Художественная гимнастика стала одним из самых зрелищных видов спорта и популярная во всем мире, что повлияло на то, что художественную гимнастику включили в олимпийскую программу. Место рождения этой дисциплины - Санкт-Петербург, а точнее, легендарная Академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта. Триумфальное шествие художественной гимнастики по мировой арене – это не просто спортивное достижение, а яркий пример влияния российской школы на развитие этого вида спорта. Когда на Чемпионате мира по художественной гимнастике блистают представительницы почти пятидесяти стран, демонстрируя грацию, гибкость и невероятную технику, мы с полным правом можем говорить о феномене российской идеи в художественной гимнастике. Это не просто гордость за наших спортсменок, это гордость за систему подготовки, за методики, за педагогический подход, который стал эталоном для многих стран мира.

Список источников

1. Берсенев, И. И. Экономические аспекты миграции рабочей силы в современном мире // И. И. Берсенев, В. Г. Вершинин, И. П. Шлее // Экономика и управление: проблемы, решения. - 2025. - Т. 6. - № 1 (154). - С. 38-46.
2. Винер-Усманова, И. А. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Р. Н. Терехина, Е. Е. Медведева //Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Серия: Физическая культура. [Электронный ресурс] Режим доступа: 2014;(299) (дата обращения 01.03.2025).
3. Всероссийская федерация художественной гимнастики [Электронный ресурс] Режим доступа: https://www.vfrg.ru/ (дата обращения 01.03.2025)
4. История возникновения художественной гимнастики / Спортивная школа «Небо спорт» // [Электронный ресурс] Режим доступа: https://nebo-sport.ru/blog/gde-zarodilas-hudozhestvennaja-gimnastika/ (дата обращения 01.03.2025).
5. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике / под общей редакции Л. А. Карпенко, О. Г. Румба // учебное пособие для обучающихся по направления физическая культура. Серия: Спорт. [Электронный ресурс]

Режим доступа: 2014; (264) https://baikal-olimp.ru/wp-content/uploads/2024/04/Карпенко-ЛА-Теория-и-методика-художественной-гимнастики.pdf (дата обращения 01.03.2025).

УДК 796.41(091)

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА

КОПКОВА К.А. студентка, kseniya.kopcova@yandex.ru

ИВАНОВА С.Ю., канд. пед. наук, доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматривается история возникновения фитнеса как физической культуры. Дается определение фитнеса и обобщается опыт его развития. Определяется роль современного фитнеса в системе физической культуры современного общества. Рассматривается развитие фитнеса в России. Изучается положительное влияние фитнеса как на физическое, так и на эмоциональное здоровье.

Ключевые слова: фитнес, физическая культура, здоровый образ жизни, спорт

Актуальность. История возникновения и развитие фитнеса сегодня является достаточно актуальной темой, ввиду того, что этот способ физической активности является одним из наиболее популярных в обществе. Кроме физических нагрузок он предполагает также и правильное питание, что помогает укрепить организм в целом.

Цель исследования – изучить историю возникновения и развития фитнеса в обществе. Задачи: провести анализ возникновения и развития фитнеса, а также его положительное влияние на население.

На сегодняшний день в России происходит активное развитие оздоровительной физической культуры, предусматривающей улучшение здоровья человека в тесной взаимосвязи с его физической активностью и образом жизни. Этот подход к вопросу оздоровления населения в полной мере отвечает государственной политике в сфере физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт - это одна из граней общей культуры человека, здорового образа жизни [5]. Сохранение и укрепление здоровья населения является одной из стратегических задач национальной политики. Все чаще привычное для нас понятие «физическая культура» заменяют популярным термином «фитнес». Под этим понимают систему занятий физической культурой, которая включает в себя эмоциональное, социальное и духовное начало. И если какой-либо компонент

отсутствует, нарушается вся система. Таким образом, фитнес является увлекательной и полезной физической активностью для людей разного возраста [4].

Существуют различные направления фитнеса. Самые популярные виды фитнеса – стретчинг, пилатес, калланетика, бодифлекс, шейпинг, аэробика, аквааэробика, йога [1].

Людям всегда было приятно наблюдать за красивым телом. Можно сказать, что фитнес был создан древними греками, которые превратили физические занятия в некоторый вид искусства. Главной целью являлась внутренняя гармония и внешность. Древнеримские термы можно назвать прообразом современных фитнес клубов.

В средние века в Европе ещё не принят был уход за телом. В учебных заведениях отменили занятия физической культурой, даже гигиена была развита довольно слабо. Были забыты античные принципы физического и духовного развития [2].

Местом возрождения фитнеса называют Америку 20 века. В 70-е гг., при президенте США, был создан Совет по фитнесу, задачей которого была популяризация спортивно-оздоровительных упражнений. В России фитнес появляется в конце 80-х гг. прошлого века. До этого периода в нашей стране не было такого понятия как «фитнес», были «спорт» и «физическая культура». Первым самым популярным направлением фитнеса в России стала ритмическая гимнастика.

Основными научно-методическими центрами по развитию и внедрению нового направления являлись Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (в настоящее время Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма – РГУФКСиТ) и Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры [1].

В 90-е гг. начинают появляться клубы в арендованных залах, используемые для проведения групповых занятий фитнесом. Организованное же развитие фитнеса в России происходит в период создания федераций, школ и фитнес-объединений [5].

Сегодня в России функционируют тысячи разнообразных фитнес клубов. Социологические опросы населения показывают, что фитнес наиболее популярен среди женщин. При этом женщины отдают предпочтения фитнес-аэробике, кардио- и силовым тренировкам, мужская же часть населения предпочитают атлетическую гимнастику и тренажеры [2].

Можно сказать, что в Советском Союзе накоплен большой опыт оздоровительной физкультуры. Оздоровительная тренировка имеет отличия от спортивной, так как предусматривает использование физических нагрузок в целях повышения физической дееспособности и здоровья, тем самым соответствуя целям и задачам фитнеса [3].

Сегодня Кузбасс также активно следует за модными веяниями фитнес индустрии. У

нас в регионе достаточно большое количество фитнес клубов и тренажерных залов. Население активно занимается фитнесом, особенно это касается молодежи. Многие выбирают здоровый образ жизни. В Кемерово активно функционирует Региональная общественная организация «Федерация фитнес-аэробики Кемеровской области». Задачи этой организации развивать фитнес в регионе [6].

В Кемеровском государственном университете на третьем курсе реализуется учебная дисциплина «Фитнес». На данных занятиях студенты занимаются фитнесом бесплатно в рамках учебного процесса.

Таким образом, целью занятия фитнесом можно считать укрепление физического, эмоционального и духовного здоровья человека. Фитнес – это сложное социальное явление. Он также является фактором воспитания, развития и социализации молодежи. Для успешной социализации личности необходим здоровый и активный образ жизни, средством формирования которого выступает фитнес [5]. В наше время посещение фитнес центров стало уже признаком хорошего тона.

Список источников

1. Кручинина М.А., Обухов И.В., Мызин А.А. Фитнес – инновационные технологии в педагогическом процессе на занятиях по физической культуре: материалы XIII международной научно-практической конференции (10-12 апреля 2023г., Санкт-Петербург). 581 с.
2. Сайкина Е.Г. Исторические этапы развития фитнеса и его идеология // Фитнес: теория и практика. https://fitness.esrae.ru/ru/2-r4 (дата обращения: 26.02.2025).
3. Сайкина Е.Г. Общие принципы фитнеса и их обоснование // Фитнес: теория и практика. https://fitness.esrae.ru/ru/21-69 (дата обращения: 26.02.2025).
4. Сапожникова О.В. Фитнес : учебное пособие; – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
5. Чапкович Ж . А. История развития фитнеса как вида двигательной активности населения // Вестн . Томского гос . пед . ун-та (TSPU Bulletin) . 2016 . Вып . 8 (173) . С . 112-116 .
6. https://interactive-plus.ru/e-articles/411/Action411-451318.pdf

УДК 796.964

ХОККЕЙ С МЯЧОМ КАК НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА

МОСКАЛЕНКО Е.А. студент, ega.mosk@mail.ru

ШЛЕЕ И.П. *канд. пед. н., доцент, научный руководитель*

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья посвящена обзору соревновательной деятельности в хоккее с мячом. Рассматриваются история возникновения этого вида спорта, развитие игры в разных странах, обзор известных первых турниров, как международных, так и российских, о дебюте первых команд и федераций, утвердивших правила проведения игры и организацию соревнований отечественного бенди.

Ключевые слова: история, клюшка, бенди, русский хоккей, хоккей с мячом, ледовый хоккей

История хоккея с мячом по сути является историей становления векового вида спорта, который прошёл весь путь становления профессионального спорта, в России называют «Русский хоккей» и считают национальным, так как именно Россия сыграла основополагающую роль в его становлении. На сегодняшний день хоккей с мячом признан международным олимпийским комитетом олимпийским видом зимнего спорта и активно развивается не только в разных уголках огромной России, но и по всему миру, привлекателен для подрастающего поколения [1].

В наши дни, когда физическая активность и спорт, в общем, приобретает все более широкое распространение, темпы роста культуры спорта и физической активности становятся безумно внушительными, поэтому изучение истории становления хоккея с мячом профессиональным видом спорта просто необходима [1, с. 95]. В России хоккей с мячом является национальным видом спорта, поэтому его изучение способно приобщить людей к традициям страны и может привлечь людей к разным видам участия в этом виде спорта - посещение матчей, посещение секций по хоккею с мячом, участие в любительских соревнованиях и так далее, тем самым укрепляя социальные связи и общество. В этом контексте изучение истории данного вида спорта поможет популяризировать и привлечь еще больше людей к нему [2].

Игра в хоккей зародилась в Древней Греции, древнее название "Файнинда", напоминающая хоккей с мячом. А также появился хоккей на траве во Франции XI века. В отличие от всего, что изобрели знаменитые люди, хоккей с мячом изобрел сам себя ради веселья и здоровья. Европейцы его называли "Бенди" или "зимний футбол", скандинавы

"хоккей с мячом", Россия - "русский хоккей". Все игры проходили на замерзших водоёмах.

Слово «Хоккей» было связано со старофранцузским словом «хокет» - посох пастуха с крюком, напоминающим хоккейную клюшку. А «Бенди» от старогерманского слова – «bandja» – согнутая палка. Раньше эти слова были синонимами [3].

Но родиной хоккея с мячом принято считать Великобританию, где в промежутке с 1850 по 1870 год футбольные клубы создавали банды. В 1891 году в Англии создается «Национальная ассоциация бенди». В Российской Империи в 1888 году Петр Москвин создал клуб «Спорт», где люди играли в хоккей с мячом. В 1897 году Петр придумал первые правила для хоккея с мячом в России. В итоге эта игра распространилась на Швецию, Норвегию, Финляндию, Швейцарию и другие страны [2].

Первый в России междугородний турнир в праздник двухсотлетия Санкт-Петербурга был проведен в 1903 году. В нем выступали следующие команды: из Санкт-Петербурга - «Юсупов сад» и «Спорт», и из Москвы - «Британский спортивный клуб». Все матчи выиграл «Юсупов сад», тем самым одержав победу. В 1913 году в городе Давос впервые состоялся Чемпионат Европы по хоккею с мячом, в котором участвовали такие страны, как Англия, Швейцария, Германия, Франция, Бельгия, Нидерланды и Италия. Золотые медали заслужили спортсмены из Англии. В 1922 году состоялись первые соревнования по хоккею с мячом на кубок РСФСР. В нем участвовали команды из Харькова, Твери, Саратова, Николаева и Москвы. Московские спортсмены одержали победу. Сборная команда была сформирована через несколько лет, в 1927 году. В том же году СССР принимал сборную Швеции. Несмотря на разный стиль игры, команда СССР одержала победу со счетом 11:0. Также в 1928 году сборная команда СССР отправилась в Норвегию и Финляндию, советские товарищеские игры сборных команд [4].

Международная федерация хоккея с мячом «ИБФ» (Интернационелла бэндифорбундет) была основана в 1955 году. Изначально в его состав входили страны: СССР, Швеция, Норвегия и Финляндия. В 2001 году ИБФ переименовали, из-за новых правил Международного олимпийского комитета, в ФИБ - Федерация международных бенди (Федерация международных банди). Уже в 2005 году в ней состояли страны из Европы, Северной Америки и Азии.

С 1961 года Чемпионаты мира стали проводить каждые 2 года, сейчас Чемпионаты мира проводят каждый год. Фаворитами всегда были команды СССР, сейчас России и Швеции. Также каждые 2 года проходит чемпионат мира среди юношей 17 и 19 лет. В 2004 году впервые был организован Чемпионат мира по хоккею с мячом среди женщин [5].

Около 20 лет назад в нашей стране игры по хоккею с мячом были построены на индивидуальном мастерстве игроков, то есть зрелищность игры заключалась в том, что один

и тот же игрок мог начать атаку и забить мяч в ворота противника. Зарубежный хоккей с мячом был построен на сохранении мяча и максимальной командной игре, то есть, чтобы забить в ворота противника, необходимо максимально подготовить атаку и получить правильный момент. За эти 20 лет русский хоккей приобрел черты зарубежного хоккея с мячом, но включая как индивидуальное мастерство, так и максимальную командную игру, что сделало этот вид спорта еще зрелищным из-за разных комбинаций и уловок.

Каково состояние современного хоккея с мячом в России? Каждый год в нашей стране проводится Чемпионат России среди «Высшей лиги» и «Суперлиги», в котором участвуют 14 команд «Кузбасс» - Кемерово, «Енисей» - Красноярск, «СКА-Нефтяник» - Хабаровск, «Водник» - Архангельск, «Динамо» - Москва, «Волга» - Ульяновск, «Байкал-Энергия» - Иркутск, «Ак Барс Динамо» - Казань, «Старт» - Нижегородская область, «Мурман» - Мурманск, «Кировец» - Уфа, «Уральский Трубник» - Первоуральск, «Сибсельмаш» - Новосибирск, «Родина» - Киров. У детей до 14 лет «Плетенный мяч», у юношей до 18 лет «Первенство России» [7].

В современной России хоккей с мячом развивается очень динамично. Даже в малых городах появляются секции по этому виду спорта, тем самым привлекая внимание и популяризируя его среди населения. Также в Кемерово быстро и стремительно развивается хоккей с мячом, являясь одним из ведущих видов спорта Кемеровской области. Тому подтверждением являются результаты сезонов 2022-2023 и 2023-2024, когда команда «Кузбасс» - Кемерово заняла второе и первое место в Чемпионатах России среди команд «Суперлиги», что является наилучшим результатом за последние 14 лет.

Список источников

1. Зенкова, А. А. Развитие общей выносливости у студентов вузов / Зенкова А.А., Вершинин Д. В., Шлее И. П. // В сборнике: Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности. Сборник научных трудов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ульяновск, 2021. – С. 94-100.

2. Зиганшин, О. З. История развития хоккея с мячом: Учебное пособие / О.З.Зиганшин. – Хабаровск: ДВГАФК, 2006. – 108 с.

3. История возникновения хоккея с мячом // Музей русского спорта // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:https://sport.webarena.ru/lib/history/ (дата обращения 28.02.2025)

4. Международная федерация хоккея с мячом // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: https://worldbandy.com/ (дата обращения 03.03.2025)

5. Федерация хоккея с мячом России // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://www.rusbandy.ru/ (дата обращения 03.03.2025)

6. Хоккей с мячом // Энциклопедия кругосвет // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: https://www.krugosvet.ru/enc/sport/HOKKE_S_MYACHOM.html (дата обращения 05.03.2025)

7. Хоккей с мячом: энциклопедия // сост. В. И. Соснин, М. И. Щеглов, В. Л. Юрин – Москва: Новые технологии, 2009. - 808 с.

УДК 796.012.61

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

ВАСИЛЬЕВА В.Ю, студентка, vitalinavasilyeva@mail.ru
ШАМНЕ А.Е, студентка, arevsh2006@gmail.com.
ИВАНОВА С.Ю. канд. пед. н., доцент, научный руководитель
Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния оздоровительной физической культуры на различные аспекты здоровья и работоспособности студентов. Проведен анализ литературных данных и нашего опроса, демонстрирующих положительный эффект оздоровительной физической культуры на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, иммунную системы, а также на костно-мышечный аппарат. Представлены практические рекомендации по оптимизации процесса занятий оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура; студенты; здоровье; занятия; стресс

В современном обществе образование является ключевым фактором успешной карьеры, что приводит к повышенным умственным и эмоциональным нагрузкам на студентов. Длительное нахождение в сидячем положении, недостаток двигательной активности, стресс и нерегулярное питание создают благоприятные условия для развития различных заболеваний и способствуют снижению работоспособности.

Оздоровительная физическая культура (ОФК) в настоящее время используется обществом как действенное и эффективное средство формирования, развития, социализации личности, успешной социально-биологической адаптации человека к новым и меняющимся экологическим условиям, в том числе, что весьма важно, к производственно-трудовым и учебным [3].

Цель работы – проанализировать влияние занятий ОФК на организм студентов КемГУ.

Задачи исследования: проанализировать научно методическую литературу по теме работы; охарактеризовать занятия оздоровительной физической культуры (ОФК); провести опрос среди студентов специальной медицинской группы, занимающихся ОФК в КемГУ с целью влияния занятий ОФК на организм занимающихся.

Методы исследования: анализ литературных источников, опрос, анкетирование, беседы, наблюдения.

Исследование проходило в три этапа. На первом этапе (сентябрь – ноябрь 22024-2025 учебного года) была подобрана и проанализирована научно - методическая литература по теме исследования, на втором этапе был проведен анонимный опрос студентов, занимающихся ОФК (февраль – март 2025 г.). На третьем этапе были (апрель 2025 г) - определены результаты работы.

Занятия ОФК в КемГУ проходят очень разнообразно: вначале занятия студенты разминают стопы при помощи специально предназначенных для них тренажеров. Также используется множество упражнений, влияющих на координацию, одним из них является поза «золотой петух» или затрагивающих все мышцы тела, например, упражнение «золотая рыбка», на профилактику и лечение различных заболеваний, используются упражнения с гимнастической палкой, фитболом.

Реализуя второй этап работ, нами был проведен опрос среди студентов КемГУ, занимающихся в секции ОФК. Всего в опросе приняли участие 21 студент в возрасте 19–22 лет (мужчин —42%, женщин —58%).

Основные имеющиеся заболевания, которые отметили студенты: ортопедические/опорно-двигательные нарушения, сколиоз (разной степени), проблемы с шеей / нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, поясничный остеохондроз, зрительные нарушения, хронические заболевания внутренних органов, гематологические и общие состояния, миопия. Наиболее частая проблема у студентов — заболевания опорно-двигательного аппарата (58%). У ряда участников присутствуют системные или хронические заболевания, требующие аккуратного подхода к физическим нагрузкам. Индивидуализация физических упражнений и контроль со стороны специалиста обязательны для большинства опрошенных.

Занятия ОФК нравятся 100% опрошенных. Респонденты стали меньше испытывать стресс и тревожность, усталости после занятий нет.

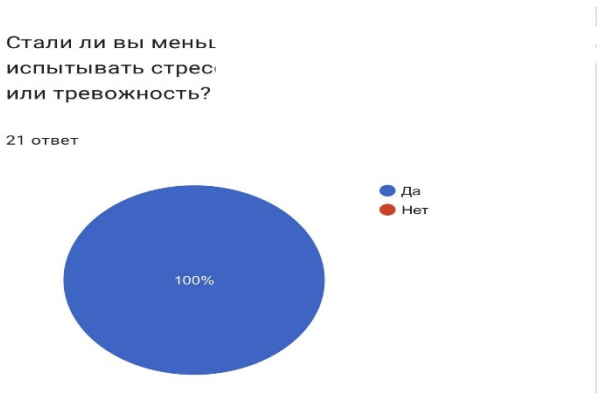


Рис.1 Ответы респондентов на вопрос: «Стали ли вы меньше испытывать стресс или тревожность?»

У 85.7% улучшилось качества сна.



Рис.2 Ответы респондентов на вопрос: «Улучшилось ли ваше качество сна после начала занятий?»

Основные положительные изменения: уменьшение болей в теле (особенно в спине и ногах), улучшение общего состояния, конкретные физиологические изменения: снижение головокружений, снижение мышечного напряжения, повышение выносливости.

У части студентов наблюдаются конкретные улучшения в симптоматике, что указывает на эффективность адаптированной физической активности при различных состояниях. Участники исследования в целом высоко оценивают пользу комплекса ОФК, особенно в аспекте влияния на позвоночник и мышечный тонус. Повторяющиеся упоминания упражнения "Золотая рыбка" и упражнений на спину подтверждают, что именно эти зоны являются «проблемными» и требуют внимания. Студенты отмечают улучшения в дыхании, работе сердца и мышечном тонусе.

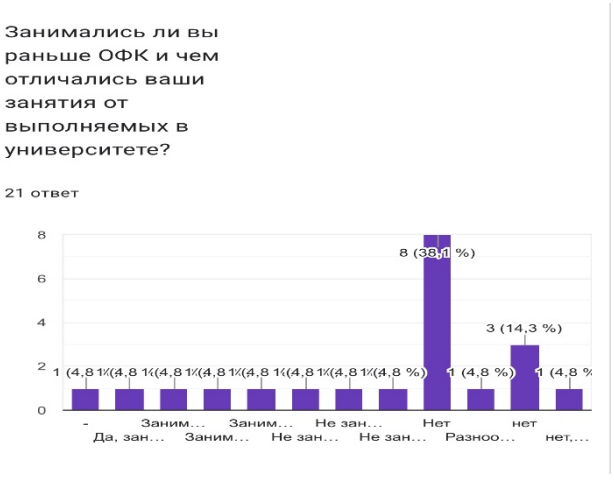


Рис.3 Ответы респондентов на вопрос: «Занимались ли Вы раньше ОФК и чем отличались ваши занятия от выполняемых в университете?»

Около половины участников (как минимум 10 из 21) имели предыдущий опыт занятий ОФК, что говорит о частичном знакомстве с методикой до университета. Часть участников отметила, что университетские занятия отличаются разнообразием или, наоборот, указали отсутствие различий. Самая большая доля — не имели никакого опыта до университета. Программа также адаптирована и для тех, кто сталкивается с ОФК впервые. Регулярные занятие ОФК оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, нервную систему и психическое состояние студентов. Занятия улучшают координацию и осанку. Умеренные физические нагрузки повышают активность иммунных клеток, защищая организм от инфекций.

Профилактические комплексы упражнений, которые на данный момент проводятся в секции ОФК, подробно прописаны по заболеваниям в следующем источнике: Иванова, С. Ю., Баканов М. В. Комплексы упражнений физической культуры при различных заболеваниях: учебно-методическое пособие / С. Ю. Иванова, М. В. Баканов. – Кемерово, 2020. – 146 с. [1]. Данное пособие заняло 2-е место в конкурсе «Лучший учебник (учебное пособие) 2021 года» в номинации «Культура и искусство, физическая культура и спорт». Это пособие позволяет самостоятельно выполнять занятия с оздоровительной направленностью студентам и самостоятельно. которые выполняют 17 человек из опроса.

Таким образом, для достижения максимального эффекта при занятиях ОФК необходимо учитывать спектр некоторых рекомендаций:

1. Индивидуальный подход: нужно учитывать индивидуальные особенности студентов, уровень их физической подготовки и общее состояние здоровья.
2. Разнообразие упражнений: использование разнообразных видов активности, например, с применением тренажеров и другой атрибутики.
3. Регулярность и систематичность: необходим план систематических тренировок.
4. Постепенность: важно учитывать, что физические нагрузки необходимо вводить постепенно.
5. Оптимальное сочетание физической активности и отдыха: необходимо обеспечить студентам дни для восстановления организма и отдыха.

Список источников

1. Иванова, С. Ю., Баканов М. В. Комплексы упражнений физической культуры при различных заболеваниях: учебно-методическое пособие / С. Ю. Иванова, М. В. Баканов. - Кемерово, 2020. - 146
2. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа.- Мн., Тесей, 2003.-528 с.

3. Филатова, Д. П. Влияние занятий оздоровительной физической культуры на организм студентов вуза / Д. П. Филатова, Е. А. Сидорова // 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. 132-134. – EDN DNDOOW.

УДК 796.799

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

ТАЛИСАЙНЕН Т.С. студент, ttalisaynen28@mail.ru

ШЛЕЕ И.П. канд. пед. н., доцент., научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Данная статья рассматривает физическое воспитание как ключевой фактор социализации дошкольников, обозначая его влияние на развитие социальных навыков, коммуникацию и эмоциональную сферу детей. Также рассматривается, как участие на занятиях способствует формированию коммуникативных навыков и межличностного взаимодействия между дошкольником и его социальной средой.

Ключевые слова: физическое воспитание, социализация, дошкольник, двигательная активность, подвижные игры

Дошкольный возраст представляет собой период активного формирования всех органов и систем организма, а также критически важный момент для психического развития. В это время у ребенка развиваются двигательные качества, навыки и умения, которые являются основой для его нормального физического и психического роста. Современные исследователи рассматривают систему физического воспитания дошкольников как один из ключевых факторов целостного влияния на личность.

У детей в возрасте от 3 до 7 лет, благодаря обучению, укрепляются и развивается навыки. Это способствует улучшению физической подготовки и совершенствованию психофизических качеств. Таким образом, осознание особенностей развития нервной системы ребенка дает педагогам возможность через упражнения и подвижные игры укреплять и развивать эту систему.

Физическое воспитание – это важный аспект развития личности, который закладывает

основы здоровья, активности и социального взаимодействия. Для дошкольников, находящихся на этапе интенсивного развития, физическая культура становится не только методом формирования физических навыков, но и средством социализации [2].

Основными целями физического воспитания дошкольников являются:

- Формирование основ здорового образа жизни.

- Развитие двигательных навыков.

- Укрепление здоровья и профилактика заболеваний.

- Социализация детей.

Коллективные занятия физическими упражнениями формируют у дошкольников чувство принадлежности к группе, развивают эмпатию и умение сопереживать. Дети учатся поддерживать друг друга, радоваться успехам товарищей и оказывать помощь в случае необходимости. Это способствует формированию позитивных межличностных отношений и укреплению социальных связей.

Социализация – это процесс усвоения индивидом социальных норм, ценностей и моделей поведения, необходимых для успешного функционирования в обществе. Этот процесс охватывает различные аспекты, такие как эмоциональное и социальное развитие, формирование идентичности и навыков общения.

Известно, что в дошкольных образовательных учреждениях подвижные игры — это ключевой подход в педагогическом процессе. Именно в играх дети учатся контактировать с окружающими их сверстниками, демонстрируя в условиях физической активности свои возможности.

Подвижные игры — это игры, в которых основное внимание уделяется физической активности и движению. Они обычно включают в себя бег, прыжки, метания, ловлю и другие двигательные действия. Подвижные игры могут проводиться как на улице, так и в помещении и обычно включают в себя правила, которые способствуют взаимодействию участников.

Виды подвижных игр для дошкольников:

- Сюжетные игры. Они обладают заранее определённым сюжетом и чёткими правилами. Игровые действия связаны с развитием истории и с ролью, которую исполняет ребёнок.

- Бессюжетные игры. Они включают в себя увлекательные двигательные задания, которые интересуют детей и направлены на достижение игровой цели.

Также в зависимости от степени физической нагрузки выделяются игры большой, средней и малой подвижности:

- Большой подвижности – в данных играх принимают участия вся группа. И чаще

всего игры большой подвижности основаны на таких двигательных действиях как бег, прыжки.

- Средней подвижности – в них также привлечена вся группа, но физическая активность не такая активная, чаще всего игра основана на ходьбе.

- Малой подвижности – в таких играх чаще всего используются игры на внимание.

В процессе подвижных игр развитие социализации у занимающихся развивается более быстро, что способствует высокой эффективности для дальнейшей жизни ребенка. Данная деятельность захватывает все моменты развития, включая понимание окружающего мира, улучшению процессу восприятия мира, формирование социальных качеств, а также повышение эмоционального развития. Участвуя в подвижных играх, дошкольник выражает свободу действий, проявляет свою индивидуальность и открывает новые аспекты мира, что благополучно помогает развитию [4].

Е.Н. Петровна своей в своей статье "Влияние физической активности на психоэмоциональное развитие детей дошкольного возраста" считает что «Через физическую активность у дошкольников формируются важные социальные навыки: развиваются коммуникативные способности, формируются лидерские качества, приобретается опыт работы в команде, развивается эмпатия и способность к сопереживанию.

Наблюдения педагогов показывают, что в подвижных играх застенчивые дети проявляют социальную активность на 40% чаще, чем в спокойной деятельности. Это особенно важно для детей с трудностями в общении.» [1].

Спортивные мероприятия в детских садах так же играют важную роль в формировании социализации. В добавок формируются понятие здорового образа жизни, укреплении физического состояния. Они способствуют не только физическому развитию, но и общему воспитанию детей, формируя их характер и навыки взаимодействия [3].

Так же они позволяют педагогам привлекать родителей к педагогическому процессу, уйдя при этом от шаблонов, и помочь им стать своему ребенку настоящим другом и авторитетным наставником в здоровом образе жизни. Участие детей и взрослых в таких мероприятиях мотивируется как соревновательным аспектом, так и удовлетворением потребностей в физической и интеллектуальной активности, приобретении общих и специальных навыков при формировании здорового образа жизни.

Спортивная деятельность является одним из главного фактора для развития социальных навыков. В процессе занятий спортом у ребенка развиваются и формируются личностные качества. Спорт представляет собой важную часть социальных процессов, а также играет роль главного фактора, который способствует сплочённой работы в команде.

Это свидетельствует о социальной природе спорта, который выступает специфическим и важным элементом воспитания, формирующим личность ребенка.

Участвуя в спортивной деятельности, дошкольники учатся работе в команде, умению слушать себя и других. Для получения успеха в данных мероприятиях дети должны общаться и приходить к общему решению.

Процесс социализации должен создавать условия для постоянного личностного роста ребенка, а результатом социализации будет успешная адаптация подростка в обществе, обучение и образование.

Мероприятия по методу проведения делятся на игровые, соревновательные, сюжетные, творческие, на игровых площадках, на свежем воздухе, в спортивном зале. Сочетание различных методов и мест проведения способствует более разнообразному подходу к развитию ребенка.

При планировании спортивных мероприятий необходимо принимать во внимание возрастные особенности детей, их физическую подготовку и предпочтения во избежание получения травм. Также важно обеспечить безопасность во время игр и создать благоприятную атмосферу.

Таким образом, физическое воспитание в дошкольных учреждениях является важнейшим фактором социализации детей. Оно способствует формированию не только физического здоровья, но и социальных, эмоциональных и коммуникационных навыков, необходимых для успешной адаптации в обществе. Важно, чтобы педагоги, родители и работники сферы образования активно сотрудничали для создания условий, в которых физическая активность станет неотъемлемой частью жизни ребенка.

Список источников

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-практ. конференции. Ульяновск, 2022. - С. 408-414.

2. Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы / И. И. Малозёмова - Екатеринбург, 2018 – 124 с.

3. Социализация личности дошкольника на занятиях по физкультуре [Электронный ресурс] Режим доступа: https://svk-vos-ds40-juravlik.edumsko.ru/folders/post/482850 (дата обращения 10.04.2025).

4. Физические упражнения (в виде подвижных игр), как фактор социализации детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] Режим доступа: https://nsportal.ru/detskiy-

sad/fizkultura/2019/04/24/statya-fizicheskie-uprazhneniya-v-vide-podvizhnyh-igr-kak-faktor (дата обращения 10.04.2025).

УДК 796

АНАЛИЗ ВОВЛЕЧЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

БЕРДНИКОВА А.А. студентка, anastasiyadilos@mail.ru

ИВАНОВА С.Ю. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В данной статье проведен анализ вовлеченности населения в занятия физической культуры и спортом. Анализ был проведен на основе опроса, с помощью которого были определены образ жизни, доля людей, занимающихся спортом, а также частота и то, как они тренируются.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, образ жизни, население, физическая активность

Физическая культура и спорт имеют значимый вес в социальной политике нашей страны, предоставляя обширные перспективы для раскрытия человеческих талантов, реализации личных интересов и нужд населения, улучшения состояния здоровья населения и роста общего уровня жизни. Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья, повышении производительности труда и снижении риска хронических заболеваний.

Для анализа вовлеченности населения в занятия спортом был проведен опрос. В опросе учувствовало 50 человек. В нем участвовали люди различных возрастов, а именно 9% из них были в возрасте 14-18 лет, 35% - 19-25 лет, 23% - 26-35 лет, 22% - 36-45 лет и 11% пришлось на людей старше 45 лет.

Среди опрошенных есть школьники, студенты, а также люди, которые работают и совмещают работу и учебу. Для того, чтобы понять предпочтения респондентов относительно физической активности и подхода к ведению повседневной жизни, был задан вопрос о том, какой образ жизни они ведут. Результаты представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Образ жизни опрошенных

Исходя из полученных данных можно увидеть, что большая часть опрошенный ведет наполовину активный и пассивный образ жизни. Также почти 38% придерживаются активного образа жизни. Пассивный же образ жизни отмечен лишь у 2 процентов респондентов.

Важно отметить, что наполовину активный образ жизни может быть связан с тем, что человек стремиться совмещать пассивные хобби, например, чтение книг, просмотр фильмов, с физической активностью, то есть с занятием спортом и прогулками. Также стоит обратить внимание и на то, что часто встречается работа, а также учеба, на которых человеку необходимо долго сидеть.

Следующий вопрос был направлен на получение информации о занятиях спортом. На рисунке 2 представлены его результаты.

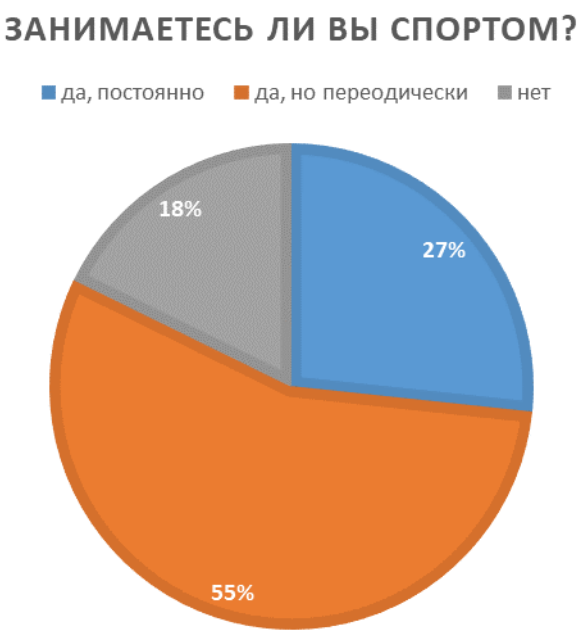


Рисунок 2 – Занятия спортом

Чуть больше половины опрошенных отметили, что они занимаются спортом периодически. Это может быть связанно с тем, что у людей нет возможности постоянно заниматься спортом, на это могут влиять такие факторы как: семья, работа, другие хобби, а также медицинские показания.

27% респондентов отметили, что они постоянно занимаются спортом, а 18% не занимаются спортом вообще. Для людей, которые занимаются спортом был задан вопрос о том, как часто они им занимаются, результаты которого представлены на рисунке 3.

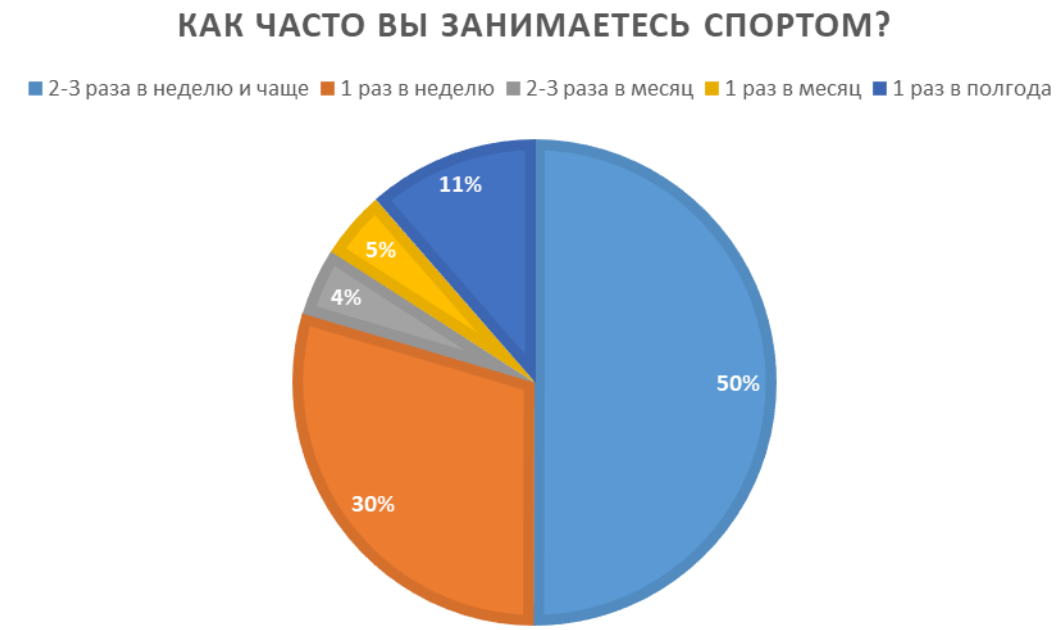


Рисунок 3 – частота занятий спортом

Половина из тех, кто занимается спортом, проводят тренировки 2-3 раза в неделю и чаще. Треть опрошенных занимаются 1 раз в неделю, а остальные более 2 раз в месяц. Исходя из этих данных, можно сделать вывод о том, что в основном люди стараются уделять спорту больше внимания и заниматься им хотя бы раз в неделю. При этом 42% респондентов занимаются спортом вне дома, то есть в спортзалах, фитнес клубах и др.

Исходя из приведенного анализа, можно сделать вывод о том, что на данный момент существует тенденция ведения активного образа жизни и в том числе занятий спортом. Важно, чтобы данная тенденция продолжала развиваться. Государство также поддерживает развитие физической культуры и спорта в стране. В настоящие время в России реализуется национальный проект, направленный на создание благоприятной среды для занятий физической активностью, продвижения массовых спортивных мероприятий и повышения уровня здоровья и удовлетворённости жизнью российских граждан.

Список источников

1. Развитие физической культуры и спорта // Национальные Проекты России URL: https://национальныепроекты.рф/new-projects/razvitie-fizicheskoy-kultury-i-sporta/ (дата обращения: 10.04.2025).

2. 75. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года - URL:

http://static.government.ru/media/files/rr4jtrkdq5nantr10j29bm7zjbhxm05 d.pdf (дата обращения: 10.04.2025).

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА СПОРТИВНУЮ ИНДУСТРИЮ И ЕЁ ЭКОНОМИКУ: АНАЛИЗ ПОСЛЕДСТВИЙ ПАНДЕМИИ ДЛЯ ЭКОНОМИКИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

АФАНАСОВ Д.А. студент, dacigam@mail.ru

ИВАНОВА С.Ю. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия

Аннотация. В статье исследуется воздействие пандемии COVID-19 и связанных с ней ограничений на спортивный бизнес. Анализ экономических и социальных показателей, отражающих поведение населения в сфере физической культуры и спорта, свидетельствует о том, что, несмотря на существенное сокращение доходов от предоставления услуг, спортивные организации успешно справляются с последствиями пандемии. Новые форматы самостоятельных и онлайн-тренировок, получившие широкое распространение в период строгих карантинных мер, по-прежнему востребованы среди населения.

Ключевые слова: пандемия Covid-19, услуги физической культуры и массового спорта, онлайн активность населения, управление в спорте, антикризисное управление в спорте

Вспышка COVID-19, начавшаяся в Ухане (Китай) в 2019 году, быстро охватила более 200 стран на всех континентах, угрожая глобальной экономике и вызвав её замедление. Статистика на 28 мая 2020 года фиксировала 5,8 миллиона инфицированных, 360 тысяч летальных исходов и 2,4 миллиона случаев выздоровления. Однако всего за полгода, к 4 декабря того же года, показатели катастрофически выросли: число заражений достигло 65,9 миллионов, жертв - 1,5 миллиона, а выздоровевших - 45,6 миллионов.

Анализ динамики показывает шокирующую скорость распространения пандемии:

- Заболеваемость увеличилась в 11,4 раза (+1036%)
- Смертность возросла в 4,2 раза (+316%)
- Количество выздоровлений выросло в 19 раз (+1800%) [4, с. 2].

COVID-19 оказал значительное влияние на все сферы нашей жизни, включая экономику. Особенно сильно пострадали отрасли, предоставляющие услуги: транспорт,

туризм, общественное питание, спортивные организации, а также индустрия развлечений и досуга. Важно понимать, что каждая из этих отраслей имеет свои особенности, поэтому требует индивидуального подхода к управлению, особенно в кризисной ситуации.

Предугадать глубину кризиса было невозможно, однако вызванный пандемией глобальный экономический шок носил продолжительный характер и существенно перестроил архитектуру мировой экономики. Частичное восстановление баланса стало заметно лишь по прошествии двенадцати месяцев.

Например, традиционная торговля столкнулась с усилением позиций интернет-магазинов, что, в свою очередь, повлияло на систему поставок и предложения продуктов, включая овощи.

Туриндустрия оказалась в эпицентре кризиса - предприятия, зависящие от личного обслуживания клиентов, потеряли существенную часть доходов из-за введённых санитарных мер. [3, с. 6].

Важно подчеркнуть, что карантинные меры весны-лета 2020 года нанесли серьезный удар по спортивной индустрии, вызвав резкое падение деловой активности и значительные убытки. Согласно статистике, объем оказанных физкультурно-спортивных услуг уменьшился на 28% в годовом исчислении.

Однако наблюдается обнадеживающая тенденция: после возобновления деятельности спортивных учреждений потребительский спрос стал постепенно восстанавливаться, и к декабрю 2020 года достиг стандартных для этого сезона значений.

Примечательный факт: хотя доходы спортивной отрасли значительно сократились, общее число организаций не только осталось прежним, но и продемонстрировало незначительный рост. Наибольшее количество закрытий пришлось на октябрь 2020 года, который стал самым сложным периодом в этом плане.

Разные сегменты спортивной индустрии по-разному столкнулись с пандемией. Например, фитнес-индустрия понесла значительные убытки, и существовали опасения, что многие участники рынка могут прекратить свою деятельность. В то же время крупные сети увидели в этой ситуации возможности для роста, зафиксировав увеличение числа подписок на домашние тренировки. Производители тренажёров также отметили рост спроса на оборудование для дома и стали предлагать дополнительные платные услуги.

Что касается профессионального спорта, то, по оценкам ФИФА, мировой клубный футбол потерял значительные средства. Основные проблемы клубов связаны с высокими зарплатами игроков, снижением доходов от продажи билетов и сокращением спонсорской поддержки [2, с. 4].

Итак, в период пандемии COVID-19 Министерство спорта Российской Федерации

определило перечень из 54 общероссийских спортивных федераций и 33 некоммерческих организаций, которые получили возможность претендовать на государственную поддержку в виде субсидий и грантов из федерального бюджета.

Эта поддержка позволила указанным организациям решать ключевые задачи, такие как: обеспечение выплаты заработной платы сотрудникам, продление сроков уплаты страховых взносов, получение доступа к льготным кредитам, отсрочкам по уплате налогов и страховых взносов, освобождение от арендной платы и получение отсрочек по оплате коммунальных услуг [1, с. 4].

Следует отметить, что, несмотря на все трудности, вызванные пандемией, государство предприняло усилия по разработке чёткого плана действий, направленного на смягчение негативных последствий кризиса для спортивного сектора экономики.

В результате пандемии и связанных с ней ограничений спортивный бизнес активно внедрял современные технологии, что привело к трансформации его стратегии.

Период пандемии спровоцировал резкий всплеск спроса на дистанционные и индивидуальные формы тренировок. Наглядным подтверждением этой тенденции стал стремительный рост аудитории специализированных платформ, в частности сервиса fizruktv.ru, предлагающего пользователям программы для самостоятельных занятий различными видами массового спорта.

Примечательно, что повышенная активность на данном ресурсе сохранилась даже после отмены карантинных мер, что свидетельствует о сформировавшейся устойчивой привычке населения к цифровым форматам физической активности. Ведущие игроки рынка спортивной амуниции, включая Nike, не только сохранили, но и нарастили обороты. После возобновления работы розничных точек выручка компании в первом финансовом квартале (по состоянию на 31 августа 2020 года) сократилась лишь на 1%, достигнув 10,6 млрд долларов - существенное улучшение по сравнению с 30-процентным спадом в предшествующем квартале.

Ключевым драйвером роста стал онлайн-сегмент: за отчетный период цифровые продажи Nike совершили 82-процентный скачок, обеспечив почти треть общего объема реализации. Этот результат позволил корпорации выполнить свою трехлетнюю стратегическую программу досрочно. Более того, по данным третьего квартала 2020 года компания продемонстрировала чистую прибыль. [2, с. 4].

Чтобы снизить ущерб, нанесенный пандемией COVID-19 спортивной отрасли, и вернуть организации к устойчивому финансовому состоянию после снятия ограничений, требуется продуманная подготовка заранее. Ключевым шагом является изучение статистики посещаемости за те же периоды в предыдущие годы — это позволит определить сезонные

всплески и спады активности по всем ключевым направлениям. Обязательным условием является формирование структурированного плана с пошаговым расписанием работ. При этом запускать какие-либо инициативы можно исключительно после четкого понимания, каких конкретно результатов от них ожидать. [5, с. 8].

Таким образом, ограничения, вызванные пандемией COVID-19, оказали неоднозначное влияние на различные сегменты спортивной индустрии. Большие компании пережили кризис проще, имея обилие ресурсов, базу клиентов, новые цифровые продукты и болею развитую сферу онлайн услуг.

Список источников

1. Алексина А. О., Алексин А. Ю. Последствия пандемии 2020 года в спортивной индустрии // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 3 (193). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/posledstviya-pandemii-2020-v-sportivnoy-industrii (дата обращения: 15.04.2025).
2. Верзилин Д. Н. Управление субъектами спортивной индустрии в условиях пандемии коронавируса // КЭ. 2020. № 12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-subektami-industrii-sporta-v-usloviyah-pandemii-koronavirusa (дата обращения: 15.04.2025).
3. Верзилин Д. Н., Дубатов М. А. Оценка влияния пандемии COVID-19 на экономику сферы физической культуры и массового спорта // ЭПИ. 2021. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-vliyaniya-pandemii-covid-19-na-ekonomiku-sfery-fizicheskoy-kultury-i-massovogo-sporta (дата обращения: 15.04.2025).
4. Дробот, Е. В. Мировая экономика в условиях пандемии COVID-19: итоги 2020 года и перспективы восстановления / Е. В. Дробот // Экономические отношения. – 2020. – Т. 10, № 4. – С. 937-960. – DOI 10.18334/eo.10.4.111375
5. Колодезникова М. Г., Колодезников К. С. Анализ деятельности коммерческих спортивных клубов в условиях пандемии // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. № 4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-deyatelnosti-kommercheskih-sportivnyh-klubov-v-usloviyah-pandemii (дата обращения: 15.04.2025).

УДК 796/799

ЗДОРОВЬЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ЖЕНЩИН-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ

АЛЕКСЕЕВЕЦ Т.В. студентка, Vamp808@mail.ru

КОСТЮНИНА Л.И. доктор педагогических наук, профессор,

научный руководитель

Ульяновский государственный педагогический университет имени

И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются научные работы авторов, которые затронули вопросы сохранения здоровья и продления профессионального долголетия женщин-преподавателей, работающих в высших учебных заведениях. Анализируются авторами факторы, которые активно влияют на физическое и психическое состояние преподавателей, таких как высокая учебная нагрузка, нехватка времени, стрессовые ситуации и отсутствие двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, стресс, работоспособность, здоровье, профессиональное долголетие

Актуальность. Профессиональная деятельность преподавателей вузов связана с высоким уровнем стресса, высокой умственной нагрузкой и малоподвижным образом жизни. Эти факторы негативно сказываются на здоровье и качестве жизни. Двигательная активность рассматривается как важный элемент, способствующий поддержанию здоровья и профессионального долголетия [1; с.20].

Вопрос здоровья и профессионального долголетия в современном обществе приобретает особую актуальность. В этой связи, проблема сохранения здоровья и работоспособности преподавателей вузов, значительную часть которых составляют женщины, выходит на первый план. Профессия преподавателя характеризуется высокой интеллектуальной и эмоциональной нагрузкой и требует не только глубоких знаний и постоянного профессионального развития, но и поддержания оптимального физического и психического состояния [1; с.21].

Двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению иммунитета и снижению уровня стресса. Для женщин-преподавателей, чья работа часто связана с малоподвижным образом жизни и повышенным психоэмоциональным напряжением, двигательная активность становится особенно важным фактором сохранения здоровья и работоспособности.

Цель работы - выявление значимых факторов, влияющих на здоровье и профессиональное долголетие женщин-преподавателей, анализ существующих подходов к решению данной проблемы и обоснование перспективных направлений поддержания здоровья и профессионального долголетия педагогов.

Методы исследования. Для исследования двигательной активности как средства поддержания здоровья и профессионального долголетия женщин-преподавателей вузов будет использоваться комплексный подход, включающий следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;

2. Педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение.

Работа Байтлесовой Н. К. посвящена актуальной проблеме влияния физической активности на психоэмоциональное состояние и физическое здоровье женщин зрелого возраста. Автор исследуют значимость физической активности для того, чтобы поддержать здоровье и улучшить качество жизни в период зрелости, когда происходят физиологические и психологические изменения [2, с. 5].

В работе показана положительная динамика психоэмоционального состояния (таких как уровень стресса и общего эмоционального фона), физического здоровья (включая показатели сердечно-лёгочной системы, мышечной силы и гибкости) до и после занятий физической культурой.

Автор данной работы сделал вывод о том, что регулярные занятия физкультурой являются эффективным средством поддержания здоровья и психоэмоционального состояния женщин зрелого возраста [2, с. 20].

Работа Зотовой Н. Г. «Профессиональное долголетие педагога» представляет собой анализ проблемы сохранения и поддержания профессиональной активности педагогов. Автор отмечает, что для поддержания здоровья и обеспечения профессионального долголетия педагогов нужно создать специальные условия. Такие как: благоприятная атмосфера в коллективе, возможность реализовывать свой творческий потенциал. Решив данную проблему, по мнению автора, нормализуется социальная стабильность, физическое состояние и здоровье педагогов [4; с.280].

Шверина, О.В., Шверина, Т.А., Косарева, Н.П. и Кордюкова, Л.П. также посвятили свою работу вышеуказанной проблеме и отметили способы для укрепления здоровья преподавателей вузов за счет физической активности.

Педагоги всегда сталкиваются с малоподвижным образом жизни, высокой умственной нагрузкой. Они утверждают, что физическая активность поможет поддержать их

работоспособность, предотвратить развитие различных заболеваний, справиться со стрессом и повысить качество жизни в целом [6; с.99].

Бегидова С. Н. и Бегидов В. С. затронули в своей работе проблему выгорания преподавателей вузов. Рассмотрели и показали двигательную активность, как процесс, который точно поможет уменьшить негативные последствия в работе педагогов за счет физической активности. Всем известно, что профессия педагогов тесно связана с эмоциональным напряжением, стрессом, высокой умственной нагрузкой. Эти факторы повышают риск профессионального выгорания. Двигательная активность поможет, по утверждению данных авторов, педагогам справиться с этими проблемами и повысить свою работоспособность в сфере образования [3; с. 85].

Логинов Д. В. в своей работе под названием «Педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателя в вузе» тоже сделал акцент на проблеме по укреплению здоровья педагогов. Автор делает акцент на том, что в наше время педагоги почти не вовлечены в процесс занятий спортом, что неблагоприятно сказывается на их здоровье и профессиональном долголетии. [5; с. 12].

Автор дает рекомендации в своей работе: разработать индивидуальный план программ при занятиях спортом, учитывая возраст и состояние здоровья, консультировать педагогов по вопросам физической культуры и проводить медицинские осмотры.

Подводя итоги, хотелось бы отметить, что все работы авторов объединяет общая проблема. Это различные факторы, связанные со спецификой работы, которые сильно влияют на благополучие и здоровье всех людей, а особенно, женщин-преподавателей вузов.

Таким образом, представленные работы образуют единый контекст, который будет направлен на изучение и разработку практических рекомендаций для поддержания, улучшения здоровья, благополучия и профессиональной эффективности работников в сфере образования.

Профессиональное долголетие педагогов зависит от их физического и психологического здоровья, специальных образовательных программ и комфортной рабочей атмосферы. Регулярные занятия спортом помогут снизить уровень заболеваемости, повысить выносливость и помогут справиться со стрессовыми ситуациями. Для повышения долголетия предлагается создать программы физического воспитания и повысить осведомленность о здоровье.

Дальнейшие исследования должны сосредоточиться на влиянии спорта и здорового образа жизни на здоровье и профессиональную деятельность педагогов, сравнивая тех, кто регулярно занимается спортом, с теми, кто этого не делает. Комплексный подход поможет укрепить профессиональное долголетие педагогов, их здоровье и повысить эффективность

образовательного процесса. Общая цель всех исследований – продвинуть методики, которые будут способствовать сохранению здоровья на протяжении всей профессиональной жизни.

Список источников

1. Анищенко Е. Б., Транковская Л. В., Важенина А. А., Тарасенко Г. А., Ковальчук В. К. «Особенности условий труда и состояния здоровья работников педагогического профиля пожилого возраста (обзор литературы)» // «Тихоокеанский медицинский журнал». — 2022. — №3. — С. 19–23.
2. Байтлесова Н. К. «Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов»: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Байтлесова Н. К.; [Место защиты: Белгород. гос. нац. исслед. ун-т]. — Белгород, 2012. — 26 с.
3. Бегидова С. Н., Бегидов В. С. «Профилактика профессионального выгорания педагогов средствами физической кульуры» // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. — 2022. — Вып. 2(298). — С. 54–62.
4. Зотова Н.Г. / Зотова Н.Г. [Электронный ресурс] // https://cyberleninka.ru : [сайт]. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-dolgoletie-pedagoga (дата обращения: 09.04.2025).
5. Логинов Д. В. Педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателя в вузе: специальность 5.8.4: Автореферат на соискание кандидата педагогических наук / Логинов Д. В.; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева. — Красноярск, 2023. — 190 с.
6. Шверина, О. В. и Шверина, Т. А. и Косарева, Н. П. и Кордюкова, Л. П. (2017) «Физическая активность как средство оптимизации профессионального здоровья преподавателей вуза» // Вестник ТвГУ. — С. 97–102.

УДК 796.012

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ: СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

ЕРОШЕВСКАЯ Я.А. студентка, kvg-med@tut.by

КАЛЮЖИН В.Г. канд. мед. н., доцент, научный руководитель

Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Республика Беларусь

Аннотация. Исследование направлено на выявление особенностей развития силовых и скоростных способностей, силовой выносливости у учащихся начальной школы, относящихся к специальной медицинской группе, по сравнению с их здоровыми сверстниками. В данной статье представлены сравнения развития силовых и скоростно-силовых способностей, а также силовой выносливости учащихся специальной медицинской группы и их здоровых сверстников.

Ключевые слова: специальная медицинская группа; младший школьный возраст; силовые навыки; силовая выносливость; скоростно-силовые способности

Актуальность. Актуальность проблемы физического воспитания детей с различными проблемами со здоровьем в настоящее время не вызывает сомнений. Школьники, страдающие заболеваниями или часто болеющие в течение длительного времени, особенно нуждаются в физической активности, которая благотворно влияет на ослабленный организм. Такие дети, которые по медицинским показаниям относятся к специальной медицинской группе (СМГ), должны участвовать в специальных программах и методиках, учитывающих их состояние [2].

Практика показывает, что количество детей этого возраста с низкими силовыми способностями довольно велико. В связи с этим студентам специальных медицинских групп необходимо обеспечить доступность физической активности и создать оптимальные условия для развития силовых навыков [1].

Цель исследования – изучить особенностей развития силовых способностей у учащихся начальной школы, относящихся к специальной медицинской группе, и их здоровых сверстников.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 приведены данные сравнительного анализа параметров развития силовых способностей у школьников с СМГ и здоровых школьников до начала исследования.

Таблица 1 – Сравнение показателей силовых способностей у учащихся группы СМГ и здоровых учащихся до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	Здоровые M±m	СМГ M±m	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	P
Отжимания на коленях, раз	43,6±1,87	33,3±4,28	2,21	2,04	<0,05
Поднимание туловища лежа, раз	39,7±3,15	28,6±2,57	2,52	2,02	<0,05
Метание ведущей рукой, см	73,8±5,02	57,4±5,10	2,29	2,04	<0,05
Метание не ведущей рукой, см	57,3±6,57	46,6±6,40	2,53	2,04	<0,05

Примечание: M – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; $t_{факт}$ – значение критерия, вычисленное по данным выборки; $t_{крит}$ – критерий Стьюдента; P– уровень значимости.

На основании данных, приведенных в таблице 1, существуют статистически значимые различия между результатами всех контрольных тестов у учащихся специальной медицинской группы и здоровых школьников. В то же время наблюдается значительное отставание в развитии показателей силовых способностей у учащихся группы СМГ из-за тех же результатов здоровых школьников. Таким образом, можно сделать вывод, что у здоровых учеников лучше развиты силовые способности.

В таблице 2 приведены данные сравнительного анализа параметров развития силовой выносливости у учащихся группы СМГ и здоровых школьников до начала исследования.

Если проанализировать полученные данные, то становится очевидным, что существуют статистически значимые различия между результатами всех контрольных тестов. При этом параметры развития силовой выносливости значительно выше у здоровых учащихся, чем результаты учащихся, относящихся к специальной медицинской группе того же возраста.

Таблица 2 – Сравнение силовой выносливости у учащихся группы СМГ и здоровых учащихся до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	Здоровые M±m	СМГ M±m	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	P
Вис на согнутых руках, с	15,2±2,14	8,1±2,19	2,32	2,04	<0,05
Поднимание ног лежа, раз	47,6±1,92	35,0±2,82	3,69	3,65	<0,001
Поднимание туловища, раз	49,2±3,22	34,7±3,53	3,03	2,75	<0,01

Примечание: M – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; $t_{факт}$ – значение критерия, вычисленное по данным выборки; $t_{крит}$ – критерий Стьюдента; P– уровень значимости.

Результаты тестов, полученные в таблице 2, однозначно подтверждают, что статистически значимые различия были обнаружены между результатами тестов на силовую выносливость здоровых учащихся и результатами тех же тестов у учащихся группы СМГ: из-за низкого уровня развития силовой выносливости у учащихся группы СМГ все тесты были статистически значимо выше, чем у здоровых учащихся того же возраста.

В таблице 3 приведены данные сравнительного анализа параметров развития скоростных и силовых способностей у учащихся группы СМГ и здоровых школьников до начала исследования.

Показатели, представленные в таблице 3, свидетельствуют о наличии статистически значимых выраженных различий между показателями уровня развития скоростных и силовых способностей у учащихся группы СМГ и здоровых школьников до начала исследования. Результаты тестов здоровых школьников статистически значимо лучше, чем у студентов из группы СМГ.

При этом наблюдается значительное отставание уровня развития показателей силовых способностей у учащихся группы СМГ от результатов здоровых учащихся.

Таблица 3 – Сравнение показателей скоростно-силовых способностей у учащихся группы СМГ и здоровых учащихся до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	Здоровые M±m	СМГ M±m	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	P
Приседания, раз	69,0±2,78	46,4±2,81	5,72	3,65	<0,001
Прыжок в длину, см	132,2±3,72	115,0±6,45	2,31	2,04	<0,05
Прыжки на скакалке, раз	40,6±2,08	115,0±6,45	2,40	2,04	<0,05

Примечание: M – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; $t_{факт}$ – значение критерия, вычисленное по данным выборки; $t_{крит}$ – критерий Стьюдента; P– уровень значимости.

Таким образом, результаты, полученные в таблицах 1–3, представляют собой данные, полученные по результатам всех контрольных тестов. Они однозначно и статистически достоверно доказывают, что здоровые школьники с точки зрения уровня развития силовых способностей имеют значительно лучшее физическое развитие, чем учащиеся из группы СМГ.

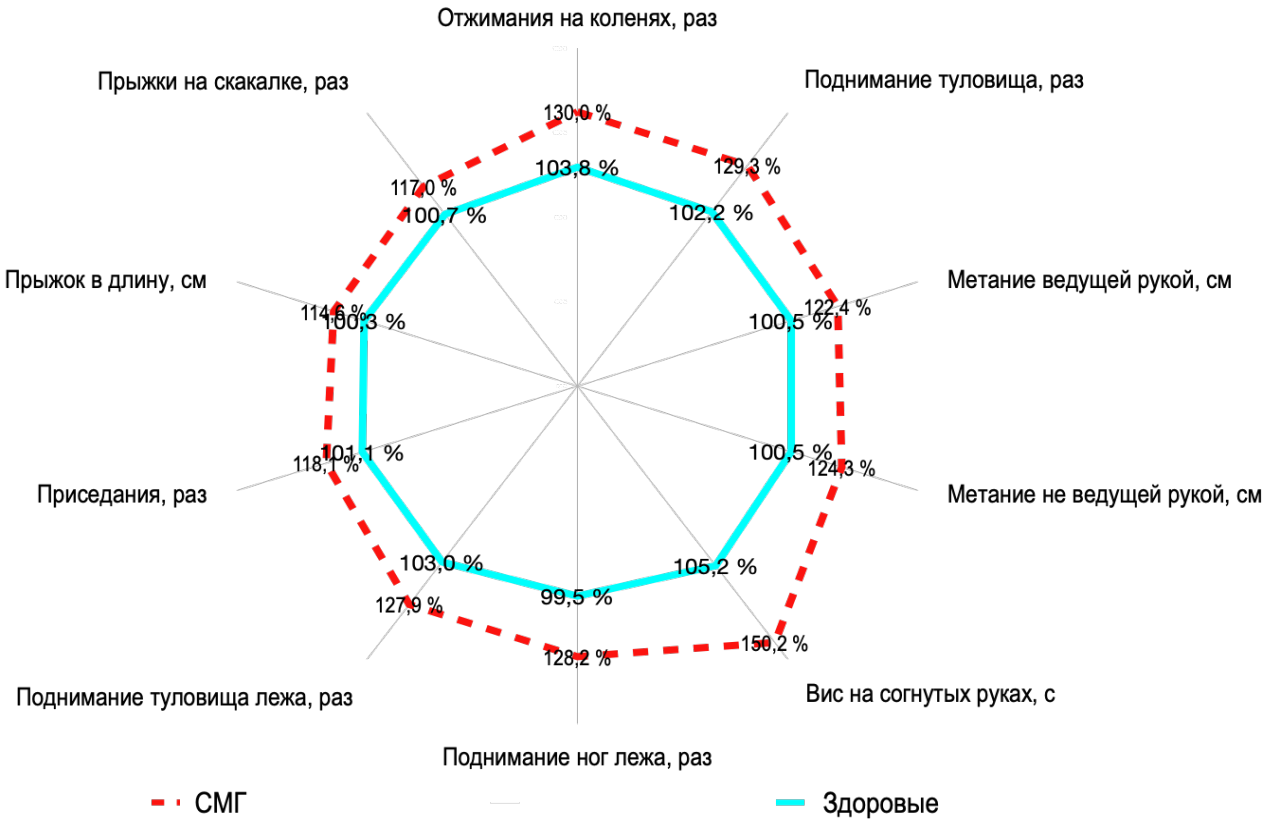


Рисунок 1 – Показатели (в %) уровня развития силовых способностей у здоровых учащихся и у учащихся, относящихся к группе СМГ

На графике результатов показано, что студенты, входящие в специальную медицинскую группу, набирают значительно меньше баллов при сдаче тестов, чем здоровые студенты.

Эти данные показывают, что у учащихся показатель успеваемости на 20-50% ниже, чем у их здоровых сверстников и силовые способности учащихся группы СМГ нуждаются в коррекции и дальнейшем развитии.

Выводы. Учащиеся младшего школьного возраста из Специальной медицинской группы имеют низкий уровень физической активности, что влияет на качество их жизни и общее состояние здоровья.

Благодаря разработанной программе удается достичь положительной динамики в развитии силовых навыков и улучшении.

Список источников

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – М. : Кнорус, 2019. – 346 с.

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник для студентов мед. вузов / В. А. Епифанов. – М. : Медицина, 2004. – 304 с.

УДК 378.147

ВЛИЯНИЕ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД В ИЗУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПСИХОЛОГИИ

ПУТИЛОВА В.В. студентка, putilova.lera2017@yandex.ru

ЛЕМКЕ С.Н. ассистент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматривалась важность занятий физической культурой на повышение общей успеваемости студентов. Было установлено, что занятия физической культурой позитивно сказываются на психическом благополучии студентов вузов и улучшают их успеваемость. Приведены результаты опроса, которые показывают важность физической культуры для психоэмоционального состояния.

Ключевые слова: физическая культура, успеваемость, тревожность, психоэмоциональное состояние, стресс

В современном мире, характеризующимся высокими темпами развития технологий и информационным перенасыщением, проблема сохранения психического здоровья и когнитивной работоспособности молодежи приобретает особую актуальность. Студенческая среда, в которой сочетаются интенсивная умственная деятельность и адаптация к новым социальным условиям, представляет собой сложную систему, подверженную влиянию разнообразных стрессогенных факторов. В этом контексте, изучение влияния академической физкультуры в вузе на психоэмоциональное состояние и когнитивные функции студентов становится практической необходимостью. В настоящей работе предпринята попытка комплексного анализа влияния академической нагрузки на психоэмоциональное состояние и когнитивные функции студентов. В рамках работы будут рассмотрены различные подходы к организации занятий физической культурой в вузе, а также предложены рекомендации по оптимизации образовательного процесса для обеспечения гармоничного развития личности студента.

1. Влияние академической нагрузки на психоэмоциональное состояние студентов

Было многократно замечено, что хронический стресс, связанный с академической нагрузкой, может приводить к развитию тревожных расстройств, депрессивных состояний и эмоционального выгорания. Все это негативно сказывается на успеваемости студента.

Также достоверно известно, что студенты, испытывающие высокие уровни учебного

стресса, демонстрируют более низкие показатели психического благополучия - они чаще страдают от нарушений сна и снижения мотивации к учебе, а, следовательно, и более низкой успеваемости, и усвоению информации. Одним из вариантов смягчения проблемы является введение физической культуры как обязательной дисциплины вуза [1].

2. Влияние физической активности на когнитивные функции

Подтверждено положительное влияние регулярной физической активности на когнитивные функции - упражнения способствуют улучшению кровоснабжения мозга, повышению нейропластичности и выработке нейротрофических факторов, что сказывается на хорошем балансе работы и отдыха и других когнитивных способностях [2].

В частности, аэробные упражнения и кардиотренировки, выполняемые в течение длительного времени, могут оказывать хотя и умеренное, но стабильное положительное влияние на когнитивные показатели у разных возрастных групп, включая студентов. Главное достоинство аэробных упражнений – они улучшают кровоток в мозге. И даже кратковременные физические аэробные и кардионагрузки могут приводить к улучшению когнитивной производительности за счет притока крови в мозг [3].

3. Междисциплинарный подход: роль физической культуры в образовательном процессе

Осознание прямой взаимосвязи между физическим и психическим благополучием привело к развитию междисциплинарного подхода, в рамках которого физическая культура рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса. Регулярные занятия спортом и физической активностью не только укрепляют здоровье, но и также помогают студентам снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить когнитивную активность, которая положительно сказывается на успехах в учебе, работе, студенческой жизни и совмещении этих видов деятельности [4].

Исследования подтверждают эффективность внедрения программ физической культуры, ориентированных на студентов вузов – занятия способствуют снижению уровня тревожности и депрессии у студентов, а также повысило их общую успеваемость и результативность по многим предметам. Таким образом, была установлена важность интеграции физической культуры в образовательную систему для создания благоприятных условий для развития навыков у студента и для всестороннего развития его личности [5].

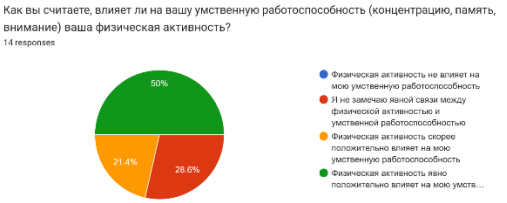
Было опрошено 14 студентов 3 курса Социально – психологического института Кемеровского государственного университета. Результаты опроса, который был проведен среди студентов, показывает, 28,6% занимаются физкультурой 1-2 раза в неделю и столько же почти не занимаются 28,6%.



Одинаковый процент студентов испытывают стресс и другие негативные эмоции часто (35,7%), и испытывают негативные эмоции иногда, но в целом, состояние этих людей стабильное (35,7%).



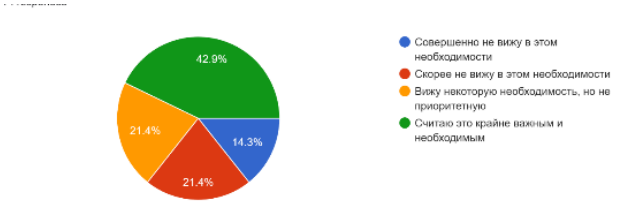
Половина опрошенных считает, что физическая активность явно положительно влияет на их умственную деятельность.



Большая часть людей считает занятия физкультурой в университете интересными, другие люди считают их скорее неэффективными.



Большая часть опрошенных (около половины) по вопросу оценки важности включения дополнительных занятий физической культурой в учебный план вуза, с целью улучшения психоэмоционального состояния и когнитивных функций студентов, видит важность физической культуры как дисциплины в университете.



В целом, результаты опроса говорят о том, что студенты видят важность физической культуры для психоэмоционального состояния.

Исследования демонстрируют, что академическая нагрузка может оказывать негативное влияние на психоэмоциональное состояние студентов, в то время как физическая активность способствует улучшению когнитивных функций и снижению уровня стресса.

Список источников

1. Андреева, Е. А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии / Е. А. Андреева, С. А. Соловьева. – М: Азимут научных исследований: педагогика и психология, 2016. - 140-143 с.

2. Артюхова, Т.Ю. Учебная деятельность как фактор возникновения стресса у студентов /Т. Ю. Артюхова. – М: Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева,2020. – 145-155 с.

3. Витун, Е.В. Определение мотивации студентов для занятий физической культурой в вузе / Е.В. Витун, В.Г. Витун. – М: Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки, 2016. - 195-203 с.

4. Григорьев, В.И. Государственный образовательный стандарт стабилизационный инструмент развития физической культуры в вузах /В.И. Григорьев, Д.И. Давиденко, В.А. Чистяков. – М: Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта, 2011. – 39-45 с.

5. Яруллина, Л. Р., Учебные стресс-факторы студентов вуза и пути их предупреждения и преодоления / Л. Р. Яруллина, Е. А. Корчагин, Д. С. Нигматулина. – М: Известия Казанского государственного архитектурно-строительного университета, 2013. – 355-359 с.

УДК 572.02

ВНЕШНЯЯ СРЕДА И ЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

УМРШАТЯН Е.Р. студентка, egesha-umro@yandex.ru

ГАПОНЕНКО А.Ю. старший преподаватель, научный руководитель
Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены факторы внешней среды, оказывающие негативное влияние на здоровье человека, способствующие развитию хронических заболеваний. В качестве направлений решения проблемы влияния внешней среды на здоровье человека предложено следовать ориентирам «зеленой экономики» в обеспечении вектора эколого-экономического развития и поддержания баланса между экономическими задачами и экологией

Ключевые слова: внешняя среда, здоровье, экология, «зеленая экономика», антропогенное воздействие

В системе макроэкономических задач государства, а также органов власти на местах является укрепление общественного здоровья, создание превентивных условий для недопущения роста заболеваемости населения за счет сокращения вредного влияния внешней среды на организм человека. Особенно данная проблема присутствует в регионах с плохим уровнем экологии, загрязненной продуктами добывающей и перерабатывающей промышленности окружающей средой, к которым относится Кемеровская область-Кузбасс.

В настоящее время в регионе реализуется региональный проект укрепления общественного здоровья, в связи с чем исследования, посвященные оценке тех внешних условий и факторов внешней среды, которые влияют на организм человека, здоровье, являются актуальными и практически востребованными.

Под здоровьем человека понимается состояние организма, которое характеризует соответствующий уровень качества жизни человека, а также степень устойчивости к воздействию факторов экзо- и эндогенной среды [2].

Одним из наиболее важных факторов, который оказывает влияние на здоровье человека, является внешняя среда, повлиять на которую сам по себе человек не может и вынужден приспосабливаться к существующим формам и видам негативного воздействия на здоровье. Поэтому решение проблем экологии, загрязнения окружающей среды и негативного влияния данных факторов на здоровье человека и возложено на соответствующие уполномоченные органы власти, которыми осуществляется реализация экологической политики, поддержания ориентиров на обеспечение общественного здоровья населения через инструменты влияния на промышленные предприятия по сокращению выбросов вредных для здоровья человека веществ в атмосферу, воду, почву.

Тем самым именно на органы государственной власти возложена задача минимизировать негативное влияние внешней антропогенной среды на здоровье человека, не допустить возникновения заболеваний и вследствие нарастающего вредного антропогенного воздействия.

Вопросы экологии, чистого воздуха, воды, экологически безопасного питания являются приоритетными в намеченном государством ориентире на обеспечение безопасности жизнедеятельности человека под влиянием внешней среды, снижения отрицательных последствий влияния внешних факторов на здоровье человека.

Антропогенное загрязнение окружающей среды оказывает выраженное влияние на формирование здоровья населения, особенно в связи с изменениями социально-

экономических условий. Вклад антропогенных факторов в формирование отклонений здоровья постоянно увеличивается и в настоящее время составляет около 57% [2].

Под влиянием атмосферного загрязнения изменяется цитологический состав слизистых оболочек верхних дыхательных путей, увеличивается содержание лейкоцитов с признаками повреждения ядра и цитоплазмы, увеличивается количество респираторных заболеваний.

Поскольку загрязнение воздуха химическими токсичными веществами продолжается и растет, изменяется иммунный статус организма, что, в свою очередь, способствует формированию аллергической патологии (бронхиальная астма, экзема, аллергический дерматит и т. д.).

Важным фактором, подрывающим здоровье человека, является разрушение озонового слоя. Озоновый слой - один из самых верхних слоев атмосферы нашей планеты. Он очень тонкий, однако даже при такой небольшой толщине озоновый слой защищает флору и фауну Земли от вредных коротковолновых ультрафиолетовых лучей, исходящих от Солнца. Благодаря этому эффекту радиация от лучей солнечного света уменьшается примерно в 6500 раз, что делает их относительно безвредными и в то же время дает жизнь планете [2].

Экологическое воздействие автотранспорта на здоровье человека зависит от количества выбрасываемых веществ, уровня превышения предельно допустимых концентраций, длительности пребывания человека вблизи автомагистралей. Другим важным фактором, определяющим состояние здоровья населения, выступает качество питьевой воды.

К неблагоприятным факторам, влияющим буквально на все стороны жизни и здоровье человека, относится повышенной шум. Он всегда представляет опасность для здоровья и трудоспособности человека. Наиболее выраженный результат воздействия шумового загрязнения среды на здоровье человека – понижение остроты слуха.

Вся эта совокупность внешних факторов окружающей среды оказывает прямое негативное влияние на человека, его здоровье, способствует развитию хронических заболеваний и осложнений,

Поэтому необходимы действенные меры, направленные на системное решение проблем вредного антропогенного влияния негативных факторов внешней среды на здоровье человека.

Решение вопроса кроется в реализации направлений «зеленой экономики», ориентированной не только на поддержание темпов экономического роста и развития промышленности разных отраслей, но и обеспечение экологической ответственности предприятий и принятия их собственниками действенных мер по сохранению экологии.

Формирование такого баланса интересов экономики и экологии и лежит в целевой

основе эколого-экономической эффективности развития общества. Все вышеуказанные обстоятельства предопределяют значимость и необходимость правового регулирования охраны окружающей среды, снижения вредного антропогенного воздействия экологических и производственных факторов на здоровье человека.

В противном случае будет осуществляться бесконтрольное потребление природных ресурсов, их постепенное уничтожение, ухудшение экологии, что чревато негативным воздействием на продолжительность жизни населения страны, состояние его физиологического и нравственно-психологического здоровья.

Предпосылками регулирования эколого-экономического развития региона становится уже очевидный переход во взаимодействии человека и окружающей среды к характеру экологической эпохи, так называемой «зеленой» экономике, когда рост общественного производства должен находиться в сбалансированном состоянии с имеющимися природными возможностями

Охрана окружающей среды в настоящем является залогом для экологически безопасной жизнедеятельности последующих поколений, поэтому забота и охрана природы и ее объектов является ориентиром и приоритетом политики государства.

Данная диспозиция также обусловлена имеющимися конституциональными обязанностями государства по обеспечению реализации населением конституциональных прав на здоровую окружающую среду, устранение негативных воздействий на экологию.

Экологическое законодательство должно учитывать все современные тенденции природопользования, быть на шаг впереди возможных экологических катастроф из-за чрезмерной нагрузки на окружающую среду. При необходимости требуется оперативная корректировка природоохранного законодательства под изменяющиеся обстоятельства влияния негативных факторов промышленного производства и добывающей промышленности на природные объекты.

При этом важным представляется не просто создание правовой основы современного эколого-экономического развития регионов, поддерживающего и укрепляющего экономическую и экологическую безопасность регионов, а наличие институтов жесткого контроля за его соблюдением со стороны природопользователей, а также хозяйствующих субъектов, наносящих своей деятельностью вред и негативное воздействие окружающей среде [1].

Именно за счет тотального и жесткого контроля возможно обеспечить переход в восприятии бизнес-сообществом не важности достижения прибыльных результатов деятельности, но и недопущения нанесения непоправимого урона и вреда экологии.

Таким образом, решение проблем влияния негативных антропогенных факторов

внешней среды на здоровье человека состоит в системной реализации задач экологической политики региона в рамках реализации принципов «зеленой экономики».

Список литературы:

1. Вишнякова, Н.И. Общественное здоровье и здравоохранение / Под редакцией В.А. Миняева, Н.И. Вишнякова. – Москва: МЕДпресс-информ, 2020. – 656 с.

2. Намазов, А.К. Влияние внешней среды на организм человека / А.К. Намазов, О.Е. Пискун, К.А. Намазов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2020. – №2. – С.955-964.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЧУРАКОВ А.О., студент churakov.anatoly99@gmail.com

РЫКОВА Н.Ф., ст. преп., научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья посвящена роли физической активности как составляющей здорового образа жизни. Рассмотрена позиция Всемирной организации здравоохранения по вопросам физической активности в современном мире, а также были проанализированы статистически данные последних лет по данной составляющей. Изучено влияние низкой и высокой физической активности для здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, здоровый образ жизни

Всё больше людей страдают от последствий своего образа жизни. Вредные привычки, гиподинамия способствуют снижению качества жизни человека, приводят к болезням, таким образом сокращая продолжительность жизни. Одной из самых важных составляющих образа жизни является физическая активность человека – любое движение тела, требующее расхода энергии.

На сегодняшний день, по данным исследователей, около 25% подростков в возрасте от 12 до 15 лет занимается упражнениями менее 1 часа в день [1]. Также выявлен тот факт, что при переходе в более старшую возрастную группу, физическая активность имеет тенденцию снижаться. Важно отметить, что показатели физической активности особенно важны в период взросления.

Исследования, проведённые в России, показывают, что большинство уделяет физической активности менее 3 часов в неделю, что недостаточно для поддержания здоровья [4].

Всемирная организация здравоохранения приводит следующие последствия низкой физической активности: инсульты, высокое кровяное давление, ишемическая болезнь сердца, остеопороз и многие другие. Заметно, что большая часть последствий низкой физической активность – заболевания сердечно-сосудистой системы, которые сами по себе являются крайне опасными для жизни состояниями.

В качестве долгосрочных последствий гиподинамии некоторые исследователи также отмечают ожирение [2], которое в свою очередь, может приводить к другим, ещё более серьёзным заболеваниям. Накопление избыточной жировой массы в данном случае возникает из-за снижения расхода калорий.

Ситуацию, связанную с низкой физической активностью, также осложняет активное распространение технологий и стремительная цифровизация мира. Активно растут компании, связанные с доставкой товаров: маркетплейсы и курьерские доставки. В связи с этим человеку требуется больше усилий по достижению нужной физической активности в день. В прошлом, необходимый «минимум» физической активности можно было достигать путём обязательных перемещений (например, походы в магазин). Сегодня таковой нужды у населения не возникает. Кроме того, многие люди работают на удалённой работе, что также не способствует активному перемещению.

В сфере развлечений спортивные игры на улице были заменены компьютерными играми, а прогулки – соцсетями.

ВОЗ выделяет три критерия физической активности: сила, выносливость и ловкость (гибкость) [3]. Для развития этих показателей, организация рекомендует ходить по лестнице, добираться на работу пешком, вместо моторного транспорта. Отдельно отмечается, что плавание позволяет активно развивать все три физических навыка, однако в условиях городской среды, такой вид физической активности доступен не всем.

Аэробные нагрузки (бег, езда на велосипеде, ходьба и др.), как правило, приводят к стойкому снижению массы тела, уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Это является профилактикой ожирения и связанных с ним расстройств. Данные нагрузки доступны всем и не требуют специального инвентаря.

В данном вопросе также не стоит переусердствовать – высокие нагрузки сразу неподготовленному человеку могут сильно навредить. Специалисты рекомендуют аккуратно подходить к любым непривычным физическим нагрузкам.

Подойти к решению проблемы гиподинамии можно несколькими путями. Один из

них – социальная реклама, которая будет показывать последствия здорового образа жизни и высокой физической активности. Такой вид рекламы, однако, не поможет людям, которым не хватает времени на необходимую физическую активность в силу специфики своей жизни. Также можно строить и развивать спортивную инфраструктуру, это может помочь при условии её изначальной недостаточности.

Можно сделать вывод о том, что физическая активность является важной часть образа жизни, и её недостаток приводит к серьёзным последствиям для организма. Необходимо принимать во внимание прогрессирующее снижение физической активности и препятствовать этому. Проблему можно решить различными путями, некоторые из них – постройка инфраструктуры и социальная реклама.

Список источников

1. Грязнов С. А. Опасности снижения физической активности молодежи / С. А. Грязнов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 7. – С. 36-38, – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/opasnosti-snizheniya-fizicheskoy-aktivnosti-molodezhi (дата обращения: 09.04.2025).

2. Демин А. Е. Тенденция снижения физической активности общества / А.Е. Демин, А. И. Ненашев // Вестник науки. – 2023. – №2 (59). – С. 352-354, – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tendentsiya-snizheniya-fizicheskoy-aktivnosti-obschestva (дата обращения: 09.04.2025).

3. Здоровый образ жизни: что такое здоровый образ жизни? [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. – URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/277091/EUR-ICP-LVNG-01-07-02-rus.pdf (дата обращения: 09.04.2025).

4. Медведкова Н. И. Физическая активность и здоровье населения / Н.И. Медведкова, В.Д. Медведков, Т.В. Зотова, О.И. Аширова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – №3. (169). – С. 201-205, – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-i-zdorovie-naseleniya (дата обращения: 09.04.2025).

УДК: 796.011.1:159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ НА ПУТИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ: КАК ИХ ПРЕОДОЛЕТЬ

ШАКУРИНА В. С. студентка victoria_forwork@mail.ru

КОЛЕСНИКОВА Н.В. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются основные психологические преграды, которые мешают людям заниматься спортом и поддерживать активный образ жизни. В ней рассматриваются такие факторы, как страх неудачи, негативные ассоциации с физической активностью, лень и отсутствие времени. Внимание уделяется и тому, как изменить отношение к физической активности, чтобы она стала источником радости и удовлетворения.

Ключевые слова: психологические барьеры, физическая активность, мотивация, страх неудачи, стратегии преодоления

Наверняка, у многих в жизни случались неожиданные приливы ночной мотивации. Это момент, когда вы рисуете картины идеального будущего: ранние подъемы, бодрящие пробежки на рассвете, наполненные энергией дни. В этот момент возникает вера в свои способности и чувство, что нет ничего невозможного. Но утро безжалостно разрушает эти мечты. Комфорт постели оказывается сильнее, а желание действовать испаряется. Поддаваясь искушению поспать еще немного, перемены откладываются на потом.

Внезапные всплески желания заняться спортом по ночам часто маскируют глубинные психологические причины, из-за которых мы откладываем физическую активность. Конечно, подобное желание возникает не только по ночам, но именно в этот момент оно может быть особенно интенсивным. Однако возникают ситуации, когда мы по каким-то причинам не можем начать заниматься спортом или бросаем на полпути. Зачастую виной становятся разного рода психологические барьеры. Они представляют собой одни из самых распространённых и непростых препятствий на пути к успеху в области физического воспитания. Эти внутренние преграды, формирующиеся на основе страхов, неуверенности или негативного опыта, могут существенно влиять на человека. [3] Рассмотрим наиболее распространенные психологические барьеры:

Начнём со страха неудачи. Это может быть одним из самых сильных барьеров на пути к физической активности. Люди часто боятся, так как думают, что не смогут достичь поставленных ими же целей или что их усилия будут напрасными. Связать этот страх можно с неустойчивой самооценкой. Люди, обладающие низкой самооценкой, более склонны

недооценивать себя, принижать свои возможности и терять веру в свои силы. Также ещё один фактор, оказывающий влияние на занятия спортом, – негативный опыт в прошлом. Если рассматривать на примере детей, то у них ещё неокрепшая психика и нестабильное эмоциональное состояние. Малейшее потрясение может заставить их серьёзно переживать. Так, например, проигрыш в каких-либо соревнованиях или нелестные комментарии со стороны взрослых или сверстников могут нанести серьёзный ущерб их психологическому состоянию, что в дальнейшем может сказаться на желании заниматься физической активностью уже во взрослом возрасте. Подобного рода воспоминания могут глубоко укорениться в сознании и формировать негативное отношение к спорту.

Для преодоления данной проблемы, важно начать с постановки реалистичных целей, которые соответствуют текущему уровню физической подготовки. Не стоит бежать вперёд паровоза и пытаться сделать всё и сразу. Эффективнее будет сосредоточиться на небольших, но достижимых шагах. К примеру, не пытаться сразу пробежать 20 км, вместо этого стоит начать с менее короткого расстояния и постепенно его увеличивать. Это поможет укрепить уверенность в своих силах. Для отслеживания прогресса рекомендуется завести дневник тренировок, куда можно будет записывать все свои достижения.

Также полезно изменить восприятие неудачи. Стоит попробовать заменить негативные установки на позитивные утверждения. Например, вместо «Я не смогу это сделать» можно сказать себе: «Я могу попытаться», «Я могу усовершенствовать свои навыки». Каждая тренировка, даже если она не приносит желаемых результатов, всё равно является вкладом в общее улучшение физического состояния. Кроме того, общение с людьми, которые верят в вас и поддерживают ваши усилия, поможет сохранить мотивацию и не сдаваться при первых же трудностях.

Следующий психологический барьер — это лень и недостаток мотивации, которые могут привести к прокрастинации и отказу от занятий спортом. Лень часто является защитной реакцией организма на ощущение бессмысленности действия. Прокрастинация, в свою очередь, представляет собой психологическую проблему, когда вы осознаёте, какие конкретно результаты принесут ваши действия, но по тем или иным причинам не можете заставить себя приняться за дело, отвлекаясь от работы или откладывая её ради сиюминутных удовольствий. Важно различать эти два состояния: лень - это полное нежелание делать что-то конкретное, тогда как прокрастинация означает желание заняться чем-то, но с постоянным откладыванием. [2]

Если у вас нет сил для физической активности, стоит пройти комплексное медицинское обследование с целью выявления возможных дефицитов микроэлементов или хронических заболеваний, требующих консультации специалиста. Нежелание заниматься

спортом может быть защитной реакцией организма, когда энергия используется для борьбы со стрессом и эмоциональным напряжением. Неподходящий вид спорта также может являться одной из причин отказа от физической активности. Человек может испытывать трудности, если занимается тем, что ему не нравится.

Пренебрежение спортом чревато серьезными последствиями для здоровья. Гиподинамия повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета и других хронических недугов. Кроме того, отсутствие физической активности негативно сказывается на психическом здоровье, приводя к ухудшению настроения, тревожности и снижению самооценки.

К счастью, существует множество способов преодолеть лень и вернуть мотивацию к занятиям спортом. Один из вариантов - найти вид активности, который приносит удовольствие. Занимаясь тем, что нравится, гораздо проще поддерживать мотивацию и не бросать тренировки. Формирование привычки - ключевой аспект поддержания физической активности. Регулярные тренировки становятся частью повседневной рутины, что снижает необходимость в постоянной мотивации. Создание расписания и выделение определенного времени для занятий спортом помогут в этом. Важно помнить, что одной мотивации для достижения результатов недостаточно. Необходимо выстроить системный подход. [1]

Боязнь болевых ощущений и дискомфорта может стать препятствием на пути к занятиям спортом. Физические упражнения не всегда доставляют удовольствие, но важно понимать, что именно в моменты преодоления физического дискомфорта достигается значительный прогресс. Важно уметь различать обычное физическое напряжение, которое возникает при тренировках, от признаков травмы. [4] Регулярные занятия растяжкой и укрепляющими упражнениями помогут снизить уровень дискомфорта и улучшить общую физическую подготовку. Помимо этого, практики медитации, йоги или глубокого дыхания могут стать действенными инструментами для снижения уровня тревожности и страха перед физической активностью.

Последний барьер – это нехватка времени. Насыщенность рабочего дня многочисленными задачами зачастую приводит к тому, что физическая активность отступает на второй план, формируя пассивный образ жизни. Распространённое заблуждение заключается в том, что для эффективных тренировок требуется значительный временной ресурс. Ключом к успеху является интеграция физической активности в существующую повседневную рутину. Например, ходить пешком вместо использования транспорта, выбирать лестницу вместо лифта или гулять во время обеденного перерыва.

Преодоление психологических барьеров на пути к физической активности — это процесс, который требует времени и усилий. Важнейшим шагом является осознание

собственных страхов и предубеждений. Не менее значимо сохранять позитивный настрой, сосредоточившись на положительных изменениях, которые происходят как с телом, так и с духом. Физическая активность должна приносить радость, а не восприниматься как наказание.

Список источников

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

2. Лежняков И. С. Как побороть лень и стать активным. — 1-е изд. — Екатеринбург: Ridero, 2021 — 136 с.

3. Сафонов В.К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха / В.К. Сафонов. – М.: Человек, 2024. – 288 с

4. Голд Д., Вейнберг Р. Психология спорта. Фундаментальные основы / Д. Голд, Р. Вейнберг ; пер. с англ. — 8-е изд. — М. : Эксмо, 2024. — 730 с

УДК 233-852.5

ЙОГА КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

ГОНЧАРОВА А.Ю. студентка, anastasiagonharova14@gmail.com

ТОЛСТИКОВА Н.А. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья рассматривает значимость повышения физической культуры и внедрение новых видов активности для студентов с помощью такой системы упражнений, как йоги. Так нерегулярные физические нагрузки, как правило, ведут к резкому снижению физических способностей и иммунитету, делая тело слабым и неподвижным. В статье также концентрируется внимание на важности физической культуры, оздоровительных методик и правильного образа жизни, призванных укреплять и поддерживать здоровье студентов, развивать их физические возможности. Цель данной работы заключается в ознакомлении студентов с современными физкультурно-оздоровительными направлениями, которые позволят им применять полученные знания для личного развития и профессиональных функций. Из поставленной цели вытекает ряд задач:

1. Выявить отдельные особенности такого физкультурно-оздоровительного направления, как йога.

2. Объяснить основные приемы физического и духовного совершенствования через занятия йогой, способствующие процессам рефлексии и самовоспитания.

3. Сформировать у студентов осознанное отношение к интеграции упражнений йоги в их профессиональную практику.

В теории обосновывается проблематика модернизации физического воспитания молодежи с использованием системы упражнений йоги.

Ключевые слова: йога, система упражнений, физическое воспитание, самовоспитание

В последние годы наблюдается активное взаимодействие физической культуры и новых оздоровительных методик в качестве ежедневных тренировок среди молодого населения. Люди ищут другие подходы к поддержанию здоровья и улучшению физической формы. И освоение системы физических упражнений по йоге является доступным и эффективным решением для этого.

Если ссылаться на справочник, то слово "йога" берет свое начало от санскритского корня "yuj", что переводится как "союз", "унификация" или "узы". Это уникальная философско-практическая система, известная во всем мире, выделяется своей цельностью. Погружаясь в ее суть, постепенно понимаешь, что ее уникальность кроется в подходе, охватывающем все аспекты человеческого бытия в их неразрывной взаимосвязи. [1]

Энциклопедия определяет йогу как единое и всеобъемлющее учение, обладающее множеством школ, стилей и вариаций. Однако, с течением времени учение эволюционировало, породив новые ответвления и направления. Различия между школами заключаются в акцентах, на которых они фокусируются, исследуя различные стороны единого и всеобъемлющего предмета. Сегодня миру известно о 14 классических видах йоги и 30 новых, которые появились только в последние десятилетия. [2]

В мире йоги можно найти множество названий техник, которые можно разделить на четыре основные группы, рассмотрим их на рисунке 1.

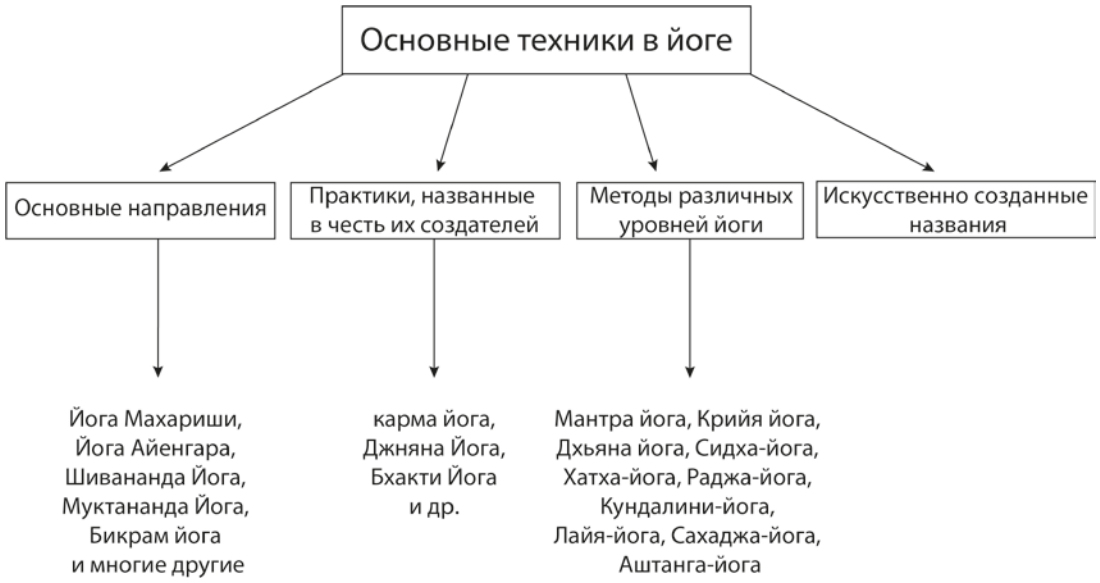


Рисунок 1. Основные техники йоги.

Сегодня в Индии и по всему миру существует множество центров, институтов, школ и ашрамов, предлагающих обучение этим практикам.

Изучив практики, можно сделать вывод, что йога отличается от обычных тренировок тем, что она мягко растягивает и укрепляет тело, не переутомляя его. Обычно она способствует приливу энергии и бодрости. [3]

Одной из главных особенностей асан, в отличие от обычных упражнений, является их плавность, благодаря чему избегается чрезмерная усталость. Кроме того, необходимо подчеркнуть важность дыхательных техник в йоге, поскольку они помогают укрепить сердце и обеспечивают приток кислорода к органам.

В каноне йоги дается 84 основных асаны, но для поддержания физического благополучия достаточно освоить лишь несколько из них. Они способствуют укреплению мышечной системы и улучшению общего состояния, не нагружая организм излишними усилиями.

В словаре указывается, что термин «асана» имеет корни в санскрите: «ас» означает оставаться на месте, быть, сидеть или находиться в определённой позиции. В древнем трактате «Йога-сутры» Патанджали дал краткую характеристику асан йоги, как положений тела, которые должны быть стабильными и комфортными, и поддерживаться на протяжении определённого времени.

Размышляя над этим, можно понять, что благотворное воздействие асан на здоровье объясняется тем, что они активируют те мышцы, которые обычно не задействуются в обычной жизни. Кроме того, специальные позы асан, требующие выносливости, гибкости и физических усилий, способствуют активации локальных мышечных групп, улучшая кровообращение в этой зоне и оказывая воздействие на внутренние органы. Йога

способствует улучшению осанки, повышает иммунитет, а также помогает сбросить вес.

Существует три главных этапа в асанах – вход, захват, выход – это основа выполнения любых поз в йоге. В энциклопедии йоги асаны подразделяются на несколько групп, рассмотрим их на рисунке 2.

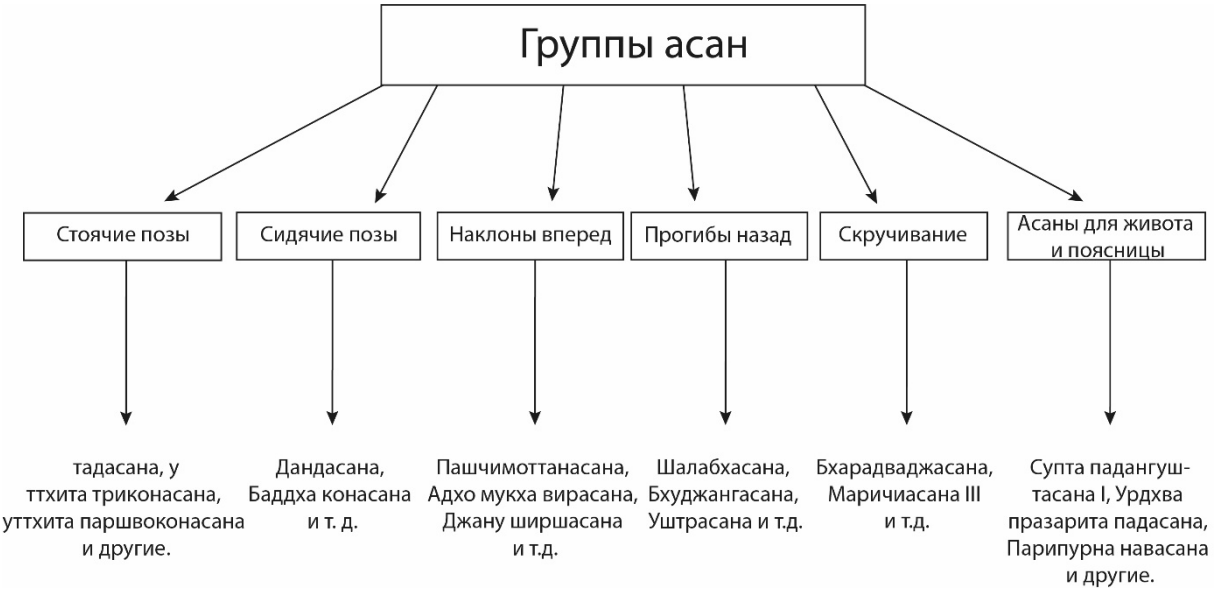


Рисунок 2. Группы асан.

Известно, что главное правило йоги - избегать ненужного напряжения и переутомления. Осваивать асаны желательно, как правило, постепенно, начиная с упрощенных вариантов. Даже если не удается выполнить сложную технику, использование дополнительных приспособлений и других вариантов упражнений помогут легче усвоить асану без растяжений и травм. [4]

В последние годы становится заметно, что интерес молодежи к различным видам физической активности стремительно растет. Исходя из вышесказанного, следует сделать вывод, что йога способствует развитию физических качеств и координационных способностей, расширению диапазона двигательных навыков, воспитанию двигательных качеств и развитию самодисциплины.

Список источников

1. Айенгар Гита С. Йога в действии: начальный курс / Гита С. Айенгар: НП «Содействие развитию йоги Айенгара в России». - Москва, 2011. - 120 с.

2. Каминофф Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф; пер с англ. С. Э. Борич. - Минск: Попурри, 2009. - 240 с.

3. Суини Гита. Йога и секреты долголетия / Гита Суини.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 256 с.

4. Шифферс М. Айенгар-йога для всех / М. Шифферс. - Москва: Эксмо, 2011. – 176 с.

УДК 372.879.6

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

ЧУЯНОВА А.В. студентка, straight619@mail.ru

СКОТНИКОВА Л.Н. ст. преп., научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья анализирует проблемы физического воспитания студентов, связанные с низкой двигательной активностью и мотивацией к ЗОЖ, раскрывает ключевые вызовы в организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами. Исследование выявляет противоречия между традиционными подходами и современными требованиями здоровьесбережения.

***Ключевые слова*:** физическое воспитание, здоровый образ жизни, студенты, гиподинамия, мотивация, здоровьесбережение

Современное общество сталкивается с ухудшением здоровья молодежи: гиподинамией, ростом хронических заболеваний и низкой мотивацией к ЗОЖ. Физическое воспитание требует переосмысления как инструмент здоровьесбережения, однако существующие системы неэффективны из-за устаревших методик [2], [6].

В условиях современного общества вопросы формирования здорового образа жизни среди молодежи приобретают особую актуальность. Отмечают, что физическое воспитание переживает период трансформации, превращаясь из инструмента развития физических качеств в комплексную систему формирования здоровья [1], [3].

Целью данного литературного обзора является анализ современных исследований, посвященных проблемам здоровья и ЗОЖ в контексте физического воспитания студентов. В обзоре использованы 7 ключевых исследований (с 2007 по 2024 гг) с применением системного анализа и сравнительной оценки.

Современная система физического воспитания сталкивается с рядом серьезных вызовов, связанных с ухудшением здоровья студентов как физического, так и психического. Около 85% студентов ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к раннему

проявлению метаболических нарушений, которые уже диагностируются у 30% первокурсников [3].

Как показывают данные, 60% студентов постоянно испытывают хронический стресс, у 25% отмечаются признаки депрессивных состояний, а 35% демонстрируют различные когнитивные нарушения. Эти цифры особенно тревожны, учитывая традиционную ориентацию системы физического воспитания преимущественно на развитие физических качеств, в то время как ее потенциал для психоэмоциональной коррекции остается недооцененным [4].

Мотивационные аспекты: существует деформация ценностных ориентаций в отношении здоровья. Около 67% студентов ориентированы на внешние параметры, а не на внутренние – здоровье. Это обусловлено современными социокультурными тенденциями, но также свидетельствует о недостатках существующей системы физического воспитания [2].

Результатом становятся конкретные кризисные проявления: за последние 5 лет на 17% увеличилось количество случаев раннего развития сердечно-сосудистых патологий, у 55% выпускников отмечаются нарушения опорно-двигательного аппарата, а общий адаптационный потенциал молодежи снизился на 25-30% [3], [5].

В таблице представлен сравнительный анализ эффективности различных подходов к физическому воспитанию на основе данных четырех исследований. Систематизированные показатели демонстрируют существенные различия в результативности методик – от высокоэффективных групповых занятий 78% повышения мотивации до низкопродуктивных устаревших программ 63%. Такое сопоставление позволяет выявить как успешные практики, так и проблемные зоны современной системы физического воспитания [6], [7].

Таблица 1 - Сравнительный анализ эффективности различных подходов в физическом воспитании

Автор исследования	Выборка	Использованный подход	Характеристика подхода	Основные результаты	Оценка эффективности
Фалькова Н.И.	320 студентов	Групповой интерактивный подход	- Командные виды активности - Элементы игрофикации - Социальное взаимодействие	Повышение мотивации у 78% студентов Рост посещаемости на 40%	Высокая
Бердников	150	Лекционно-	- Теоретические	Только 38%	Средняя

С.В.	студентов	информационный подход	занятия о ЗОЖ - Индивидуальные консультации - Дневники самоконтроля	сформировали устойчивые привычки ЗОЖ 67% мотивированы внешними факторами	
Дмитриев В.А.	50 студентов	Когнитивно-физический комплекс	- Аэробные нагрузки 3+ раза/нед - Когнитивные тесты до/после - Индивидуальные программы	68% улучшили когнитивные функции +15-20% скорости обработки информации	Высокая
Сухорукова и др.	15 вузов	Традиционный нормативный подход	- Ориентация на нормативы ГТО - Групповые занятия по стандартам - Минимальная индивидуализация	63% программ используют устаревшие методики 40% разрыв с плановыми показателями	Низкая

Проведенный анализ современных исследований позволяет выявить несколько ключевых тенденций в понимании роли физического воспитания в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.

Во-первых, это существенный разрыв между потенциальными возможностями физического воспитания и их практической реализацией. Сложившаяся система физического воспитания в большинстве вузов продолжает работать по устаревшим шаблонам, что создает

парадоксальную ситуацию, когда при общепризнанной важности физической культуры ее реальное воздействие на здоровье студентов остается ограниченным.

Во-вторых, существует разница между групповой и индивидуальной формами занятий. Внешний эффект не всегда перерастает в устойчивую внутреннюю мотивацию. Всего 23% опрошенных студентов осознают истинную связь между регулярной физической активностью и здоровьем, что свидетельствует о поверхностном характере многих позитивных изменений.

В-третьих, особый интерес представляют данные об улучшение на 68% когнитивных функций при регулярных занятиях, такие результаты достигаются только при соблюдении посещаемости не менее 3 раз в неделю [4].

Помимо прочего, особую озабоченность вызывает выявленный исследователями низкий уровень осознания студентами значения физической культуры для здоровья, а не для улучшения внешности. Это требует серьезной работы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Проведенный анализ свидетельствует о наличии противоречий и необходимости модернизации системы физического воспитания, которая должна учитывать три ключевых аспекта: современные потребности студенческой молодежи, актуальные данные доказательной медицины и передовой педагогический опыт.

Список источников

1. Аухадеев Э.И. Современные проблематика здоровья человека, оценки его состояний и восстановления // Вестник современной клинической медицины. - 2010. - Т. 3, приложение 1. - С. 16-17.

2. Бердников С.В., Гурьев С.В. Формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VII международной научно-практической конференции, 28 февраля 2018 г. - Екатеринбург: РГППУ, 2018. - С. 74-78.

3. Деминская Л.А. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного человека // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007. - № 6. - С. 64-78.

4. Дмитриев В.А., Путилова Е.А. Влияние физической активности на когнитивные функции // Молодежь и наука: материалы XX международной научно-практической конференции старшеклассников, студентов и аспирантов (24 мая 2024 г.): в 2 т. Т. 1. - Нижний Тагил: НТИ (филиал) УрФУ, 2024. - С. 235-237.

5. Касьянова Д.А., Стращенко И.Ю. Проблема здоровья человека в условиях современного общества // Вестник науки. - 2023. - № 12 (69), том 1. - С. 981-985.

6. Сухорукова Н.И., Ткачева Е.Г., Андреенко 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, 11 апреля 2018 г. - Екатеринбург: РГППУ, 2018. - С. 231-235.

7. Фалькова Н.И., Ушаков А.В. Аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи средствами физической культуры // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической конференции, 28 февраля 2017 г. - Екатеринбург: РГППУ, 2017. - С. 161-165.

796.011.1

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-ЦЕНТРА

ПАНОВ К.С. студент, kafedrasporta@mail.ru

ПАНОВА И.П. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского

Аннотация. На сегодняшний день поиск путей повышения уровня физического состояния трудоспособных мужчин зрелого возраста не теряет своей остроты и актуальности. Экспериментально доказана эффективность фитнес-технологии, направленной на совершенствование физического состояния мужчин зрелого возраста в условиях фитнес-центра.

Ключевые слова: мужчины зрелого возраста, физическое состояние, фитнес-технологии

Введение. В последние годы происходит негативная тенденция снижения здоровья всего населения нашей страны, и в частности здоровья российских мужчин. В качестве главных причин данной проблемы специалисты называют неправильное питание, вредные привычки, стрессовые состояния и многое другое. По данным ВОЗ гиподинамия – это четвертая причина смертности населения в мире, и «доля» гиподинамии в преждевременной смертности составляет около 9% [1].

Исследователями подчеркивается, что систематические занятия физической культурой способствуют общему оздоровлению организма, позволяют эффективно продолжать профессиональную деятельность и поддерживать оптимальный уровень здоровой жизни.

Сегодня уже заметен большой интерес у взрослого населения к оздоровительным занятиям в финтес-клубах, которые оказывают широкий спектр фитнес-услуг в подборе разнообразных программ, удовлетворяющих запросам занимающихся [2, 3].

Анализ проводимых исследований свидетельствует, что работ по организации тренировочного процесса с мужчинами зрелого возраста на основе оздоровительных тренировок выполнено еще недостаточно.

Цель – экспериментальное обоснование фитнес-технологии, направленной на совершенствование физического состояния мужчин зрелого возраста.

Методы и организация исследования. **Исследование** проводилось на базе фитнес-центра. Объем экспериментальной выборки – 11 мужчин. Возраст испытуемых – 53,7 ± 3,4 лет. Структура недельного микроцикла – 3 тренировки в неделю по 60 минут на начальном этапе; 4 тренировки в неделю на основном и поддерживающем этапах.

Тренировочное занятие состояло из трёх частей: подготовительная часть (cardio/аэробный блок (беговая дорожка, велоэргометр, эллипсоид)); основная часть (функциональный силовой тренинг с использованием силовых тренажеров и свободных весов); заключительная часть («Bodyflex», фитнес-йога).

Использовался метод непредельных усилий с нормированным повторением, метод повторных и динамических усилий. Схема построения тренировочного цикла корректировалась при появлении наличие застоя в результатах; пропусков по причине болезни/командировок; трудовой/бытовой загруженности.

В содержание педагогического тестирования включены общепринятые антропометрические измерения и функциональные исследования: МТ – масса тела, кг; Р – рост, см; ЧСС – частота сердечных сокращений, уд/мин; $АД_{диаст.}$ –артериальное давление диастолическое, мм.рт.ст; $АД_{сист.}$ – артериальное давление систолическое, мм.рт.ст. В – возраст, лет. Нами был просчитан уровень физического состояния мужчин с использованием эспресс-метода Е.А. Пироговой и Л.Я. Иващенко по формуле:

$$УФС = \frac{700 - 3ЧСС\ - 2{,}5АДср\ - 2{,}7В\ + 0{,}28МТ}{350\ - 2{,}6В\ + 0{,}21Р}$$

где: $АД_{ср}$ – среднее давление ($АД_{ср} = АД_{диаст.} + АД_{Пульсовое}/3$),

где $АД_{Пульсовое} = АД_{сист.} – АД_{диаст.}$

Полученные экспериментальные данные соотносятся со шкалой критериев оценки уровня физического состояния.

Результаты исследования и их обсуждение. После реализации экспериментальной методики проведено повторное диагностирование веса, роста, показателей пульсовых ударов (ЧСС), давления (АД) мужчин и расчет уровня физического состояния (УФС). На рисунке 1 представлена динамика показателей индивидуальных уровней физического состояния мужчин.

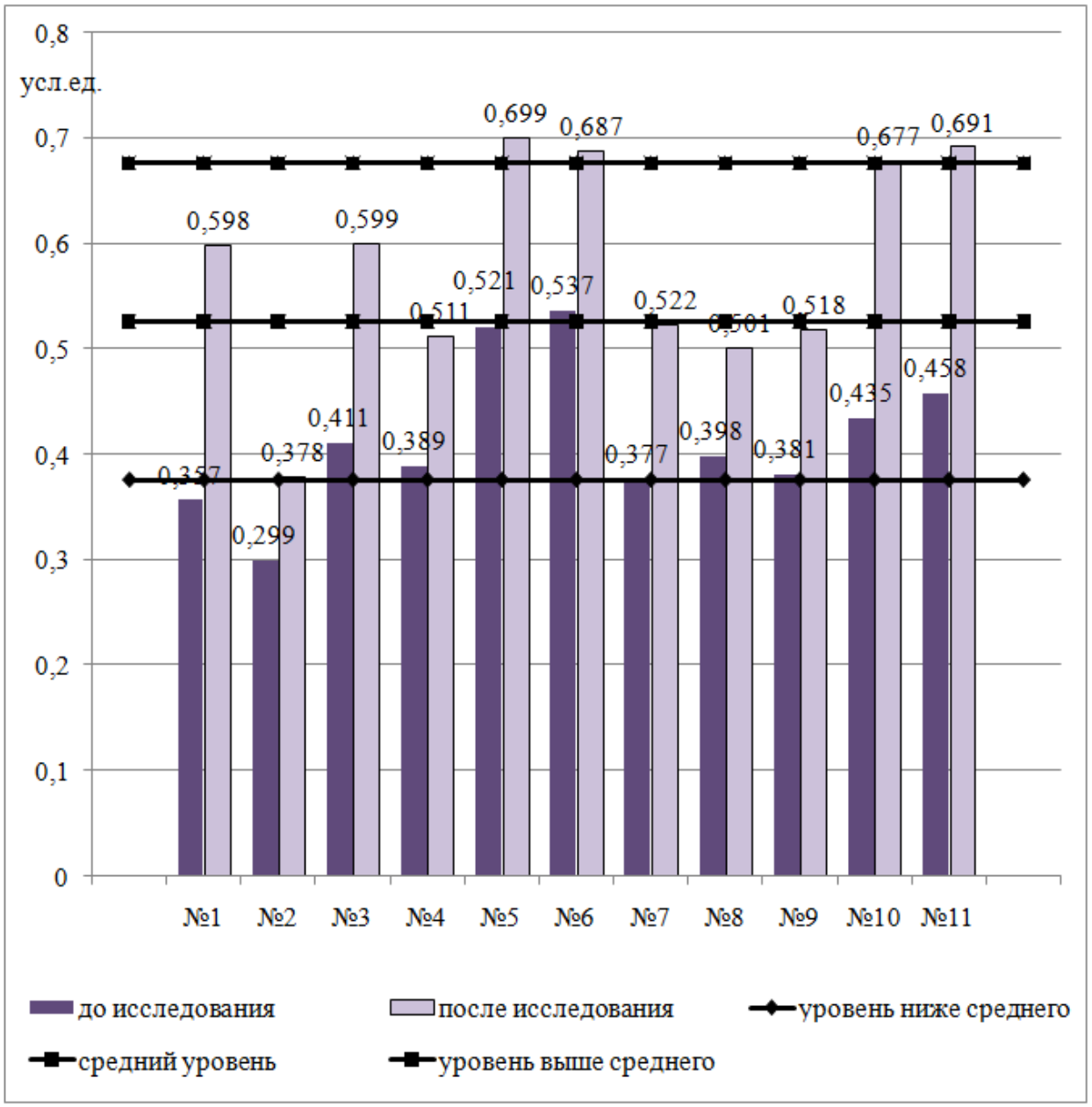


Рисунок 1 – Динамика показателей индивидуальных УФС мужчин

У 2 мужчин уровень ФС находился на низком уровне до исследования, после исследования поднялся до уровня ниже среднего. У 4 клиентов УФС пересек планку среднего уровня в уровень выше среднего. У остальных мужчин уровень ФС хоть и остался на прежнем уровне, однако значительно улучшился в количественном эквиваленте.

В среднегрупповом значении показатель УФС достоверно улучшился на 0,17 усл .ед. (40 %) и составил 0,58±0,06 усл. ед. (рисунок 2).

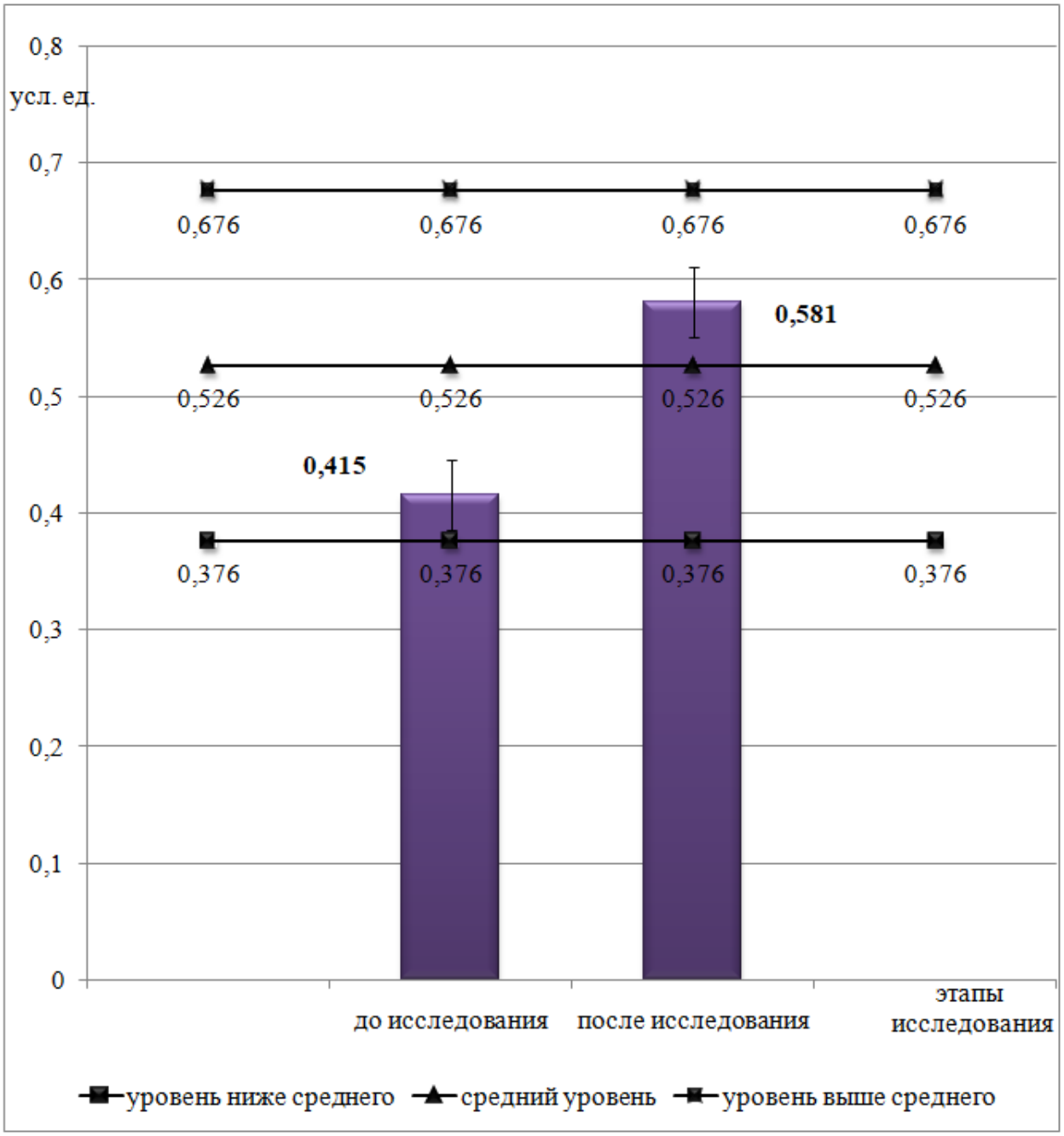


Рисунок 2 – Динамика среднегрупповых показателей УФС мужчин

Выводы. Опираясь на полученные данные, мы можем говорить о том, что экспериментальная программа способствует достоверному улучшению параметров гемодинамики: $ЧСС_{покоя}$, $АД_{сист.}$ и $АД_{диаст.}$ мужчин. Данные показатели стали приближаться к нормативным данным для этого возраста, что свидетельствует об адаптации ССС к физической нагрузке. В результате этого произошло достоверное улучшение уровня физического состояния наших испытуемых.

Список источников

1. Бубнова, М. Г., Аронов Д.М., Бойцов С.А. Методические рекомендации Обеспечение физической активности у граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья / М. Г. Бубнова, Д. М. Аронов, С. А. Бойцов. С.А. – Москва, 2015. – 95 с.

2. Косоребриков, А. В. Оценка адаптационных возможностей организма мужчин 50-55 лет, занимающихся силовым фитнесом / А. В. Косоребриков, Д. С. Учасов // Наука-2020. – 2021. – №3 (48). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-adaptatsionnyh-vozmozhnostey-organizma-muzhchin-50-55-let-zanimayuschihsya-silovym-fitnesom (дата обращения 11.04.2025).

3. Панова, И. П. Влияние «персональных» тренировок на физическое состояние организма женщин 25-35 лет / И. П. Панова, С. Ф. Панов, А. А. Бруйков // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2021. – №8. – С. 25-32.

796.00.1:004.9

ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ

ДАШКОВСКАЯ Л.Е. студентка, dashkovskaya1322@gmail.com

КОЛЕСНИКОВА Н.В. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья посвящена внедрению цифровых технологий в преподавание физической культуры в вузах. Рассматриваются основные инструменты, такие как мобильные приложения, носимые устройства, виртуальная и дополненная реальность, а также онлайн-курсы, которые могут быть использованы для улучшения качества образования и персонализации тренировочного процесса. Описываются практические примеры использования этих технологий для мониторинга физической активности студентов, создания индивидуализированных программ тренировок и повышения вовлеченности в занятия.

Ключевые слова: цифровые технологии, физическая культура, мобильные приложения, виртуальная реальность, мониторинг физической активности, персонализированное обучение

Современные тенденции в сфере образования предполагают не только улучшение качества преподавания, но и активное использование цифровых технологий для повышения

эффективности учебного процесса. Внедрение таких технологий в области физической культуры и спорта в вузах становится особенно актуальным на фоне глобальной цифровой трансформации общества. Цифровизация учебного процесса открывает новые горизонты для организации занятий по физической культуре, позволяет внедрить персонализированные методы обучения и мониторинга, а также способствует созданию инновационной образовательной среды, в которой используются последние достижения науки и технологий.

Одной из ключевых задач внедрения цифровых технологий в сферу физической культуры в университетах является улучшение коммуникации между преподавателями и учащимися, а также повышение доступности и качества учебных материалов. В последние годы активно развиваются мобильные приложения, онлайн-курсы и платформы для дистанционного обучения, которые позволяют студентам осваивать теоретические и практические стороны физической культуры, не покидая своего дома. Например, онлайн-курсы по теории спорта, методике тренировки, анатомии и физиологии могут дополнять традиционные занятия, обеспечивая более глубокое освоение дисциплины. [1, с. 45] С помощью мобильных приложений студенты могут самостоятельно контролировать свои тренировки, регулировать интенсивность нагрузок и следить за прогрессом. Программы, такие как Strava, MyFitnessPal и другие, способствуют интеграции физической активности в повседневную жизнь студентов, а также предоставляют возможность фиксировать результаты и обмениваться ими с преподавателями и тренерами.

Цифровизация в сфере физической культуры в вузах позволяет не только улучшить процесс обучения, но и обеспечить персонализированный подход к каждому студенту. Применение технологий для мониторинга физического состояния обучающихся, таких как носимые устройства (например, фитнес-браслеты и смарт-часы), дает возможность собирать точные данные о здоровье студентов, уровне их физической активности и восстановлении. С помощью таких данных преподаватели могут корректировать тренировки в соответствии с индивидуальными потребностями каждого студента, а также отслеживать динамику изменений, что особенно важно для студентов с разными физическими возможностями. [2, с. 56].

Одним из наиболее современных направлений является применение виртуальной (VR) и дополненной реальности (AR) в обучении физической культуре. Виртуальная реальность дает студентам возможность не только заниматься спортом, но и участвовать в симуляциях различных спортивных событий или упражнений. К примеру, с помощью VR можно «побывать» на спортивном стадионе, тренироваться в условиях, близких к реальным, или пройти виртуальные курсы по спортивной подготовке. [3, с. 45]

Однако внедрение цифровых технологий в сферу физической культуры также

сталкивается с рядом вызовов. К ним можно отнести проблемы, связанные с доступностью технологий, необходимостью в обучении преподавателей для работы с новыми инструментами, а также возможными техническими сбоями. [4, с. 78] Для успешного внедрения цифровых технологий в преподавание физической культуры важно не только теоретически осваивать новые инструменты, но и применять их на практике. Ниже представлена примерная практика, которая может быть реализована в вузах для улучшения качества образовательного процесса в области физической культуры. [5, с. 25]

Фитнес-приложения помогают студентам следить за своей физической активностью, вести дневники тренировок и получать советы по улучшению физической формы. Преподаватели могут рекомендовать такие приложения и анализировать данные о тренировках, чтобы лучше понимать физическое состояние студентов.

Носимые устройства, такие как фитнес-браслеты, позволяют отслеживать пульс, уровень стресса, количество пройденных шагов и качество сна. Студенты могут носить их на протяжении учебного года, а преподаватели — анализировать данные для мониторинга физической активности и здоровья каждого студента.

Виртуальная реальность используется для тренировки спортивных навыков. Она позволяет создавать интерактивные тренажёры и симуляции спортивных ситуаций, что помогает студентам улучшать свои навыки, не выходя из учебного заведения.

Онлайн-курсы по физической культуре предоставляют студентам возможность углубить теоретические знания. Они охватывают такие темы, как анатомия и физиология человека, методика тренировок, спортивная психология и здоровый образ жизни. Эти курсы можно проходить через специализированные платформы, такие как Moodle.

Дополненная реальность делает занятия более интерактивными. Она позволяет накладывать виртуальные объекты и модели на реальную среду, что помогает создавать более наглядные и интересные учебные материалы. [6, с. 90]

Будущее цифровизации физической культуры в вузах предполагает не только развитие существующих технологий, но и внедрение новых инновационных решений. Мы можем ожидать дальнейшее улучшение интеграции искусственного интеллекта для персонализации тренировок, а также развитие систем автоматического анализа спортивных достижений студентов на основе данных, полученных с носимых устройств. [7, с. 102]

В заключении можно сказать что, внедрение цифровых технологий в сферу физической культуры в вузах представляет собой важный шаг в развитии образовательного процесса, который способствует созданию более эффективной и доступной образовательной среды, ориентированной на потребности студентов и их развитие.

Список источников

1. Баранова, Т. И. Виртуальная реальность в обучении физической культуре: новые возможности и вызовы. Физическая культура и спорт, 2021, С. 78
2. Иванова, И. А., Сидорова, О. П. Использование цифровых технологий в образовательном процессе по физической культуре. Журнал «Физическая культура в образовании», 2019, № 2. С. 56-64.
3. Куриленко, А. В. Цифровизация образования в сфере физической культуры. Москва: Академический проект, 2020. С. 45-48.
4. Лебедев, С. Г. Цифровизация физической культуры: проблемы и перспективы. Научный вестник, 2020, № 5. С. 102-109.
5. Смирнов, В. Н. Мобильные приложения для мониторинга физической активности студентов. Вестник спортивных технологий, 2018, № 3. С. 45
6. Харитонов, Д. В. Перспективы использования носимых устройств в мониторинге физического состояния студентов. Современные технологии в физическом воспитании, 2022, № 1. С. 25-32.
7. Шмидт, Ю. В. Цифровая образовательная среда и её влияние на физическую культуру в вузах. Вестник педагогических исследований, 2017, № 1. С. 90-98.

УДК 004:796.06

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

КАШИРИНА А.Е. студентка, arinakashirina573@gmail.com

АРЫШЕВА Ю.В. доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Цифровые технологии в настоящее время внедряются во все сферы жизнедеятельности. Спорт также не является исключением. Инновационные цифровые технологий стали неотъемлемой частью как в любительском, так и в профессиональном спорте. Они помогают спортсменам отслеживать результаты, составлять тренировочный план, улучшать показатели выносливости и многое другое. Цифровые технологии оказывают положительное влияние на развитие молодежного спорта путем интерактивных программ тренировок и доступности трансляций профессиональных соревнований.

Ключевые слова: Цифровые технологии, спорт, спортсмены, анализ, соревнования, влияние

Внедрение цифровых технологий в спорт началось уже давно. Возвращаясь в историю, компьютеры в спорте впервые были использованы в 1960-х годах, когда основной целью было накопление и анализ спортивной информации. Расширив объем информации, люди смогли документировать и распространять спортивные знания через публикации [1].

Только недавно, технологическим новшеством, поменявшим культуру спорта, были: медиа технологии, хронометраж, электронное табло, искусственное освещение, фотофиниш, тренажеры.

В наше время существует множество направлений применения цифровых технологий в спорте:

Любительские. Приложения на телефоне отслеживающие тренировки. Сжигание лишних калорий, пресс за 30 дней, план питаний, программа силовых домашних тренировок и т.д. все эти разработанные приложения направлены на любительское использование, без консультации профессионалов. В них можно следить за весом, настраивать необходимый рацион, получать полезные советы по улучшению здоровья организма.

Профессиональные. Умный футбольный мяч miCoach Smart Soccer Ball – является персональным тренером по футболу. Внутри мяча встроены датчики, которые позволяют определить скорость полета при ударе по мячу, количество оборотов в минуту, силу и точку удара. Для мяча было разработано специальное приложение на телефон. Осуществляя подключение к мячу, спортсмен может изучить технику упражнений, подобрать необходимую точку удара, улучшить навык игры, проанализировать свои ошибки.

Также существует «умный» баскетбольный мяч от компаний «Wilson X Connected Basketball», «DribbleUp Smart Basketball», «SiQ Smart Basketball»,
«94 Fifty». Сравнение умных баскетбольных мячей приведено в таблице 1.

Фирма	Цена, р*	Тип подключения	Датчики	Фиксирует	Рекомендации	Работа батареи	Совместимость
Wilson X Connected Basketball	18.400	Bluetooth	Измеряет дугу, обратное вращение, время отпускания (релиза)	Броски: попытки, попадания, промахи	Форма броска, дуга, обратное вращение, время броска (релиза)	До 3 месяцев	iOS, Android
SiQ Smart Basketball	14.720	Bluetooth	Измеряет дугу, время отпускания (релиза)	Броски: попытки, попадания, промахи	Дуга, время броска (релиза)	До 1 месяца	iOS, Android

DribbleUp Smart Basketball	12.880	Bluetooth	Отслеживает скорость дриблинга, движения при дриблинге	Дриблинг: финты, скорость дриблинга	Дриблинг, скорость дриблинга, кроссовер, перевод за спиной	До 2 месяцев	iOS, Android
94 Fifty Smart Sensor Basketball	23.000	Bluetooth	Измеряет дугу, время отпускания (релиза), владения мячом (дриблинг)	Броски, дриблинг, финты	Множество параметров, связанных с броском и дриблингом	До 6 месяцев	iOS, Android

Таблица 1 - Сравнение умных баскетбольных мячей

Баскетбольный мяч компании Wilson X оснащен встроенным датчиком отслеживания силы броска, дугу и угол выброса. Подключается через Bluetooth, к приложению Wilson X, отображая информацию о игре в режиме реального времени.

Умный мяч компании DribbleUp отличается от предыдущего. Он специализируется на дриблинге, считая скорость стука мяча об пол, угол полета, высоту отскока и ритм.

Умный мяч компании SiQ направлен на улучшение бросков, его датчики измеряют дугу броска и определяют тайминг каждого броска. Приложение в режиме реального времени дает рекомендации по улучшению игры, предлагая угол выпуска, плавность выполнения броска и лучшую высоту дуги.

Из всех вышеперечисленных умный мяч 94 Fifty является лучшим по своим параметрам. Он объединяет в себе практически все вышеперечисленные команды, оснащен скрытыми датчиками, что делает его неповторимым.

Ярким примером применения цифровых технологий в спорте стали системы видеофиксации за спортсменом непосредственно во время проведения тренировок. С помощью новейших видеокамер, оснащенных специализированными датчиками распознавания движения, люди могут изучать параметры физической подготовки. Получая подробный анализ движений, сердцебиения, и многие другие показатели, можно оценить эффективность тренировки [3].

Также, стоит обратить внимание на следующий пример – умные весы. Благодаря новой технологии отслеживания индекса массы тела (ИМТ), процента мышечной массы, скорости обмена веществ, человек может полностью следить за состоянием своего тела. Новейшие весы, могут позволить отслеживать не только массу тела, но и процент содержания жира и мышц. Умные весы подключаются к приложению на телефоне и помогают правильно организовать свою диету и настроить тренировочную программу.

О умных часах тоже необходимо упомянуть. Используя данную технологию, человек

начал активно участвовать в различных «веб- марафонах», следить за активностью своих друзей и соревноваться в количестве шагов в день.

Цифровые технологии привели к созданию нового вида спорта. Киберспорт не является новшеством, ведь первые игры прошли в 1996 году, но технология виртуальной реальности изменила представление о проведении игровых турниров [2]. Благодаря гарнитуре VR, в 2016 году спортсмены киберспорта смогли открыть для себя новую дисциплину, за которой во время прямой трансляции может наблюдать множество человек в режиме реального времени, общаясь друг с другом на разных уголках планеты.

Современный мир не стоит на месте, быть может, завтра или уже сегодня, изобретут что-то новое, что облегчит и улучшит возможность человека проявить себя в той или иной сфере спорта.

Технологии не только сделали тренировки результативнее, но и более доступными. Люди с ограниченными возможностями получили возможность проявить себя в спорте на ровне со всеми, показывая свои достижения [4].

Таким образом, внедрение цифровых технологий в спорт является неотъемлемой частью его развития. Они улучшают проведение соревнований, создают новые виды спорта и позволяют более точно анализировать игру и состояние спортсменов. Инновационные цифровые технологии - отличный инструмент в руках спортсмена.

Список источников

1. Бондаренко, Н. Ф. Применение цифровых технологий в подготовке спортсменов: учеб.-метод. пособие / Н. Ф. Бондаренко, О. В. Волков. — Москва: СпортАкадемПресс, 2020. — 213 с. — ISBN 978-5-907077-13-4.

2. Иванов, А. П. Цифровизация управления спортивными организациями: проблемы и перспективы: дисс. … канд. экон. наук / А. П. Иванов. — Москва, 2020. — 185 с.

3. Иванова, Е. А., Смирнов А. В. Применение искусственного интеллекта в анализе спортивных данных // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 12. — С. 25–28.

4. Лихачев, Д. С. Использование цифровых технологий в управлении спортивной подготовкой // Вестник спортивной науки. — 2021. — № 1. — С. 15–20.

УДК 613.65

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И КОНЦЕНТРАЦИЮ ПРОГРАММИСТОВ

ШПАГИН С.И. студент, iqumi3@yandex.ru

ТЮКАЛОВА С.А. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической активности на работоспособность и концентрацию программистов. Основная проблема заключается в снижении эффективности вследствие малоподвижного образа жизни, который характерен для специалистов в сфере информационных технологий. Цель работы — исследовать влияние регулярных физических упражнений на продуктивность и качество работы программистов.

В ходе исследования проанализированы научные труды, а также проведен эксперимент среди студентов института цифры. Полученные результаты показали, что физическая активность способствует более быстрому выполнению задач, улучшению концентрации и снижению количества ошибок. В докладе представлены рекомендации по интеграции физических нагрузок в повседневную деятельность программистов для поддержания высокой работоспособности и снижения негативных последствий гиподинамии.

Ключевые слова: физическая активность, программисты, работоспособность, концентрация, когнитивные функции, утомляемость, стресс, продуктивность, аэробные нагрузки, здоровье

Многие современные разработчики и учащиеся, связанные с информационными технологиями, проводят большую часть времени за компьютером, что приводит к снижению физической активности, развитию гиподинамии и проблемам с концентрацией. Тем не менее, научные данные свидетельствуют о благотворном влиянии регулярных упражнений на умственные процессы, продуктивность и здоровье в целом. В этом докладе изучим, как физические нагрузки помогают укрепить внимание, улучшить запоминание и уменьшить уровень стресса у специалистов в области информационных технологий.

По данным исследования Нестеровой Е.Н. и Кузнецовой М.И., физическая активность улучшает когнитивные способности студентов. Регулярные упражнения повышают кровоснабжение мозга, что способствует лучшему усвоению информации, повышению внимания и скорости мышления. Данное утверждение подтверждают исследования,

проведенные среди студентов технических специальностей: после выполнения аэробных упражнений наблюдалось улучшение способности к запоминанию информации на 15–20%.

Согласно работе Игнатьева А.В. и Болдыревой Т.В., программисты, которые регулярно занимаются физической активностью, эффективнее выполняют рабочие задачи. Это связано с тем, что физические упражнения помогают:

- Уменьшить уставание и повысить выносливость.
- Улучшить концентрацию за счет увеличения притока кислорода к мозгу.
- Уменьшить уровень стресса и тревоги, что позволяет принимать более взвешенные и обдуманные решения.

Опрос среди IT-специалистов показал, что программисты, практикующие регулярные тренировки, выполняют задачи на 10–15% быстрее, чем их коллеги, ведущие малоподвижный образ жизни.

Работа за компьютером в течение длительного времени приводит к застойным процессам в организме, что снижает когнитивную продуктивность. По данным исследований, физическая активность (даже короткие перерывы с упражнениями) способствует улучшению обмена веществ, уменьшает нагрузку на позвоночник и снижает риск хронической усталости.

Для подтверждения влияния физической активности на продуктивность я провел небольшое исследование среди студентов факультета информационных технологий.

Методология:

- В исследовании приняли участие 20 студентов первого курса.
- 10 студентов в течение недели добавили в свой распорядок утреннюю зарядку и 5-минутные перерывы на физические упражнения каждые 1,5 часа работы за компьютером.
- Остальные 10 студентов продолжали вести обычный малоподвижный образ жизни.
- Для оценки работоспособности использовались тесты на концентрацию и запоминание (простые задачи по программированию и тест на запоминание чисел).

Результаты:

- Студенты, выполнявшие физические упражнения, справлялись с заданиями в среднем на 12% быстрее, чем те, кто не менял свой образ жизни.
- Ошибок в коде у первой группы было на 18% меньше.
- Участники, которые добавили физическую активность, отметили снижение утомляемости и повышение уровня энергии.

Выводы:

Даже небольшие физические нагрузки способны заметно повысить

работоспособность и концентрацию студентов-программистов. Это подтверждает тезис о важности включения регулярной физической активности в жизни IT-специалистов.

Для повышения концентрации и продуктивности программистам рекомендуется:

1. Делать короткие разминки каждые 1–2 часа: приседания, растяжка, прогулки.
2. Практиковать аэробные нагрузки, улучшающие кровоснабжение мозга.
3. Использовать техники активного отдыха – йога, медитация, дыхательные упражнения.
4. Правильно организовать рабочее место, включая эргономичную мебель и возможность работы стоя.

Физическая активность - важный фактор повышения работоспособности программистов. Исследования подтверждают, что занятия спортом положительно влияют на умственные способности, помогают уменьшить тревожность и улучшить концентрацию. Добавление физических упражнений в распорядок дня программиста – это не только вклад в собственное здоровье, но и эффективный способ повысить продуктивность и качество работы.

Список источников

1. Игнатьев А.В., Болдырева Т.В., Исследование влияния профессионально-прикладной физической подготовки на трудовую деятельность специалистов по программированию в компьютерных системах // Электронный ресурс: https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tekhnicheskoe-tvorchestvo/2016/10/29/issledovanie-vliyaniya-professionalno (дата обращения: 04.04.2025 г.)
2. Нестерова Е.Н., Кузнецова М.И., Шелегин И.В. Влияние физической активности на когнитивные способности учащихся: исследование связи между физическими упражнениями и улучшением памяти, концентрации внимания и общей успеваемости // Вестник науки №12 (81) том 5 ч. 1. С. 1180 - 1188. 2024 г. ISSN 2712-8849 // Электронный ресурс: https://www.вестник-науки.рф/article/20475 (дата обращения: 04.04.2025 г.)

УДК 378.037.1

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

КАЙЛИНА С.В. студентка, kailinasveta@yandex.ru

САНТЬЕВА Е.В. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья содержит обобщение научных исследований, фокусирующихся на взаимосвязи психологии и физического воспитания среди молодежи. Эти исследования имеют прямое отношение к психосоциальному благополучию молодого поколения и могут внести значительный вклад в снижение заболеваний, связанных с недостаточной физической активностью.

Ключевые слова: физическое воспитание, молодежь, психология, психосоциальное благополучие; здоровый образ жизни

Психологические аспекты физической культуры затрагивают процессы, которые формируют развитие двигательных навыков, управление психофизическим состоянием и адаптацию организма к нагрузкам. Влияние физической активности на психологическое состояние человека проявляется в формировании устойчивых привычек и целеустремленности, что играет ключевую роль в личностном развитии. Регулярные занятия спортом улучшают физическое здоровье. Человек, систематически занимающийся физической культурой, приобретает навыки саморегуляции, что помогает ему контролировать уровень стресса, управлять эмоциями и достигать поставленных целей в других сферах жизни [1].

В настоящее время мы можем наблюдать рост гиподинамии у студентов, что является следствием увеличившейся нагрузки на учебу в университетах и самостоятельной учебной подготовки. Этот образ жизни приводит к ряду негативных последствий, включая ухудшение общего состояния здоровья [2].

Все академические занятия, за исключением физической культуры, проходят в аудиториях. После учебы студенты возвращаются домой, где проводят время за компьютером или за столом, занимаясь самостоятельной подготовкой к предстоящим урокам. Все это иллюстрирует низкую активность в образе жизни современных студентов.

Важно также подчеркнуть, что здоровый образ жизни не ограничивается лишь стремлением к физической подготовке и мускулистому телосложению, он включает в себя комплекс факторов, способствующих тому, чтобы студенты вели здоровый образ жизни.

Психология физической культуры и спорта представляет собой особую область исследований, которая изучает закономерности формирования, развития и функционирования психических процессов в контексте физического воспитания и спортивной деятельности. Эти процессы охватывают широкий спектр психологических явлений. Научный анализ в данной области охватывает не только индивидуальные особенности спортсменов, но и групповую динамику, межличностные отношения в команде, психологические стратегии подготовки к соревнованиям и влияние стресса на результаты деятельности.

Цель опроса: выявить мнение студентов о влиянии физических нагрузок на психологическое состояние молодежи, а также определить отношение молодежи к физическому воспитанию.

Категория опрашиваемых: учащиеся колледжей и вузов в возрасте от 17 до 23 лет. **Опросили 100 человек, и** приготовили 5 актуальных вопросов к нашему исследованию (рис 1).

1. Считаете ли вы, что физическое воспитание положительно влияет на психологическое состояние?



Рисунок 1. Роль физического воспитание на психологическое состояние

Исходя из рисунка видно, что большинство студентов (80%) считают, что физическое воспитание положительно влияют на психологическое состояние.

Далее мы решили выявить как часто студенты испытывают улучшение настроение после физической активности (рис 2).

2. Как часто вы испытываете улучшение настроение после физической активности?

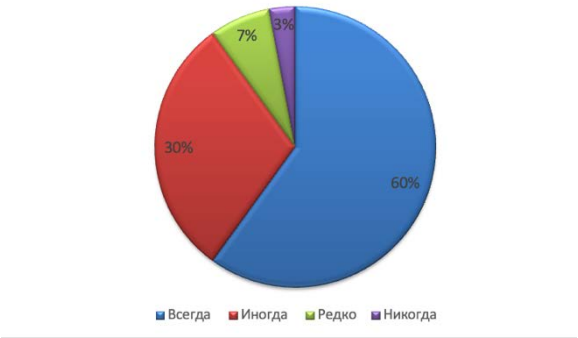


Рисунок 2. Улучшение настроения после физической активности

На следующем рисунке можно увидеть, что 60% студентов после физической активности испытывают улучшение настроения, что указывает на положительное влияние физической активности на эмоциональное состояние.

Далее мы решили выявить, как часто студенты участвуют в организованных формах физического воспитания (рис 3.)

3. Участвуете ли вы в организованных формах физического воспитания (тренировки, секции)?

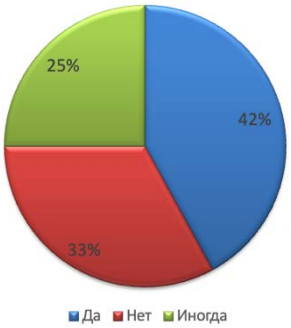


Рисунок 3. Выявление участие студентов в организационных формах физического воспитания

Согласно полученным данным, 42% студентов активно участвуют в организованных формах физического воспитания, таких как тренировки и секции. Это свидетельствует о значительном интересе к структурированным занятиям физической активностью.

Дальше нам необходимо важно ли психологическое состояние при занятиях физкультурой или спортом у студентов (рис 4.)

4. Насколько для вас важно психологическое состояние при занятиях физкультурой или спортом?



Рисунок 4. Важность психологического состояние при занятиях спортом и физкультурой

Большинство студентов (55%) считают психологическое состояние важным аспектом при занятиях физкультурой и спортом. Это свидетельствует о значительной роли психоэмоционального фона в эффективности и удовольствии от физической активности.

Важно выяснить, занимвются ли студенты физической активностью для снятия стресса (рис 5.)

5. Занимаетесь ли вы физической активностью для снятия стресса или эмоционального напряжения?

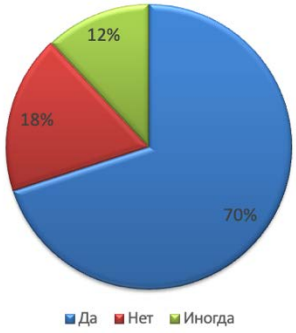


Рисунок 5. Студенты занимаются физической активностью для снятия стресса

Большинство студентов (70%) занимаются физической активностью с целью снятия стресса или эмоционального напряжения, что подчеркивает важность физической активности для психоэмоционального благополучия.

На основе проведённого опроса по теме «Психологические аспекты физического воспитания молодежи» можно сделать общий вывод о высокой степени осознания молодёжью важности физической активности с точки зрения физического здоровья и как мощного инструмента психологической поддержки.

Большинство студентов отмечают положительное влияние физической активности на эмоциональное состояние, настроение и снижение уровня стресса.

Таким образом, физическое воспитание молодёжи должно рассматриваться не

только как способ поддержания физической формы, но и как эффективное средство психолого-педагогического воздействия, способствующее формированию гармонично развитой, психологически устойчивой личности.

Список источников

1. Андриванов А.Ю. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи. Санкт – Петербург: Научные исследования и инновации. 2021. № 2. – стр. 300 – 305. [Электронный ресурс] URL: https://goo.su/ymu2MwI (дата обращения: 20.02.2025).

2. Виленский М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Москва: Издательство «КНОУРУС», 2016. стр. 56. [Электронный ресурс] URL: https://goo.su/FnRTon (дата обращения: 20.02.2025).

3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. – стр. 249 [Электронный ресурс] URL: https://goo.su/o5Pj1 (дата обращения: 20.02.2025).

УДК 355.233.22

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В КУЗБАССЕ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОГРАММ В КЕМЕРОВО И НОВОКУЗНЕЦКЕ

ГАНИЕВА Ш. Ш. студентка, yuldashev2503@icloud.com

МУСОХРАНОВ А. Ю. ст. преподаватель, БОРИСОВА М. В.

ст. преподаватель, научные руководители

Кемеровский Государственный Университет,

Кемерово, Россия

Аннотация. В данной статье проводится анализ спортивных программ, реализуемых в городах Кемерово и Новокузнецк. Эти города были выбраны для исследования из-за различных традиций и подходов к физическому воспитанию. Сравнительный анализ помогает выявить ключевые аспекты и недостатки существующих инициатив, что особенно актуально в современном обществе, где здоровье и активный образ жизни имеют первостепенное значение.

Ключевые слова: физическое воспитание, Кемерово, Новокузнецк, программы, спортивные направление

Физическое воспитание — важная часть образовательного процесса, формирующая основу для здорового образа жизни и гармоничного развития личности. Кузбасс, с его

промышленными центрами Кемерово и Новокузнецком, представляет собой интересную площадку для сравнения развития школьного спорта и выявления лучших практик. Оба города демонстрируют активность в области физического воспитания, однако подходы и результаты существенно различаются.

Кемерово гордится разнообразием спортивных направлений в своих школах, включая футбол, волейбол, легкую атлетику и плавание. Сильной стороной города является высокая материально-техническая база большинства учебных заведений [4]. Кемерово имеет муниципальную программу, которая создаёт условия для развития физической культуры и массового спорта и проводит спортивные мероприятия. В 2024 году активно осуществлялась модернизация спортивных объектов. На данный момент в городе находится 1580 спортивных объектов с единовременной пропускной способностью 31411 человек, включая 261 спортивный зал, 763 плоскостных спортивных сооружения, 39 плавательных бассейнов и 517 прочих спортивных сооружений [1]. Современные спортивные залы, бассейны и стадионы создают возможности для эффективных тренировок и масштабных соревнований, формируя у школьников дух соревнования и стремление к высоким достижениям. Тем не менее, доступность спортивной инфраструктуры может оставаться неравномерной для всех школ города.

В Новокузнецке акцент сделан на командные виды спорта. В городе имеются секции по волейболу, баскетболу, мини-футболу, гандболу и хоккею. Богатые спортивные традиции способствуют развитию этих направлений [2-3]. Однако, несмотря на наличие инфраструктуры, в некоторых школах наблюдается нехватка специализированного оборудования, что ограничивает возможности для полноценного физического воспитания и разнообразия спортивных программ. Это может создавать неравные условия для учащихся. Регулярные спортивные мероприятия и сотрудничество школ с местными спортивными клубами способствуют вовлечению детей в активный образ жизни и развитию их спортивных навыков.

Сравнивая Кемерово и Новокузнецк, можно выделить следующие ключевые моменты:

- Кемерово: разнообразие программ, высокий уровень оснащенности.

- Новокузнецк: фокус на командных видах спорта, неравномерность материально-технической базы, необходимость расширения набора спортивных направлений.

Для повышения эффективности программ физического воспитания в обоих городах необходимо предпринять следующие шаги:

1. Инвестиции в обновление спортивного оборудования и инфраструктуры: Это обеспечит равные возможности для всех учащихся, независимо от местоположения школы.

Необходимо провести инвентаризацию существующего оборудования и разработать целевые программы его обновления.

2. Внедрение индивидуальных программ физического воспитания: Учитывая индивидуальные потребности и способности детей, необходимо перейти к индивидуальному подходу, что повысит эффективность занятий и снизит риск травм. Важно внедрить систему мониторинга физического развития учащихся.

3. Сотрудничество школ и спортивных клубов: Укрепление взаимодействия позволит расширить доступ к профессиональным тренерам и современным методам тренировок, а также создать платформу для профессиональной ориентации одаренных детей.

4. Популяризация здорового образа жизни: Следует проводить просветительскую работу среди родителей и учащихся, активно продвигая ведение активного образа жизни и правильное питание.

В результате анализа программ физического воспитания в Кемерово и Новокузнецке можно сделать следующие выводы:

- Разнообразие программ: Кемерово предлагает более широкий спектр спортивных направлений, что способствует более гармоничному развитию учащихся. В Новокузнецке акцент сделан на командные виды спорта, что также важно, но ограничивает разнообразие.

- Материально-техническое обеспечение: Кемерово демонстрирует высокую степень оснащенности спортивной инфраструктуры, что играет ключевую роль в качестве обучения физической культуре. В Новокузнецке имеются проблемы с оборудованием, что ограничивает возможности для занятий.

- Неравномерность доступа: В обоих городах существует проблема неравного доступа к спортивным объектам и программам в зависимости от расположения учебных заведений. Это может создавать барьеры для участников, желающих заниматься спортом.

- Перспективы улучшения: Для повышения эффективности работы школ в области физического воспитания необходимы инвестиции в инфраструктуру, внедрение индивидуальных программ для учащихся, активное сотрудничество с местными спортивными клубами и популяризация здорового образа жизни.

В целом, для достижения более высоких результатов в области физического воспитания важно учитывать индивидуальные потребности учащихся и создавать равные условия для всех.

Список источников

1. Об утверждении муниципальной программы "Спорт города Кемерово" на 2015 - 2027 годы (с изменениями на 30 января 2025 года): постановление города Кемерово от

3.10.2014 года №2541. URL: https://docs.cntd.ru/document/430692628?Ysclid=m8xghiyz2103615488

2. Отношение к физической культуре учащихся старших классов города Новокузнецка/ Звягинцев М. В. Студеникина С. А. Шишкина Т. И. Зауэр Н. Г. // CYBERLENINKA [сайт]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-k-fizicheskoy-kulture-uchaschihsya-starshih-klassov-goroda-novokuznetska?Ysclid=m8xezp77cv406984671 (дата обращение 22.01.2020)

3. Сергеева А. В Новокузнецке появятся пять современных футбольный кластер// Комсомольская правда. URL: https://www.kem.kp.ru/online/news/6224385/ (дата обращения 11.02.2025)

4. Турчук К.С., Скотникова Л.Н. Социально-значимые молодежные проекты в сфере физической культуры в г. Кемерово и кемеровской области // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL:https://scienceforum.ru/2015/article/2015016237?Ysclid=m8wp3ht1xe56837066 (дата обращения: 31.03.2025)

УДК 796:001.91

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УЧАСТИЯ В ГРУППОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ АКТИВНОСТЯХ: ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ НА ПРИВЕРЖЕННОСТЬ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

МОИСЕЕЧЕВА М. Н, студентка, moiseecevam@gmail.com

САНТЬЕВА Е. В. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Эта статья анализирует, как социальная поддержка влияет на желание студентов заниматься спортом в команде. Исследование основано на данных опроса. Обсуждается, что поддержка от близких (друзей и семьи) помогает студентам чаще тренироваться и чувствовать себя лучше эмоционально. Полученные результаты могут быть использованы при создании спортивных программ, которые будут стимулировать студентов к активности, формируя благоприятную атмосферу. Также подчеркивается важность дальнейших исследований для более глубокого понимания этой темы.

Ключевые слова: социальная поддержка, мотивация, физическая активность, групповые занятия, студенты, психоэмоциональное состояние, приверженность

Физическая активность является ключевым фактором для поддержания здоровья и благополучия. Регулярные занятия спортом снижают риск хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни и диабет, а также положительно влияют на психоэмоциональное состояние, улучшая настроение и снижая стресс. В условиях современного общества, где уровень физической активности часто недостаточен, важно находить способы мотивации людей к регулярным занятиям спортом [1].

В последнее время люди все чаще выбирают заниматься спортом в компании, будь то групповые тренировки или командные игры. Такой подход приносит двойную пользу: укрепляет здоровье и способствует общению. Совместные занятия спортом помогают участникам чувствовать себя частью команды, поддерживать друг друга и вместе добиваться результатов, что, в свою очередь, повышает мотивацию и желание продолжать тренировки.

Цель исследования — выяснить влияние социальных факторов и психологических аспектов на приверженность студентов к занятиям спортом в групповых активностях.

Социальная поддержка — это эмоциональная, информативная или материальная помощь, которую индивид получает от друзей, семьи и коллег. Она играет ключевую роль в мотивации и приверженности к физической активности. Наличие социальной поддержки способствует повышению уровня физической активности и улучшению психоэмоционального состояния участников [2].

Групповые занятия способствуют снижению уровня стресса и улучшению психоэмоционального состояния участников за счет социального взаимодействия и позитивной атмосферы. Проведение занятий в общественных местах, таких как фитнес-центры и открытые площадки, обеспечивает доступность для широкой аудитории и способствует вовлечению большего числа людей в физическую активность, что особенно актуально в условиях современного общества. Для изучения отношения студентов КемГУ к групповым физическим активностям и факторов, влияющих на их участие, был проведен опрос. Результаты опроса, представленные в таблице №1, позволят проанализировать влияние социальных и психологических факторов на приверженность студентов к спорту.

Таблица 1. Опрос среди студентов, занимающиеся физической активностью в групповых занятиях.

Вопрос	% да	% нет
Я чувствую, что занятия спортом в группе повышают мою мотивацию к физической активности.	25	7
Поддержка моих сверстников во время тренировок важна для моего участия в спортивных мероприятиях.	28	4
Я получаю удовольствие от общения с другими во время	30	2

групповых занятий спортом.		
Я считаю, что групповые занятия спорта положительно влияют на мое общее состояние и настроение.	25	7
Я чувствую, что моя уверенность в себе увеличивается благодаря участию в групповых спортивных мероприятиях.	26	6
Всего опрошено 32 человека		

Для более наглядного представления результатов опроса среди студентов, занимающихся физической активностью в групповых занятиях, была создана диаграмма (рис. 1).

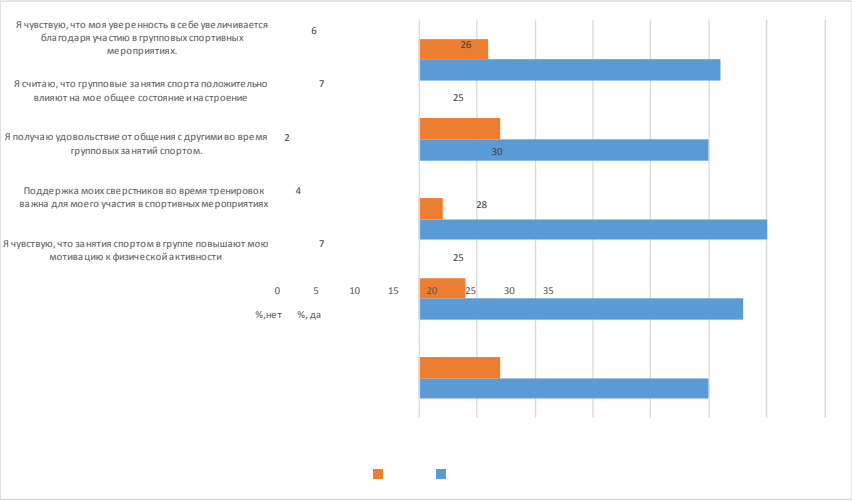


Рисунок 1. Процентное соотношение положительных и негативных ответов на различные утверждения, касающиеся восприятия групповых занятий спортом.

Итоговые данные:

Всего опрошено: 32 человека

Положительные ответы: 136

Негативные ответы: 24

В этом примере 25-30 человек выразили согласие с каждым из предложенных утверждений, что указывает на высокую мотивацию и положительное отношение студентов к групповым занятиям спортом. Количество негативных ответов крайне мало, что говорит о доминировании положительных эмоций и поддержки внутри группы. Эти данные подтверждают, что групповые тренировки способствуют благоприятному воздействию на студентов, повышая их мотивацию, уверенность в себе и общее благополучие. Очевидной становится важность социальных факторов и поддержки со стороны сверстников в процессе физической активности, поскольку это может способствовать улучшению здоровья и вовлеченности студентов в спортивные мероприятия.

Список источников

1. Корж Н. В., Корбан А. Н. Влияние физической активности на здоровье и эмоциональное состояние // Научные исследования в области физической культуры и спорта. 2024. - № 3. С. 45-52. [Электронный ресурс] URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-zdorovie-i-emotsionalnoe-sostoyanie/viewer (дата обращения: 15.03.2025).

2. Кострюков В. С. Теория и методика физической культуры. М.: Издательство "Физкультура и спорт", 2010. 320 с.
3. Социальная поддержка // Веб-сайт "Волонтеры России". [Электронный ресурс] URL: https://voluntary.ru/termin/socialnaja-podderzhka.html (дата обращения: 15.03.2025).

УДК 664 (075.8)

ЭВОЛЮЦИЯ ПРАКТИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК В СПОРТЕ

ХАКИМОВА С.Б. студентка, sbh5@mail.ru
ГАРИФУЛЛИНА А.О. преподаватель, научный руководитель
Казанский государственный энергетический университет,
Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается роль пищевых добавок (DSs) в современном спортивном питании. Рассмотрены основные категории добавок, используемые спортсменами. Подчеркивается важность персонализированного подхода и консультаций с профессионалами для безопасного и эффективного использования добавок.

Ключевые слова: пищевые добавки, спортивное питание, эффективность, спортсмены

В современном мире многие спортсмены принимают пищевые добавки в свой регулярный рацион питания [4]. Пищевые добавки (DSs, от англ. Dietary Supplements) представляют собой коммерчески доступные продукты, разработанные для дополнения стандартного рациона питания. Они обеспечивают поступление необходимых нутриентов, биологически активных соединений или иных компонентов, способных оказывать положительное влияние на организм. Их применение направлено на улучшение физической производительности, ускорение процессов восстановления после физических нагрузок, а также на поддержание и укрепление общего состояния здоровья [6].

В условиях возрастающих требований к качеству жизни и здоровью, пищевые добавки становятся важным элементом в системе питания современного человека, обеспечивая компенсацию дефицита питательных веществ и способствуя оптимизации физиологических процессов.

Такие добавки широко используются спортсменами, любителями фитнеса и обычными людьми, часто с целью оптимизации физиологических функций, компенсации дефицита питательных веществ или достижения конкретных целей, связанных с производительностью [3]. Использование DSs в спортивном питании становится все более

распространенным, что обусловлено растущим спросом на эргогенные средства, способные обеспечить конкурентное преимущество или ускорить прогресс в достижении фитнес-целей.

Пищевые добавки представляют собой широкий спектр продуктов, включающих витамины, минералы, аминокислоты, растительные экстракты, протеиновые порошки и специализированные соединения. Они, в свою очередь, классифицируются по назначению: 1) повышение производительности (креатин, кофеин, нитраты), 2) восстановление (протеины, BCAA, глютамин), 3) укрепление здоровья и иммунитета (мультивитамины, омега-3, антиоксиданты) и 4) управление весом (термогеники, клетчатка, заменители пищи). Эти добавки направлены на оптимизацию физической активности, поддержку восстановления, укрепление иммунитета и улучшение общего состояния здоровья.

Использование DSs особенно широко распространено среди спортсменов. Исследования показывают, что значительная часть профессиональных и любительских спортсменов включает эти продукты в свой ежедневный рацион. Например, данные свидетельствуют о том, что до 70-90% спортсменов регулярно употребляют DSs, причем наибольшее использование наблюдается в силовых и циклических видах спорта.

Эффективность пищевых добавок зависит от таких факторов, как генетика, уровень тренированности, пищевые привычки и общее состояние здоровья. Поэтому персонализированный подход крайне важен для определения целесообразности и потенциальных преимуществ DSs для каждого человека. Рекомендуется консультироваться с диетологом, спортивным нутрициологом или врачом, чтобы обеспечить безопасное и основанное на доказательствах использование добавок [5].

Прием пищевых добавок требует системного и осознанного подхода, основанного на индивидуальных потребностях организма и тщательном анализе состава продуктов. Важно учитывать не только дозировку, но и возможное взаимодействие компонентов добавок между собой, а также с другими веществами, поступающими в организм с пищей или лекарственными препаратами. Бесконтрольное употребление добавок, особенно при дублировании схожих по составу продуктов, может привести к дисбалансу питательных веществ, что негативно скажется на здоровье. Например, избыточное потребление железа при отсутствии его дефицита способно вызвать серьезные побочные эффекты, такие как тошнота, диарея и даже патологии печени. Кроме того, превышение рекомендуемых доз кофеина, часто используемого в спортивных добавках, может спровоцировать головные боли, тревожность, повышенное сердцебиение и бессонницу, что полностью нивелирует его потенциальные преимущества. Поэтому перед началом приема DSs крайне важно проконсультироваться с диетологами, спортивными нутрициологами или врачами. Специалисты помогут подобрать оптимальный комплекс добавок, учитывая индивидуальные

особенности организма, уровень физической активности и текущее состояние здоровья. Такой подход не только минимизирует риски, но и позволит максимизировать пользу от использования БАД, обеспечивая безопасное и эффективное достижение поставленных спортивных и оздоровительных целей. [1].

Пищевые добавки играют значительную роль в современном спортивном питании, предлагая потенциальные преимущества для повышения производительности, восстановления и общего здоровья [2]. Однако их использование должно основываться на научных данных, индивидуальных потребностях и профессиональных рекомендациях, чтобы максимизировать пользу и минимизировать риски. По мере развития индустрии добавок продолжающиеся исследования и образование имеют решающее значение для информирования о лучших практиках и обеспечения безопасности и эффективности этих продуктов для спортсменов и активных людей.

Список источников

1. Афанасьева, В. В. Влияние биологически активных добавок в спорте / В. В. Афанасьева, А. Б. Хабибуллин // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии : Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 22–23 марта 2023 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2023. – С. 224-227.

2. Белова Л.В., Дмитриев А.С. Влияние пищевых добавок на физическую производительность и восстановление // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 15-23.

3. Григорьева О.Н., Лебедева Т.И. Пищевые добавки в рационе спортсменов: обзор современных исследований // Вопросы питания. – 2020. – № 5. – С. 34-41.

4. Иванов А.А., Петрова В.М. Роль пищевых добавок в спортивном питании: современные тенденции и перспективы // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 3. – С. 45-52.

5. Козлов С.П., Федорова М.А. Персонализированный подход к использованию спортивных добавок // Спортивная медицина: наука и практика. – 2023. – Т. 13. – № 1. – С. 22-30.

6. Смирнов И.В., Кузнецова Е.А. Эффективность и безопасность применения эргогенных добавок в спорте // Физиология человека. – 2021. – Т. 47. – № 4. – С. 78-85.

УДК 796.92:613

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

ИВАНОВА П.И. СТУДЕНТКА,.po1y@yandex.ru

САНТЬЕВА Е.В. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние занятий лыжным спортом на укрепление здоровья студентов. Описано влияние ходьбы и бега на лыжах на опорно-двигательную, иммунную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Говорится о влиянии таких занятий на психоэмоциональное состояние студентов. Приводятся результаты опроса, направленного на выявление влияния лыжного спорта на организм человека.

Ключевые слова: лыжный спорт, физическое здоровье, укрепление здоровья, организм

Занятия физической культурой являются хорошим средством укрепления здоровья. На государственном уровне реализуется политика приобщения населения к спорту. Так, согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, доля детей и молодежи в возрасте 3-29 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности детей и молодежи в 2025 году должна составить 86,5 %, а в 2030 году – 90 % [4].

Все виды физической культуры можно разделить по характеристике движения и цели выполнения на две группы: упражнения циклического и ациклического характера. К видам спорта с циклическим характером движений относятся бег, ходьба, плавание, гребля, езда на велосипеде и ходьба на коньках. Лыжный спорт также имеет циклический характер. Движения во всех этих видах спорта названы циклическими, потому что в основе каждого из них лежит повторение одного и того же цикла – круга движений. Соответственно, в ациклических упражнениях структура движений не имеет постоянного цикла и изменяется в ходе их выполнения.

В российских вузах занятия физической культурой являются обязательной частью учебной программы. Они проводятся на протяжении всего периода обучения студентов и предполагают их участие в различных видах спорта. В высших учебных заведениях студенты преимущественно занимаются циклическими видами спорта, в том числе ходьбой и бегом на лыжах, которые становятся актуальными с приходом зимы. Обязательным минимумом лыжных занятий по физической культуре в высших учебных заведениях является лыжная подготовка. В процессе лыжной подготовки студенты приобретают необходимый минимум

знаний об основах передвижения на лыжах, подготовки к соревнованиям и так далее.

Занятия лыжным спортом способствуют улучшению как физического, так и психического здоровья. Студенты, которые занимаются лыжным спортом, отличаются своей физической подготовкой от тех, кто не занимается им. Они имеют более высокие показатели физического и психического здоровья. Ходьба и бег на лыжах оказывают положительное влияние на опорно-двигательную, иммунную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма человека.

Благодаря интенсивному дыханию во время занятий увеличивается просвет бронхиол, расширяются легочные капилляры, увеличивается легочная вентиляция и газообмен. При систематических занятиях возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). В результате этого в кровь поступает больше кислорода, а головной мозг и сердце получают больше питательных веществ, необходимых для их гармоничной работы. Таким образом, занятия лыжами благоприятно влияют на дыхательную систему студента [1]. Также лыжный спорт полезен при расстройствах сердечно-сосудистой системы. Состояние сердечно-сосудистой системы улучшается за счет укрепления стенок сосудов. Что важно, артерии мозга, особо остро реагирующие на сильное нервное переутомление и напряжение, становятся крепче при регулярных лыжных прогулках [2].

Лыжные прогулки положительно влияют на иммунитет студента. За счет активизации кровообращения и ускорения обмена веществ организм быстрее реагирует на холод. Это способствует закаливанию и укреплению иммунной системы. Крепкий иммунитет повышает сопротивляемость организма различным инфекциям и простудным заболеваниям, что позволяет сократить частоту ухода на больничный.

Катание на лыжах оказывает нагрузку на мышцы плеч, рук, спины, бедер и голеней, что является хорошей тренировкой для них. Также за счет активации мышц кора, которые отвечают за равновесие организма, улучшается координация движений, перераспределение мышечного тонуса и сохранение правильного положения тела в пространстве, вследствие этого снижается риск травматизации при занятии лыжами.

Помимо неоспоримой пользы для физического состояния, лыжи благотворно влияют на психоэмоциональное состояние студентов. Регулярные занятия ходьбой и бегом на лыжах способствуют снятию стресса и повышению настроения. При занятиях соревновательным лыжным спортом развивается чувство соперничества, переходящее в достижение собственных и командных целей, способствуя тем самым развитию здоровой самооценки и формированию личности.

Также важно организовывать занятия лыжным спортом таким образом, чтобы пробудить интерес и желание к самостоятельным тренировкам, прогулкам на лыжах зимой,

особенно в праздничные дни и выходные. Это поможет сохранить увлеченность таким полезным видом спорта на долгие годы после выпуска из вуза [3].

Также был проведен опрос, участникам которого необходимо было выбрать один из двух вариантов ответа на вопрос: «Почувствовали ли вы положительное влияние занятий лыжным спортом на организм?». Респондентами являлись молодые люди от 18 до 21 года, которые занимались лыжным спортом на занятиях физической культурой. Всего было опрошено 28 человек. Результаты опроса были представлены в виде гистограммы (рис. 1).

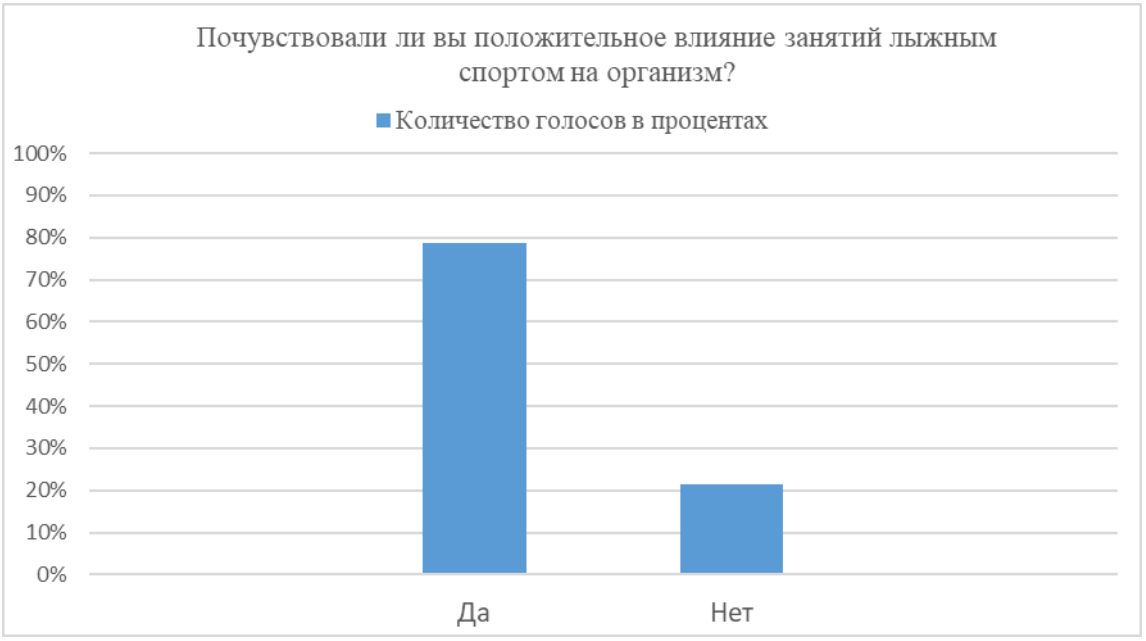


Рисунок 1 - Результаты опроса

Согласно результатам опроса:

- 78,6% от общей группы опрошенных заметили положительное влияние занятий лыжным спортом на свой организм;
- 21,4% от общей группы опрошенных не заметили положительного влияния занятий лыжным спортом на организм.

Таким образом, большая часть опрошенных считает, что занятия лыжным спортом благоприятно сказываются на их организме.

Можно сделать вывод, что занятия лыжным спортом имеют большое значение в укреплении здоровья студентов. Они положительно сказываются как на физическом, так и на психологическом здоровье. Лыжный спорт оказывает благоприятный эффект на опорно-двигательную, иммунную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма человека. Также занятия бегом и ходьбой на лыжах помогают в снятии стресса и повышении настроения, что хорошо сказывается на учебе.

Список источников

1. Манжосов В.Н., Огольцев И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт – М.: Высшая школа, 1979. – 127с.
2. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт. - М.: Физическая культура, 2005. - 320 с.
3. Раменская, Т.И. Гордись великая Россия. – М.: Физкультура и спорт, 2007. - 221 с.
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р.м. - 39 с.

796.5+613.1

ПРОБЛЕМЫ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: КАК СТИМУЛИРОВАТЬ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

ИВАННИКОВА М.С. студентка, ivannikova-mashenka19@mail.ru

АКУЛОВА К.Ю. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Липецкий государственный педагогический университет, Липецк, Россия

Аннотация. Современный мир сталкивается с растущей проблемой малоподвижного образа жизни, который стал одной из основных причин ухудшения здоровья населения. Неактивность и леность приводят к серьезным заболеваниям и ухудшают как физическое состояние человека, так и психическое. В данной статье мы рассмотрим основные проблемы, связанные с малоподвижным образом жизни, и предложим стратегии для стимулирования физической активности среди населения.
Ключевые слова: малоподвижный образ жизни, физическая активность, заболеваемость, здоровье

В условиях современного быстроразвивающегося мира происходит цифровизация большинства сфер жизни общества. В связи с этим люди становятся зависимыми от информационных технологий. Появились интернет-магазины, курьеры, распространяется удаленная работа, не требующая выхода из дома. В результате воздействия этих факторов человек может стать менее активным, что приводит к физической слабости и повышенной предрасположенности к различным заболеваниям. Таким образом, человек не представляет своей настоящей и будущей жизни без цифровых упрощений.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), почти 1,8 млрд взрослых подвергаются риску заболеваний по причине недостаточной физической активности.

«Недостаток физической активности – скрытая угроза здоровью населения во всем мире и значимая причина повышения бремени хронических заболеваний, – заявил директор Департамента ВОЗ по вопросам укрепления здоровья д-р Рюдигер Крех[3]. В связи с масштабом данной проблемы необходимо срочно искать пути ее решения и показывать населению необходимость и пользу активного образа жизни. В случае бездействия ситуация будет только ухудшаться с каждым годом, что приведет к необратимым последствиям. Учитывая темп развития технологий, роботизации, появление искусственного интеллекта, изобилие транспортных средств, сферы услуг, население в скором времени может совсем перестать задумываться о необходимости в активности.
В продолжение вышесказанной информации можно выделить несколько причин неактивного образа жизни населения:
1) в связи с компьютеризацией в сфере учебы и работы люди отдают предпочтение беспрерывной работе с гаджетами чтобы быстрее выполнить необходимые задачи;
2) появление огромного количества рабочих мест в офисе за компьютером и отсутствие производственной гимнастики;
3) внедрение в быт роботов-пылесосов, посудомоечных машин, мультиварок, голосовых помощников создает зону, где человек становится неактивным;
4) увеличение рабочей недели человека, что истощает и приводит к желанию отдохнуть в лежачем или сидячем положении;
5) развитие сервисов доставки;
6) доступность личного транспорта или предпочтение общественному транспорту и многое другое[3].

Малоподвижный образ жизни населения может привести к различным заболеваниям, таким как ожирение, инфаркт, инсульт, диабет, деменция, а также онкологическим заболеваниям [3]. Помимо проблем с физическим здоровьем человека могут также возникнуть психологические проблемы, различного рода расстройства и зависимости. Если говорить о стимулировании активности населения, то могут быть актуальными и успешными данные варианты:
1) повышение осведомлённости о важности физической активности помогает людям понять негативные последствия малоподвижного образа жизни [2];
2) создание условий, способствующих физической активности. Это может включать строительство большего количества парков и открытых пространств, популяризацию пеших и велосипедных прогулок как жизнеспособных видов транспорта и создание безопасных мест для занятий спортом [2];
3) поощрение физической активности работодателями, введение производственной

гимнастики [2];

4) организация спортивных мероприятий и соревнований. Стимулирующая атмосфера соревнований может способствовать поддержанию физической активности [4];

5) проведение занятий по спортивной психологии и мотивации. Важно научить людей управлять своими эмоциями, находить внутреннюю мотивацию и преодолевать трудности на пути к активному образу жизни [4];

6) Включение элементов физической активности в учебный процесс. Использование активных методов обучения и организация физкультурных пауз помогут не только улучшить физическое состояние, но и повысить интеллектуальные способности [4].

Подводя итог, отметим, что малоподвижный образ жизни представляет собой серьезную проблему для современного общества, которая требует эффективного и незамедлительного решения. Важно разработать комплексный подход к решению данного вопроса, который учитывал бы разнообразие потребностей и возможностей различных групп населения.

Список источников

1. Воротилова Н. Н., Волкова А. С., Туркин А. А. Малоподвижный образ жизни и необходимость занятий физической культурой в условиях меняющейся реальности // Гуманитарный научный журнал. 2023. №4-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/malopodvizhnyy-obraz-zhizni-i-neobhodimost-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-v-usloviyah-menyayuscheysya-realnosti (дата обращения: 20.03.2025).
2. Ненашев А. И., Демин А.Е. Тенденция снижения физической активности в современном обществе. URL: https://na-journal.ru/4-2023-medicina/4927-tendenciya-snizheniya-fizicheskoi-aktivnosti-v-sovremennom-obshchestve (дата обращения: 21.03.2025).
3. Почти 1,8 млрд взрослых подвергаются риску заболеваний по причине недостаточной физической активности. URL: https://www.who.int/ru/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity (дата обращения: 20.03.2025).
4. Шилякова Ю.В., Голубина О.А. Роль физического воспитания в преодолении проблемы малоподвижного образа жизни студентов и способы ее решения // Материалы XVI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: https://scienceforum.ru/2024/article/2018035922 (дата обращения: 21.03.2025).

УДК 797.1:613

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЩЕРБАК. Т.А. студентка, Aleksandrovnat708@gmail.com

САНТЬЕВА Е.В. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается физическая культура как неотъемлемая часть нашей жизни, играющая ключевую роль в формировании здорового образа жизни. В условиях современного общества, где стресс, сидячий образ жизни и плохое питание становятся привычными, важно осознать ценность физической активности и регулярных занятий спортом. В статье также обсуждаются социальные, образовательные и культурные аспекты физической активности, ее влияние на формирование ценностей и отношение к здоровью в обществе. Заключение статьи делает акцент на необходимости внедрения программ по пропаганде физической культуры в образовательные учреждения и сообщество для повышения уровня здоровья населения.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, жизнь

Цель исследования - уточнить и проанализировать основные понятия, связанные с физической культурой и здоровым образом жизни, и выявить их взаимосвязь. Исследовать, как физическая культура и регулярные физические нагрузки влияют на физическое, психологическое и эмоциональное состояние человека. В соответствии с целью, предметом и гипотезой были сформулированы задачи исследования: Изучить основные компоненты и критерии, которые составляют здоровый образ жизни, а также определить, какое место в этом понятии занимает физическая культура. Рассмотреть, каким образом регулярные занятия физической культурой влияют на физическое, психическое и эмоциональное здоровье человека.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает не только физическую активность, но и правильное питание, эмоциональное благополучие, отказ от вредных привычек и поддержание социального здоровья [1]. Основные компоненты ЗОЖ можно выделить следующим образом:

1. физическая активность - регулярные занятия физической культурой и спортом.

2. правильное питание - сбалансированный рацион, богатый витаминами, минералами и другими необходимыми веществами.

3. психоэмоциональное здоровье - умение справляться со стрессом, поддержание положительного настроения.

4. отказ от вредных привычек - табакокурение, злоупотребление алкоголем и другими веществами.

5. социальные связи - поддержка семейных и дружеских отношений, участие в сообществах.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; опрос; методы математической статистики. В соответствии с поставленными задачами были обследована группа из 25 человек. Рис 1.



Рисунок 1. Важность спорта в жизни каждого респондента

Большинство респондентов (80%) считают спорт важным или очень важным в своей жизни. Это говорит о высоком уровне осознания полезности физической активности и здоровья. Рис 2.

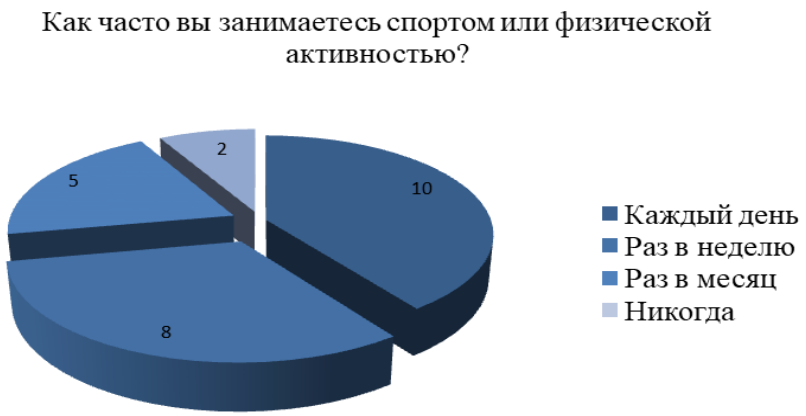


Рисунок 2. Физическая активность респондентов

На следующем рисунке можно увидеть, что, 65% респондентов занимаются спортом регулярно (каждый день или несколько раз в неделю), что указывает на положительное

отношение к физической активности и ее интеграцию в повседневную жизнь. Рис 3.

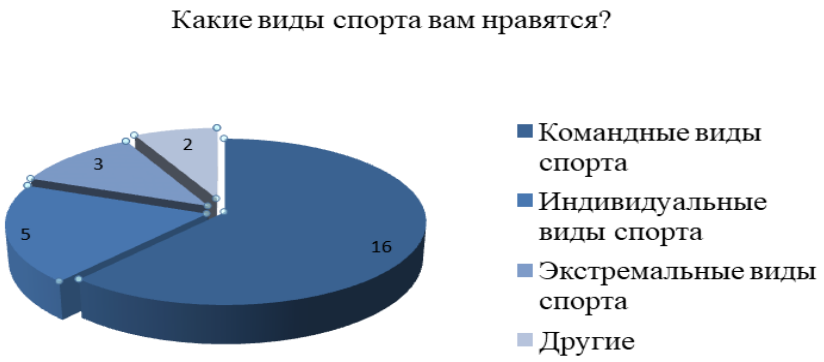


Рисунок 3. Виды спорта, которые предпочитают респонденты

Наиболее популярными являются командные виды спорта, что может указывать на стремление людей к взаимодействию и социальному общению.

Индивидуальные виды спорта и фитнес также получили хорошую поддержку, что говорит о разнообразии предпочтений. Рис 4.



Рисунок 4. Мотивация респондентов

Основной мотивацией является улучшение здоровья, что подтверждает осознанный подход к физической активности. Снижение веса и достижения также играют важную роль для некоторых респондентов. Рис 5.

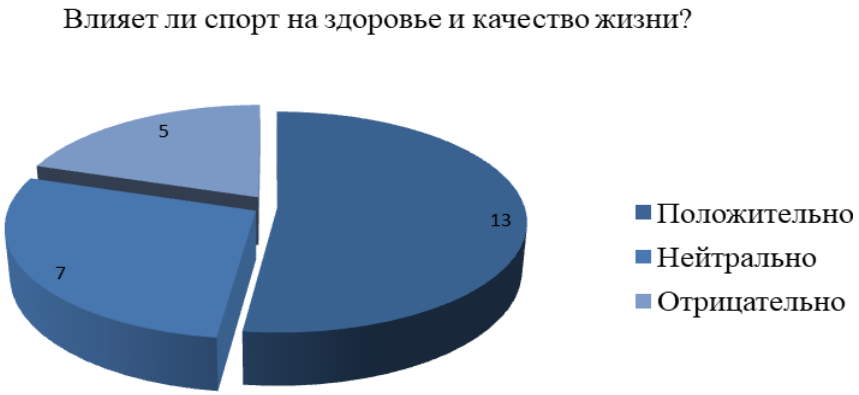


Рисунок 5. Влияние спорта на здоровье респондентов

Почти все респонденты (85%) считают, что спорт влияет на здоровье и качество жизни положительно или очень положительно, что подчеркивает важность физической активности для общего благополучия.

В последние годы акцент на физическую культуру и здоровье стал особенно актуален как в образовательных учреждениях, так и в корпоративной среде [2]. Вот некоторые новые рекомендации по внедрению физической культуры в образовательные программы: Включение физических упражнений в учебный процесс, например, короткие физкультминутки между занятиями, что помогает улучшить концентрацию и снизить уровень стресса у студентов

Предложение не только традиционных видов спорта, но и альтернативных, таких как йога, танцы, фитнес и командные игры, чтобы удовлетворить интересы разной группы студентов. Введение курсов по основам здоровья и нутрициологии в школьную программу для формирования у студентов осознанного отношения к своему здоровью [3].

Таким образом, физическая культура является не только способом поддержания физического здоровья, но и важным элементом, способствующим формированию здорового образа жизни. Она помогает наладить гармонию между телом и духом и улучшить качество жизни.

Список источников

1. Безуглов Э. Н., Талибов О. Б., Хайтин В. Ю., Ачкасов Е. Е. Повышение работоспособности и постнагрузочное восстановление в футболе: учебное пособие - Москва: Спорт, 2023. 10 с.

2. Е. А. Кокорина, М. Г. Ткачук. Морфофункциональные показатели успешности в сложнокоординационных видах спорта / Е. А. Кокорина, М. Г. Ткачук. – Москва : Директ-Медиа, 2025. - 132 с. - ISBN 978-5-4499-4844-1. [Электронный ресурс] URL:

https://library.bmstu.ru/Catalog/Details/biblioclub/0000718301 (дата обращения: 10.02.2025).
3. Лукьяненко В. П., Лукьяненко Н. В. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия, 31с. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 116 с. — Книга из коллекции Лань – Физкультура и Спорт. — [Электронный ресурс] URL: https://e.lanbook.com/book/370211. (дата обращения: 06.02.2025).

УДК 796/799:379.85

ТАНЦЫ КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

АБДУРАХМОНОВА Н. Т. студентка, nargizka.ergasheva@mail.ru
ОРЕХОВСКАЯ Е. В. канд. филос. н., доцент, научный руководитель
Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье исследуются танцы как форма физической активности и их влияния на здоровье и благополучие человека. В ней рассматриваются такие вопросы как: различные стили спортивных танцев, позитивное воздействие танцев на физическую форму, координацию и выносливость. Особое внимание уделяется психологическим аспектам. Исследуются также развитие танцев, и в частности, спортивных танцев в Кузбассе. Делается вывод о том, что танцы являются универсальным инструментом для укрепления тела и духа.

Ключевые слова: спорт, танцы, физическая активность, здоровье, выносливость, координация, гибкость, стресс, психологическое благополучие, танцевальные стили, Кузбасс

История спортивных танцев – это увлекательный путь от придворных балов и народных гуляний до зрелищных спортивных соревнований. Этот вид искусства, сочетающий в себе физическую культуру, грацию и артистизм, прошел долгий путь трансформации, впитав в себя культурные традиции разных эпох и народов.

«Танцы, которые сегодня являются украшением спортивных танцевальных программ, пришли неодновременно и из разных мест. Медленный (английский) вальс стал преемником завезенного в 1874 г. из США. Танец - предшественник танго, эмигрировал из Южной Америки (Аргентины). Происхождение имеющего множество вариаций исполнения и возникшего гораздо раньше вальса медленного фокстрота также имеет американские корни, претерпевшие существенные изменения в 1918, 1919, 1920, 1922 и прочих годах. Квикстеп стал своеобразным синтетическим ремиксом, быстрой версией медленного фокстрота и чарльстона. Латиноамериканские танцы, исполняемые в Европе с начала XX в., имеют испано-португальские, индийские и африканские корни, перемешанные в Америке

(пасодобль -из Испании и Мексики, джайв - из Северной Америки, самба - из Африки и Бразилии, ча-ча-ча - выходец из американских танцевальных площадок, румба - афро-кубинский танец)» [1, с. 50].

Спортивные танцы – это не только зрелищный вид спорта, но и прекрасный способ поддерживать физическую форму, развивать координацию, гибкость, выносливость, а также улучшать эмоциональное состояние и повышать самооценку. Они учат работать в паре, доверять партнеру, проявлять уважение и сотрудничество. Спортивные танцы доступны для людей всех возрастов и уровней подготовки, что делает их популярным и востребованным видом активности.

В физическом плане танцы помогают поддерживать здоровый вес, костную плотность, мышечную массу и силу. В процессе танцевальных движений вовлекаются практически все группы мышц: ноги, бёдра, ягодицы, спина, руки и плечи. Регулярные тренировки позволяют достичь красивой и подтянутой фигуры, улучшить гибкость и координацию.

Кроме физического воздействия, танцы также играют значительную роль в психическом здоровье. Исследования показывают, что занятия танцами способствуют снижению уровня стресса, депрессии и тревожности. Танцы оказывают положительное влияние на настроение, повышая уровень эндорфинов – гормонов счастья. Это делает танцевальную активность эффективным методом борьбы с негативными эмоциями.

В социальном плане танцы создают возможность для новых знакомств и коммуникации с людьми, развивая умение работать в команде и поддерживать взаимодействие с партнёрами.

Каждый стиль танца предполагает свои уникальные движения, требующие разного уровня физической активности. Особенно популярными в мире считаются латиноамериканские танцы, которые нравятся детям и взрослым. «В латиноамериканской хореографии спортивными считаются следующие стили танцев: самба, румба, ча-ча-ча, пасодобль, джайв, а в европейской хореографии: медленный вальс, танго, квикстеп, венский вальс, медленный фокстрот» [2, с. 6].

Кузбасс – угольный край, край шахтеров и металлургов. Но в этом суровом регионе, где крепки традиции промышленного труда, расцветает и другая красота – красота спортивного танца. Этот вид спорта, сочетающий в себе атлетизм, артистизм и элегантность, завоевал сердца многих жителей региона и активно развивается, демонстрируя впечатляющие успехи.

Танцоры Кузбасса регулярно принимают участие в соревнованиях различного уровня – от городских турниров до чемпионатов России и международных первенств. «С 26 по 28

января 2024 года в городе Красноярске состоялись чемпионат и первенство Сибирского федерального округа по танцевальному спорту, в которых приняли участие около 700 пар спортсменов из 9 регионов Сибири. Чемпионами Сибири в европейской программе танцев стала пара Ненашкин Марк (2004 г.р., КМС) и Пушкарева Карина (2002 г.р., КМС) из города Кемерово. Победителями соревнований среди юниоров и юниорок 16-20 лет (молодежь-2) и юниоров и юниорок 16-18 лет (молодежь-1) по европейской программе танцев стали Миронов Марк (2006 г.р., МС) и Богатырева Анна (2007 г.р., МС) из города Кемерово» [3].

Сегодня спортивные танцы в Кузбассе – это динамично развивающийся вид спорта, представленный множеством танцевальных клубов и школ в разных городах региона: Кемерово, Новокузнецке, Прокопьевске и других. Эти клубы предлагают обучение как для начинающих, так и для опытных танцоров, разных возрастов и уровней подготовки. Танцы — это не просто вид спорта, это целая культура, объединяющая людей разных возрастов и профессий, увлеченных красотой и грацией движения. Развиваясь и преодолевая трудности, спортивные танцы в Кузбассе продолжают дарить радость зрителям, воспитывать здоровое поколение и прославлять свой регион на всероссийской и международной аренах. Таким образом, танцы могут стать не просто увлечением, а образом жизни, который обогатит вашу жизнь и сделает ее более насыщенной и счастливой.

Список источников

1. Передельский, А.А. История развития спортивных танцев в мировой и отечественной практике / А.А. Передельский, К. Крухмалева // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - № 12. - С. 49-51. - Библиогр.: с. 51 (3 назв.)
2. Правила вида спорта «танцевальный спорт» / Министерство спорта Российской Федерации. - Москва: Министерство спорта РФ, 2023. – 125 с.
3. Победы кузбассовцев на соревнованиях по танцевальному спорту [Электронный ресурс] / Министерство физической культуры и спорта Кузбасса. - URL: https://minsport-kuzbass.ru/press-center/sport-life/pobedy-kuzbassovtsev-na-sorevnovaniyakh-po-tantsevalnomu-sportu/ (дата обращения: 15.05.2024).

УДК: 796

СОВРЕМЕННЫЕ РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОГО СПОРТА

ШИЛОВА С.С. студентка, shilova.sve2016@yandex.ru

МАГУН Т.Я. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Россия

Аннотация. В наше время спорт и здоровый образ жизни стал неотъемлемой частью жизнедеятельности людей, в том числе и молодёжи. Многие граждане нашей страны стали задумываться о своём здоровье в связи с подорожанием медицинских услуг и большей информированности о пагубном воздействии факторов, влияющих на ухудшение здоровья. Однако, молодёжный спорт сталкивается с рядом проблем, которые могут помешать его развитию. В данной статье будут рассмотрены перспективы развития спорта среди молодёжи, а также проблемы, которые могут помешать развитию.

***Ключевые слова*:** молодёжь, молодое поколение, спорт, перспективы

В последнее время тема здорового образа жизни стала актуальная и востребована среди жителей нашей страны. С каждым годом к этой теме обращаются всё больше людей. Долгое время спорт и здоровый образ жизни, а также его популяризация среди молодёжи не была востребована. Проблема развития молодёжного спорта считалась малозначимой и не требующей срочного решения, т.к. были проблемы куда серьёзней, такие как алкоголизм не только среди взрослого, но и молодого населения нашей страны. Также были проблемы с преступностью среди молодого поколения. Государство долгое время считала, что проблемы развития спорта среди молодёжи не являются приоритетными, соответственно, не выделяло на решение проблемы необходимых ресурсов.

На данный период нашей жизни тема спорта стала актуальна те только для взрослых людей, но и для молодого поколения. В последнее время государство обратила внимание на популяризацию спорта среди молодёжи в образовательных организациях. Внимание к своему здоровью среди молодёжи связано с подорожанием медицинских услуг, следовательно, с осознанным подходом к своему здоровью (ведь легче предотвратить проблемы, чем бороться с их последствиями), а также с недавно прошедшей пандемией, в результате которой некоторые стали задумались о сохранности своего здоровья. Также нельзя не отметить роль Интернета в популяризации спорта среди молодёжи (различные виды тренировок, видео- упражнения, калькулятор подсчёта калорий и т.д.). В рамках

образовательных учреждений проходят различные спортивные соревнования («Весёлые старты», соревнования по баскетболу, волейболу, по плаванью и т.д.).

Ориентация на развитие спортивной активности среди молодежи находит свое отражение в Международной хартии физического воспитания и спорта ЮНЕСКО: «Учебные программы должны включать значительный компонент воспитательной работы, опирающийся на ценности спорта и взаимодействие между спортом, обществом и культурой» [2]. В дополнение к этому, Европейский манифест «Молодые люди и спорт» выделяет ключевые аспекты, на которые должны быть направлены занятия физической культурой и спортом для формирования полноценной личности:

- развитие психических, физических и социальных качеств;
- обучение этическим нормам, справедливости, дисциплине;
- формирование уважения к себе и окружающим;
- развитие навыков самоконтроля и позитивных личностных качеств;
- обучение терпимости и ответственности как основам жизни в демократическом обществе;
- пропаганда здорового образа жизни [3].

Россия также не осталась в стороне от этой инициативы. В 1993 году, по инициативе Министерства науки и высшего образования, Министерства спорта РФ и Олимпийского комитета России, была основана Общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз». Эта организация активно занимается популяризацией спорта среди молодежи в учебных заведениях и координирует деятельность спортивных клубов и физкультурных организаций более чем в 600 вузах страны [1].

Кроме того, разрабатываются разнообразные программы, нацеленные на развитие спортивной активности среди молодежи. Внедряются различные модели и поведенческие инициативы, которые способствуют формированию физической культуры и ответственного отношения к здоровью. Также активно ведется строительство спортивных объектов: площадок для тренировок, спортивных дворцов, бассейнов, комплексных спортивных сооружений и зон с препятствиями и многого другого. Со стороны высших учебных заведений идёт привлечение студентов к спортивным мероприятиям, таким как «Движение вперед», межвузовские соревнования в различных видах спорта, соревнования в интеллекте (игра в шашки, шахматы) и т.д.

Если посмотреть на общую картину в целом, то с задачей популяризации и внедрения спорта в жизнь молодёжи государство вполне справляется. Однако есть некоторые проблемы, которые могут помешать при внедрении спорта в жизнь молодёжи:

Проблема 1 - нехватка времени.

У школьников и студентов в связи с большим объёмом нагрузки по учёбе не остаётся времени на себя, в том числе и на регулярные занятия спортом. Также следует отметить, что не всем учащихся будут по карману посещения регулярных тренировок в связи с финансовыми трудностями семьи.

Проблема 2 - низкая заинтересованность в спорте.

Несмотря на популяризацию спорта среди молодёжи, та самая молодёжь не очень заинтересована в этом самом спорте. Казалось бы, большая информированность о последствиях нездорового образа жизни должна заинтересовать молодёжь в плане заботы о здоровье. Однако по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) число молодёжи, занимающихся спортом не особо увеличилось. По мнению авторов исследования, доля подростков, ведущих малоподвижный образ жизни, остается чрезвычайно большой, что негативно отражается на их сегодняшнем и будущем здоровье. Связано это с тем, что молодёжь сталкивается с трудностями при внедрении физической активности на постоянной основе, а также отсутствие мотивации от окружающих.

Проблема 3 - устаревшие программы тренировок.

На сегодняшний день программы некоторых тренировок для молодёжи выглядят устаревшими и не выглядят привлекательно. Связано это с тем, что данные тренировки рассчитаны на длительное время, а у нынешней молодёжи не хватает времени и концентрации на упражнения, особенно на постоянное их выполнение.

Говоря о перспективах развития физической культуры и спорта у современной российской молодежи, необходимо опираться на следующие программы:

1. Создание с помощью СМИ и Интернета для воздействия на сознание молодежи в пользу того, что физическая культура и спорт - это важный социальный институт оздоровления, ключевой целью которого является решение социальных, экономических и гуманитарно-нравственных задач общества.

2. Необходимо создание продуманных и хорошо сбалансированных программ, открывающих молодежи всех возрастных групп доступ к занятиям физической культурой и спортом. Программы должны быть нацелены на гармонизацию физиологического, психофизического и социального развития.

3. Программы должны отражать нужды и учитывать возможности всех молодых людей различного возраста и уровня развития, дифференцированно подходя к каждому из них.

4. Необходимо обеспечение повсеместной доступности молодежи к физкультурно-спортивным услугам. Данная доступность определяется целым рядом следующих факторов: физиологических, половозрастных, информационных, инфраструктурных, транспортных и,

самое главное, стоимость тех самых услуг, чтобы семьи были в состоянии их обеспечить своим детям.

5. Программы должны предусматривать возможности контактов между молодыми людьми различных регионов и стран через спорт.

Реализация различных программ, направленных на развитие оздоровительных аспектов физической культуры и спорта в среде современной российской молодежи, должна быть проведена на трех уровнях: федеральном, региональном и муниципальном. [3].

Таким образом, на основе анализа различных источников, можно сделать вывод о том, что на данный момент идёт активное внедрение спорта среди молодёжи со стороны государства. Однако, есть основные проблемы, которые не позволяют в полной мере внести физическую активность в жизнь молодёжи: нехватка времени и незаинтересованность этой самой молодёжи в спорте, а также устаревшие программы тренировок, которые нуждаются в корректировки под нынешние потребности молодёжи.

Государство, как заинтересованное лицо, должно озаботиться проблемой популяризации спорта среди молодёжи и наметить перспективы развития, учитывая половозрастные, индивидуальные и общие потребности молодёжи и доступность спорта для лиц всех финансовых слоёв населения. Также образовательные учреждения должны популяризировать и внедрять спорт в жизнь учащихся посредством поощрения за участие в соревнованиях (баллы, призы и т.д.), а также через спорт налаживать коммуникацию среди молодёжи.

Список источников

1. Николаева О.О., Кудрова Е. М. Современное состояние и тенденции развития спорта среди студенческой молодежи // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 333-336.
2. Пожималин В. Н., Родионова В. О. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития // Наука, образование и культура. 2024. № 4 (70). С. 42-44.
3. Тютюнников В. И., Сорокин В. А. Перспективы развития оздоровительных аспектов физической культуры и спорта у современной российской молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2020. № 2. С. 112-115.

УДК 796.378

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

ГОРБАЧЕВ С.А. студент, ctepan0801@yandex.ru

ШЛЕЕ И.П. *канд. пед. н., доцент., научный руководитель*

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

***Аннотация*.** В данной статье представлено исследование, посвященное формированию и поддержанию здорового образа жизни среди студентов Кемеровского государственного университета. В процессе работы была проведена выборка и опрос среди студентов различных факультетов, охватывающий такие аспекты, как физическая активность, питание, режим сна и стрессоустойчивость.

***Ключевые слова*:** здоровое питание, физическая активность, режим сна, стрессоустойчивость, спорт

Здоровый образ жизни студентов является важным аспектом для благополучного и успешного обучения. В условиях высоких академических нагрузок и стресса, с которыми сталкиваются студенты, здоровье становится одним из ключевых факторов, определяющих их успех. Невозможность соблюдать режим приема пищи, недостаток физической активности, стресс и недосып, все это приводит к ухудшению здоровья и негативно сказывается на учебных достижениях студентов.

Тема формирования положительного отношения к здоровому образу жизни студентов очень важна, так как она напрямую влияет на их физическое и психическое здоровье, что, в свою очередь, сказывается на учебной деятельности и личной жизни [5, с. 145]. Привлечение внимания к правильному питанию, регулярной физической активности и психоэмоциональному благополучию может способствовать формированию привычек, которые останутся с учащимися на протяжении всей жизни [3, с. 476].

Ранее данную тему исследовали в Сургутском государственном университете. Были анкетированы 172 студента в возрасте 18-19 лет с целью изучения их отношения к здоровому образу жизни. Исследование показало, что среди студентов наблюдается недостаток знаний о прицепах здорового образа жизни [2]. Использовать определение слова в своем лексиконе, это одно, а понять смысл этих слов - это другое.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиях жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья,

полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций, достижение активного долголетия [4].

Изучая и анализируя результаты других регионов, было принято решение провести исследование в Кузбассе и опросить репрезентативное количество респондентов, в лице студентов Кемеровского государственного университета.

В данном исследование было опрошено 188 студентов. Респонденты поделились о предпочтениях в выборе физической активности и частоте занятий спортом, а также оценили свой рацион и режим питание. Респонденты указали среднее количество часов сна в сутки и выразили свою уверенность в достаточности сна для полноценной жизни. Участник оценили уровень стресса по шкале от 1 до 10 и отметили, как часто чувствуют перегрузку из-за учебы. В конце исследования студенты предложили идеи по улучшению поддержки со стороны университета для формирования здорового образа жизни, включая мероприятия и изменения которые могли бы помочь им в этом. Данные ответы респондентов помогли нам сделать следующие выводы.

Анализируя ответы респондентов видно, что уровень физической активности варьируется среди студентов, с преобладанием ответов, указывающих на занятие спортом 1-4 раза в неделю. Положительным аспектом является то, что 63% респондентов занимаются физической активностью регулярно. Что в свою очередь указывает на понимание значимости физической активности среди молодежи. Однако на фоне этого наблюдается негативные тенденции, около 20% респондентов отметили, что не занимаются спортом вообще (Рис.1). Это может быть связано как с нехваткой времени из-за учебной нагрузки, так и недостаточной мотивацией. Неактивный образ жизни повышает риск развития различный заболеваний и снижению общей работоспособности, что также отражается на психоэмоциональном состоянии студентов. Регулярные физические упражнения помогают не только укрепить физическое здоровье, но и создать устойчивую психологическую базу для достижения учебных целей и обеспечения эмоционального благополучия [1].

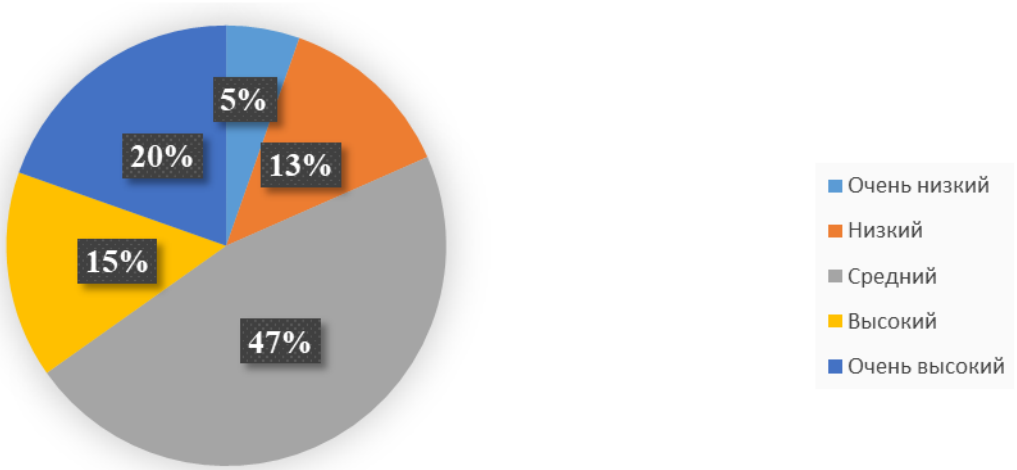


Рис 1. - Уровень физической активности студентов.

Изучив ответы респондентов, было выявлено, что около 60% студентов оценивают свое питание как среднее или плохое, что может негативно сказываться на здоровье. Одной из причиной такого положения может быть не информированность студентов о принципах сбалансированного рациона, что способно негативно сказываться на физическом и психоэмоциональном состоянии студентов. В сочетании с недостаточным количеством сна, менее 7 часов у 50% опрошенных, создается неблагоприятный фон для академической успеваемости и общего качества жизни. Положительным аспектом является готовность студентов изменять свои привычки при наличии адекватной поддержки и образовательных ресурсов. Необходимы программы, направленные на популяризацию здорового питания, а также создание доступных условий для получения знаний о правильном питании и важности полноценного отдых.

Ответы студентов подчеркивают необходимость активной позиции вузов в вопросах здоровья и благополучия студентов. 70% респондентов отмечают важность дополнительного продвижения образовательными учреждениями популяризации здорового образа жизни среди молодежи новыми способами. К примеру некоторые студентов предлагают ввести дисциплину под название «Мой здоровый образ жизни». Даная дисциплина будет разбирать влияние сна, питания, физической активности, окружающей среды на жизнь человека. Другие студенты считаю что нужно проводить в стенах университета больше спортивных мероприятий, в которых можно выиграть абонемент в спорт зал. Учащиеся считают, что нужно ставить больше занятий по физической культуре, и за успешное обучение награждать учащихся абонементом в бассейн Кемеровского государственного университета. Некоторые студенты считают, что нужно сделать в столовых сбалансированное питание по адекватной для студента цене. Некоторые студенты

думают, что нужно переработать формат занятий по физической культуре и спорту. Стоит обратить внимание на то, что некоторые студенты предлагают ставить как можно меньше пар по физической культуре или вообще их убрать, что в свою очередь можно рассматривать как негативный аспект, так как он подрывает значимость физической активности в образовании и может привести к снижению общего уровня здоровья студентов.

На основе результатов опроса можно выделить несколько рекомендаций.

Во-первых, необходимо усиливать популяризацию физической активности среди студентов через организацию спортивных мероприятий и занятий.

Во-вторых, следует разработать образовательные программы, направленные на улучшение осведомленности о принципах сбалансированного питания и значении полноценного сна.

Результаты данного исследования положили начало изменениям в восприятии здорового образа жизни среди студентов Кемеровского государственного университета и подчеркивают важность дальнейшей работы в этой области.

Список источников

1. Взаимосвязь между физическими упражнениями и психологическим капиталом у студентов колледжей: посредническая роль воспринимаемой социальной поддержки и самоконтроля. BMC Public Health 25, 581 (2025). Электронный ресурс: https://doi.org/10.1186/s12889-025-21856-8 (дата обращения 20.02.2025).

2. Закирова, А. И. Отношение студентов к здоровому образу жизни. Профилактическая медицина / А. И. Закирова, О. Г. Литовченко, А. В. Тостановский. 2023;26(3):75-80. Электронный ресурс: https://doi.org/10.17116/profmed20232603175 (дата обращения 19.02.2025).

3. Малуева, А. А. Степень мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре в высших учебных заведениях / Малуева А. А., Шлее И.П. // В сборнике: Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Е. Н. Летягина, А. В. Гутко, В. Г. Кузьмин, К. Ю. Хаченкова. Нижний Новгород, 2022. - С. 475-477.

4. Педагогический словарь: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / под ред. В. И. Загвязинского, А. Ф. Закировой. М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.

5. Шлее, И. П. Формирование профессионально-коммуникативной компетенции у студентов - сотрудников органов внутренних дел как фактор успешности их

профессиональной деятельности / И. П. Шлее, Ю. Г. Волгин // Профессиональное образование в России и за рубежом. - 2016. - № 2 (22). - С.144-149.

УДК 796.799

НЕОБХОДИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

ПАНИНА К.В. студентка, Kristina.panina.2005@mail.ru

ШЛЕЕ И.П. *канд. пед. н., доцент., научный руководитель*

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья посвящена вопросу необходимости занятий физической культурой и спортом для подростков, а также влияние занятий физической культурой и спортом на формирование личности. Проведённый опрос показал, что 88,5% детей в России регулярно занимаются физической культурой и спортом и это положительно влияет на физическое состояние подростка в целом, а также его психоэмоциональное и личностное формирование.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, подросток, личность, школьник

Занятия физической культурой и спортом оказывают большое влияние на формирование личности подростка. Ведь говоря о физическом воспитании личности, имеют ввиду не только силу и красоту тела, но подразумевают и его активное влияние на психоэмоциональное состояние подростка [5].

В наши дни подростки подвержены сильной нагрузке в школе, которая влияет на их настроение, психологическое состояние [1, с. 126]. Школьники каждый день сталкиваются со стрессами, повышенной утомляемостью. Без правильной помощи у них не формируется гармонически развитая личность, которая приносит пользу обществу и умеет правильно себя позиционировать.

Физическая активность помогает подросткам формировать такие важные личностные качества как: коммуникативные качества, сила воли, дисциплин, ответственность, пунктуальность, целеустремлённость, жизнерадостность и др.

А также не будем забывать о прямом влиянии занятий физической культурой и спортом на все пять физических качеств: силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту [2, с. 475].

Эти пять физических качества всегда будут полезны любому подрастающему ребёнку,

так как они прямо влияют на формирование его организма, а именно формирование его мышечной и скелетной ткани, здоровое формирование внутренних органов и многое другое.

Согласно данным Министерства спорта Российской Федерации в 2023 году около 30 миллионов детей и подростков в возрасте от 3 до 18 лет регулярно занимались различными видами спорта. Это цифра показывает нам, что это примерно 80% от общего числа детей в данной возрастной категории. Стоит отметить, что за последние пять лет наблюдается стабильный рост этого показателя — в среднем на 3-5% ежегодно [3].

Данные статистики говорят о том, что актуальность занятий физической культурой и



спортом среди подростков огромная и продолжает расти с каждым годом.

Но в настоящее время до сих пор мнения разделяются. Некоторые считают, что нет надобности в какой-либо физической активности детей, особенно школьников, так как они получают достаточную нагрузку в школе, и она позволяет формировать нужные качества личности. Однако благодаря имеющимся различным статистическим опросам в наше время доказано, что физическая активность формирует те личностные качества подростка, которые он не получает в условиях школьного образования [4].

Дети, которые не занимаются какой-либо физической активностью, зачастую не имеют таких личностных качеств как сила воли, дисциплина, самовоспитание и др.

В спорте, как нам известно, все не так просто. Недостаточно прийти на одно занятие, сделать пару-тройку раз приседаний и уже сказать, что ты готов побороть мировой рекорд. От одной тренировки ребёнок не улучшит состояние своего тела, не научиться быть дисциплинированным и не узнает, что такое победа и поражение. Потому, благодаря упорному труду, борьбе и стремлению к цели, подросток учиться быть дисциплинированным, сильным духом и стойким к трудностям, так как без этого он не получит желаемый результат. А также самовоспитание, один из самых важных факторов, который формируется благодаря принципу физической культуры - сознательности и активности.

Нами был приведён опрос, в котором приняли участие 20 школьников в возрасте от 10

до 14 лет.

Рис. 1 Процент опрошенных подростков, которые начали заниматься спортом

Из всех опрошенных в статистике мы видим, что 90% подростков приобрели ту или иную форму личностного качества Дети, принявшие участие в данном опросе, начали заниматься различными физическими активности вне учебного процесса. Как следствие мы видим, что благодаря этому они приобрели новые личностные качества, которые не имели раньше.



Рис.2 Процент опрошенных подростков, которые никогда не занимались физической культурой и спортом

Здесь мы видим, что 95% подростков не имеют тех или иных личностных качеств, которые приобретают дети, занимающиеся физической культурой и спортом.

Приведённый опрос даёт нам понять, что физическая культура и спорт даёт возможность формирования тех личностных качеств, которые подросток не получает в учебное время и тем самым, в отличии от детей не имеющих данных качеств, имеют больше перспектив на успешность в социуме.



Рис.3 Процент опрошенных подростков, которые более года занимаются спортом

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что дети, которые занимаются каким-либо из видов физической активности получают новые личностные качества, которые они не имели ранее. В их жизни появляется новая цель, для достижения которой нужен упорный труд, а самое главное самоконтроль. Самоконтроль — это то, чего не хватает в нашем современном обществе, тот фактор личности, который необходим каждому, тот фактор, который влияет на личность и общество в целом. Дети, занимающиеся физической культурой и спортом, ставят себе новые жизненные цели, обретают новые знакомства, получают новый опыт, и вся их жизнь идет совершенно иначе, в отличии от их сверстников, которым не хватает упорства и борьбы для того, чтобы поменять свою жизнь. Тем самым мы можем подтвердить, что занятия физической культурой и спортом должны присутствовать в жизни каждого подростка, так как это положительно влияет на формирование сильной и здоровой личности подростка, и как следствие, формирует гармонически развитого члена общества.

Список источников

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 IXX Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2022. - С. 126-130.

2. Малуева, А. А. Степень мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре в высших учебных заведениях / А. А. Малуева, И. П. Шлее // В сборнике: Приоритетные направления развития спорта,туризма,образования и науки. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Е. Н. Летягина, А. В. Гутко, В. Г. Кузьмин, К. Ю. Хаченкова. Нижний Новгород, 2022. - С. 475-477.

3. Сколько детей в России занимается спортом [Электронный ресурс] https://onlineschool-1.ru/news/skolko-detej-v-rossii-zanimaetsya-sportom/?ysclid=m77h3vc5i8495513450 (дата обращения 16.02.2025)

4. Спорт в России [Электронный ресурс] https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт_в_России (дата обращения 16.02.2025)

5. Теория физической культуры и спорта: электронный учебно-методический комплекс : [по дисциплине для специальности 032101 - Физическая культура и спорт, цикл

общепрофессиональных дисциплин ОПД. Ф.09] / Жуков Р. С., Родин А. Я., Смышляев Д. В. ; [Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Кемеровский гос. ун-т", Каф. теоретических основ физ. культуры. - Кемерово : КемГУ, 2009. - 1 электронный оптический диск (CD-ROM); 12 см. [Электронный ресурс] https://edu.kemsu.ru/res/show.htm?id=1210&type=gem:Type (дата обращения 16.02.2025).

УДК 796:37.02

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ВАДРЕЦКАЯ Д.С. студентка, dashavadr2004@gmail.com

ШЛЕЕ И.П. *канд. пед. н., доцент, научный руководитель*

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья посвящена методам обучения младших школьников на уроках физической культуры. В данной статье автор рассматривает физиологические и психологические особенности обучающихся в возрасте младшего школьник (7-11 лет), которые непосредственно связаны с выбором учителя методов обучения физической культуре. Проведенный опрос учителей физической культуры, показал, что наиболее частым методом обучения, используемый в данной возрастной группы является игровой (48 %) и соревновательный (36 %) методы.

Ключевые слова: методы обучения; физическая культура; младший школьный возраст.

Физическое воспитание обучающихся младшего школьного возраста является важнейшим этапом их развития, т.к. все основы закладываются именно в возрасте 7-11 лет. Прививание физической активности закладывается с самого детства в семье, но дальнейшее развитие зависит не только от нее [2, с. 408].

Физическое воспитание – это вид воспитания, который содержит в себе уникальное содержание в виде обучения и развития двигательных способностей человека, овладения специальными знаниями в области физической культуры и спорта, и осознания человеком потребности вести здоровый образ жизни [4].

Возраст младшего школьника – это период обучения ребенка с 1 по 4 класс в возрасте 7-11 лет, который имеет свои психологические и физиологические особенности. Давайте рассмотрим некоторые особенности изучаемого нами возраста [1]:

– интенсивное формирование коры больших полушарий;
– совершенствование уравновешенности и подвижности нервных процессов;
– активное костное формирование опорно-двигательного аппарата;
– подвижность суставов нижних конечностей;
– потребность в большой двигательной активности;
– стремительный рост и развитие;
– постепенное изменение соотношения процессов возбуждения и торможения.

Для того чтобы обучающийся полюбил занятия физической культуры, педагог должен его вовлекать не только на уроках, но и добиться того, чтобы ученик хотел и заниматься физической активностью вне стен учебного заведения. Этого можно достичь путем использования различных методов обучения на уроках физической культуры.

Метод – определенный путь, способ решения для достижения поставленной цели или задачи.

Исаак Лернер считал, что метод обучения – это совокупность последовательных действий педагога, координирующего познавательную и практическую деятельность обучающегося, которая приводит к пониманию и запоминанию им содержания образовательного процесса и достижению целей и задач обучения устойчиво ведущая к усвоению им содержания образования и достижению целей [3].

Метод обучения в физической культуре подразумевает способы использования средств обучения, а именно физического упражнения, без которых не возможно достижение поставленной цели и задач урока.

В педагогике существует наиболее простая и распространенная классификация методов обучения:

1. Наглядные методы обучения.
2. Словесные методы обучения.
3. Практические методы обучения.

Если мы рассматриваем методы обучения на уроках физической культуры, наиболее значимыми будут такие методы обучения, как наглядные и практические.

К наглядным методам обучения можно отнести непосредственный показ педагогом, демонстрация наглядных пособий (учебные пособия, книги, видеофильмы).

Практические методы обучения на уроках физической культуры являются неотъемлемой частью в изучении и совершенствовании двигательных действий обучающихся. К ним относятся [5]:

1. Методы строго регламентированного упражнения.
2. Метод целостного обучения.

3. Игровой метод.
4. Соревновательный метод.
5. Метод избирательного обучения.
6. Метод расчлененного обучения.

Мы провели опрос среди педагогов физической культуры начальных классов с целью выявления наиболее распространенного метода обучения для обучающихся, изучаемого нами возраста (Рис. 1).

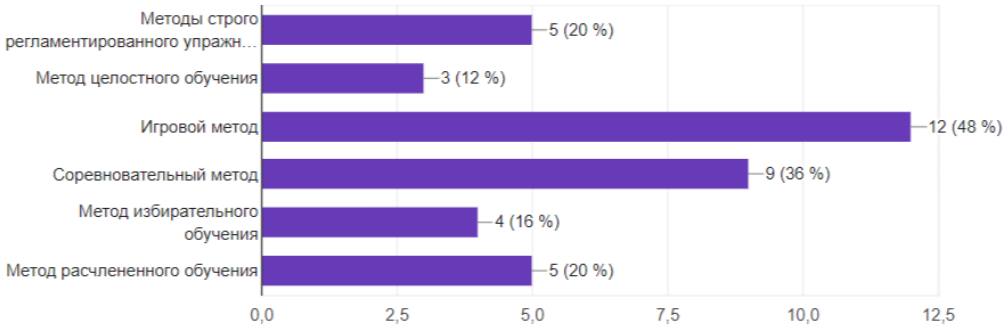


Рис. 1 – «Какие методы обучения младших школьников Вы наиболее часто применяете на уроках физической культуры?»

Результаты опроса показали, что наиболее используемым методом обучения являются игровой (48%) и соревновательный (36%) методы. Метод строго регламентированного упражнения используют 20 % педагогов, метод целостного обучения – 12 %, метод избирательного метода обучения – 16 %, метод расчлененного обучения – 20 %.

Рассмотрим особенности игрового и соревновательного методов обучения.

Цель соревновательного метода обучения – определение превосходства в предмете соперничества. Данный метод имеет несколько вариантов использования – как отдельная форма организации урока, так и элемент внутри него. Это могут быть командные соревнования или индивидуальные, например, на выявление ученика, у которого лучшего всего получилось выполнить определенные двигательные действия. Каждый обучающийся будет стремиться к совершенствованию, чтобы его выделил педагог среди остальных учеников [5].

В соревновании учитель прививает обучающимся личностные качества – дисциплинированность, умение работать в команде, целеустремленность, настойчивость и упорство, умение принимать поражение или одерживать победу.

Игровой метод является очень важным при проведении уроков физической культуры у обучающихся младшего школьного возраста, так как они нуждаются в большой двигательной активности, которую может предоставить игра. Существуют разнообразные

виды игр, которые могут быть использованы на уроках физической культуры. Например, сюжетно-ролевая игра, подводящая игра, игра, включающая элементы бега, прыжков, метания, подвижные и спортивные игры. В игре обучающиеся взаимодействуют, совершенствуя навык взаимодействия с обществом, учатся соблюдать правила в определенной ситуации. Через игру обучающиеся развивают не только физические навыки, но и такие важные качества, как лидерство, ответственность и умение работать в команде. Так же игра помогает выражать эмоции, что особенно важно для психологического развития ребенка.

Таким образом, занятия физической культурой влияют не только на развитие физических качеств, но и занимают особую роль в формировании личностных качества человека. Роль учителя физической культуры заключается в прививании любви к физической активности и здоровому образу жизни, используя разнообразные методы обучения. Правильно подобранные им методы обучения, исходя из возрастных особенностей и интересов учеников, приведут к необходимому результату. Поэтому, эффективное применение методов обучения в физической культуре может значительно повлиять на формирование здорового и активного образа жизни у учеников, что является основой их будущего благополучия.

Список источников

1. Аманбаева, З. С. Возрастные особенности морфофункционального развития детей младшего школьного возраста // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы, 2019. – №3 (51) . – С. 5-9.
2. 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.
3. Исмаилова, Ульвия Тапдыг Кызы Методы обучения и их классификация / Ульвия Тапдыг Кызы Исмаилова, Нурана Эльшан Кызы Байрамова // ELS, 2024. – № 3 май. – С. 134-139.
4. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие. М. : Альтаир-МГАВТ, 2019. – 130 с.
5. Пахамович, И. А. Физическая культура. Теоретические основы физического воспитания: учебное пособие для вузов. Орел: ОрелГТУ, 2010. – 216 с.

УДК 378.17

ВЛИЯНИЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ТИМОФЕЕВА А. Ю. студентка, adelinachka18@mail.ru

ГАРИФУЛЛИНА А.О. преп., научный руководитель, Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия

Аннотация. В статье проведён анализ современных исследований, посвящённых взаимосвязи малоподвижного образа жизни и психического здоровья. Рассмотрены физиологические и социальные механизмы влияния гиподинамии на развитие депрессии, тревожности, когнитивных нарушений и стресса. Обобщены данные метаанализов и лонгитюдных исследований, демонстрирующие снижение уровня нейротрофического фактора мозга (BDNF) и дисрегуляцию гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (HPA-оси) у лиц с низкой физической активностью. Установлено значимое влияние дефицита социальных взаимодействий на усиление рисковых факторов. В рамках исследования разработаны практические меры по включению двигательной активности в профилактические инициативы, направленные на сохранение психоэмоционального благополучия.

Ключевые слова: малоподвижный образ жизни, психическое здоровье, депрессия, тревожность, BDNF, HPA-ось, когнитивные функции, социальная изоляция, стресс, профилактика

Технологизация профессиональной деятельности, концентрация населения в мегаполисах и эволюция форм отдыха способствуют глобальному увеличению доли населения с недостаточным уровнем двигательной активности. Эта тенденция стала маркером антропогенных изменений в структуре повседневности XXI века. По данным ВОЗ, более 25% взрослого населения мира недостаточно активны, что повышает риски развития не только сердечно-сосудистых заболеваний, но и психических расстройств. Актуальность исследования подтверждается увеличением частоты диагностики депрессии и тревожных расстройств, которые к 2030 году могут стать ведущими причинами потери трудоспособности. Несмотря на накопленные данные о позитивном влиянии физической активности на психику, механизмы негативного воздействия гиподинамии остаются недостаточно систематизированными. Цель статьи — анализ комплексного влияния малоподвижности на психическое здоровье с акцентом на биологические и социальные детерминанты.

Малоподвижный образ жизни, ставший неотъемлемой частью современного общества, оказывает системное влияние на психическое здоровье, затрагивая физиологические, психологические и социальные аспекты. Исследование Блинова Д.В. подчёркивает, что гиподинамия, связанная с длительным сидением и отсутствием физической активности, приводит к снижению выработки эндорфинов — «гормонов счастья», что напрямую коррелирует с ростом депрессивных симптомов и эмоциональной нестабильности [2, 5]. Эти данные подтверждаются работами отечественных учёных: так, у студентов IT-специальностей, проводящих за компьютером более 6 часов в сутки, уровень тревожности на 25% выше, чем у их сверстников, занимающихся спортом [3, 7].

Важным звеном в патогенезе психических нарушений является снижение нейротрофического фактора мозга (BDNF), регулирующего нейропластичность и стрессоустойчивость. Эксперименты, описанные в статье Жуйко и Шакирова, демонстрируют, что у студентов с гиподинамией концентрация BDNF в крови на 15–20% ниже нормы, что объясняет ухудшение когнитивных функций: снижение успеваемости по точным наукам на 13–17% и увеличение времени реакции в тестах на внимание [7-8]. Эти выводы согласуются с данными ВОЗ, согласно которым недостаток движения у подростков повышает риск когнитивных расстройств в 1,3 раза.

Особую опасность представляет хронический стресс, вызванный дисрегуляцией гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (HPA-оси). Исследование Блинова показывает, что у лиц с сидячим образом жизни уровень кортизола на 30% выше, чем у физически активных, что провоцирует не только тревожность, но и воспалительные процессы. Например, у 45% студентов-программистов Новосибирска выявлено повышение провоспалительных цитокинов (ИЛ-6, ФНО-α), что связано с длительной работой за компьютером и отсутствием двигательных пауз [2].

Социальные последствия гиподинамии не менее значимы. Как отмечает Андрющенко и др., 25% студентов Кемеровского государственного университета сознательно игнорируют здоровый образ жизни, ссылаясь на нехватку времени и слабую мотивацию. Замена живого общения виртуальным взаимодействием (например, в мессенджерах) усиливает чувство изоляции, формируя порочный круг: отсутствие социальной поддержки снижает желание двигаться, что усугубляет эмоциональную подавленность [1]. По данным Лукина (статья на dr-lukin.ru), у 40% людей с гиподинамией наблюдается снижение самооценки из-за набора веса и ухудшения внешнего вида, что дополнительно провоцирует социальную тревожность [6].

Профессиональные риски усугубляют ситуацию. Среди студентов IT-направлений, как указывает Парфенов, распространены специфические заболевания: туннельный синдром

(35% случаев), ожирение (25%) и нарушения зрения (40%). Например, синдром сухого глаза, вызванный длительной фокусировкой на мониторе, не только снижает работоспособность, но и провоцирует хронические головные боли, что подтверждается исследованием Жуйко. Для мужчин гиподинамия опасна развитием простатита из-за застоя крови в малом тазу, а для женщин — гормональными сбоями и эндометриозом [3, 7-8].

Профилактика требует комплексного подхода. Внедрение динамических пауз каждые 1,5 часа, как рекомендует Минздрав РФ, позволяет снизить уровень стресса на 27% за три месяца. Важную роль играет интеграция фитнес-технологий в образовательный процесс: например, силовые тренировки под музыку повышают мотивацию студентов на 40%. Создание университетских беговых клубов и корпоративных программ с использованием «умных» тренажёров, как показал опыт Красноярска, сокращает время сидения на 30% [4-5, 8].

В итоге, малоподвижный образ жизни — системный вызов для психического здоровья, влияющий через снижение нейропластичности (BDNF), дисрегуляцию стрессовых механизмов (HPA-ось) и социальную изоляцию. У студентов и работников IT-сферы гиподинамия усугубляет профессиональные риски — от когнитивных нарушений до ожирения и гормональных сбоев. Решение требует сочетания мер: интеграции физической активности в повседневность (динамические паузы, фитнес-технологии) и формирования личной осознанности. Как отмечает ВОЗ, даже минимальное движение — шаг к разрыву порочного круга. Перспективы — в изучении долгосрочных эффектов гиподинамии и разработке персонализированных подходов, где профилактика станет не обязанностью, а естественной частью жизни цифрового общества.

Список источников

1. Андрющенко Ю.В. Отношение студентов вуза к формированию здорового образа жизни / Андрющенко Ю.В., Урваниева М.В., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. // Научное обозрение. Педагогические науки. - 2021. - №6. - С. 51–55.

2. Блинов Д.В. Влияние гиподинамии на психическое здоровье в современном обществе // "Экономика и социум". - 2023. - №12(115)-1. - С. 1005 – 1008.

3. Бортникова, Л. В. Физическая культура в жизни студента- программиста / Л. В. Бортникова // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии : Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 24–25 марта 2022 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2022. – С. 457-460. – EDN QAKDQU

4. Галиуллина Р.Р. Динамические паузы в школе: опыт Казани // Здоровьесберегающие технологии в образовании. - 2023. - №1. - С. 22–29.

5. Гарифуллина А.О. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье студентов // Вопросы педагогики. - 2020. - № 2-2. - С. 107-110.

6. Лукин Д.В. Отрицательное влияние малоподвижного образа жизни [Электронный ресурс]. URL: https://dr-lukin.ru/articles/otriczatelnoe-vliyanie-malopodvizhnogo-obraza-zhizni/.

7. Парфенов А.С. Проблема ведения малоподвижного образа жизни студентами IT-специальностей / Парфенов А.С., Благов Д.Н. // Актуальные проблемы науки и образования. - 2023. – №2. - С. 58–63.

8. Жуйко Д.А. Влияние сидячего образа жизни на студента / Жуйко Д.А., Шакиров А.Р. // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. - 2020. - С. 56–59.

УДК 355.233.22

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УНИВЕРСИТЕТАХ РОССИИ И ИНДИИ

КИРСАНКИН Д.И. студент, kirsankin04@mail.ru

СКОТНИКОВА Л. Н. ст. преподаватель кафедры физического воспитания, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья содержит обзор эффективных методов физического воспитания в университетах России и Индии на современном этапе, отражает государственную значимость физического воспитания. В статье рассмотрены педагогические и историко-социальные реалии расширения набора эффективных методов физического воспитания университетами России и Индии, приведены научные воззрения на исследуемый вопрос. Установлено, что университеты России и Индии находятся в процессе становления физического воспитания и формирования набора наиболее эффективных методов.

Ключевые слова: физическое воспитание, эффективные методы физического воспитания, университеты России, университеты Индии

Преемственность системы образования предрасполагает университеты к эффективным методам физического воспитания. Их применение должно создать динамичный режим жизнедеятельности и активного отдыха, устранить стрессы, сохранить и

повысить работоспособность студента как будущего специалиста. Понятие «метод физического воспитания» указывает на особый характер способа, которым выполняется физическое упражнение. Фактор будущей профессии, а также показатели здоровья студента, как определяет Т. И. Чедова предопределяет в физическом воспитании студентов университетов России следующие эффективные методы [7]:

1. специфические методы физического воспитания (воспитывают физические качества в процессе обучения технике конкретных физических упражнений):

1.1. строго регламентированного упражнения:

1.1.1. методы обучения двигательным действиям (целостный метод иначе - метод целостно-конструктивного упражнения, расчленено-конструктивный и метод сопряженного воздействия);

1.1.2. методы воспитания физических качеств:

1.1.2.1. Метод стандартного упражнения – формируют адаптированность к нагрузкам:

1.1.2.1.1. метод стандартно-непрерывного упражнения-стабильная интенсивность физической деятельности. Например, равномерное упражнение (циклическая нагрузка) и поточное упражнение (технически сложные двигательные элементы).

1.1.2.1.2. метод стандартно-интервального упражнения –повторное упражнение, нагрузка неизменная, повторения разделены отдыхом;

1.1.2.2. методы переменного упражнения -интенсивность нагрузки изменяется. Эффективность методов связана с типом изменения нагрузки: прогрессирующий повышает функциональность, варьирующий –совершенствует скорость, координацию, убывающий – стимулирует выносливость;

1.1.2.2.1. метод переменно-непрерывного упражнения – интенсивность нагрузки изменяется: переменное упражнение (циклические виды нагрузки) и переменное поточное (серийная нагрузка, интенсивность которой изменяется).

1.1.2.3. метод переменно-интервального упражнения – нагрузка разделена перерывами, что видим в прогрессирующем или нисходящем упражнении (изменяется дистанция, вес, количество снарядов) с полными или переменными интервалами отдыха.

1.2. игровой метод;

1.3. соревновательный метод.

1.4. методы обобщенного воздействия-непрерывного и интервального упражнения в круговой тренировке.

2. общепедагогические (формирующие эффективность обучения и воспитания в целом):

2.1. словесные методы (описание, беседа, рассказ, разбор, инструктаж);

2.2. методы наглядности (непосредственный показ, опосредованная наглядность, направленное прочувствование, методы срочной информации).

С. Л. Сучков, А. В. Краснобаева к эффективным методам относят здоровье сбережение; разноуровневые методы, дифференцированные и информационно-коммуникативные методы физического воспитания [6, с. 4].

Анализируя эффективные методы физического воспитания в университетах Индии, нельзя не отметить, что правительство страны также развернуло масштабную поддержку физической культуры и спорта. Примечательно, что как в университетах Индии, так и в школах до 2018 г. существовали пробелы в физическом воспитании, которое не входило в учебную программу, а воспитание физических качеств происходило только в элитных учреждениях образования. Необходимость использовать спорт как ресурс общего развития страны реализуется в проекте Khelo India Programme (2018) и изменениях приоритетов образования National Education Policy (2020) [7].

Они внесли знаковые изменения в физическое воспитание, поставив задачу сохранить здоровье нации и отказаться от экономии на физическом воспитании в школе, лишавшее эффективности физическое воспитание в университете. Проект Khelo India Programme обозначил цель «Гармоничное сочетание спорта и образования», статус спортивных центров присвоен 20 университетам страны [8, p. 310].

Научные исследования университетов Индии в последние годы отмечают, что эффективный метод физического воспитания должен положительно влиять на успеваемость, ментальное и физическое здоровье, умственное развитие. Рассмотрим отдельные эффективные методы, не рекомендованные в научно-практической литературе в университетах России:

1. Командный метод (по принципу единоначалия) – контроль выполнения, студенты инициативы не проявляют (позволяет освоить строевую подготовку, марши, упражнения с инвентарем);

2. Метод проекта – предлагается уровень сложности задания, а студенты выдвигают свои варианты реализации (турпоход, забег или пятиборье, на результат, пикник);

3. Взаимный метод – исполнение действия одним студентом оценивает другой;

4. Метод индивидуальной программы – физическое воспитание самостоятельное, закрепляется навык самонаблюдения;

5. Метод управляемого открытия и метод решения проблем направлены на «озарение» и собственное мнение, формируемые у студентов при физическом воспитании [10, p. 34-38].

Таким образом, в настоящий момент как в университетах России, так и в университетах Индии физическое воспитание получает государственную поддержку.

Российские университеты последовательно пополняют эффективные методы физического воспитания как инструмент формирования продуктивных выпускников с высоким личностным потенциалом и приверженностью к спорту, сохранению показателей здоровья, а также готовых к выполнению специфических профессиональных задач. Оба государства осознают важность физической активности для здоровья студентов и формирования активного образа жизни. Однако, методы физического воспитания в этих странах разнятся, что связано с индивидуальными особенностями культур, традиций и экономических условий.

Список источников

1. Авсарагов Г.Р. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Набережные Челны, 2010.137 с.

2. Бородин П.В. Совершенствование методики физического воспитания студентов медицинского вуза на основе использования информационных технологий: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Улан-Удэ, 2017.183 с.

3. Быков В.С. Физическое воспитание студента: учеб. пособие. 5-е изд., испр. и доп. - Челябинск: ЮУрГУ, 2010.108 с.

4. Гилёв Г.А., Каткова А.М. Физическое воспитание студентов: учебн. М.: МПГУ, 2018. 334 с.

5. Князев В.М., Прокопчук С.С. Физическая культура в высших учебных заведениях России. – СПб., 2013169 с.

6. Сучков С.Л., Краснобаева А.В. Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культуры в вузе / Научный аспект. Гуманитарные науки, 2019.№1.С. 1-5.

7. Чедова Т.И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания: учеб.- метод. пособие. – Пермь, ПГИУ, 2022. 108 с.

8. Kumar Dr., S. An international perception for physical education in Punjab schools / Dr. Suresh Kumar / International Journal of Physical Education Sports and Health,2023. - 10(5). – PP. 309-311 - DOI:10.22271/kheljournal.2023.v10.i5e.3122.

9. About National Education Policy | Government of India, Ministry of Education [Электронный ресурс]. URL:https://www.education.gov.in/nep/about-nep (дата обращения: 06.03.2025).

10. BenjaminDr.,A.E.W.Health And Physical Education B.Ed. II Year /Dr. A.Edward William Benjamin. 224 p. [Электронный ресурс]. URL:https://www.bdu.ac.in/cde/docs/ebooks/B-Ed/II/HEALTH%20AND%20PHYSICAL%20EDUCATION.pdf (дата обращения: 06.03.2025).

УДК 797.011

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ СОВРЕМЕННОГО ПОКОЛЕНИЯ

БОГДАНОВА М.В., студентка

ИВАНОВА С.Ю. канд.пед.н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической культуры на общее развитие личности человека. Даётся описание положительного воздействия занятий физической культурой на протекание психических процессов, социальных навыков и личностных качеств. Гармонически развитая личность формируется под воздействием физического воспитания. Оно представляет собой педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья человека, всестороннее развитие его физических способностей и качеств, двигательных умений и навыков. В статье представлено исследование среди студентов на тему: «Роль физической культуры в жизни современного студента». Также уделяется внимание организации физического воспитания в образовательных организациях.

Ключевые слова: физическая культура, психические процессы, социальные навыки, личностные качества, физическое здоровье, система образования, образовательные учреждения

В настоящее время физической подготовке учащихся порой уделяется недостаточно внимания, так как акцент делают на цифровых технологиях. Также одной из причин почему про физическую культуру забывают, является нехватка времени на выполнение всех необходимых упражнений. Но несмотря на это, физическая культура играет важную роль в формировании не только физических данных, но и формирует личностные качества, силу духа и образ мышления. Физическая культура в образовании помогает современному поколению бороться с распространенными проблемами: малоподвижный образ жизни и различные психологические заболевания.

Сейчас перед образовательными учреждениями разных уровней стоит задача помимо предоставления академических знаний, воспитывать студентов и учеников с разных сторон, чтоб они могли преуспевать в различных сферах жизни. Физкультура играет ключевую роль в образовательной деятельности, ведь формирует крепкое физическое здоровье, психическую устойчивость и социальные навыки. Именно поэтому цель данной статьи - продемонстрировать почему и как физическая культура должна быть интегрирована в систему образования.

Актуальность проблемы. Учитывая роль физической культуры в жизни человека, следует признать уникальность физической культуры как социального явления. Во многих отношениях это связующее звено между социальным развитием человека и биологическим прогрессом. Этот тип культуры является первым, который в принципе возникает из всех аспектов культуры; она - основа любого представителя человеческого вида. Во многом именно по этой причине принято говорить о сильном двойном воздействии на человека: как на организм человека, так и на его психику. Прогресс нашего общества тесно связан с развитием образовательных систем и формированием образовательных программ. Учитывая этот фактор, можно смело говорить о физическом воспитании как об одном из базовых явлений, которые помогают формировать способности и навыки человека (двигательные, реакции).

Цель статьи - изучить влияние физической культуры на воспитание современного поколения, а также оценить ее важность в данном вопросе.

Задачи:

1. Дать определение термину «Физическая культура» и установить его роль и значение для современного образования.

2. Изучить всевозможные положительные стороны физической культуры.

3. Выявить основные и самые частые проблемы, с которыми можно столкнуться при интеграции физкультуры в систему образования.

4. Разработать стратегию для эффективного использования физических нагрузок во время обучения.

Физическая культура - часть общечеловеческой культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»).

Еще древние цивилизации, такие как Древняя Греция и Римская Империя уделяли особое внимание физическому воспитанию, как одному из элементов образовательной системы, признавали важность для формирования дисциплины. В античной Греции физические упражнения расценивались наравне с другими культурными ценностями (поэзией, музыкой). В дальнейшем понятие «физическая культура» стало включать в себя охрану здоровья, режимы питания, сна и отдыха, личную и общественную гигиену, использование естественных природных факторов (солнца, воздуха и воды), физические упражнения и физический труд. Сейчас физическая культура стало более широким и

целостным понятием, объединяющим в себе психические и социальные преимущества с физическим здоровьем.

Укрепление физического здоровья является основным и наиболее очевидным преимуществом занятий спортом. Регулярное физическая активность необходима для снижения риска хронических заболеваний таких как болезни сердца диабет и для поддержания оптимальной массы тела. По данным центров по контролю профилактики заболеваний, физические упражнения способствуют общему укреплению здоровья. Для студентов занятия спортом является не просто способом поддержания физической формы, это приводит к повышению уровня энергии и укрепления иммунной системы, что способствует более активной и продуктивной учебной деятельности.

Значительной степени физической культуры способствуют психическому благополучию. Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, которые поднимают настроение и помогают бороться с депрессией и стрессом. В наше время среди молодёжи распространены проблемы с психическим здоровьем, а физическая активность-это естественное и эффективное средство борьбы со стрессом и повышение ясности ума. Исследование показали, что учащиеся, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, как правило, демонстрируют улучшенную концентрацию, память когнитивные функции. В сфере где сосредоточенность острота ума имеет первостепенное значение, это имеет решающее значение в академической среде**.**

Вместе с индивидуальной пользой, физическая культура способствует социальному взаимодействию и формированию общества. Жизненно важные социальные навыки, такие как умение работать в команде, лидерство и коммуникация развивает командные виды спорта и групповые упражнения. Данные занятия готовят студентов к эффективному взаимодействию в различных социальных и профессиональных условиях.

Организация исследования. Мы провели опрос в Кемеровском государственном университете, чтобы лучше понять влияние физической культуры на студентов. Целью опроса было оценить участие студентов в занятиях физической культуры.

В опросе приняли участие студенты института экономики и управления, в количестве 50 человек (30 девушек и 20 юношей). Мы задали студентам следующие вопросы:

1. Как часто вы занимаетесь физической активностью
2. Какие виды занятий вы используете?
3. Какие по вашему мнению преимущества у занятий физической культуры?
4. С какими препятствиями вы сталкиваетесь при занятиях физической культуры?
5. Как физическая культура влияет на вашу успеваемость?

Выводы.

1. Примерно 35% студентов занимаются физическими упражнениями не реже двух раз в неделю. Студенты занимаются гимнастикой, фитнесом, йогой в тренажерных залах и дома.

2. Учащиеся выделили следующие преимущества занятия спортом: увеличение энергии, улучшение настроения, повышение концентрации внимания.

3. Более 40% участников, занимающихся спортом, отметили, что физические нагрузки помогли им найти новых знакомых и друзей.

4. Основными препятствиями для занятия спортом были нехватка времени, ограниченный доступ к оборудованию, недостаток мотивации, здоровье.

Таким образом, данная статья подчёркивает важность физической культуры в воспитании современного поколения. Физическая культура не только укрепляет физическое здоровье, но и улучшается социальный навыки и психическое благополучие. Это делает её неотъемлемой частью жизни.

К сожалению, в продвижении физической культуре в образовательном учреждении есть проблемы. Чтобы решить данные проблемы, необходимы согласованные усилия со стороны органов управления образования политиков и общества. Уделяя первостепенное внимание физической культуре и делай её доступной и увлекательной, мы можем гарантировать что учащиеся будут не только успешным учёбе, но и здоровы и социально адаптированы.

В заключении, хочется сказать, что роль физической культуры в образовании очень важна. Она воспитывает в учащихся жизнестойкость, дух товарищества, ну и конечно же здоровья. Продвигать физическую культуру в учебных учреждениях крайне важно, так как это несёт лишь положительное влияние на студентов.

Список источников

1. Абрамова, Н. С. Организация массового физкультурно-оздоровительного движения в современных условиях. Москва: ФГОУ ВПО МГИФК, 2013.
2. Анисимова А.Ю., Якимович В.С., Гибадуллин И.Г. Новый вектор физического воспитания в высших учебных заведениях России // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 2. С. 28-29.
3. Бабушкин, Ю. А. Спортивно-массовая работа в России: состояние и перспективы развития. Москва: Спорт, 2015.
4. Государственная программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы". URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71452606/
5. Данилевская Д.О., Земсков А.С. Исследование отношения студентов к организации занятий физической культурой в вузе в условиях дистанционного обучения //

Физическая культура: современные тенден-ции, актуальные проблемы и перспективы развития: сб. науч. трудов Всерос. науч.-практ. конф. Самара: Изд-во «Науч.-техн. центр», 2020. С. 42-48.

6. Егоров В.Н. Концептуально-методологические подходы к исследованию и оценке здоровья человека // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. Вып. 1. С. 41-49.
7. Коданева, Л.Н. Программно-методическое обеспечение урока по физической культуре в школе. -М. - 2011,- С, 40.
8. Федеральный закон "«О физической культуре и спорте в Российской Федерации»" от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. - 2024 г. - № 52. - Ст. 6242 с изм. и допол. в ред. от 26.12.2024.
9. Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт - пространство, формирующее самореализацию личности (монография). - М: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2004. - 313 с., с ил.

УДК 796.325

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ В УНИВЕРСИТЕТСКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ СЕКЦИЯХ

ПЕГУШЕВ Д.В. магистрант, danil.pegushev@bk.ru

ИВАНОВА С.Ю. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Исследование направлено на выявление факторов мотивации и барьеров участия студентов в университетских волейбольных секциях. На основе онлайн-опроса 100 респондентов установлено, что ключевыми мотивами являются улучшение физической формы, социальное взаимодействие и самореализация. Основные препятствия: высокая учебная нагрузка, дефицит времени и психологические барьеры. Результаты подчеркивают необходимость гибкой организации секций, просветительской работы и учета индивидуальных особенностей студентов.

Ключевые слова: мотивация студентов, волейбольные секции, внутренние и внешние факторы, барьеры участия, физическая активность, социальная вовлеченность, учебная нагрузка.

В условиях роста гиподинамии среди молодежи университетские спортивные секции становятся одним из ключевых инструментов популяризации здорового образа жизни, однако, как показывают исследования, лишь 15–20% студентов вовлечены в регулярные занятия. Волейбол, сочетающий командную динамику, доступность и высокий уровень социальной вовлеченности, обладает значительным потенциалом для повышения мотивации через групповое взаимодействие. В этой связи актуальной становится задача изучения факторов, мотивирующих студентов к участию в университетских волейбольных секциях.

Мотивация – это психосоциальный процесс, характеризующийся поведением, которое индивид считает жизненно важным для своего личностного развития. Эти модели поведения могут изменять время мышления в связи с тем, что как внутренние, так и внешние факторы могут влиять на личные интересы или желания для выполнения детерминантной (причинной) задачи [2].

Мотивация в сфере физической культуры и спорта выступает ключевым фактором, определяющим не только вовлеченность студентов в активность, но и их долгосрочную

приверженность здоровому образу жизни. Она формирует основу для преодоления лени, поддержания дисциплины и достижения личных/спортивных целей, а также служит связующим звеном между осознанием пользы физической активности и ее практической реализацией.

Современные исследования в области педагогики физической культуры подчеркивают, что мотивация студентов к участию в спортивных секциях формируется под влиянием двух групп факторов: внутренних и внешних. В физическом воспитании, внутренняя мотивация проявляется в желании заниматься спортом из-за удовольствия от самого процесса занятий, в то время как внешняя мотивация связана с желанием выиграть награды или избегать негативных последствий, таких как плохая оценка или критика [1].

Волейбол, являясь командным видом спорта с выраженным акцентом на коллективное взаимодействие, выступает эффективным инструментом формирования устойчивой мотивации к спорту среди студентов. Совместная игровая деятельность не только развивает физические качества, но и способствует совершенствованию коммуникативных навыков, ответственности и чувства принадлежности к коллективу. Такие аспекты, как взаимоподдержка и умение работать в команде, усиливают внутреннюю мотивацию обучающихся, создавая основу для их личностной и профессиональной самореализации.

Для изучения факторов, влияющих на мотивацию студентов к участию в волейбольных секциях был проведён онлайн-опрос. Опрос проводился в онлайн-формате с использованием Google Forms. В нём приняли участие 100 студентов университета разных курсов и факультетов, в возрасте от 18 до 24 лет. Респондентам предлагалось оценить степень значимости различных мотивирующих факторов, а также указать причины, по которым они участвуют или не участвуют в волейбольной секции.

Респонденты были разделены на 3 группы: регулярно посещающие секцию – 40 человек, занимавшиеся ранее, но прекратившие – 30 человек, никогда не участвовавшие – 30 человек.

Анкета состояла из следующих блоков:

1. Демографические данные: возраст, пол, факультет.

2. Уровень вовлеченности в спортивную деятельность: наличие или отсутствие участия в волейбольной секции.

3. Мотивирующие факторы участия: оценка значимости отдельных факторов по шкале от 1 (совсем не важно) до 5 (очень важно).

4. Причины отказа от участия: выбор одного или нескольких наиболее значимых сдерживающих факторов.

Проведенный анализ ответов студентов, вовлеченных в волейбольные секции, позволил выявить ключевые мотивационные факторы, побуждающие студентов к участию в них. Полученные данные представлены на гистограмме ниже.



Анализ ответов студентов, не вовлечённых в волейбольные секции, позволил систематизировать ключевые барьеры, препятствующие их участию. На гистограмме представлены доли основных причин отказа, выраженные в процентах от общей выборки не посещающих секцию.



Исследование также выявило гендерные различия в восприятии занятий спортом. Девушки чаще указывали на страх негативной оценки и неуверенность в себе как на

барьеры. Юноши, напротив, чаще отмечали мотивацию к соревновательной деятельности и стремление к физическому совершенствованию.

Результаты проведённого исследования позволили выявить ключевые факторы, влияющие на мотивацию студентов к участию в университетских волейбольных секциях. Установлено, что доминирующими мотивами являются стремление к улучшению физической формы, интерес к командной игровой деятельности и потребность в социальной интеграции. В совокупности эти факторы подтверждают, что волейбол, как форма организованной спортивной активности, обладает высоким потенциалом для стимулирования внутренней мотивации обучающихся.

В числе основных сдерживающих факторов участия в волейбольных секциях были зафиксированы высокая учебная нагрузка, дефицит свободного времени, а также низкий уровень информированности студентов и личные психологические барьеры. Выявленные гендерные различия в восприятии спортивной активности также указывают на необходимость учёта индивидуальных особенностей студентов при организации физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

Таким образом, результаты исследования акцентируют необходимость комплексного подхода к популяризации волейбольных секций в университете, включающего гибкую организацию тренировочного процесса, расширение информационного сопровождения и создание благоприятной психологической среды.

Список источников

1. Гружевский В., Богослова Е. Внутренняя и внешняя мотивация студентов в физическом воспитании // Современное педагогическое образование. 2023. №6. С. 82-85.
2. Губенков А. О. Мотивация как неотъемлемый элемент физической подготовки // Наука-2020. 2022. №1 (55). С. 42-48.

УДК 796.034.05

СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ КЕМЕРОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

МАЛУЕВА А.А. студентка, annamalueva65@gmail.com

ИВАНОВА С.Ю. канд. пед. н., доцент

ИВАНОВА С.Ю. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье представлен сравнительный анализ уровня физической подготовленности иностранных студентов Кемеровского государственного университета в аспекте соответствия требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) за 2022–2025 годы. На основе полученных данных обоснованы методические подходы к оптимизации физической подготовки иностранных студентов с учётом специфики их национально-культурного и образовательного фона.

Ключевые слова: физическая подготовленность, динамика, иностранные студенты, ГТО, спорт, физическая культура, студенты

Физическая культура и сохранение здоровья занимают приоритетное место в системе формирования жизнеспособной, адаптивной и социально активной личности, особенно в молодёжной среде. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательные учреждения Российской Федерации стало стратегическим инструментом государственной политики, направленным на повышение уровня физической активности и оздоровление подрастающего поколения. Анализ эмпирических данных, полученных в ходе анкетирования и серии целевых бесед с иностранными студентами, обучающимися в Кемеровском государственном университете, позволил выявить устойчивый интерес данной категории обучающихся к участию в сдаче нормативов ВФСК «ГТО», реализуемого в вузовской образовательной среде. Данный факт подтверждает обоснованность и актуальность заявленной тематики исследования.

Практическая значимость проведённого исследования заключается в возможности использования выявленных закономерностей и выводов при проектировании и корректировке программ физического воспитания. Настоящее исследование представляет собой логическое продолжение научной работы, направленной на сравнительный анализ показателей физической подготовленности иностранных студентов, начатой авторами в 2022–2023 учебном году [1].

Цель исследования заключается в проведении сравнительного анализа уровня физической подготовленности иностранных студентов Кемеровского государственного университета в контексте выполнения нормативов программы «Готов к труду и обороне» (ГТО) в период с 2022 по 2024 год.

Задачи исследования включают: систематизацию и критический анализ существующих литературных источников по теме физической подготовки студентов и реализации комплекса ГТО в образовательных учреждениях; оценку текущего уровня физической подготовленности иностранных студентов с целью их готовности к выполнению нормативов программы ГТО; организацию и проведение анкетирования среди иностранных обучающихся для сбора данных о степени их вовлеченности в процесс физической подготовки и выполнении нормативов; анализ и интерпретацию полученных результатов выполнения нормативов программы ГТО, с акцентом на различия между группами студентов разных национальностей; разработку и обоснование рекомендаций по оптимизации процесса физического воспитания с учётом индивидуальных особенностей иностранных студентов и повышения их физической подготовленности в рамках программы ГТО.

Исследование было осуществлено в формате экспериментального анализа с участием 45 иностранных студентов из Индии и Таджикистана (24 студента (12 юношей и 12 девушек) из Индии и 21 студент (12 юношей и 9 девушек) из Таджикистана). Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет» в период с 2022 по 2025 годы, охватывая три этапа экспериментальной работы [1]. Первый этап эксперимента был реализован в 2022-2023 учебном году среди студентов первого курса, второй — в 2023-2024 учебном году, когда обучающиеся стали второкурсниками, и третий этап охватывает период с сентября по апрель 2024-2025 учебного года, когда студенты достигли уровня третьего курса.

Для оценки динамики изменений уровня физической подготовленности студентов в контексте выполнения нормативов ГТО авторы исследования предложили иностранным студентам добровольно участвовать в тестировании или предоставить удостоверение о награждении знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, полученное не ранее 2023 года. Таким образом, экспериментальная модель позволила отслеживать прогресс и выявлять особенности физической подготовки студентов разных национальностей в условиях многоуровневого образования и культурной адаптации.

Анализ показателей физической подготовленности иностранных студентов подтверждает, что динамика ежегодного роста свидетельствует о прогрессивных изменениях.

Таблица 1 – Итоги тестирования

Наименование испытания	Количество участников исследования					
	Золотой знак		Серебряный знак		Бронзовый знак	
	2022	2025	2022	2025	2022	2025
Прыжок в длину с места	4	6	8	10	15	19
Наклон вперед стоя	2	3	6	10	8	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(женщины)	3	6	4	10	5	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мужчины)	4	7	5	9	6	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	4	13	10	11	17	20
Подтягивание на низкой перекладине (женщины)	5	6	4	6	5	6
Подтягивание на высокой перекладине (мужчины)	2	4	3	4	11	12
Челночный бег 3х10 м	2	4	13	15	10	12

В рамках реализации третьей исследовательской задачи было проведено анкетирование среди иностранных студентов, целью опроса являлось выявление уровня осведомлённости о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основные результаты исследования: осведомлённость о программе ГТО.

Около 70% опрошенных студентов заявили о наличии базового представления о комплексе ГТО. Однако лишь 30% респондентов смогли дать точное определение данной программы. Студенты из Таджикистана сообщили, что в их стране ежегодно проводятся аналогичные физкультурные мероприятия. В то время как индийские студенты упомянули о наличии физических нормативов в школьной системе, но ранее не сталкивались с программой ГТО в её российской интерпретации.

Участие в спортивных мероприятиях. Около 60% иностранных обучающихся активно вовлечены в спортивные мероприятия, включая те, что связаны с выполнением нормативов ГТО. Наибольшей популярностью среди них пользуются командные виды спорта, что может быть обусловлено их высокой социальной значимостью и способностью способствовать адаптации в новом социокультурном пространстве.

Мотивационные аспекты. Основными факторами, побуждающими студентов к занятиям физической культурой, стали: стремление поддерживать здоровье (65%), улучшение физической формы (55%) и потребность в социализации (50%). Данные результаты демонстрируют, что физическая активность выступает как важный механизм интеграции в вузовскую среду.

Оценка программы ГТО. Подавляющее большинство респондентов (80%) выразили позитивное отношение к программе ГТО, отметив её значимость для формирования культуры здоровья. Вместе с тем, участники анкетирования указали на необходимость расширения перечня мероприятий, адаптированных к интересам и потребностям международного студенческого контингента.

Таким образом, полученные в ходе анкетирования данные позволяют констатировать устойчивый интерес иностранных студентов к физической культуре в целом и к комплексу ГТО в частности. Наблюдается положительная динамика в формировании мотивации к регулярной физической активности и вовлеченности в спортивную жизнь университета.

На основании проведённого анализа представляется целесообразным разработать и внедрить специализированные адаптационные программы и инициативы, направленные на интеграцию иностранных студентов в физкультурно-спортивную среду вуза. Программа ГТО, как часть государственной стратегии по укреплению здоровья молодёжи, обладает значительным потенциалом для формирования у студентов различных национальностей устойчивых ценностных установок на здоровый образ жизни и физическую самореализацию.

Список источников

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 BPMEIV.

УДК 796.01

АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СПОРТЕ

ИЗОТОВА Е.С. студентка, elizavetaizotowa@yandex.ru

АРЫШЕВА Ю.В., к.т.н., доцент., научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Представленная работа посвящена вопросам антидопингового контроля в спорте. Особенно важно его значение для обеспечения честности и справедливости спортивной результативности. В данном обзоре проанализированы международные стандарты и инициативы, направленные на борьбу с применением запрещенных методов повышения эффективности спортсменов, в том числе за счет использования допинговых средств

Ключевые слова: спорт, спортивная медицина, допинг, антидопинговая политика, психостимуляторы, гормоны роста

Контроль над применением допинга для повышения результативности по-прежнему остается важной проблемой в спорте. Строгие стандарты, контролирующие антидопинговое обеспечение состязаний, необходимы для честности соревнований и защиты здоровья спортсменов. Применение допинга не только угрожает жизни и здоровью спортсменов, но также подрывает спортивную этику. Контроль над соблюдением норм, информирование о рисках и эффективные методы тестирования — ключевые элементы медико-биологического обеспечения спорта [1].

Цель данной работы — исследование механизмов и подходов антидопингового обеспечения в спорте, анализ современных методов и технологий, которые применяются для борьбы с запрещёнными веществами, а также изучение опыта международных и национальных организаций в борьбе с допингом.

В мире большого спорта антидопинговое обеспечение является важным элементом, которое направлено на сохранение не только здоровья спортсменов, но и на честности спортивных состязаний. С годами использование допинга становится все более острой и актуальной проблемой мирового спортивного сообщества, оказывая влияние не только на результаты соревнований, но и формируя имидж отдельных спортсменов и команд.

Вектор деятельности спортивных организация международного и национального уровня, ответственных за контроль над незаконным применением допинга и других стимулирующих веществ, в последние годы направлен не только на проведение

мероприятий по борьбе с допингом в спорте, но и на предотвращения его распространения и использования [2].

Использование допинга не просто фальсифицирует результаты соревнований различного уровня, но и оказывает негативное влияние на состояние здоровья спортсменов в долгосрочной перспективе. По этой причине многие страны, поддерживаемые международными спортивными организациями и ассоциациями, ввели запрет на использование допинга в спорте на государственном уровне путем принятия соответствующих законодательных решений, что, несомненно, имеет большое значение и повышает статус не только самих стран, но и международных и национальных антидопинговых структур.

Почему же так возрос интерес к вопросу использования допинга в спорте? Известно, что еще во времена существования Древней Греции спортсмены для повышения силы, выносливости и притупления боли активно использовали травяные настои, экстракты, эликсиры и прочие стимулирующие вещества, обычно растительной природы, являющиеся по своей природе предшественниками допинга, хотя и самыми безобидными на первый взгляд.

История современного допинга не так наивна. Его применение в спорте вновь возродилось примерно в конце XIX века и представляло собой использование веществ, обладающих наркотическим действием, таких как стрихнины и кокаина. Развитие знаний, особенно в области медицины и фармакологии в XX веке, повлекло за собой расширение списка соединений, обладающих допинговым эффектом, причем не только за счет увеличение сырьевой базы, но и за счет синтезирования ранее неизвестных веществ. Так появились первые синтетические препараты: анаболические стероиды, амфетамины и другие [3].

Использование средств, относящихся к допингу, помимо «положительного» воздействия на спортивные показатели, несомненно, влияет и на функционирование организма спортсмена в целом. Так известно, что применение, разовое и/или на постоянной основе, стимулирующих веществ способно инициировать серьезные изменения органов и систем. Обычно среди нежелательных побочных эффектов отмечают: нарушение сна, координации, тревожность, агрессия и другие. Так, например, использование в качестве допинга гормонов роста наряду с эффектом стимулирования физической формы спортсмена нарушает функции печени, щитовидной железы, негативно сказывается на функционировании опорно-двигательного аппарата и других систем организма.

Подобное негативное воздействия на организм человека способна оказывать и другая группа допинговых веществ – психостимуляторы. Их действия основано на искусственном стимулировании и возбуждении нервной системы организма, такое состояние не является для организма естественным, однако, в краткосрочном периоде стимулирует выработку гормонов, повышает работоспособность, обеспечивает прилив сил и энергии, выносливость при нагрузках.

Существует несколько методов борьбы с допингом в спорте (рисунок 1).

Таким образом, на основании представленных данных можно сделать вывод об актуальности исследований в рамках допинговых веществ; их обнаружении в организме человека; информировании спортсменов о негативных последствиях даже однократно применения стимулирующих соединений; комплексного подхода к антидопинговому обеспечению за счет открытого диалога между всеми сторонами организаторами и участниками соревнований с целью применения комплексного подхода, который должен включать не только совершенствование способов контроля и профилактики, но и международное сотрудничество организаций, обеспечивающих честные и безопасные условия для развития спорта в будущем.

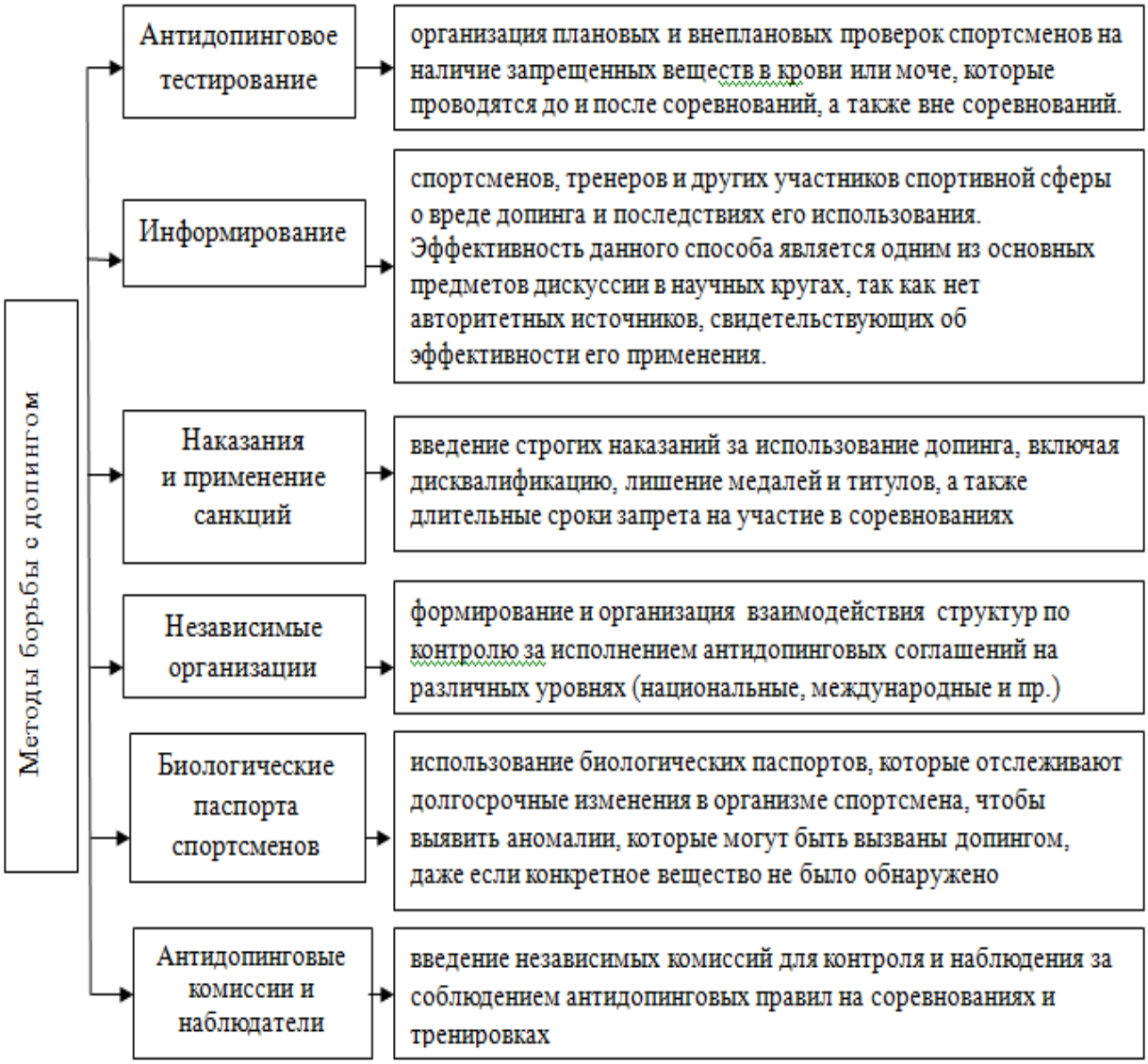


Рисунок 1 – Классификация методов борьбы с допингом в спорте

Список источников

1. Бондаренко, Н. Ф. Применение цифровых технологий в подготовке спортсменов: учеб.- метод. пособие / Н. Ф. Бондаренко, О. В. Волков. — Москва: СпортАкадемПресс, 2020. — 213 с.

2. Песков А.Н., Брусникина О.А. Проблемы борьбы с допингом в спорте / Ред. и вступ. слово: С.В. Алексеев. М.: Проспект, 2016. 128 с.

3. Попов, А. А. Запрещенные грани спорта: допинг и его последствия / А. А. Попов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2025. — № 9 (560). — С. 121-124.

УДК 338.48

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ЧАПЛЫГИНА Е.В. старший преподаватель, соавтор, chaplyginaelena48@mail.ru

ГОЛОВИНА М.В. студентка, margaery.golowina@yandex.ru

ЧАПЛЫГИНА Е.В. старший преподаватель, научный руководитель, chaplyginaelena48@mail.ru

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Липецк, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена изучению влияния туризма на социальную сферу Липецкой области. В статье анализируются различные социальные последствия развития туристической индустрии в регионе. Особое внимание уделяется рассмотрению воздействия туризма на местные сообщества, включая изменения в их структуре, культуре и образе жизни. Исследуется роль туризма в создании новых рабочих мест и повышении уровня жизни населения, а также потенциальные риски, связанные с негативным влиянием на окружающую среду и социальную справедливость.

Ключевые слова: туризм, Липецкая область, социальные аспекты развития туризма, памятники

В сложившейся обстановке представляется разумным сместить акцент в российском туризме с зарубежных поездок на путешествия внутри страны и прием иностранных гостей. Данный курс поддерживается государственной политикой в сфере туризма на протяжении нескольких лет. В русле этой стратегии была создана и принята федеральная целевая программа, нацеленная на развитие внутреннего и въездного туризма в России в период с 2011 по 2018 годы (утверждена постановлением Правительства РФ № 644 от 2 августа 2011 года). В связи с этим, особую значимость приобретает разработка и продвижение туристских продуктов на уровне регионов [4].

Развитие туристского потенциала осуществляется только на основе реальных ресурсов, создающих условия для развития туризма на конкретной территории [1]. В Липецкой области такими ресурсами выступает мощный пласт природного и культурного наследия, сконцентрированный в большей части региона и генетически сохранивший русскую культуру, ее историю, прочно «законсервированную» в памятниках и традициях.

Этот потенциал формируется уникальными природными ландшафтами, заповедниками, богатой историей дворянских усадеб, народными промыслами и ремеслами.

Объекты культурного наследия, такие как Елец, объявленный историческим городом, и Задонск с его православными святынями, привлекают паломников и ценителей старины.

Развитие туризма в Липецкой области ориентировано на сохранение и популяризацию этих ресурсов, создание современной инфраструктуры и разработку новых туристских маршрутов, способствующих устойчивому социально-экономическому развитию региона.

Важным преимуществом туристической привлекательности Липецкой области является возможность вовлечения практически всех районов в дальнейшее расширение туризма в регионе. Изучение туристического потенциала выявило, что почти каждый район располагает необходимым спектром культурно-исторических или природно-рекреационных ресурсов, грамотное применение которых позволит увеличить потенциал и стимулировать приток туристов [2].

Например, из восемнадцати районов области значительная концентрация культурно-исторических достопримечательностей, представляющих интерес для туристов (экскурсантов), наблюдается в Грязинском, Данковском, Добровском, Долгоруковском, Елецком, Задонском, Лебедянском, Липецком, Становлянском, Усманском, Чаплыгинском районах, а также в городах Елец и Липецк. В то же время, обилие природных рекреационных ресурсов отмечается в Елецком, Задонском, Краснинском, Липецком, Хлевенском и Чаплыгинском районах.

Одной из уязвимостей туристического потенциала является недостаточно высокое качество культурно-исторических объектов, в основном из-за неудовлетворительного состояния памятников в некоторых регионах и городах. Это привело к снижению оценок туристического потенциала этих мест. Анализ показал, что лучше всего сохранились памятники в Липецке, Ельце, Задонске, Чаплыгине и Лебедяни, хотя даже их состояние зачастую оставляет желать лучшего.

Эффективным решением может стать внедрение кластерной политики на туристических территориях и создание туристско-рекреационных зон с грамотным бизнес-планированием развития. Ключевую роль играет эффективное взаимодействие и сотрудничество между местными и региональными властями, бизнесом, а также привлечение государственных и частных инвестиций.

Увеличение туристической привлекательности Липецкой области и ее продвижение на туристическом рынке возможно за счет расширения ассортимента экскурсионных маршрутов. Это предполагает интеграцию разнообразных, но объединенных общей гуманитарно-географической концепцией ресурсов. Также необходимо создание современного и удобного туристического путеводителя, охватывающего эти ресурсы и маршруты. Это обеспечит высокое качество впечатлений от путешествия.

В настоящее время туристам доступно более 60 маршрутов, но большинство из них фокусируется на наиболее популярных достопримечательностях. Развитие туристического потенциала региона требует включения в маршруты новых объектов или объединения известных, но удаленных друг от друга мест, соответствующих гуманитарно-географическому образу территории, даже если это увеличит протяженность тура. Разработка маршрутов должна сопровождаться стратегией формирования и улучшения туристической инфраструктуры, что соответствует комплексному подходу к развитию туризма в регионе.

Актуальность исследования обусловлена возрастающей ролью туризма в социально-экономическом развитии городов и необходимостью учета мнения молодежи, как активной части населения, в процессе его планирования и реализации. Город Липецк, обладая богатым историко-культурным наследием и природными ресурсами, имеет значительный потенциал для развития различных видов туризма.

Исследование проводилось с использованием методов анкетирования и интервьюирования студентов ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского. Выборка формировалась случайным образом с учетом репрезентативности различных факультетов и курсов. Анализ данных осуществлялся с применением статистических методов. В опросе приняло участие 75 респондентов, среди которых 54,7% (41) женщин и 45,3% (34) мужчин.

Более 45% студентов (45,3%) выразили поддержку развитию туризма в Липецке. Отрицательное отношение к данному вопросу продемонстрировали 33,3% опрошенных, что является вторым по частоте ответом. Мнения оставшихся респондентов разделились между безразличием (17,3%) и неспособностью дать определенный ответ (4%).

Главными проблемами, препятствующими развитию туризма в Липецке, стали плохая транспортная инфраструктура (29,3%), отсутствие ярких туристических достопримечательностей (25,3%) и слабо развитая туристская инфраструктура (22,7%).

Главными негативными последствиями развития туризма по мнению студентов могут стать конфликты местного населения с туристами (27%), изменение привычного образа жизни (25,7%) и повышение цен (23%).

Основными положительными аспектами развития туризма в Липецке по мнению студентов могут стать улучшение имиджа города (32%), развитие инженерной инфраструктуры района (30,7%) и развитие сферы услуг (21,3%).

Наиболее перспективными с туристической точки зрения по мнению студентов стали организация фестивалей (44%), рестораны и кафе (16%) и установка памятников историческим личностям (14,7%).

Для наиболее эффективного раскрытия и продвижения туристского потенциала

Липецкой области рекомендуется сосредоточиться на следующих направлениях: планирование и проведение значимых событийных мероприятий, привлекающих внимание как внутри региона, так и на общероссийском уровне; создание и оптимизация туристской инфраструктуры с четкой концепцией; разработка туристских маршрутов, опирающихся на уникальность гуманитарно-географического облика местности; формирование туристского путеводителя, охватывающего эти маршруты и общий потенциал области. Необходимо также уделить внимание сохранению и поддержанию историко-культурного и природного наследия, наряду с развитием новых и существующих видов туризма, основанных на ресурсной базе региона, таких как сельский, этнический, спортивный и событийный туризм.

Список источников

1. Джанжугазова, Е.А. Туристские и рекреационные ресурсы как основа формирования потенциала туристских территорий. Особенности их оценки // Имущественные отношения в Российской Федерации. 2005. № 2. С. 53-58.
2. Климанова, О.А., Тельнова Н.О. Природный и историко-культурный потенциал региона как основа формирования туристского образа территории // Современные проблемы сервиса и туризма. 2008. № 4. С. 49-55.
3. Макартова, Н. Как привлечь туристов и стать туристическим брендом в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http:// bookz.ru/authors/nadejda-makatrova/kak-priv_099/1-kak-priv_099.html.
4. Постановление Правительства РФ от 2 августа 2011 г. N 644 "О федеральной целевой программе "Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011 - 2018 годы)" (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]. - https://base.garant.ru/55171986/? ysclid=m9e7eya9uc191349819

УДК 796

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА.

УШАКОВА И.А. студентка, ushakowairina1705@mail.ru

АКУЛОВА К.Ю. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Липецкий государственный педагогический университет

Петра Петровича Семёнова – Тян- Шанского,

Липецк, Россия

Аннотация. Современный спорт, будучи многогранным и дифференцированным явлением, способен удовлетворять разнообразные потребности личности и общества в сфере физической культуры и спорта. Тем не менее, он характеризуется противоречивыми свойствами, что обуславливает неоднозначное отношение к нему. С одной стороны, спорт рассматривается как источник здоровья, работоспособности, фактор закаливания характера и показатель пределов человеческих возможностей. С другой стороны, отмечается негативное воздействие спорта на физическое здоровье и личностные качества занимающихся. Разногласия в оценках влияния спорта обусловлены различными точками зрения на это явление.

Ключевые слова: спорт, инновации, физическая культура, спортсмен, вид

За последние десятилетия сфера спорта засвидетельствовала заметный скачок в достижении выдающихся результатов. Данный прогресс обусловлен совокупностью факторов. Прежде всего, это связано с использованием передовых подходов к тренировкам, направленных на оптимизацию подготовки атлетов. Любые корректировки в стратегии тренировочного процесса в первую очередь ориентированы на максимизацию спортивных показателей.

Во-вторых, изменения затронули условия проведения состязаний, усовершенствование спортивного инвентаря, оборудования и одежды. В-третьих, произошло существенное увеличение объема тренировочной деятельности (превышающее двукратный рост за последние три десятилетия).

В-четвертых, внедрение инновационных методов, направленных на увеличение производительности атлетов, как с точки зрения физиологии, так и психологии, а также создание прогрессивных фармакологических препаратов для реабилитации. Необходимо подчеркнуть, что термин "спортивное состязание" включает в себя не только активность самих спортсменов, но и участие заинтересованных сторон (наставников, экспертов спортивной науки и т.д.). Это стимулирует активизацию научных исследований,

ориентированных на разработку передовых средств восстановления и оптимизации тренировочного процесса. Современный спорт отличается постоянным развитием в сфере спортивных достижений. Однако, скорость этого развития варьируется и зависит от конкретного вида спорта или дисциплины.

В процессе эволюции любого спортивного направления прослеживаются моменты стремительного улучшения показателей, периоды относительной стабильности и этапы поступательного прогресса. Подобная изменчивость объясняется комплексом причин, среди которых – применение передовых тренировочных методик, финансовые стимулы в системе состязаний, модернизация спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, а также применение новых способов повышения физической и психологической устойчивости атлетов.

По мнению польских исследователей Е. Скоровского и Я. Брогли, прогресс в спортивных достижениях в любой дисциплине может быть схематично представлен в форме логистической кривой. Данная кривая включает в себя три стадии, каждая из которых имеет свои отличительные особенности и характеризует этапы развития как самой спортивной дисциплины, так и индивидуального мастерства спортсменов. Продолжительность каждого этапа может варьироваться в зависимости от конкретного вида спорта.

На начальном этапе развития спортивной дисциплины происходит закладка фундамента: устанавливаются правила, разрабатывается соревновательный формат, выявляется объект соперничества и создается уникальная система подготовки. На данном этапе улучшения результатов происходят медленно. В личном развитии атлета эта фаза соответствует старту занятий выбранным видом спорта, изучению элементарных технических приемов, тактических схем и общефизической подготовке.

Вторая фаза отличается быстрым прогрессом в спортивных показателях, что вызвано увеличением объема и сложности тренировочного процесса, улучшением технико-тактических навыков и психологической устойчивости спортсменов, использованием более совершенного инвентаря при неизменности правил проведения соревнований.

Как следствие, чем больше атлеты работают над собой и чем лучше их тренировочный процесс, тем существеннее улучшаются их показатели. В личном контексте на данном этапе также принимается во внимание воздействие физиологического возраста, продолжительной адаптации тела, а также накопленного спортивного и жизненного опыта.

Третий этап отличается снижением темпов улучшения результатов, как в выбранной спортивной дисциплине, так и в личностном развитии. Однако, кратковременное улучшение показателей может произойти из-за внедрения новых методик или использования запрещенных веществ (допинга).

На протяжении последних двадцати лет, с момента избрания Хуана Антонио Самаранча на пост главы Международного олимпийского комитета, в мировом спорте наблюдается постоянное улучшение качества.

В первую очередь, это отражается в превращении спорта высоких достижений в коммерчески выгодное предприятие и деятельность профессионалов. Подтверждением служат многочисленные международные состязания, как официальные, так и спонсируемые, где предусмотрены значительные выплаты за участие и победу. Цена атлетов и коллективов напрямую связана с их успехами в спорте.

Удаление положения о любительском статусе олимпийцев из Олимпийской хартии открыло двери для всех спортсменов, включая профессионалов (с некоторыми ограничениями в боксе и футболе), к участию в Олимпийских играх. В результате, основная часть современных олимпийцев – профессиональные спортсмены, сосредоточенные исключительно на спорте. Меньшая доля – студенты и военнослужащие, для которых предусмотрены особые условия для подготовки. Однако, как те, так и другие, в большинстве случаев обладают существенным доходом, независимо от своего социального положения.

Спортсмен, занимающийся профессионально спортом, рассматривает его как свою основную работу. Профессиональный спорт, в свою очередь, предстает как бизнес-направление, важная часть индустрии развлечений, сложная форма торговли и предпринимательство, целью которого является извлечение прибыли из спортивных мероприятий.

В течение последних десяти лет в России наблюдается активное развитие профессионального спорта, а также рост числа спортсменов, заключающих контракты с иностранными клубами.

Профессионализация спорта – это закономерный процесс, который способствует повышению эффективности, технического мастерства, эстетической привлекательности и зрелищности. Кроме того, формирование самоокупаемых клубов на современной организационно-экономической базе предоставляет государству дополнительный источник пополнения бюджета.

По мнению Л.П. Матвеева (1999), необходимо проводить различие между двумя типами профессионального спорта: ориентированным на коммерческую выгоду и нацеленным на достижение выдающихся результатов. Первый тип функционирует по принципам получения финансовой прибыли и представляет собой часть бизнес-индустрии. Второй же тип развивается в соответствии с внутренними закономерностями спортивной деятельности, при этом уровень доходов спортсменов этой категории может быть сопоставим с заработком коммерческих профессионалов, а иногда и превышать его.

В целом, спортивная деятельность на профессиональном уровне открывает широкие перспективы для творческой реализации, не уступая другим видам профессионального искусства. Она предполагает непрерывное стремление к прогрессу, поддержание стабильно высоких показателей и способность успешно конкурировать.

Многочисленные исследователи, рассматривая эволюцию профессионального спорта как в России, так и за границей, подчеркивают, что с усилением профессионализма спорт утрачивает свое человеческое значение и социальную значимость. М.М. Боген (1996) отмечает, что спортсмен, ориентированный исключительно на победу и установление рекордов, осознанно пренебрегает своим здоровьем. Тренерский состав применяет методики, гарантирующие высокие результаты путем избыточных нагрузок; спортивное руководство стимулирует тренировочный процесс и амбиции спортсменов, направленные на достижение победы; ухудшение состояния здоровья атлета воспринимается как допустимая плата за успех. "Спорт, поставленный на профессиональные рельсы, – это общественная проблема, так как следствием его развития становятся не только триумфы и рекорды, возвышающие страну, но и люди, лишившиеся здоровья", - констатирует М.М. Боген.

Список источников

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012 с.
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 253 с.

УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ НА МОТИВАЦИЮ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

ШУМИЛОВА Е.Д. студентка, melamiya@mail.ru

СКОТНИКОВА Л.Н. ст. преп., научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В современном мире вспомогательное технологическое оснащение применяется в самых разных сферах: на производстве, в маркетинге, в обучении. В настоящем исследовании мы подробно рассмотрим влияние игровых технологий на

мотивацию и академическую успеваемость студентов в рамках дисциплины «Физическая культура», приведем примеры наиболее эффективных методов геймификации и сравним их с традиционными методами повышения заинтересованности студентов.

Ключевые слова: физическая культура, вспомогательные средства, игровые технологии, мотивация, обучение

Преподаватели физической культуры часто отмечают незаинтересованность студентов в их дисциплине, что приводит к уменьшению двигательной активности и ухудшению качества жизни. Помимо этого, страдает и академическая успеваемость студентов, что может еще больше усугубить проблему незаинтересованности в предмете. Для того, чтобы избежать подобных проблем, преподаватели модифицируют учебные программы, добавляя в них игрой контекст.

Целью данного исследования является изучение и последующий обзор данных из научных публикаций и статей, рассматривающих влияние вспомогательных технологических средств на мотивацию и достижения студентов в рамках занятий по физической культуре. Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

– Рассмотреть теоретические аспекты использования вспомогательных технологических средств;

– Определить влияние вспомогательных технологических средств на уровень мотивации студентов и их достижения в рамках дисциплины «Физическая культура»;

– Провести сравнительный анализ традиционных методов повышения мотивации студентов с методами, основанными на игровых технологиях.

Вспомогательные технологические средства (ВТС) – это инструмент, подразумевающий внедрение игровых компонентов в неигровой процесс с целью повышения вовлеченности участников какого-либо процесса и повышения эффективности их деятельности. Первым человеком, который задумался над внедрением игровых элементов в совершенно неигровую деятельность стал Чак Кунрадт. В своей книге «The game of work» (англ. Работа как игра) он размышляет над тем, почему же люди на отдыхе и в спорте достигают необходимого результата в более короткие сроки, чем на работе. Размышления Чака Кунрадта вдохновили многих бизнесменов, тем самым сделав популярной идею геймификации не только в рамках бизнеса, но и в образовательном поле [1].

Для более глубокого понимания сущности ВТС и ее влияния на достижения студентов, рассмотрим этапы внедрения ВТС. Первый этап основывается на формулировании точной цели, которую предстоит достичь при помощи игровых технологий. Второй этап заключается в том, чтобы определить, какой модели поведения во время игрового процесса

нужно добиться. Третий этап – описание предполагаемых участников игрового процесса, это нужно для того, чтобы подобрать игру в соответствии с предпочтениями участников. В рамках четвертого этапа необходимо разработать циклы активности, если в основе ВТС лежит какая-либо история или многоэтапное задание. Пятый этап включает в себя напоминание о том, что ВТС должна иметь какие-либо аспекты, которые могут заинтересовать участника, а также поспособствовать приятному времяпрепровождению. Заключительный этап основан на поиске инструментов, необходимых для воплощения игры [2].

Рассмотрим некоторые популярные игровые технологии, которые могут быть использованы в занятиях физической культурой. Учебный план можно выстроить таким образом, что за успешное выполнение различных упражнений студент будет получать баллы, которые помогут ему получить награду. Различные эстафеты и соревнования также помогут разнообразить занятия по физической культуре благодаря состязательному аспекту этой деятельности. Соревнования могут быть как индивидуальными, так и командными, преимуществом последнего является развитие навыков командной работы. В рамках занятий по физической культуре можно использовать различные фитнес-гаджеты и приложения, на данный момент наиболее популярной системой вовлечения аудитории в занятия является Dexbee: эта система работает за счет пульсометра, который считывает активность человека, его сожженные калории, а вся информация выводится на большой экран. Подобная система также вносит некий соревновательный контекст в занятия, так как на большом экране отображаются данные всех тренирующихся в зале [3].

Вспомогательные технологические средства положительно влияют на студентов: благодаря тому, что занятия строятся на игровой деятельности, студенты начинают прикладывать больше усилий, становятся более заинтересованными. Безусловно, все эти факторы влияют на качество физической подготовки, выносливость, здоровье, но, помимо этого, развивается логическое мышление, социальные навыки, улучшается настроение и повышается самооценка [5].

Система баллов и наград, принцип статуса, на которых строится ВТС являются, на наш взгляд, ключевыми факторами, влияющими на достижения студентов в рамках физической культуры. В век цифровизации наблюдается снижение двигательной активности общества, на фоне сидячего образа жизни, что снижает физическое здоровье нации. Использование ВТС увеличит мотивацию современных людей к занятию спорта, с целью улучшить уровень здоровья.

Рассматривая влияние вспомогательных технологических средств на мотивацию к занятиям физической культурой в долгосрочной перспективе, отметим, что подобные

методы помогают привить интерес к спорту у студентов, сформировать соответствующую привычку. Предполагается, что после того, как дисциплина «Физическая культура» подойдет к концу, студент увидит положительный эффект от занятий и будет замотивирован продолжать занятия самостоятельно или посещать спортивные внеучебные занятия.

Перейдем к сравнению традиционного подхода к организации занятий по физической культуре и подхода, основанного на ВТС. В рамках традиционного подхода занятия, чаще всего, сводятся к получению оценок, хотя занятия физической культурой изначально подразумевают собой оздоровление студентов. Как следствие, студенты недостаточно замотивированы, так как после того, как они выполнили требования для получения зачета по дисциплине интерес к ней, пропадает. Применяя ВТС, студенты приходят на занятия не ради получения оценки, а ради интересного и полезного времяпрепровождения. Сравнивая подходы через призму навыков, которые могут освоить студенты, можно отметить, что в традиционной модели занятия физической культурой сводятся к освоению техники выполнения упражнений и улучшению физических навыков, тогда как ВТС, помимо перечисленных способностей, дает возможность студентам тренировать soft skills (англ. Мягкие навыки), к ним можно отнести: коммуникабельность, умение работать в команде, стрессоустойчивость и навыки самоорганизации [4].

Подводя итог, в ходе изучения научной литературы было выявлено, что интеграция игровых технологий в занятия по физической культуре оказывает значительное влияние на вовлеченность студентов. Учащиеся становятся заинтересованы в повышении своего статуса в рамках игры, накоплении баллов и получении наград. Все это способствует формированию правильных привычек и улучшению общего состояния организма.

Литература и источники

1. Асташова н. а., Бондырева с. к., попова о. с. ресурсы геймификации в образовании: теоретический подход // образование и наука. 2023. №1. url: https://cyberleninka.ru/article/n/resursy-geymifikatsii-v-obrazovanii-teoreticheskiy-podhod (дата обращения: 12.04.2025).

2. Варакосин Д. А., Цинис А. В., Малышев р. а. воздействие занятий фиджитал спортом на психологическое здоровье студентов // . 2024. №48 (198). URL: https://scilead.ru/article/7447-vozdejstvie-zanyatij-fidzhital-sportom-na-psi.

3. Иванов Валентин Дмитриевич, Марандыкина Оксана Викторовна игровая деятельность на занятиях по физической культуре: обзор научных публикаций // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/igrovaya-deyatelnost-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture-obzor-

nauchnyh-publikatsiy (дата обращения: 12.04.2025).
4. Петров П. К. цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта // типфк. 2021. №12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-trendy-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta (дата обращения: 12.04.2025).
5. Уфельманн Виктор Дмитриевич, Кохова Ирина Владимировна, Белогруд Игорь Николаевич исторические аспекты развития геймификации // Современная научная мысль. 2020. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/istoricheskie-aspekty-razvitiya-geymifikatsii (дата обращения: 12.04.2025).

УДК 796.32:002

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

ГРИШИНА И.Н. студентка, inna.grishina.76@mail.ru
МИНИБАЕВА Р.Ф. студентка, renata.minibaeva@mail.ru
БЫСТРОВА О.Л. к.п.н., доцент, научный руководитель, leons66@mail.ru
Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова», Ульяновск, Россия

Аннотация. В данной статье представлено обоснование применения цифровых технологий в процессе тактической подготовки девушек-волейболисток студенческой команды. Были определены дистанционные образовательные технологии, способствующие повышению уровня сформированности тактического мышления девушек-волейболисток, что на сегодняшний день является весьма актуальным вопросом учебно-тренировочного процесса студенческих команд по волейболу.

Ключевые слова: студентки-волейболистки, цифровые технологии, тактическая подготовка, мыслительные процессы, тактическое мышление

Актуальность. В настоящее время студенческий спорт находится на этапе значительных изменений, которые касаются как организации, так и систем подготовки волейболисток массовых разрядов. Эти перемены обусловлены рядом факторов, включая меняющиеся социально-экономические условия в стране, стремление к быстрой профессионализации и активное использование цифровых технологий во всех сферах [1,2]. Достижение высоких спортивных результатов волейболистками обусловлено несколькими аспектами: методической базой, способствующей повышению технико-тактической,

физической подготовленности спортсменок, и практическим внедрением цифровых технологий в учебно-тренировочный процесс спортсменок массовых разрядов [4]. Современный женский волейбол требует от волейболисток высокого уровня физической, технической и тактической подготовки. Однако, подготовка волейбольных студенческих команд имеет определенные сложности, среди которых – разный уровень квалификации игроков, отсутствие игроков определенного амплуа и др. Поэтому многие специалисты в этой области спорта признают важность интеграции современных цифровых технологий и традиционных средств и методов спортивной тренировки [1,3]. В связи с этим, целью исследования является обоснование применения современных цифровых технологий для повышения тактической подготовленности волейболисток студенческих команд.

Результаты исследования и их обсуждение. В период с сентября по февраль 2024 года на базе «УлГПУ им. И.Н. Ульянова» был организован основной педагогический эксперимент. В нем приняли участие 15 девушек- волейболисток 18-22 лет, входящие в состав женской студенческой сборной команды по волейболу «УлГПУ им. И.Н. Ульянова». Тренировочные занятия проводились 4 раза в неделю продолжительностью по 120 минут в течении шести месяцев. Отличительной чертой экспериментальной методики выступает контекст ее применения – структурированное и контролируемое цифровое пространство, охватывающее цифровые каналы связи и цифровые инструменты. Интеграция цифровых технологий в учебно-тренировочном процессе дает возможность спортсменкам расширить границы тренировочной деятельности на спортивной площадке и продолжить занятия в любое подходящее для них время. Подбор инструментов определялся целями и спецификой учебно-тренировочного процесса. На каждом УТЗ было отведено 20% времени (около 20-25 минут) для совершенствования тактических действий в нападении и защите с применением традиционные средств и методов. В удаленном режиме тактическая подготовка включала электронные интерактивные ресурсы, электронные коллаборативные задания, интерактивные онлайн-задания, направленные на повышение когнитивных функций и формирования тактического мышления. Задания передавались через Telegram. В качестве альтернативы групповому чату использовались облачные сервисы и платформа SberJazz для видеоконференций. Девушки-волейболистки делились на команды из 3-6 человек, где предлагались различные задачи для совместной работы, направленные на улучшение взаимодействия, понимания, слаженности и достижения общего решения внутри группы. Первичная оценка выявила высокий уровень сформированности тактического мышления у 40% волейболисток, остальные показали средние и низкие результаты. Это еще раз, указывает на необходимость дальнейшего изучения и разработки мер для повышения тактического мышления спортсменок. В ходе педагогического эксперимента наблюдалась

положительная динамика в мыслительных процессах волейболисток, посредством оценки скорости обработки информации (СОИ) и продуктивности выполнения заданий (ПВЗ), как показано в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели сформированности мыслительных процессов волейболисток за период исследования

Состав команды	Количество правильных ответов (баллы)		t выполнения задания (с)	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
1	1,27	1,07	246	233
2	1,40	1,16	252	262
3	1,10	1,10	282	329
4	0,83	0,84	227	211
5	1,42	1,28	268	328
6	1,22	1,12	324	336
7	0,89	0,93	169	161
8	1,58	1,32	325	340
9	1,41	1,31	343	347
10	0,83	0,89	191	188
11	0,86	0,87	150	151
12	1,05	1,04	195	235
13	1,16	1,08	215	288
14	1,30	1,36	281	311
15	1,07	1,01	232	241
$\bar{x}\pm\sigma$	1,15±0,24	1,08±0,16	246,67±58,73	264,07±68,34

Примечание: уровень значимости $p<0,05$.

Среднее значение показателя скорости переработки информации (СПИ) по группе уменьшилось с 1,15±0,24 у.е. до начала исследования и до 1,08±0,16 у.е. по его завершении. Спортсменок с медленной скоростью обработки данных за период эксперимента не выявлено. В начале исследования 73,0% волейболисток показали средний уровень (СПИ), к концу исследования количество сократилось до 53,0%. Уровень (СПИ) выше среднего продемонстрировали 20,0% девушек как в начале, так и в конце эксперимента. Высокий уровень (СПИ) в начале исследования был зафиксирован у 7,0% спортсменок, а по его завершении – у 27,0%. В результате анализа показателя продуктивности деятельности волейболисток зафиксирована положительная динамика. Средний показатель продуктивности работы в группе увеличился с 246,67±58,73 у.е. до начала исследования до 264,67±68,34 у.е. после его завершения. В начале исследования у 7,0% спортсменок наблюдался низкий уровень продуктивности, однако к концу эксперимента таких волейболисток не было выявлено. Доля спортсменок со средним уровнем продуктивности практически не изменилась, составив 46,0% и 47,0% соответственно. Волейболисток с высоким уровнем продуктивности возросло с 7,0% в начале эксперимента до 33,0% к его завершению.

Влияние предложенных средств спортивной тренировки и разработанных цифровых

технологий оценивали с помощью показателя сформированности тактического мышления волейболисток (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели сформированности тактического мышления волейболисток за период исследования

Состав команды	Количество правильных ответов (Т1) (баллы)		t выполнения задания (Т2) (с)	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
1	86	86	250	236
2	74	82	180	190
3	61	75	147	140
4	72	77	158	157
5	88	85	189	184
6	99	96	265	217
7	81	93	150	129
8	73	82	230	198
9	72	81	175	153
10	94	90	175	170
11	79	95	165	174
12	81	82	179	161
13	94	98	198	169
14	79	88	207	182
15	73	86	185	173
$\bar{x}\pm\sigma$	80,3±10,3	86,4±8,1	190,20±37,33	175,53±27,74

Примечание: уровень значимости $p<0,05$

В ходе проведенного анализа были зафиксированы значимые сдвиги в уровне развития тактического мышления, оцениваемые по числу верных решений (Т1) и времени, затраченному на выполнение задачи (Т2). Изначально средний результат по тесту (Т1) составлял 80,3±10,3 балла, а по завершении исследования увеличился до 86,4±8,1 балла. При решении задач (Т2) наибольшие затруднения у участниц вызывали задания, моделирующие групповые и командные взаимодействия, требующие учета позиций как своих партнеров, так игроков команды соперника. До начала исследования с подобными задачами не справилось 57% девушек, а после эксперимента – около 25% спортсменок. В среднем, время решения задач в начале эксперимента составляло 190,20±37,33 секунды, а к концу эксперимента сократилось до 175,53±27,74 секунды. Кроме того, была выявлена тенденция в команде при выполнении тестового задания (Т2), чем меньше времени уходило на выполнение принятия решения, тем большее количество ошибок возрастало у игроков. Среднее время выполнения заданий на начало эксперимента составило 190,20±37,33 с, после окончания эксперимента 175,53±27,74 с.

В результате проведенного эксперимента можно сделать следующее заключение, уровень тактической подготовленности волейболисток, как отдельных спортсменок, так и

команды в целом, значительно возрос. Этот факт подтверждает эффективность сочетания традиционных средств и методов тренировки с цифровыми технологиями, что способствует наиболее результативному формированию тактической готовности волейболисток в студенческих командах.

Список источников

1.Димова, А.Л. Основные направления научных исследований в области информатизации по физической культуре и спорту / А. Л. Димова // Теория и практика физической культуры и спорта. − 2011. − №12. − С. 40-43.

2.Искусственный интеллект: перспективы применения в спортивной индустрии [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: https://www.pwc.ru/ru/publications/artificial-intelligence.html (дата обращения: 29.01.2021).

3.Родин, А.В. Эффективность методических приемов в процессе интеллектуальной подготовки спортсменов в игровых видах спорта / А.В. Родин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 195- 197.

4.Филиппова Л.А., Быстрова О.Л., Тимошина И.Н. Особенности применения цифровых технологий в технико-тактической подготовке волейболистов массовых разрядов /Л.А. Филиппова, О.Л. Быстрова, И.Н. Тимошина// Теория и практика физической культуры. – 2024. – №5. – С. 29.

УДК: 316.6(075.8)

ПСИХОЛОГИЯ КОМАНДЫ: КАК ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВЛИЯЕТ НА УСПЕХ

ЛОГИНОВА П.А. студентка, toenvyy@vk.com

МАРТЫНЕНКО Н.В. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В предложенной статье рассмотрены вопросы влияния психологии на спортсменов. Также отмечены необходимые условия для внедрения командной психологии в спорт. Невозможность установки таких условий в свою очередь предполагает неустойчивый настрой спортсменов, что значительно снижает командную результативность в целом.

Ключевые слова: спорт, команда, психология спорта, психофизиология, методики, психология, взаимодействие в команде

В мире, полном стресса, очень важно иметь крепкие нервы, психика играет одну из важнейших функций спорта, что значительно влияет на настроение и результативность спортсменов. Для достижения любых результатов требуется правильная мотивация и наличие некоторых факторов, которые способны повысить ее и привести команду к удовлетворению эмоционального состояния. Все сводится к тому, что единоличникам в командном спорте приходится тяжело, именно поэтому важно соблюдать правила и иметь уважение к участникам команды, которые имеют с вами общую цель.

Введем логичное понятие, для усвоения дальнейшей информации, а именно: психическая устойчивость – это эмоциональная способность человека препятствовать стрессу и давлению в окружающем его мире [1, с. 10].

Стоит отметить, что история психологии спорта делится на 3 последовательных этапа:

1. Зарождения. Этот этап характеризуется экспериментальными и методологическими возможностями людей, в основу которых легли основы общей психологии.

2. Становления. Этап характеризуется становлением спортивной психологии, как отдельной психологической деятельности.

3. Современного развития. Этот этап характеризуется усиленным развитием и вниманием к незначительным деталям. Этап предполагал коммуникацию международных психологов и создание качественных методологий.

По словам опрошенных спортсменов, в профессиональном мире они каждый день сталкиваются с трудностями понимания в коллективе, общения, самочувствия и т.д. Есть и индивидуумы, которые не сталкивались с этими проблемами, но, как показывает практика, люди идеализируют жизнь и положение в команде, поэтому, никто на самом деле не знает, что происходит внутри у такого человека. Сложность коммуникаций возникает в том случае, если игроки чувствуют эмоциональное давление тренера, либо участников из команды. Возникшая проблема всегда имеет решение, если существует цель и путь к ней, а для этого нужна правильная мотивация, которую, в процессе тренировок, можно потерять [2, с. 19].

Есть ряд эффективных методов, которыми успешно пользуются спортсмены, чтобы вновь поставить свое взбудораженное эмоциональное состояние в привычное русло:

1. Литература – несмотря на загруженность тренировками люди, занимающиеся профессиональным спортом, много читают и саморазвиваются - не только физически, но и психологически для того, чтобы знать, как поступить в той или иной ситуации, которая может возникнуть на поле. Также это развивает стратегическое мышление, умение думать наперед и лучше понимать участников команды.

2. Опыт и совет более зрелого человека. Порой людям нужна перезагрузка, обычный разговор, который поможет расставить все на свои места. Именно поэтому спортсмены

всегда советуются друг с другом в разных областях, чтобы прийти к более четкому результату, понять себя и свои мысли.

3. Уединение, помогает прийти к правильному результату, отвечая на правильные вопросы самому себе.

По словам опрашиваемого - «чемпионский фактор» влияет даже от настроения одного человека в команде на результат, как в раздевалке, так и на поле. Большая ставка делится на тех людей, которые являются лидерами в команде и к словам, которых все прислушиваются – эти ребята, имея плохое настроение, не только собьют общий настрой на победу, но и сами будут вынуждены много думать о проблемах и том, как улучшить состояние, а не о том, каков будет исход игры [3, с. 23].

Но если спортсмены не способны уладить какой-либо конфликт в команде, даже с помощью тренера, то есть несколько пунктов, которые смогут помочь участникам справиться со стрессом, возникшим в коллективе:

1. Тренинги – именно психологический тренинг предполагает работу команды со спортивным психологом, что должно увеличивать включение участников в командную работу;

2. Релаксация – любые техники релаксации длительного или краткосрочного применения, которые способны в моменте помочь спортсменам справиться с накопившимся стрессом, примером таких релаксаций служат дыхательные гимнастики, растяжка и т.д.

3. Позитивное мышление – часто помогает спортсменам находить баланс между успехом и неудачами в их карьере посредством самоанализа и логичных выводов.

4. Благоприятная атмосфера – не только в коллективе, но и вне спортивной жизни должны находиться в балансе, который включает поиск положительных моментов в реальности, они, несомненно, будут проецироваться на физические и эмоциональные качества человека, влияя на результативность в спорте.

5. Физическое состояние – одно из самых главных критериев эмоциональной стабильности спортсмена. Понимание, что тело находится в тонусе и хорошем состоянии поддерживает психологическую устойчивость [2, с. 13].

Что касается мотиваций от тренера, то как грамотный руководитель он должен использовать такие методы, как:

1. Постановка четких целей на тренировку – такой метод позволяет спортсменам сконцентрироваться на едином результате.

2. Соревнования – организация соревнований между собой и между приглашенными командами поможет выявить сильные и слабые стороны спортсменов.

3. Обратная связь – спортсмены в команде должны получать как индивидуальную, так и групповую обратную связь для работы над ошибками и сплоченности коллектива в некоторых непонятных для них ситуациях.

4. Досуг – проведенное с командой свободное от тренировок время, вне спортивных залов и арен, поможет крепче сплотить людей и узнать их получше для того, чтобы выявить сильные и слабые стороны каждого члена команды, что пригодится для построения стратегий и результата командной работы [3, с. 7].

В качестве заключения, можно подвести итоги, о том, что был произведен анализ литературы именитых психологов, также был проведен опрос среди игроков действующих команд. Данные выводы базируются на составлении общего мнения о работе в спортивном коллективе. Таким образом, психология внутри команды – важный двигательный элемент по достижению высоких результатов, важно поддерживать доверительные связи между тренером и игроками в команде, а также поощрять действительно важные результаты, не забывая о личности игрока и его внутреннем мире.

Исследование показывает, что несмотря на командную работу, стоит учитывать индивидуальные способности каждого члена команды, основываясь на их эмоциональном и физическом состоянии, тренер – выполняет функцию связи умений и талантов каждого участника в рамках командной работы. Важно осознавать, что люди с разным темпераментом могут плохо уживаться в коллективе, найти баланс и дать людям почувствовать свою важность в команде – уже половина результата. Поддержка, уважение и взаимопонимание – главные субъекты командной работы.

Список источников

1. Бабичев, И. В. Особенности психологической подготовки спортивных команд в детско-юношеском спорте / И. В. Бабичев // Человеческий капитал. – 2024. – № 7. – С. 37-43.

2. Зауребаева, А. О. К вопросу о коллапсе спортивных команд в психологии / А. О. Зауребаева //NOVAUM.RU. –2020. – № 28. – С. 304-307.

3. Смирнова, Я. К. Оперативный образ игровой ситуации в ориентировочной основе совместной деятельности хоккеистов / Я. К. Смирнова// Reflexio. – 2017. – Т. 10. – № 2. – С. 110–125.

УДК 796

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОНЛАЙН-ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ЖИХАРЕВА Ю. А. студентка, zhikhareva-y@internet.ru

ТЮКАЛОВА С. А старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В работе рассматривается эффективность онлайн-занятий по физической культуре на базе онлайн-платформы КемГУ. Проведённое исследование охватывает студентов и включает оценку доступности интернета, удобства формата, качества учебного материала, желания заниматься дистанционно и результатов усвоения дисциплины. Результаты показывают, что онлайн-занятия по физической культуре эффективны для студентов из-за доступности и мотивации учащихся.

Ключевые слова: физическая культура, онлайн-занятие, дистанционное обучение, эффективность обучения

В современном мире наблюдается стремительное развитие информационных технологий и их внедрение в образовательный процесс. Таким образом, использование систем дистанционного обучения стало совмещаться с привычными режимами очного и заочного обучения. От этого образование становиться более доступным, а образовательные методики более гибкими, охватывая широкий спектр дисциплин. В большей степени это затронуло физическую культуру, которая традиционно ассоциируется с практическими занятиями в присутствии преподавателя. Отсюда возникает вопрос об эффективности онлайн-занятий по физической культуре.

Выявление возможностей дистанционного обучения проводилось на основе онлайн-платформы КемГУ (http://open.kemsu.ru/). Рассматривался курс «Физическая культура и спорт».

Оценка эффективности рассчитывалась с помощью опроса студентов: доступность интернета, удобство формата, качество учебного материала, желание заниматься дистанционно, результат освоения дисциплины. Общая численность экспериментальной группы составила 52 человека. Исследование было разбито на два блока: первый – оценка условий получения знаний в дистанционном формате; второй - результат усвоения материала. Для сбора результатов суммарно был потрачен 1 месяц. Результаты каждого тестирования были анализированы для оценки эффективности онлайн-занятий по физической культуре.

Онлайн-платформа КемГУ предоставляет студентам информацию о дисциплине:

аннотация, преподаватели и список литературы. Курс разбит на лекции, где представлен учебный материал в разных форматах: видео, текст, презентация. В конце каждой лекции прикреплён тест, отдельно - итоговый тест к курсу.

Данная система и подобные ей помогают осуществить доступ студентов к изучаемому материалу и дают возможность отслеживать свой прогресс. Это делает процесс обучения более доступным, повышая процент усвоенного материала. Таким образом, у студентов возрастают возможности для более эффективного обучения. Оценка эффективности была произведена с помощью сопоставления данных и представлена в таблице 1.

Таблица 1. Результаты опроса

Показатель	Уровень	Результат (%)
Доступность Интернета	Низкий	0
	Ниже ср.	1,92
	Средний	9,61
	Выше ср.	19,23
	Высокий	69,23
Удобство дистанционного формата	Низкий	0
	Ниже ср.	0
	Средний	3,84
	Выше ср.	7,69
	Высокий	88,46
Качество учебного материала	Низкий	1,92
	Ниже ср.	1,92
	Средний	51,92
	Выше ср.	25
	Высокий	19,23
Желание заниматься дистанционно	Низкий	3,84
	Ниже ср.	5,76
	Средний	13,46
	Выше ср.	48,07
	Высокий	28,54

Результат усвоения курса	Низкий	7,69
	Ниже ср.	17,3
	Средний	21,15
	Выше ср.	40,38
	Высокий	13,46

На основе представленных данных в таблице, можно сделать вывод, что дистанционное обучение доступно, об этом говорят критерии «Выше ср.» и «Высокий» по показателю «Доступность Интернета». Более 88% студентов считают дистанционный формат удобным. Качество учебного материала также было оценено выше среднего. Желание заниматься дистанционно выразили 48,07% студентов в критерии «Выше ср.» и 28,54% в критерии «Высокий», что свидетельствует о высокой мотивации обучающихся. В целом, результат усвоения курса выше среднего.

Дистанционное обучение является одним из средств улучшения качества образования. Онлайн-платформа КемГУ предоставляет студентам доступный дистанционный формат обучения. Учащиеся выражают желание заниматься таким образом, отмечая удобство. Также, доступность материала и мотивация студентов положительно сказываются на эффективности физической культуры в дистанционном формате, что подтверждают результаты усвоения учебного материала.

Список источников

1. Желтушкина Е. В. Возможности и эффективность дистанционного обучения в рамках занятий по физической культуре. Санкт-Петербург: Ученые записки университета Лесгафта, 2021. – 87 с.
2. Колесникова О.Б. Использование дистанционных технологий по дисциплине "физическая культура и спорт" у студентов вуза / О.Б. Колесникова, Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер - Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2019. – 23 с.

УДК 796.011.1

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ГУРЬЯНОВА З.З. курсант, og58222@gmail.com

ГАВРИЛОВ Д.А.[1] преподаватель, stayer-87@list.ru

СТРУГАНОВ С.М.[1, 2] канд.пед.н., профессор, sergej_05@mail.ru

Восточно-Сибирский институт МВД России[1], Иркутск, Россия

Иркутский филиал Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»[2], Иркутск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные тенденции развития физической культуры в контексте формирования здорового образа жизни далее ЗОЖ. Анализируются ключевые направления, такие как цифровизация фитнеса, популяризация массового спорта, внедрение инклюзивных программ, а также влияние государственной политики на мотивацию населения к физической активности. Особое внимание уделяется междисциплинарным исследованиям, связывающим физическую культуру с медициной, психологией и социологией. Также обозначается роль государственных программ в продвижении физической активности среди различных социальных групп. В заключении предложены рекомендации по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы в контексте формирования устойчивой модели ЗОЖ.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, цифровые технологии, мотивация, инклюзивные программы

Современное общество сталкивается с ростом гиподинамии, стрессов и хронических заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. В этой связи физическая культура приобретает особую значимость как элемент системы здорового образа жизни [3, с. 969]. Развитие технологий, изменение социальных трендов и государственных стратегий формируют новые векторы в данной сфере. Так, цель исследования – выявить ключевые тенденции развития физической культуры в контексте ЗОЖ и определить их влияние на общественное здоровье [2, с. 653].

Рассмотрим, цифровизацию физической культуры. Одной из наиболее заметных тенденций последних лет является активное внедрение цифровых технологий в сферу физической активности:

- фитнес-приложения и трекеры, например,: MyFitnessPal, Strava, Apple Health, они позволяют контролировать физическую активность, питание и режим сна;

– онлайн-тренировки и VR-фитнес стали особенно популярны после пандемии COVID-19, обеспечивая доступ к занятиям из любой точки мира;

– искусственный интеллект используется для персонализации тренировок на основе анализа данных о здоровье пользователя [1, с. 137].

Однако цифровизация несет и риски, такие как снижение живого социального взаимодействия и высокой зависимости от гаджетов.

Изучим популяризацию массового спорта и wellness-культуры. В последние годы наблюдается рост интереса к массовым спортивным мероприятиям [5, с. 103]:

– парковые зоны и воркаут-площадки становятся частью городской инфраструктуры;

– марафоны, велозаезды и спортивные фестивали привлекают не только профессионалов, но и любителей;

– wellness и mind-body практики, например: йога, пилатес, дыхательные гимнастики, интегрируются в фитнес-индустрию как элементы ментального здоровья [4, с. 150]. Эти тенденции способствуют формированию культуры регулярной физической активности среди разных возрастных групп.

Перейдём к рассмотрению инклюзивности в физической культуре. Развитие адаптивного спорта и программ для людей с ограниченными возможностями – важная социальная потребность:

– паралимпийское движение стимулирует создание специализированных спортивных объектов;

– коррекционные программы для детей и взрослых с особенностями развития внедряются в школах и реабилитационных центрах;

– социальные проекты, например, «Спорт без границ» способствуют интеграции через физическую активность.

Так, необходимо обозначить государственную политику и мотивацию населения. Роль государства в развитии физической культуры остаётся ключевой, а именно следующее:

– программы «Спорт – норма жизни» в Российской Федерации и аналоги в других странах, которые направлены на увеличение доли активного населения;

– налоговые льготы для фитнес-индустрии могут сделать спорт более доступным;

– геймификация, например, программы поощрения за шаги повышает вовлеченность в процесс достижения, поставленной цели [6, с. 151].

Таким образом, современные тенденции развития физической культуры демонстрируют ее трансформацию под влиянием технологий, социальных изменений и государственных инициатив. Важнейшими направлениями остаются цифровизация,

массовый спорт, инклюзивность и эффективные методы мотивации. Дальнейшие исследования должны быть направлены на оценку долгосрочного влияния этих тенденций на общественное здоровье.

Список источников

1. Грушко, В. М. Психологическая адаптация сотрудников полиции к служебной деятельности средствами физической культуры и спорта / В. М. Грушко, С. М. Струганов, В. А. Глубокий // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. – 2021. – № 2(12). – С. 134-139.

2. Исследование применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, В. А. Белова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28. – № 3. – С. 647-656.

3. Нажимов, И. И. Адаптивная физическая культура для детей инвалидов / И. И. Нажимов, Ж. М. Еденбаев, А. П. Кашкынбаев // Экономика и социум. – 2023. – № 5-2(108). – С. 968-970.

4. Садыкова, Л. Н. психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта / Л. Н. Садыкова, Е. А. Волкова // Теория и практика современной науки. – 2023. – № 1(91). – С. 149-153.

5. Струганов, С. М. Роль спортивных игр в профессионально-прикладной и физической подготовке сотрудников органов внутренних дел / С. М. Струганов, Е. В. Панов // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. – 2025. – № 1(27). – С. 101-109.

6. Ушаков, М. А. Тенденции развития физической подготовки сотрудников МВД России в современных условиях / М. А. Ушаков, В. М. Бычков, С. М. Бобовкин // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2023. – № 1. – С. 150-153.

УДК 797.2

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ В ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

ПЧЁЛКИНА П.А. студентка, ppchelaa@bk.ru

ЖУКОВА Е.С. канд. пед. наук, доцент, научный руководитель

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные со спортивным зимним плаванием в Омском регионе. В процессе интервьюирования и анализа источников литературы обобщена информация о становлении и методических особенностях подготовки сборной команды Омской области по зимнему плаванию. Изучена динамика спортивных результатов Федерации зимнего плавания Омской области. С помощью анкетирования выявлено отношение участников сборной команды Омского региона к спортивному зимнему плаванию.

Ключевые слова: спортивное зимнее плавание, закаливание, физическая подготовка, методика, перспективы, здоровье, воспитание, отношение

Актуальность. Частой причиной заболеваний и стрессов современного человека является снижение физической активности. Спорт является фактором формирования активного образа жизни, фундаментом гармоничного физического развития, воспитания личности, укрепления здоровья. Одним из современных и активно развивающихся видов спорта можно считать зимнее плавание, получившее официальный статус с 2021 года [2].

Цель исследования: выявить перспективы спортивного зимнего плавания для различных возрастных групп, изучить историю и особенности развития закаливания и спортивного зимнего плавания в Омской области.

Задачи:

1. На основании анализа интернет-источников, социальных сетей, дневниковых записей, архивных данных изучить предпосылки становления спортивного зимнего плавания в Омской области.
2. Определить методические особенности организации занятий спортивным зимним плаванием в Омской области и выявить динамику спортивных результатов.
3. Выявить на основании анкетного опроса отношение членов сборной команды Омской области по зимнему плаванию к виду спорта и тренировочному процессу.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, дневниковых записей, архивных данных и интернет-источников; анкетирование, интервьюирование, статистическая обработка данных.

Результаты исследования. Анализ литературы показал, что спортивное зимнее плавание относят к формам закаливания и по мнению ряда авторов зимнее плавание является высшей ступенью в системе закаливания [4].

История становления спортивного зимнего плавания (СЗП) в Омской области. В Омске предшественником Федерации зимнего плавания является клуб закаливания и зимнего плавания «Моржи», образовавшийся в 1968 году. Руководителем клуба с 1979 года, по настоящее время является Евгений Михайлович Житнов. В свои 86 лет он плавает в проруби, является многократным победителем и призером всероссийских и международных соревнований [1, 2]. Федерация зимнего плавания (ФЗП) Омской области была создана в 2022 году. Председатель организации – Галыба Денис Иванович [3].

Особенности методики СЗП в Омской области. Круглый год, четыре раза в неделю, в акватории реки Иртыш ФЗП Омской области проводятся занятия. Каждое тренировочное занятие имеет определённую структуру, включающую разминку на суше, а затем погружения и заплывы в холодной воде. В тренировку также входит подготовка ледового бассейна общими усилиями участников клуба, после чего обязательно следует разминка, включающая пробежку, благодаря которой происходит последовательная физиологическая и психологическая подготовка организма.

С момента основания Сибирского международного марафона (1990 г.) и Рождественского полумарафона (1991 г.) Омские моржи стали ежегодными участниками этих и многих других беговых событий, демонстрируя «закал-бег» на дистанции. В 2014 году клуб поддержал Олимпийские игры и сборную команду России эстафетным пробегом Омск – Сочи [1].

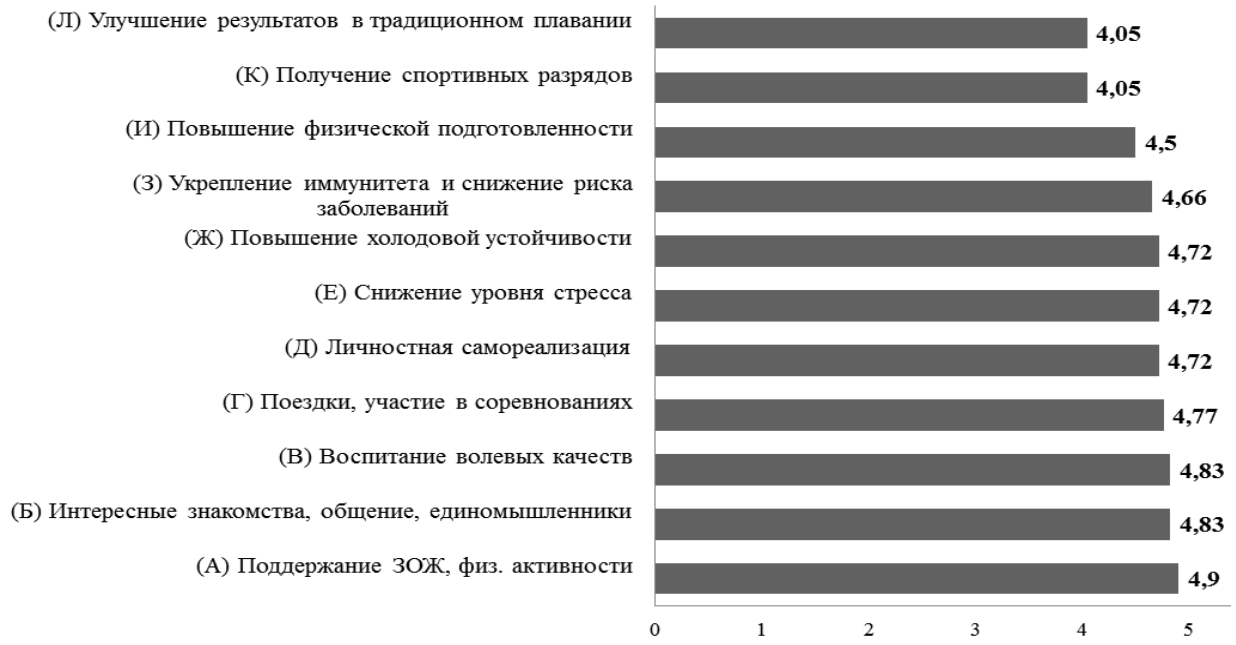
В дополнение к плаванию в проруби члены сборной команды Омской области 2-3 раза в неделю проводятся плавательные тренировки в крытом бассейне под руководством тренера высшей категории А. В. Московенко.

Перспективы СЗП в Омской области. Развитие СЗП связано с деятельностью ФЗП Омской области. За сезон 2023-2024 года омские пловцы приняли участие в четырёх этапах Кубка России по зимнему плаванию. Количество медалей четвёртого выступления по сравнению с первым повысилось на 73% (2023, г. Миасс – 15 медалей; 2023, г. Тюмень – 37 медалей; 2024, г. Уфа – 39 медалей; 2024, г. Владивосток – 56 медалей). В ноябре 2024 года при поддержке Министерства спорта Омской области прошёл первый Кубок Омской области по зимнему плаванию.

Кроме того, развитию СЗП способствует научно-образовательная составляющая. Четыре участника ФЗП Омской области освоили программу повышения квалификации «Основы закаливания и зимнего плавания». Благодаря сотрудничеству с научно-исследовательским центром города Тюмени в январе – феврале 2025 года на базе Сибирского государственного университета физической культуры и спорта прошёл научный семинар-практикум «Зимнее плавание – новый вид спорта».

В процессе исследования было проведено анкетирование с участием 18 членов сборной команды Омской области по зимнему плаванию. Возраст спортсменов составил от 22 до 65 лет, средний возраст - 45,5 лет. Опыт занятий традиционным плаванием находится в диапазоне от 3 до 50 лет, а закаливанием и зимним плаванием от 1 года до 18 лет.

Участникам также было предложено оценить значимость различных положительных аспектов СЗП по шкале от 1 до 5 баллов, где один – минимальное значение, а пять – максимальное (рисунок 1).



Наиболее важными психологическими аспектами оказались: (В) «воспитание волевых качеств» - 4,83 балла; (Д) «личностная самореализация» - 4,72 балла; (Е) «снижение уровня стресса» - 4,72 балла. Среди физиологических: (А) «поддержание ЗОЖ, физической активности» -4,90 балла; (Ж) «повышение холодовой устойчивости» - 4,72 балла; (З) «укрепление иммунитета и снижение риска заболеваний» - 4,66 балла; (И) «повышение физической подготовленности» - 4,50 балла. Высоко был оценен социальный аспект (Б), связанный с интересными знакомствами, общением, единомышленниками - 4,83 балла. Отдельный аспект (Г), связанный с поездками и участием в соревнованиях, составил в среднем 4,77 балла.

Наименьший интерес связан с такими аспектами, как (К) «получение спортивных разрядов» - 4,05 балла и (Л) «улучшение результатов в традиционном плавании» - 4,05 балла. Данные результаты можно связать со средним возрастом сборной команды, составившим 45,5 лет. Значительную её часть составляют любители зимнего плавания, а спортсменов-пловцов гораздо меньше, в том числе находящихся в активной спортивной карьере.

Заключение. Становление спортивного зимнего плавания в Омской области связано с возникновением в 1968 году и развитием клуба любителей закаливания и зимнего плавания «Омские моржи». Беговая традиция является одной из основных особенностей подготовки, способствует улучшению физической и психологической подготовленности, привлечению новых участников. Беговые тренировки сочетаются с повышением холодовой устойчивости в ледяной воде и улучшением физической, технической и тактической подготовки в крытом бассейне. Перспективы спортивного зимнего плавания связаны с его доступностью для широкого возрастного диапазона участников, с активизацией научно-образовательной деятельности Федерации зимнего плавания Омской области и с привлечением в сборную команду спортсменов-пловцов из числа студентов.

Список источников

1. Житнов Е.М., Клуб закаливания и зимнего плавания «Моржи» нам 45 лет [Текст] / Е.М. Житнов, Омск: Брошюра, 2012. 60 с.
2. Жукова Е.С., Пчёлкина П.А. Перспективы развития вида спорта «зимнее плавание» в Омском регионе // Научно-методические аспекты подготовки спортсменов: сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 10-11 апр. 2024 г. С. 148-155.
3. Федерация зимнего плавания Омской области [Электронный ресурс] // Федерация зимнего плавания России: официальный сайт. URL: https://fzpr.ru/tpost/8r2buoxrx1-federatsiya-zimnego-plavaniya-omskoi-obl (дата обращения: 06.11.2024).
4. Шарина Е. П., Шумская О.О., Мясников Д.Д., Цветкова И.А, Афанасьев Е.И. Зимнее плавание как средство закаливания и оздоровления людей среднего и пожилого возраста // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта N 6 (196): сборник материалов научно-практической конференции, г. Санкт-Петербург, 2021. С. 369-373.

УДК 796.612

АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГОБОРЦЕВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

САДЫКОВА Л. М., студент, lidasadykova13@gmail.com

ЖУКОВ Р. С., канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с особенностями воздействия тренировок функциональной направленности на уровень результатов легкоатлетов-многоборцев в предсоревновательный период на этапе совершенствования спортивного мастерства. Исследование акцентирует внимание на значении регулярных тренировок, направленных на развитие выносливости.

Ключевые слова: функциональная подготовка, легкая атлетика, многоборье, выносливость

Легкая атлетика является одним из самых универсальных видов спорта, который требует от спортсменов высокой функциональной подготовленности, особенно в дисциплинах многоборья. Многоборцы должны обладать всесторонне развитыми физическими качествами: силой, скоростью, выносливостью и координацией [1]. В предсоревновательный период важно оценивать динамику развития каждого из вышеуказанных качеств, в особенности важно проводить анализ функциональной подготовленности спортсменов. Это необходимо для оптимизации тренировочного процесса, оценки восстановления организма и прогнозирования высоких результатов на предстоящих соревнованиях [3]. Эффективное повышение уровня специальной физической работоспособности спортсменов, а также развитие двигательных качеств и характеристик, влияющих на их проявление в условиях соревнований, основывается на функциональных возможностях организма. Подготовленность как всего организма в целом, так и отдельных физиологических систем, обеспечивают все аспекты спортивной деятельности. Они позволяют переносить значительные объемы и интенсивности специфических тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способствуют активным восстановительным процессам [2].

Цель исследования: анализ уровня функциональной подготовленности легкоатлетов-многоборцев группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) в предсоревновательный период.

Задачи исследования: оценка уровня физической подготовленности спортсменов; выявление сильных и слабых сторон в функциональной подготовленности.

Исследование было проведено на базе ЛДК г. Кемерово, в период с октября по декабрь 2024 года. Участие принимали 14 легкоатлетов: 3 девушки и 10 юношей разряда КМС, тренирующихся в группе ССМ (совершенствования спортивного мастерства).

Было решено проверить исходный уровень развития у спортсменов такого качества как выносливость, а также провести стандартные легкоатлетические тесты на выносливость (бег на 600 метров для девушек и на 1000 метров соответственно для юношей, а также для обеих групп тест Купера). После проведения тестов был проведен сравнительный анализ полученных результатов и нормативных значений, после чего нами были предложены структурные изменения в подводящий (предсоревновательный) мезоцикл.

Структура функциональной подготовленности к соревновательной деятельности требует установления ведущих факторов, определяющих уровень подготовленности в легкоатлетическом многоборье: функциональные параметры, преимущественно связанные с проявлением физических и психических способностей, а также возможностей основных функциональных систем организма.

В основу работы вошло тестирование физической подготовленности как основной метод исследования. В рамках исследования проводились следующие тесты: бег на 600 метров для девушек и на 1000 метров соответственно для юношей, для обеих групп тест Купера (бег на 12 минут на максимально возможное расстояние), а также косвенная оценка МПК с использованием значений теста Купера по формуле: МПК = (D12 — 504.9)/44.73, где D12 - расстояние, преодолеваемое спортсменом за 12 минут тестирования.

Сравнение средних показателей спортсменов до проведения эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнение средних значений нормативов у группы девушек и юношей до эксперимента

Показатели	Девушки	Юноши
Бег 600 м, 1000 м (мин, с)	1.47.4	2.58.9
Тест Купера (бег 12 минут, расстояние (м))	2 686 м	3 511 м
МПК (мл/мин/кг)	48,76 (высокий)	67,20 (высокий)

После проведения тестирования группа спортсменов тренировалась по предложенной нами методике тренировок, рассчитанная на 4-х недельный мезоцикл, в содержание которой была внедрена повышенная концентрация упражнений на развитие выносливости. Сравнение средних показателей проведенных ранее тестов для экспериментальной группы после проведения нашего эксперимента представлены в таблице 2.

Сравнивая полученные в ходе эксперимента результаты с имеющимися видно, что присутствуют явные позитивные различия средних значений для каждой из групп испытуемых в обоих вариантах тестов. В тестировании бега на 600 и 1000 метров участники эксперимента показали следующие результаты: группа девочек до эксперимента выполнила этот тест в среднем на 1,7 сек лучше, чем в начале эксперимента, а группа мальчиков показала более значимые изменения: средний показатель данного теста на 4,5 сек быстрее исходного уровня. Тест Купера также показал положительную динамику: девушки в среднем пробежали на 44 метра больше, тогда как юноши смогли увеличить средний показатель в своей группе на 81 метр. Результаты теста Купера интерпретировались по таблице для опытных спортсменов, основываясь на ее данных и группа девочек, и группа мальчиков имеет высокий уровень развития выносливости до и после эксперимента.

Таблица 2

Сравнение средних значений нормативов у контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

Средние значения	Девушки	Юноши
Бег 600 м, 1000 м (мин, с)	1.45.7	2.55.4
Тест Купера (бег 12 минут, расстояние (м))	2 730	3 592
МПК (мл/мин/кг)	49,74 (высокий)	69,01 (высокий)

На основании полученных сведений можно отметить, что значимая разница между результатами спортсменов до и после эксперимента выявляется во всех видах тестов, в особенности в тестировании бега на 600 и 1000 метров, что в группе девочек, что в группе мальчиков. Это означает, что внедрение структурных изменений с акцентом на развитие функциональной подготовки в подводящий (предсоревновательный) мезоцикл спортсменов положительно сказывается на уровне развития выносливости легкоатлетов-многоборцев группы совершенствования спортивного мастерства.

В ходе проведенного исследования функциональной выносливости легкоатлетов-

многоборцев были получены важные данные, которые подчеркивают значимость данного параметра для успешного выступления в соревнованиях. Функциональная выносливость, как ключевой компонент физической подготовки, оказывает непосредственное влияние на результаты спортсменов в различных дисциплинах многоборья. Кроме того, исследование выявило, что регулярные тренировки, направленные на развитие выносливости, способствуют улучшению показателей в беговых дисциплинах. Это подчеркивает необходимость интеграции методов функциональной тренировки в подготовку многоборцев для достижения оптимальных результатов.

Результаты данного исследования могут быть полезны тренерам и спортсменам для разработки индивидуализированных тренировочных программ, направленных на улучшение функциональной выносливости. В дальнейшем рекомендуется проводить дополнительные исследования с целью более глубокого анализа влияния различных факторов на уровень выносливости и его роль в достижении высоких спортивных результатов.

Список источников

1. Алексанянц Г.Д., Гричанова Т.Г., Чернова Т.С. Особенности функционального состояния девушек, занимающихся легкой атлетикой // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2013. - № 4. - С. 71-73.

2. Солопов И.Н., Шамардин А.И. Функциональная подготовка спортсменов. Волгоград: ПринТерра-Дизайн, -2003. - 263 с.

3. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов / И.Н. Солопов, Е.П. Горбанева, В.В. Чемов [и др.]. Волгоград: ВГАФК, 2010. – 346 с.

УДК 796.83

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ КУДО

КОКОРИН К. А., студент, dog3103@bk.ru

ЖУКОВ Р. С., канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного выявлению эффективности средств и методов развития координационных способностей, особенностей контроля и дозирования нагрузки в процессе занятий младших школьников в

группах Кудо. В процессе исследования определены основные черты эффективной методики развития координационных способностей; определено влияние занятий в группах Кудо на координационные способности младших школьников.

Ключевые слова: спортивные единоборства, координационные способности, Кудо, младшие школьники, методика

Эффективное воспитание координационных способностей, спланированное в период естественного роста их показателей, имеет большое значение для деятельности человека в зрелые годы, для его здоровья, обеспечивает высокую работоспособность на протяжении многих лет жизни [1; 3]. Поэтому необходимо создавать определенные условия и использовать соответствующие физические упражнения, оптимально сочетая средства и методы [2].

Однако работ, посвященных изучению особенностей развития координационных способностей, контролю и дозированию нагрузки у детей младшего школьного возраста, занимающихся Кудо немного, что вызывает несомненный интерес к этой проблеме.

Объект исследования: процесс воспитания координационных способностей.

Предмет исследования: средства и методы развития координационных способностей младших школьников в процессе занятий в группах Кудо.

Цель исследования: выявление эффективности средств и методов развития координационных способностей, особенностей контроля и дозирования нагрузки в процессе занятий младших школьников в группах Кудо.

Для достижения этой цели поставлены следующие задачи исследования: определить основные черты эффективной методики развития координационных способностей; определить влияние занятий в группах Кудо на координационные способности младших школьников.

Гипотеза исследования: развитие координационных способностей учащихся начальной школы будет эффективным в процессе применения средств и методов развития координационных способностей младших школьников в группах Кудо.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретический анализ научной и методической литературы; обобщение педагогического опыта существующей практики; педагогический эксперимент; педагогические наблюдения; педагогические контрольные испытания (тесты); методы математической статистики.

Для проведения исследований были созданы две группы учащихся:

– контрольная – 20 человек (10 девочек и 10 мальчиков) - занималась по комплексной программе физического воспитания;

– экспериментальная - 20 человек (10 девочек и 10 мальчиков) - занимались по

экспериментальной программе с использованием средств и методов развития координационных способностей, особенностей контроля и дозирования нагрузки в секции Кудо.

В этих группах два раза в год проводились контрольные измерения по тестам, которые отражают динамику развития координационных способностей учащихся.

Организация исследования проводилась в три этапа: представлены на слайде.

В данном исследовании был выявлен уровень развития координационных способностей у младших школьников двух групп (контрольной и экспериментальной). В начале эксперимента существенных различий в уровне развития КС по результатам тестов не наблюдалось.

Педагогический эксперимент с этими группами проводился с октября 2023 года по май 2024 года. За этот период было проведено 2 контрольных замера по четырем тестам в обеих группах: в октябре 2023 года и в мае 2024 года.

На протяжении данного учебного периода в этих группах применялись различные средства и методы воспитания координационных способностей: в контрольной - предусмотренные программным материалом комплексной программы по физической культуре; в экспериментальной – подобранные нами с учетом требований, предъявляемых к физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся Кудо.

Основной материал в содержании занятий контрольной группы: челночный бег 3 × 10 м с предметами, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, ходьба и бег в коридоре, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, Упражнения в лазании, перелезании, подлезании, преодоление препятствий, прыжки через скакалку, кувырки, а так же различные сочетания этих упражнений.

Для экспериментальной группы были введены дополнительные упражнения на развитие координации: слаломный бег на промежутке 15 м (с огибанием набивных мячей), разнообразные многоскоки, упражнения на равновесие на рейке гимнастической скамейке (с мешочком на голове), проба Ромберга поза “аист”, а так же усложненные варианты при сочетании различных упражнений.

Результаты по четырем тестам: 1) проба Ромберга «пяточно-носочная»;

2) ходьба по гимнастической скамейке; 3) метание малого мяча в цель; 4) челночный бег 3 × 10 м подвергли математико-статистической обработке и занесли полученные статистические параметры в таблицы, затем сравнили первичные данные, полученные на различных этапах педагогического эксперимента с оценочными таблицами. Полученные баллы были занесены в сводные таблицы, выведен средний балл за каждое в отдельности упражнение и средний балл по четырем видам упражнений.

На основании этих таблиц были построены гистограммы, из которых можно увидеть динамику развития координационных способностей контрольной и экспериментальной групп мальчиков и девочек 7-8 летнего возраста. На протяжении всего периода (7-8 лет) развития координационных способностей по всем четырем тестам наблюдаются различия между показателями экспериментальной и контрольной групп мальчиков и девочек на протяжении всего эксперимента, однако эти различия не носят достоверный характер ($p_o>0,05$).

Уровень развития способности к сохранению статического и динамического равновесия у девочек контрольной и экспериментальной групп отмечается несколько выше, чем у мальчиков данных групп соответственно. Что касается регуляции двигательной функции и ориентации в пространстве, то повышенные показатели наблюдаются у мальчиков и девочек экспериментальной группы.

Итак, развитие координационных способностей детей экспериментальной группы к 8 годам находится на уровне выше среднего, а детей контрольной группы – на среднем уровне.

Это позволяет утверждать, что КС детей младшего школьного возраста зависят от их анатомо-физиологических особенностей, от подбора изменяющихся и усложняющихся средств и методов их развития. Так как, именно в этом возрастном периоде регулируется точность и соразмерность движений, это позволяет при правильном подборе средств и методов сформировать способность выполнять разнообразные сложно координационные движения.

Таким образом, полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу исследования, предполагающую, что развитие координационных способностей учащихся начальной школы будет эффективным в процессе применения средств и методов развития координационных способностей младших школьников в группах Кудо.

Список источников

1. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2018. – 122 с.

2. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие. Изд-е 2-е / Ю. В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2016. – 312 с.

3. Шестаков, В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018. - 340 с.

УДК: 316.6(075.8)

ПСИХОЛОГИЯ КОМАНДЫ: КАК ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВЛИЯЕТ НА УСПЕХ

ЛОГИНОВА П.А. студентка, toenvyy@vk.com

МАРТЫНЕНКО Н.В. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. в предложенной статье рассмотрены вопросы влияния психологии на спортсменов. Также отмечены необходимые условия для внедрения командной психологии в спорт. Невозможность установки таких условий в свою очередь предполагает неустойчивый настрой спортсменов, что значительно снижает командную результативность в целом.

Ключевые слова: спорт, команда, психология спорта, психофизиология, методики, психология, взаимодействие в команде

В мире, полном стресса, очень важно иметь крепкие нервы, психика играет одну из важнейших функций спорта, что значительно влияет на настроение и результативность спортсменов. Для достижения любых результатов требуется правильная мотивация и наличие некоторых факторов, которые способны повысить ее и привести команду к удовлетворению эмоционального состояния. Все сводится к тому, что единоличникам в командном спорте приходится тяжело, именно поэтому важно соблюдать правила и иметь уважение к участникам команды, которые имеют с вами общую цель.

Введем логичное понятие, для усвоения дальнейшей информации, а именно: психическая устойчивость – это эмоциональная способность человека препятствовать стрессу и давлению в окружающем его мире [1, с. 10].

Стоит отметить, что история психологии спорта делится на 3 последовательных этапа:

1. Зарождения. Этот этап характеризуется экспериментальными и методологическими возможностями людей, в основу которых легли основы общей психологии.

2. Становления. Этап характеризуется становлением спортивной психологии, как отдельной психологической деятельности.

3. Современного развития. Этот этап характеризуется усиленным развитием и вниманием к незначительным деталям. Этап предполагал коммуникацию международных психологов и создание качественных методологий.

По словам опрошенных спортсменов, в профессиональном мире они каждый день сталкиваются с трудностями понимания в коллективе, общения, самочувствия и т.д. Есть и индивидуумы, которые не сталкивались с этими проблемами, но, как показывает практика, люди идеализируют жизнь и положение в команде, поэтому, никто на самом деле не знает,

что происходит внутри у такого человека. Сложность коммуникаций возникает в том случае, если игроки чувствуют эмоциональное давление тренера, либо участников из команды. Возникшая проблема всегда имеет решение, если существует цель и путь к ней, а для этого нужна правильная мотивация, которую, в процессе тренировок, можно потерять [2, с. 19].

Есть ряд эффективных методов, которыми успешно пользуются спортсмены, чтобы вновь поставить свое взбудораженное эмоциональное состояние в привычное русло:

1. Литература – несмотря на загруженность тренировками люди, занимающиеся профессиональным спортом, много читают и саморазвиваются - не только физически, но и психологически для того, чтобы знать, как поступить в той или иной ситуации, которая может возникнуть на поле. Также это развивает стратегическое мышление, умение думать наперед и лучше понимать участников команды.

2. Опыт и совет более зрелого человека. Порой людям нужна перезагрузка, обычный разговор, который поможет расставить все на свои места. Именно поэтому спортсмены всегда советуются друг с другом в разных областях, чтобы прийти к более четкому результату, понять себя и свои мысли.

3. Уединение, помогает прийти к правильному результату, отвечая на правильные вопросы самому себе.

По словам опрашиваемого - «чемпионский фактор» влияет даже от настроения одного человека в команде на результат, как в раздевалке, так и на поле. Большая ставка делится на тех людей, которые являются лидерами в команде и к словам, которых все прислушиваются – эти ребята, имея плохое настроение, не только собьют общий настрой на победу, но и сами будут вынуждены много думать о проблемах и том, как улучшить состояние, а не о том, каков будет исход игры [3, с. 23].

Но если спортсмены не способны уладить какой-либо конфликт в команде, даже с помощью тренера, то есть несколько пунктов, которые смогут помочь участникам справиться со стрессом, возникшим в коллективе:

1. Тренинги – именно психологический тренинг предполагает работу команды со спортивным психологом, что должно увеличивать включение участников в командную работу;

2. Релаксация – любые техники релаксации длительного или краткосрочного применения, которые способны в моменте помочь спортсменам справиться с накопившимся стрессом, примером таких релаксаций служат дыхательные гимнастики, растяжка и т.д.

3. Позитивное мышление – часто помогает спортсменам находить баланс между успехом и неудачами в их карьере посредством самоанализа и логичных выводов.

4. Благоприятная атмосфера – не только в коллективе, но и вне спортивной жизни

должны находиться в балансе, который включает поиск положительных моментов в реальности, они, несомненно, будут проецироваться на физические и эмоциональные качества человека, влияя на результативность в спорте.

5. Физическое состояние – одно из самых главных критериев эмоциональной стабильности спортсмена. Понимание, что тело находится в тонусе и хорошем состоянии поддерживает психологическую устойчивость [2, с. 13].

Что касается мотиваций от тренера, то как грамотный руководитель он должен использовать такие методы, как:

1. Постановка четких целей на тренировку – такой метод позволяет спортсменам сконцентрироваться на едином результате.

2. Соревнования – организация соревнований между собой и между приглашенными командами поможет выявить сильные и слабые стороны спортсменов.

3. Обратная связь – спортсмены в команде должны получать как индивидуальную, так и групповую обратную связь для работы над ошибками и сплоченности коллектива в некоторых непонятных для них ситуациях.

4. Досуг – проведенное с командой свободное от тренировок время, вне спортивных залов и арен, поможет крепче сплотить людей и узнать их получше для того, чтобы выявить сильные и слабые стороны каждого члена команды, что пригодится для построения стратегий и результата командной работы [3, с. 7].

В качестве заключения, можно подвести итоги, о том, что был произведен анализ литературы именитых психологов, также был проведен опрос среди игроков действующих команд. Данные выводы базируются на составлении общего мнения о работе в спортивном коллективе. Таким образом, психология внутри команды – важный двигательный элемент по достижению высоких результатов, важно поддерживать доверительные связи между тренером и игроками в команде, а также поощрять действительно важные результаты, не забывая о личности игрока и его внутреннем мире.

Исследование показывает, что несмотря на командную работу, стоит учитывать индивидуальные способности каждого члена команды, основываясь на их эмоциональном и физическом состоянии, тренер – выполняет функцию связи умений и талантов каждого участника в рамках командной работы. Важно осознавать, что люди с разным темпераментом могут плохо уживаться в коллективе, найти баланс и дать людям почувствовать свою важность в команде – уже половина результата. Поддержка, уважение и взаимопонимание – главные субъекты командной работы.

Список источников

4. Бабичев, И. В. Особенности психологической подготовки спортивных команд в детско-юношеском спорте / И. В. Бабичев // Человеческий капитал. – 2024. – № 7. – С. 37-43.

5. Зауребаева, А. О. К вопросу о коллапсе спортивных команд в психологии / А. О. Зауребаева //NOVAUM.RU. –2020. – № 28. – С. 304-307.

6. Смирнова, Я. К. Оперативный образ игровой ситуации в ориентировочной основе совместной деятельности хоккеистов / Я. К. Смирнова// Reflexio. – 2017. – Т. 10. – № 2. – С. 110–125.

УДК 796.034

ТЕСТИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЯКОВЛЕВА А. А., студент, sportfak2021@list.ru

ЖУКОВ Р. С., канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного определению роли тестирования уровня развития двигательных способностей юных волейболисток на этапе начальной подготовки. В результате проведенных исследований обоснованы акценты педагогических воздействий в процессе физической подготовки юных волейболисток 11-12 лет, проведен анализ динамики показателей уровня физической подготовленности по результатам тестирований

Ключевые слова: волейбол, этап начальной подготовки, тестирование, двигательные способности, волейболистки

Проблемой настоящего исследования является определение роли тестирования уровня развития двигательных способностей юных волейболисток 11-12 лет на начальном этапе подготовки.

Целью исследования является определение роли тестирования уровня развития двигательных способностей юных волейболисток 11-12 лет на начальном этапе подготовки. Задачи исследования: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы выявить методы оценки двигательных способностей оценки двигательных способностей юных волейболисток 11-12 лет на начальном этапе подготовки на начальном

этапе подготовки; оценить исходный уровень развития двигательных способностей юных волейболисток 11-12 лет на начальном этапе подготовки по результатам тестирования; обосновать акценты в педагогических воздействий в процессе физической подготовки оценки двигательных способностей юных волейболисток 11-12 лет по результатам проведенных тестов; провести анализ динамики показателей уровня физической подготовленности юных волейболисток 11-12 лет по результатам итоговых тестирований.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы; антропометрия; педагогические контрольные испытания физической и технической подготовленности (тесты); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования проводилась в четыре этапа. На первом этапе - (2022-2023 уч. год) осуществлялась работа: по данным научной и методической литературы изучалось состояние вопроса о применении тестов в процессе физической подготовки волейболистов [1; 2]. На втором этапе (сентябрь-октябрь 2023 г.) проводилось следующее: тестировались антропометрические, двигательные качества. В тестированиях принимали участие девочки (11-12 лет), которые занимаются в секции волейбола первого года обучения. Количество тестируемых 10 человек. На третьем этапе - проводился педагогический эксперимент с октября 2023 года по май 2024 года. На основе оценок исходного уровня развития двигательных способностей юных волейболисток 11-12 лет на начальном этапе подготовки по результатам тестирования, были спланированы акценты педагогических воздействий в процессе физической подготовки [3; 4]. Проведен анализ динамики показателей уровня физической подготовленности юных волейболисток 11-12 лет по результатам итоговых тестирований. На четвертом этапе (июнь-ноябрь 2024 года) - производилась математико-статистическая обработка полученных данных, анализ и оформление результатов исследований.

Тест 1. Сравнительный анализ с нормативам дал следующие результаты, что первый тест - бросок мяча выполнили в среднем по группе на 3,8 балла. В том числе две девочки показали отличный результат 5,80 и 5,50 м.; на оценку «четыре» с результатами: 4,60; 4,80; 4,70; 4,90 выполнили четыре испытуемые. С результатом 3,80; 3,90; 4,20 на оценку «три» показали также четыре испытуемые.

Тест 2. Челночный бег на 3х10 м. С результатом 8,8 и 8,6 с. пробежали две испытуемые, они показали время на оценку в «три» балла. Шесть занимающихся показали результат на оценку «два»: 8,9; 9,0; 9,2; 8,9; 9,0; 9,2 сек. Двое пробежали со временем 9,5 и 9,9 сек. На «один» балл. Имея такие результаты мы видим, что мышцы нижних конечностей, у занимающихся, плохо развиты.

Тест 3. Прыжки через скакалку за одну минуту - тест 3. Четыре испытуемые прыгнули от 80 до 85 раз и показали отличные результаты. И остальные шесть девочек прыгнули 70-79 раз на оценку в «четыре» балла.

Тест 4. Прыжок в высоту с места. Только одна испытуемая показала результат в 43 см. на оценку «четыре» балла. От 37 до 42 см. прыгнули шесть занимающихся на оценку в «три» балла. И одна девочка на 30 см. средний результат по группе 2,7 балла.

Тест 5. на выносливость - поднимание- опускание туловища без учета времени. Самое большое количество в 150 раз выполнила одна испытуемая, но от 100 раз они получают самую высокую оценку в «пять» баллов, ее получили пять человек. Четыре испытуемых показали хорошие результаты. И одна девочка сделала 50 раз на три балла.

В дальнейшем нами был организован педагогический эксперимент с октября 2023 года по май 2024 года. На основе оценок исходного уровня развития двигательных способностей юных волейболисток 11-12 лет на начальном этапе подготовки по результатам тестирования, были спланированы акценты педагогических воздействий в процессе физической подготовки и проведен анализ динамики показателей уровня физической подготовленности юных волейболисток 11-12 лет по результатам итоговых тестирований, применением методов математической статистики. При планировании педагогических воздействий учитывались, прежде всего, наиболее отстающие показатели уровня развития двигательных способностей как общегрупповые, так и индивидуальные, и именно на воспитание данных качеств были увеличены объемы применяемых средств по сравнению с обычными.

В процессе проведения педагогического эксперимента удалось добиться достоверного прироста показателя в тесте «бросок набивного мяча» ($P_o<0,001$). Средний балл за данный тест также вырос с 3,8 до 4,4 балла. У двух спортсменок результаты с уровня оценки «3» балла достигли оценки «4», а у одной – «5».

Средняя исходная оценка в тесте «челночный бег» составляла всего лишь «2» балла, а в процессе проведения педагогического эксперимента удалось добиться статистически значимого прироста данного показателя уровня развития скоростных и координационных способностей ($P_o<0,001$). По окончании педагогического эксперимента средняя оценка в данном тесте составила 2,8 балла.

В тесте 3 «прыжки через скакалку» за период педагогического эксперимента также произошел достоверный прирост данного показателя ($P_o<0,001$). Средний балл возрос со значений 4,4 до 4,5 баллов.

В тесте 4 «прыжок в высоту» исходный средний балл составил всего лишь 2,7 балла, а по результатам итоговых тестирований средний балл уже составил 3,8 балла, что и

определило статистически значимые отличия данного показателя по сравнению с исходным (Ро<0,001).

В тесте 5 «сгибание-разгибание туловища» за период проведения педагогического эксперимента хотя и не удалось достигнуть достоверного прироста (Ро›0,05), но также зафиксирована положительная динамика показателя, средний балл вырос с 4,4 до 4,5 баллов.

Таким образом, на основе сравнения оценок исходного уровня развития двигательных способностей юных волейболисток 11-12 лет на начальном этапе подготовки по результатам тестирования, с результатами итоговыми, можно установить, что в процессе проведения педагогического эксперимента были эффективно спланированы акценты педагогических воздействий в процессе физической подготовки, о чем свидетельствуют полученные нами данные, обработанные с применением методов математической статистики.

Кроме того, нами был применен метод корреляционного анализа результатов педагогического эксперимента. Корреляционные взаимосвязи показателей исходного уровня развития двигательных способностей у юных волейболисток 11-12 лет обнаружили положительную взаимосвязь средней степени между показателями: «челночный бег» и «сгибание-разгибание туловища» (0,55), «бросок мяча» и «прыжки через скакалку» (0,42), «прыжки через скакалку» и «прыжок в высоту» (0,52), «прыжки через скакалку» и «сгибание-разгибание туловища» (0,35); отрицательную взаимосвязь средней степени между показателями: «прыжок в высоту» и «бросок мяча».

Корреляционные взаимосвязи показателей итогового уровня развития двигательных способностей у юных волейболисток 11-12 лет также обнаружили положительную взаимосвязь средней степени между показателями: «бросок мяча» и «прыжок в высоту» (0,34), «прыжок в высоту» и «сгибание-разгибание туловища» (0,39), «прыжки через скакалку» и «бросок мяча» (0,46), «прыжки через скакалку» и «сгибание-разгибание туловища» (0,61); отрицательную взаимосвязь средней степени между показателями: «челночный бег» и «прыжки через скакалку» (-0,5), «челночный бег» и «сгибание-разгибание туловища» (-0,7).

Таким образом, очевидно, что итоговые результаты тестирования обнаруживают более тесную корреляционную взаимосвязь между изучаемыми показателями уровня развития двигательных способностей у юных волейболисток 11-12 лет.

Список источников

4. Витковски, З.Н. Координационные способности в волейболе: диагностика, прогнозирование развития, тренировка [Текст] / З.Н. Витковски // Теория и практика физической культуры. - 2019. - N 4. - С. 28-31.

5. Голомазов, В. А. Волейбол в школе [Текст] / В. А. Голомазов, В. Д. Ковалёв, А. Г. Мельников. - М.: Издательство «Просвещение», 2019. – 110 с.

6. Грибачева, М.А. Критерии оценки при обучении волейболу. Развивающие игры [Текст] / М.А. Грибачева // Физкультура в щколе. – 2022. - №2. - С. 8-11.

7. Тихомиров, А. К. Развитие координационных способностей [Текст] / А.К. Тихомиров // Физкультура в школе. - 2023. - N 4. - С. 29-31.

УДК 796.015.62

ТЕОРИЯ АДАПТАЦИИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

АСЛАНЯН Д. Р., студент, aslanyan.julietta@mail.ru

ЖУКОВ Р. С., канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного анализу возможностей применения основных положений теории адаптации в процессе спортивной подготовки. Результаты исследования показали, что применение конструктивной теории адаптации в процессе спортивной подготовки способствует более значительным адаптационным реакциям по сравнению с традиционными методами подготовки.

Ключевые слова: теория адаптации, спортивная подготовка, конструктивная теория, методика, тренировочные нагрузки

В современном спортивном мире фундамент концепции адаптации формируется благодаря обширным научным изысканиям, демонстрирующим глубокие трансформации организма человека под воздействием модернизированных тренировочных и соревновательных нагрузок. За последние два десятилетия произошел значительный пересмотр методологии подготовки атлетов, особенно в отношении объема и интенсивности физических упражнений: по сравнению с эпохой конца 60-х - начала 70-х годов показатели выросли примерно вдвое-втрое [2].

Изначально понятие «адаптация» носило сугубо биомедицинский характер, и именно в контексте восточной медицины зародилась теория функциональных систем. Её валидность подтверждается как многовековой традицией, так и современными научными исследованиями. Особенностью классического подхода традиционной восточной медицины является системный анализ, где отдельные структуры организма рассматриваются в тесной взаимосвязи с окружающей средой [5].

Сегодня «адаптация» стала междисциплинарным понятием, привлекая внимание специалистов из различных областей: социологии, психологии, инженерии и педагогики. Однако анализ спортивной педагогической литературы выявляет проблему - отсутствие чёткой привязанности термина «адаптация» к конкретному биологическому объекту (клетка, орган или функциональная система), что затрудняет оценку адаптивных процессов и информативность используемых показателей.

В. М. Платонов определяет «адаптацию» как динамический процесс приспособления к внешним условиям либо уже свершившееся состояние этого процесса. В широком понимании, термин описывает сложную систему связей и взаимодействий, обеспечивающую целесообразное реагирование на изменения среды. При этом акцент смещается с конкретного объекта адаптации к характеристикам системы в целом [4].

Таким образом, современная наука о спортивной адаптации сталкивается с необходимостью уточнения понятийных рамок и методологических подходов для адекватной оценки сложных биологических процессов.

Теория адаптационных процессов в организме человека к окружающей среде играет ключевую роль в эволюции знаний по подготовке спортсменов, ведь она напрямую взаимосвязана с этим направлением активности.

В данном контексте, теория адаптации выступает как фундаментальный инструмент, то есть, опираясь на её закономерности и принципы, оптимизируется процесс подготовки спортсменов:

- развитие двигательных качеств,
- стимулирование функциональных систем организма до пределов их возможностей,
- улучшение структурных элементов тренировочного процесса [3].

Взаимно обогащаясь с исследованиями в области спортивной подготовки. С одной стороны, изучением адаптивных реакций спортсменов к разнообразным нагрузкам и соревновательным условиям (расширяется эмпирическая база теории, генерируются новые идеи и гипотезы).

С другой – закономерности спортивной подготовки способствуют углублению понимания адаптационных механизмов, уточнению основных положений теории.

Таким образом, двусторонний процесс взаимного влияния между теорией адаптации и практикой спортивной подготовки ведет к непрерывному развитию обеих областей. По рекомендации В. Н. Платонова, «использование знаний, накопленных теорией адаптации, должно носить конструктивный характер, естественно вписываться в русло теории спортивной подготовки, развивая, а не подменяя ее содержание», что поддерживает Л. П. Матвеев. Конструктивность теории адаптации в понимании ряда исследователей,

является «совокупность теоретических знаний и практических рекомендаций» [1].

Цель исследования – анализ возможностей применения основных положений теории адаптации в процессе спортивной подготовки.

Гипотеза исследования: применение конструктивной теории адаптации в процессе спортивной подготовки способствует более значительным адаптационным реакциям по сравнению с традиционными методами подготовки.

Для достижения цели необходимо решить задачи: провести обзор данных научно-методической литературы по теме исследования; изучить факторы, вызывающие адаптационные реакции и механизмы реакции; исследовать основы современной системы конструктивной теории адаптации; на основе результатов анкетного опроса студентов изучить особенности применения основных положений теории адаптации и в процессе спортивной подготовки.

Проведен анкетный опрос 30 студентов кафедры спортивно-оздоровительных технологий, который показал, что существует разнообразие мнений относительно эффективности конструктивной теории адаптации в сравнении с традиционными методами подготовки. Это подчеркивает необходимость более глубокого исследования и обсуждения данной темы среди спортсменов и тренеров для эффективного применения инноваций в спортивной практике.

На основе проведённого исследования мнений студентов по различным аспектам спортивной подготовки выявлены следующие ключевые тенденции:

1. Общепринятое признание адаптации организма спортсмена. Более половины опрошенных утвердительно оценивают её важность для высоких достижений в спорте, подчёркивая значительное влияние на спортивное развитие.

2. Представление о традиционных методах адаптации. Студенты обладают хорошим пониманием основных инструментов: рационального планирования тренировочного процесса и отдыха, правильное питание рассматривается как неотъемлемый фактор успеха, физические упражнения, включая общеукрепляющие, а также водолечение — широко известны.

3. Недостаток знаний о специализированных методах. Значительная часть студентов менее осведомлена о передовых техниках адаптации:

- гипербарическая оксигенация;

- гипоксические тренировки;

- другие инновационные подходы.

4. Недостаточная компетентность в теории КТА. Выявлен дефицит знаний и опыта у части студентов по конструктивной теории адаптации, что напрямую влияет на спортивную

подготовку. Это указывает на потребность в углублении теоретической базы, организации дополнительных образовательных мероприятий.

5. Необходимость в комплексном подходе к обучению. Для повышения эффективности тренировочного процесса и достижения оптимальных результатов необходимо расширять знания студентов, включая изучение современных методов адаптации. Особое внимание следует уделить информированию о менее известных, но перспективных техниках.

2.Изучение адаптационных процессов в ответ на стрессовые раздражители открывает важные аспекты физиологии человека и его способности к выживанию в условиях повышенных нагрузок. Теории Г. Селье и профессора И. П. Павлова перекликаются и дополняют друг друга, позволяя глубже понять механизмы адаптации как в повседневной жизни, так и в спортивной деятельности. Важно учитывать, что баланс между адаптацией и истощением критически важен для достижения успеха в спорте. Осознание различных стадий реакций организма на стресс позволяет тренерам и спортсменам оптимизировать тренировочный процесс, создавая условия для эффективного восстановления без риска для здоровья.

Эти выводы подчёркивают необходимость внедрения системного и многоуровневого образовательного процесса в области спортивной подготовки для студентов.

Список источников

8. Азаренкова, Н. Р. Адаптационные процессы под влиянием физических нагрузок / Н. Р. Азаренкова. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XVII Междунар. науч. конф. (г. Казань, февраль 2021 г.). — Казань : Молодой ученый, 2021. — С. 64-66.

9. Значение конструктивной теории адаптации для спорта / В. К. Волков, А. В. Карасев, В. И. Козлов, Ю. В. Струк // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 2(86). – С. 169-174.

10. Максимова, Е. Н. Методы и принципы современной системы спортивной подготовки / Е. Н. Максимова // Наука-2020. – 2018. – № 3(19). – С. 7-13.

11. Платонов В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. —М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021 - Т. 1 - 592 с.

12. Понятийные средства конструктивной теории адаптации / В. К. Волков, А. В. Карасев, В. И. Козлов, Ю. В. Струк // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 3(83). – С. 150-154.

УДК 379.82 : 796.01

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА ПОДРОСТКОВ

ЕРОХНОВИЧ М. В., студент, maria.erohnovich@mail.ru

ЖУКОВ Р. С., канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного изучению особенностей применения средств физической культуры в организации досуга подростков 13-14 лет. На основании теоретического анализа литературы выявлены особенности применения средств физической культуры и методы организации уроков физкультуры и досуга; обоснована экспериментальная методика организации досуга подростков средствами физической культуры на основе сочетания комплексов физических упражнений, выполняемых на лесной местности и познавательной активности в форме спортивного квеста в процессе внеурочной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, средства, досуг, подростки, методика, квесты

Досуг или свободное время подростков, как никогда, стал иметь большое значение [5]. Новое время и возможности привели к тому, что выбор средств определяет само содержание времяпрепровождения [1; 2]. Одним из таких инструментов является физическая культура и ее средства - упражнения, силы природы и гигиенические факторы, инвентарь, тех средства и тренажеры, идеомоторные, психогенные и аутогенные средства [4].

Соответственно исследование данной темы имеет важное значение как для теории, так и для практики организации досуга на основе средств физкультуры, способствуя проявлению особой физической активности, подвижности, сноровки и способности к скорости и силе с учетом интенсивности и насыщенности его организации [3; 6].

Объект исследования - процесс организации досуговой деятельности подростков.

Предмет исследования - средства физической культуры (СФК) в организации досуга подростков 13-14 лет.

Цель исследования – раскрыть особенности применения средств физической культуры в организации досуга подростков 13-14 лет.

Для достижения цели исследования решались следующие задачи:

На основании теоретического анализа литературы выявить особенности применения средств физической культуры и методы организации уроков физкультуры и досуга.

Обосновать экспериментальную методику организации досуга подростков средствами

физической культуры на основе сочетания комплексов физических упражнений, выполняемых на лесной местности и познавательной активности в форме спортивного квеста в процессе внеурочной деятельности.

Для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогический эксперимент; тестирование физической подготовленности подростков; методы математической статистики.

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы применялся на этапе изучения состояния проблемы.

С целью реализации педагогического эксперимента на следующем этапе исследования отобраны 20 подростков МБОУ «Средняя Общеобразовательная Школа №2 г. Юрги» и сформированы 2 группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) – по 10 человек в каждой, имеющие похожие характеристики физической подготовленности.

Педагогический эксперимент длился три весенних месяца и проводился в экспериментальной группе на основе выполнения комплексов физических упражнений на лесной местности и познавательной активности в форме спортивного квеста «Физкультурная реальность» (в процессе внеурочной деятельности). Контрольная группа в это время занималась только в рамках учебных занятий по предмету «физическая культура» согласно рабочей программы, соответствующей требованиям ФГОС.

Педагогический эксперимент состоял из 3 этапов:

1. Констатирующий этап: определить уровень физической подготовленности подростков.

2. Формирующий этап: апробировать квест «Физкультурная реальность» для повышения физической подготовленности подростков.

3. Контрольный этап: проверить эффективность квеста для повышения физической подготовленности подростков.

Для проведения тестирований использовался следующий инвентарь: секундомер, свисток, ручной мяч, футбольный и баскетбольный мячи.

Спортивный квест «Физкультурная реальность» имел цель – обучение выполнению разных видов физической активности в условиях лесной местности: кроссовый бег, упражнения на силу, гибкость и расслабление, прыжковые упражнения; упражнения на гибкость, ходьба, бег и прыжки с партнёром на плечах. Игра в ручной мяч, футбол, баскетбол; упражнения с партнёром. Во второй части обучаемые выполняли упражнения с произнесением цитат известных спортсменов и прыжковые упражнения с названием имен

известных бегунов-стайеров и кроссовый бег с рассказом спортивной истории, равномерный бег по ровной местности с называнием имен известных спортсменов.

На основе полученных данных можно сделать вывод о использование спортивного квеста как формы досуга с опорой на средства физической культуры повышает уровень физической подготовленности подростков 13-14 лет. На это указывают результаты ЭГ на контрольном этапе.

Исследование выявило, что уровень физической подготовленности подростков 13-14 лет определяет выбор форм досуга, его организацию и отбор средств физической культуры с учётом непрерывности, цикличности нагрузок и наличии этапов квеста. Взаимодействие процессов утомления и восстановления во время проведения спортивного квеста требует чередования нагрузок и сочетания микроцикла упражнений силовой направленности, беговых нагрузок и отдыха при выполнении физических упражнений с различной направленностью.

Спортивный квест планируется в одном мероприятии на 1 час 30 минут при сочетании упражнений силовой направленности и бега. Проявление физических качеств зависит от их физического состояния организма подростков и уровня физической подготовленности, что оказывает влияние на способность выполнить и пройти весь квест. Для повышения уровня физической подготовленности были использованы средства физкультуры, которые подбираются с учётом возрастных и особенностей подростков.

Список источников

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни (методологический, экологический и организационный аспекты). // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 1. - с. 22-26.
2. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 262 с.
3. Белинович В.В. Вопросы организации физического воспитания учащихся. - М.: ВШ, 2017. – 65с.
4. Бондаревский Е. Я. Некоторые аспекты научного обоснования комплекса ГТО, как нормативной основы советской системы физического воспитания / Тезисы доклада НПК ГТО. - М., Проспект, 2015. – 85 с.
5. Развитие физической культуры и спорта в начале 21 века: состояние, проблемы, перспективы. / И.И. Портнягин, Н.К. Шамаев, В.П. Кочнев. - Якутск, 2017. – 112 с.
6. Юдина А.И. Досуговые предпочтения современных подростков: предупреждение социальных рисков. // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств - 2017. №38. - URL: https://reader.lanbook.com/journalArticle/388254#1 (дата обращения: 14.01.2025).

УДК: 796.323.2

РАЗВИТИЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

КИРЖАКОВА А.Е. студентка, adelinochka.e@bk.ru

ГАПОНЕНКО А.Ю., старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Интегральная подготовка спортсменов является важным аспектом в современном спортивном обучении, особенно в таких динамичных видах спорта, как баскетбол. Данная статья рассматривает основные компоненты интегральной подготовки баскетболистов, включая физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. Оценены применяемые методы тренировок и результаты, а также предложены рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса.

Ключевые слова: подготовка, спортсмен, баскетбол, спорт, структура

Баскетбол, будучи высоко конкурентным и динамичным видом спорта, требует от спортсменов не только физической силы и выносливости, но и выдающегося мастерства, тактической смекалки, а также ментальной устойчивости. В условиях постоянного роста уровня соревнований и увеличения числа профессиональных команд значимость всесторонней подготовки спортсменов становится как никогда актуальной.

Интегральный подход к подготовке баскетболистов не ограничивается лишь традиционными физическими тренировками. Он подразумевает гармоничное сочетание различных компонентов, таких как физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка, благодаря которым можно развиваться. Этот подход обеспечивает не только комплексное развитие отдельных качеств спортсмена, но и создает условия для максимального раскрытия его потенциала на площадке.

Физическая подготовка включает в себя развитие скоростных и силовых качеств, а также улучшение координации и гибкости, что способствует повышению общей работоспособности игрока. В то же время, техническая подготовка фокусируется на совершенствовании хитростей и навыков, необходимых для успешного выполнения игровых действий, таких как дриблинг, броски и защита.

Тактическая подготовка способствует укреплению позиции спортсмена в мире стратегии игры. Она дает возможность понимать различные игровые схемы, развивает способность быстро принимать правильные решения в условиях давления. Не менее важным является и аспект психологической подготовки, который включает в себя развитие навыков самоконтроля, уверенности и умения справляться со стрессом. Высокая

степень ментальной устойчивости позволяет игрокам лучше адаптироваться к изменениям в игровом процессе и минимизировать влияние негативных факторов.

В феврале и марте 2025 года было проведено интервьюирование тренеров КемГУ по баскетболу. Приняли участие тренер женской команды и член тренерского штаба сборной Кузбасса по баскетболу – Александр Владимирович Седнев, Булгаков Валерий Михайлович – тренер мужской команды и Калёнов Александр Александрович – тренер команды «Кузбасс-КемГУ»

В ходе проведения интервью были заданы такие вопросы, как, например:

1) Как часто проходят тренировки соревновательного характера?
2) Какие аспекты интегральной подготовки Вы считаете наиболее значимыми?
3) Сколько часов в неделю Вы уделяете интегральной подготовке?
4) Как Вы работаете над техническими навыками игроков в рамках интегральной подготовки?
5) Насколько важно развитие тактического мышления?
6) Как Вы оцените влияние психологической подготовки на результаты игры?
7) Нужно ли продолжать развивать интегральную подготовку для баскетболистов?

Стоит отметить, что в Кемеровском государственном университете тренировки по баскетболу проводятся от 4 до 7 дней в неделю. При этом практически на каждой тренировке выполняются задания по интегральной подготовке баскетболистов.

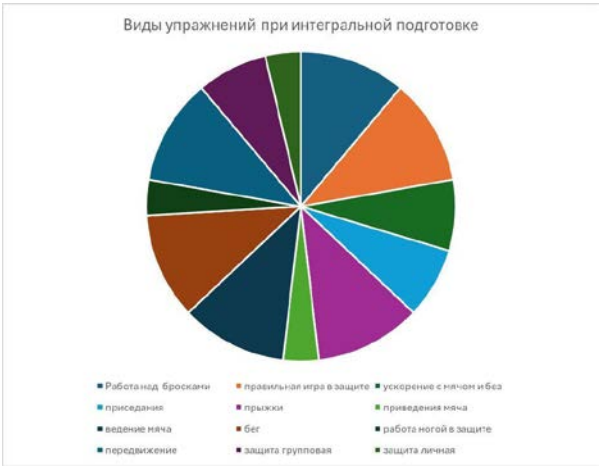


Рисунок 1. – Виды упражнений при интегральной подготовке.

Наиболее значимыми упражнениями интегральной подготовки тренеры выделили: развитие тактики, ускорение с мячом и без, движение ног, игра в защите (рисунок 1.).

Тренеры отметили важность развития тактического мышления, так как оно способствует более выигрышному исходу игры и слаженности команды.

Также тренеры указали на то, что в ходе подготовки к соревнованиям необходимо выявление слабых сторон и работа над их устранением.

Отвечая на вопрос про психологическую подготовку, все 3 тренера единогласно согласились с важностью психологического состояния спортсменов. В каждом сезоне проводятся различные собрания как, непосредственно, с тренером команды, так и с психологами. Калёнов Александр Александрович отметил, что в этом сезоне было проведено 2 встречи команды с психологом. Также Александр Александрович говорит, что очень важна стрессоустойчивость, которая, как раз, зависит не только от проведенных работ с психологом, но и от самих занятий. Валерий Михайлович Булгаков, в свою очередь, добавил, что тактика команды тоже связана с психологическим фактором. Стрессоустойчивость способствует лучшей концентрации во время соревнований.

Тренеры высказали важность технической подготовки баскетболистов. Александр Владимирович Седнев поделился тем, что над техническими навыками идет работа в рамках комплексного подхода в целом на протяжении всего тренировочного процесса. Важным элементов такой подготовки является непосредственное изучение новых элементов технического оснащения баскетболиста, которое проводится индивидуально или по методу круговой тренировки в заданных временных рамках.

Интегральная подготовка баскетболистов требует комплексного подхода, который охватывает физические, технические, тактические и психологические аспекты. Внедрение современных технологий и индивидуализированный подход к тренировочному процессу могут значительно повысить уровень подготовки спортсменов и их готовность к высоким требованиям соревнований. Перспективы дальнейших исследований в этой области включают разработку более глубоких методов анализа и оптимизации тренировочного процесса.

Список источников

1. Интегральная подготовка // Учебные материалы Studwood URL: https://studwood.net/1163285/turizm/integralnaya_podgotovka (дата обращения: 19.03.2025).

2. Развитие физических качеств в баскетболе // Учебно-методическое пособие. Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Щукин. 2022. // Библиотека ННГАСУ URL: https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/876240-1.pdf (дата обращения: 19.03.2025).

УДК 796.922

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

МАЛУЕВА А. А., студентка, annamalueva65@gmail.com

ЖУКОВ Р. С., канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного совершенствованию методики воспитания скоростной выносливости подростков на занятиях лыжными гонками во внеурочной деятельности. Результаты исследования показали, что процесс воспитания скоростной выносливости подростков на занятиях лыжными гонками во внеурочной деятельности будет успешнее при выполнении ряда условий.

Ключевые слова: лыжные гонки, скоростная выносливость, методика воспитания, внеурочная деятельность, подростки

В процессе анализа учебно-методической литературы и опыта практической деятельности было выявлено противоречие между необходимостью воспитания скоростной выносливости подростков на занятиях лыжными гонками во внеурочной деятельности и недостаточной изученностью данного вопроса в практике [2; 3].

Цель исследования: совершенствование методики воспитания скоростной выносливости подростков на занятиях лыжными гонками во внеурочной деятельности.

Задачи исследования: проанализировать учебно-методическую литературу по вопросу воспитания скоростной выносливости подростков на занятиях лыжными гонками во внеурочной деятельности; выявить особенности воспитания скоростной выносливости подростков на занятиях лыжными гонками во внеурочной деятельности; изучить педагогический опыт по вопросу воспитания скоростной выносливости подростков на занятиях лыжными гонками во внеурочной деятельности; разработать и оценить эффективность экспериментальной методики развития скоростной выносливости подростков на занятиях лыжными гонками во внеурочной деятельности.

Гипотеза исследования: воспитания скоростной выносливости подростков на занятиях лыжными гонками во внеурочной деятельности будет успешнее при выполнении следующих условий:

1) учитываются особенности возрастного развития учащихся среднего школьного возраста;

2) рационально применяются средства и методы развития скоростной выносливости и системного чередования нагрузок и отдыха на занятиях;

3) осуществляется постоянный педагогический контроль за уровнем развития скоростной выносливости.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ педагогической и специальной литературы; изучение передового педагогического опыта и методической литературы по проблеме исследования; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; расчетные методы; методы статистической обработки данных.

В эксперименте приняли участие 14 спортсменок в возрасте 13-14 лет, занимающихся лыжными гонками от 2,5 до 5 лет. В ЭГ (экспериментальная группа) входили 7 спортсменок, тренируясь 3-4 раза в неделю по 1,5-2 часа. Лыжницы экспериментальной группы занимались по экспериментальной программе, разработанной нами, опираясь на методику Ю. В. Бородавко (описана выше), занятия проводились в период с сентября 2024 г. по март 2025 г.

В контрольной группе принимали участие 7 спортсменок, тренируясь 3-4 раза в неделю по 1,5-2 часа. Лыжницы контрольной группы занимались по программе тренера Муниципального автономного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа олимпийского резерва №3" г. Кемерово Бычик Надежды Николаевны. Занятия проводились в период с сентября 2024 г. по март 2025 г.

Первый этап педагогического эксперимента (сентябрь 2024 г.) предусматривал проведение начального тестирования.

Второй этап педагогического эксперимента проходил с декабря 2024 г. по март 2025 г. Цель данного этапа – проверка эффективности методики развития скоростной выносливости в среднем школьном возрасте на занятиях лыжными гонками во внеурочной деятельности, построенной на основе методики Ю. В. Бородавко. Занятия проходили как в парке, так и на стадионе. Также на данном этапе в декабре 2024 г. и марте 2025 г. был проведен контрольный тест – «Передвижение на лыжах 1000 м».

На третьем этапе исследования (март 2025 г.) осуществлялся анализ полученных результатов исследования эффективности методики развития скоростной выносливости в среднем школьном возрасте на занятиях лыжными гонками во внеурочной деятельности.

В ходе нашего исследование мы взяли за основу методику Ю. В. Бородавко. В данной методике предлагался различного рода комплекс упражнений для повышения скоростной выносливости в среднем школьном возрасте на занятиях лыжными гонками во внеурочной деятельности [1].

Опираясь на методику Ю. В. Бородавко (описана выше), мы разработали собственную (экспериментальную) программу тренировок, которой испытуемым предлагалось пользоваться в период с сентября 2024 г. по март 2025 г.

Анализируя результаты теста «Бег 800 м по стадиону» на начальном этапе педагогического эксперимента, можно отметить, что достоверных различий между группами не зафиксировано (p_o>0,05). За время проведения педагогического эксперимента произошли достоверные положительные изменения у всех участниц (p_o<0,05). Темпы прироста рассчитывались в процентах по формуле С. Броуди. Сравнивая изменения показателя в экспериментальной и контрольной группах, следует отметить более существенный прирост показателя в экспериментальной группе – 19,1 %, против 14,9 % в контрольной группе.

Результаты теста «Имитация попеременного классического хода 150 м в подъем крутизной 5-6°» показали схожую динамику. В начале педагогического эксперимента результаты экспериментальной и контрольной групп были идентичными (p_o>0,05). Но на итоговом этапе показатели экспериментальной группы составили 28,5 с, а контрольной – 29,8, что обеспечило прирост результата 16, 7 % в экспериментальной группе против 12,6 % в контрольной. В обеих группах за период педагогического эксперимента произошли достоверные приросты данного показателя (p_o<0,05).

Анализируя результаты теста «Бег 1000 м свободным ходом на лыжероллерах», полученные в процессе проведения педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах, можно отметить, что как и по двум другим тестам, в начале эксперимента различия между группами практически отсутствовали (p_o>0,05), а на итоговом этапе экспериментальная группа показала более высокие результаты – 281 с против 293 с в контрольной. В процентном выражении, отражающем темпы прироста можно также заметить существенное преимущество экспериментальной группы – 12,2 %, в контрольной группе прирост составил только 7,9 %. В обеих группах за период педагогического эксперимента произошли достоверные приросты данного показателя (p_o<0,05).

Результаты теста «Передвижение на лыжах 1000 м», которые фиксировались в декабре и марте также продемонстрировали преимущество экспериментальной группы. Декабрьские результаты групп были идентичными (p_o>0,05), а в марте средние значения экспериментальной группы превзошли аналогичные данные контрольной группы на 14 секунд (3,3 %). По темпам прироста преимущество также у экспериментальной группы – 9 %, против 5,6 % в контрольной. В обеих группах за период педагогического эксперимента произошли достоверные приросты данного показателя (p_o<0,05).

Таким образом, подводя общий итог всему сказанному, мы видим, что срезы, которые мы делали в сентябре 2024 г. и в марте 2025 г. показали нам существенные положительные

изменения в результатах и контрольной, и экспериментальной групп (p_o<0,05). Анализируя показатели, полученные в сентябре 2024 г. мы видим, что показатели не совсем те, которые мы хотели бы видеть, именно поэтому мы внедрили экспериментальную методику развития скоростной выносливости в среднем школьном возрасте на занятиях лыжными гонками во внеурочной деятельности.

Сделав еще один срез, который проходил в марте 2025 г., мы смогли добиться желаемых результатов. Эффективность данной методики подтвердилась, показав нам в большей степени прогресс в результатах у всех участниц педагогического эксперимента.

Таким образом, подводя общий итог всему сказанному, мы видим, что срезы, которые мы делали в сентябре 2024 г. и в марте 2025 г. показали нам более существенные положительные изменения в результатах экспериментальной группы и полученные результаты подтверждают гипотезу исследования.

Список источников

13. Кошелева, М. В. Компоненты учебно-тренировочной программы группы начальной подготовки лыжников-гонщиков, ведущие к высоким результатам / М. В. Кошелева // Культура физическая и здоровье. – 2024. – № 3(91). – С. 281-285.

14. Макаров, А. Л. Исследование спортивно-технических показателей лыжников в процессе тренировки / А. Л. Макаров, Е. В. Макарова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения : Материалы XII Международной научно-практической конференции, посвященной 160-летию со дня рождения П.А. Столыпина, Ульяновск, 14–15 апреля 2022 года. Том 2022. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2022. – С. 663-667.

15. Методика развития силовой выносливости у лыжников-гонщиков на основе использования изометрических упражнений / С. С. Иванова, А. В. Стафеева, Л. М. Синицина, Е. А. Сальникова // Перспективы науки. – 2023. – № 3(162). – С. 146-148.

УДК 796.83

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ

СКВОРЦОВА А. М., студент, anna17092000@gmail.com

ЖУКОВ Р. С., канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного выявлению результативности комплекса мероприятий по сопряженному воспитания специальной выносливости и психических качеств боксеров 13-14 лет. Для выполнения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое тестирование; анкетный опрос; педагогический эксперимент; методы статистической обработки результатов.

Ключевые слова: боксеры 13-14 лет, физические качества, психические качества, комплексы упражнений

Своевременный учет закономерностей, взаимосвязанных динамических процессов физического и психического развития юных боксеров позволяет оптимизировать их интегральную подготовку в системе спортивной подготовки [2]. Это помогает создать такие условия тренировочной деятельности, которые обеспечивают высокую степень реализации физического и психического потенциала спортсмена [1; 3].

Цель исследования: выявление результативности комплекса мероприятий по сопряженному воспитания специальной выносливости и психических качеств боксеров 13-14 лет.

Объект исследования: компоненты физической и психологической подготовки в системе интегральной подготовки боксеров на тренировочном этапе.

Предмет исследования: процесс воспитания физических и психических качеств боксеров 13-14 лет.

В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи исследования:

1. Выявить методику физической подготовки юных боксеров по анализу литературных источников.
2. Подобрать комплексы физических упражнений для повышения физической подготовленности юных боксеров.

3. Экспериментально проверить результативность комплекса мероприятий сопряженного воспитания специальной выносливости и психических качеств юношей 13-14 лет, занимающихся боксом.

Для выполнения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое тестирование; анкетный опрос; педагогический эксперимент; методы статистической обработки результатов.

В нашей работе участниками исследования стали юноши, занимающиеся боксом, в количестве 10 человек 13-14 лет.

Основной целью исследования являлось выявление результативности комплекса мероприятий по сопряженному воспитания специальной выносливости и психических качеств боксеров 13-14 лет.

Исследование проводилось в 3 этапа в течение 2 месяцев:

1. диагностика специальной выносливости до использования средств и методов развития специальной выносливости;

2. использование средств и методов развития выносливости (2 месяца);

3. диагностика (контрольная) специальной выносливости после использования средств и методов развития специальной выносливости.

Педагогический эксперимент был направлен на выявление результативности комплекса мероприятий сопряженного развития специальной выносливости и психических качеств юношей 13-14 лет, занимающихся боксом. В соответствии с целью работы были выбраны упражнения для общей физической подготовки и упражнения со специальными снарядами для совершенствования специальной выносливости. Скоростно-силовые качества юных боксеров совершенствовались параллельно с психической подготовкой, например, перед выполнением двигательного действия у спортсмена формировалась психическая установка на выполнение этого действия «с максимальной быстротой».

На 1-м этапе диагностики специальной выносливости до использования средств и методов развития специальной выносливости, в результате проведенного исследования были получены следующие данные по тесту Купера: юноши боксеры имеют хорошую физическую подготовленность, это составляет 30 % от общего числа спортсменов.

4 юных боксера имеют удовлетворительную физическую подготовленность это составляет 40 %. Хорошую физическую подготовленность имеют так же 2 боксера – 20 %. Отличную физическую подготовку имеет 1 спортсмен, что составляет 10 % от общего числа исследуемых.

Через 2 месяца после использования определенного комплекса упражнений провели

контрольное тестирование 13-14 летних юношей, занимающихся спортом. Мы получили следующие данные в тесте Купера, 1 юноша имеет удовлетворительную физическую подготовленность, это составляет 10% от общего числа юных боксеров. Хорошая физическая подготовленность отмечается у 2 человек, что составляет 20 %.

Из полученных результатов видно отсутствие отрицательных показателей данного испытания. По 30 % исследуемых во втором этапе по физическому тесту на определение силовой выносливости имеют, показали удовлетворительную и отличную физическую подготовленность, соответственно по 3 юношей в каждой группе, 40 % (4 человека) испытуемых имеют «хороший» показатель в данном испытании.

Показатели по тесту Купера увеличились, увеличилось расстояние, преодоленное на 12 минут. У каждого из 10 исследуемых увеличились показатели физической подготовленности, у кого-то больше, а у кого-то меньше, но, тем не менее, наблюдается динамика роста.

Показатели времени прохождения комплексного теста, состоящего из 4 упражнений на выносливость уменьшились, только у 2 боксеров 13-14 лет остались без изменения на том же уровне, это составляет 20 % от общего числа юношей участвующих в эксперименте.

Таким образом, как видно из графиков, показатели изменились после проведения ряда мероприятий, они несколько выросли. После проведения контрольного тестирования видно, что низкие показатели физической подготовленности отсутствуют, а преобладает по тесту Купера хорошая и отличная, по физическому тесту на время преобладает так же хорошая физическая подготовленность. Это свидетельствует о том, что подобранные мероприятия и упражнения, направленные на воспитание специальной выносливости юношей 13-14 лет, занимающихся боксом, достаточно эффективны.

Проведение статистических сравнений полученных показателей подтверждают результативность осуществленных мероприятий и примененных упражнений, направленных на воспитание специальной выносливости боксеров-юношей 13-14 лет. Результаты в Тесте Купера в процессе проведения педагогического эксперимента претерпели достоверные положительные изменения ($p_o<0,05$). Аналогичным образом изменились и результаты в комплексном тесте в процессе проведения педагогического эксперимента ($p_o<0,05$).

В процессе использования комплекса мероприятий сопряженного воспитания специальной выносливости и психических качеств юношей 13-14 лет, занимающихся боксом, происходят значительные изменения в эмоционально-волевой сфере боксеров, и эти изменения происходят только в сторону повышения. Также заметны резкие увеличения показателя по компоненту «саморегуляции». Показатели по компоненту «стабильности и помехоустойчивости» также значительно выше у спортсменов-боксеров на заключительном

этапе педагогического эксперимента.

Как показывают исследования, среднегрупповые значения компонентов психической надежности (кроме мотивационного) закономерно увеличиваются с ростом уровня физической подготовленности при использовании комплекса мероприятий сопряженного воспитания специальной выносливости и психических качеств юношей 13-14 лет, занимающихся боксом.

Полученные нами данные показали, что в процессе использовании комплекса мероприятий сопряженного воспитания специальной выносливости и психических качеств юношей 13-14 лет, занимающихся боксом в их эмоционально-волевой сфере, происходят изменения, ведущие к увеличению уровня саморегуляции, повышению соревновательной эмоциональной устойчивости, а также укреплению стабильности и помехоустойчивости.

Таким образом, подобранные мероприятия и упражнения, направленные на воспитание специальной выносливости юношей 13-14 лет, занимающихся боксом, оказались достаточно эффективны.

Список источников

16. Атилов, А. Азбука бокса [Текст] / Аман Атилов. – 2-е изд. Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2020. – 63 с.

17. Качурин, А. И. Бокс в системе физической культуры студента [Текст]: учеб. пособие / А. И. Качурин. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 344 с.

18. Шундеев, А. А. Многофакторная система оценки в смежных видах единоборств (бокс, кикбоксинг) у спортсменов в возрасте от 10 до 18 лет / А. А. Шундеев // // Физическое воспитание студентов. – 2019. - №2. – С. 149-159.

УДК 796.42

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 12-14 ЛЕТ

МАКАРОВА П. Д., студентка, m.poly.16@mail.ru

МАКАРОВА О. А., старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме скоростно-силовой подготовки юных легкоатлетов в возрасте 12-14 лет. Цель исследования заключается в определении эффективной методики тренировки юных спортсменов-легкоатлетов. В процессе проведения

педагогического эксперимента наибольшего эффекта удалось достичь в группе, где была реализована программа скоростно-силовой направленности. Статья подчеркивает необходимость дальнейшего изучения данной проблемы для оптимизации тренировочного процесса в легкой атлетике.

Ключевые слова: юные спортсмены, легкая атлетика, скоростно-силовая подготовка, методика тренировки

Как свидетельствуют многочисленные современные авторы, проблема скоростно-силовой подготовки легкоатлетов остается достаточно актуальной до настоящего времени и требует дальнейшего изучения, так как недостаточный уровень развития скоростно-силовых способностей существенно увеличивает время формирования многих двигательных навыков при овладении техники различных видов физкультурно-спортивной деятельности и снижает эффективность их использования [1, 2, 3].

Цель нашего исследования – определить эффективность тренировочной программы скоростно-силовой направленности для юных легкоатлетов 12-14 лет.

Объект исследования – процесс физической подготовки юных легкоатлетов 12-14 лет.

Предмет исследования – методика совершенствования скоростно-силовых способностей юных спортсменов-легкоатлетов 12-14 лет.

Рабочая гипотеза. Мы предполагаем, что применение программы с акцентом на скоростно-силовую подготовку юных легкоатлетов 12-14 лет окажется более эффективным по сравнению с программой преимущественно скоростной и технической направленности.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме воспитания скоростно-силовых способностей спортсменов, в частности, занимающихся легкой атлетикой;

2. Экспериментально апробировать тренировочную программу скоростно-силовой направленности для юных легкоатлетов 12-14 лет, проанализировать полученные данные.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты), методы математической статистики.

Организация исследования. Для проверки нашей гипотезы, был проведен педагогический эксперимент. Для его проведения мы организовали контрольную (КГ) ($n = 10$) и экспериментальную (ЭГ) ($n = 10$) группы. Всего в эксперименте были задействованы 20 спортсменов-легкоатлеток 12-14 лет.

Контрольная группа занималась по программе преимущественно скоростной и технической направленности, а в экспериментальной группе апробировалась программа скоростно-силовой направленности.

Эффективность использования двух методик мы оценивали посредством сравнения показателей контрольных тестирований, которые проводились до начала эксперимента и после его завершения. В качестве контрольных упражнений мы использовали: бег на 60 м (сек), прыжок вверх (см), прыжок в длину с места (см), тройной прыжок с места (см). А так же прыжок в длину с разбега (см), который является основным соревновательным упражнением.

Результаты исследования. В результате проведения педагогического эксперимента нами были получены следующие данные (табл.1).

Таблица 1.

Результаты педагогического эксперимента

Группы	Тесты	Результаты		
		До эксперимента	После эксперимента	Прирост
ЭГ	Бег на 60 м, сек	9,09±0,26	8,95±0,21	0,14
	Прыжок вверх, см	38,13±2,92	44,6±2,23	6,47
	Прыжок в длину с места, см	210,8±8,44	219,6±8,65	8,8
	Тройной прыжок с места, см	599,2±25,21	623,33±24,18	24,13
	Прыжок в длину с разбега, см	416,1±12,72	430,8±20,40	14,7
КГ	Бег на 60 м, сек	8,97±0,18	8,88±0,18	0,09
	Прыжок вверх, см	44,93±2,87	45,27±3,15	0,34
	Прыжок в длину с места, см	212,33±12,75	215,4±12,84	3,07
	Тройной прыжок с места, см	613,67±31,32	619,8±28,21	6,13
	Прыжок в длину с разбега, см	420,77±14,74	424,9±20,18	4,13

Анализ полученных в ходе исследования результатов показал следующее.

Установлено, что в обеих группах была зафиксирована положительная динамика, во всех контрольных испытаниях.

Тем не менее, тестирование показало, что результаты применения программы с акцентом на скоростно-силовую подготовку в экспериментальной группе юных легкоатлеток 12-14 лет оказались более эффективными, по сравнению с контрольной группой того же возраста и пола, и даже имеющей некоторые преимущества в уровне подготовленности на предварительном этапе (до эксперимента).

Самое большое различие в показателях прироста между экспериментальной и

контрольной группами имеется в упражнении «прыжок вверх». В экспериментальной группе этот прирост оказался в несколько раз больше, чем в контрольной группе (6,47 см против 0,34 см). Самое незначительное различие в приросте показателей двух групп мы имеем в упражнении «бег на 60 м» (0,14 сек против 0,09 сек).

Аналогичная тенденция зафиксирована и в динамике результатов в основном соревновательном упражнении (прыжок в длину с разбега). В экспериментальной группе по данному показателю зафиксирован прирост на 14,7 см, а в контрольной – на 4,13 см. Этот факт, видимо, обусловлен тем, что возрастной диапазон 12-14 лет является сенситивным периодом для развития скоростно-силового компонента. Об этом, в частности, свидетельствуют многочисленные данные научных исследований (В. М. Игнатьев, А. М. Иващенко, В. С. Фарфель и др.).

Заключение. Таким образом, мы можем констатировать, что наибольшего эффекта в процессе проведения педагогического эксперимента нам удалось достичь в экспериментальной группе, где была реализована программа скоростно-силовой направленности. Следовательно, наша гипотеза, предполагающая, что применение программы с акцентом на скоростно-силовую подготовку юных легкоатлетов 12-14 лет окажется более эффективным по сравнению с программой преимущественно скоростной и технической направленности, нашла свое подтверждение. Что говорит о необходимости дальнейшего изучения данной проблемы, для оптимизации тренировочного процесса в легкой атлетике.

Список источников

1. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практ. руководство для тренера / С. А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 402 с.

2. Пьянзин, А. И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов / А. И. Пьянзин. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2004. – 370 с.

3. Тер-Ованесян, И. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. Тер-Ованесян. – М.: Тера-Спорт, 2016. – 128 с.

УДК 796.015:796.037:796.032.2-055.2(510)

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КИТАЯ ПО ШОРТ-ТРЕКУ ПЕРЕД ЗИМНИМИ ОЛИМПИЙСКИМИ ИГРАМИ В ПЕКИНЕ

СЮ М., магистрант, sknar2009@mail.ru

ПОЗНЯК Ж.А., старший преподаватель, научный руководитель

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова

Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье отражен анализ подготовки китайской команды по шорт-треку к зимним Олимпийским играм 2022 года. В рамках исследования выявлено, что использование 10-недельной 4-этапной модели тренировок было направлено на усиление тактической подготовки в эстафете на 2000 метров и позволило добиться значительных результатов. Было установлено, что в итоге завоевано 2 золота, 1 серебро и 1 бронза, но индивидуальные соревнования были относительно слабо подготовлены. При этом, спортсмены, не имевшие опыта участия в Олимпийских играх, демонстрировали явное психологическое напряжение, что сказалось на их результатах на льду. Характеристика подготовки китайских спортсменов дает теоретическую и практическую основу для дальнейшей подготовки спортсменов к крупным стартам.

Ключевые слова: зимние Олимпийские игры в Пекине; женский шорт-трек; предсоревновательная подготовка

Актуальность. Шорт-трек является одним из важнейших зимних видов спорта в Китае, который добился значительных успехов после зимних Олимпийских игр 1994 г, особенно в соревнованиях на дистанции 500 м среди женщин, завоевав три награды. Но для поддержания успеха надо двигаться вперед, используя современные методики и средства. Так для подготовки к зимним Олимпийским играм 2022 года в Пекине китайская женская команда переживает переход от старого к новому, что выражается в изменении предсоревновательной подготовки спортсменов, которая в дальнейшем имеет решающее значение в достигнутых результатах на ледовых дорожках.

Цель исследования – анализ организации олимпийской предсоревновательной подготовки женской национальной сборной команды Китая по шорт-треку.

Материал и методы исследования. В педагогическом исследовании приняли участие тренеры, спортсмены и психологические консультанты национальной сборной по шорт-треку 2022 года, что позволило рассмотреть организацию тренировок команды.

Анализировались учебно-тренировочное планирование, тактические схемы спортивного сезона 2021-2022 гг. Проводилось педагогическое наблюдение за 6 спортсменками национальной сборной: средствами и методами тренировок, физическими нагрузками, психологическим состоянием спортсменов. Полученные в результате педагогического наблюдения данные фиксировались в протоколах исследования, систематизировались и обобщались, конечная информация использовалась в научном обосновании практических рекомендаций.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, интервьюирование, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Проведенное исследование показало, что ключевыми событиями спортивного сезона 2021-2022 гг сборной по шорт-треку являлись 4 этапа Кубка мира (Пекин, Нагоя, Дебрецен, Дордрехт), которые неотъемлемо включены в этапы подготовки и зимние Олимпийские игры в Пекине (5-16 февраля 2022 года). При этом, анализ организации предсоревновательной подготовки национальной сборной по шорт-треку к зимним Олимпийским играм выявил следующие этапы: 1. Подготовительный период (29.11 – 05.12) – проведение комплекса адаптационных мероприятий направленных на подготовку к участию в Олимпийских игра и обобщение опыта Кубка мира; 2. Период высоких объемов (06.12 – 16.01) – высокоинтенсивные тренировки для улучшения технических навыков и физической формы; 3. Период предсоревновательной подготовки (17.01 – 29.01) – снижение объема тренировок, совершенствование тактической подготовки; 4. Период предварительной подготовки (03.01. – 04.02) – поддержание конкурентного статуса и психологическая адаптация. Всего предсоревновательный этап подготовки длился 72 дня, около 10 недель.

В результате были завоеваны медали в смешанной эстафете (2000 м) и женской эстафете (3000 м). Индивидуальные соревнования показали относительно слабые результаты на дистанциях 500, 1000 и 1500 метров, что говорит о необходимости усиления индивидуальной подготовки.

Проведенное интервьюирование среди спортсменов, тренеров и психологических консультантов выявило;

1. Тактическая подготовка является неотъемлемой частью спортивной подготовки и составляет ее большую часть, при этом отмечен недостаток целенаправленной подготовки по индивидуальным характеристикам спортсменов. По мнению ведущих специалистов, необходимо усилить подготовку по тактической осведомленности включая навыки наблюдения, суждения и принятия решений. А также разработать специальные планы тренировок, основанные на технических характеристиках спортсменов [1].

2. Физическая подготовка должна быть направлена на развитие и тренировку мелких мышечных групп нижних конечностей, которые имеют решающее значение для шорт-трека, но большинство исследований посвящено подросткам, а специализированные методы тренировок для спортсменов высокого уровня еще нуждаются в оптимизации [3].

3. Психологическое состояние влияет на результаты, так опытные спортсмены (например, Фань Кэсинь, Цюй Чуньюй) более психологически устойчивы, в то время как молодые спортсмены (например, Чжан Чутун, Чжан Ютин) имеют большие колебания в результатах из-за отсутствия зимнего олимпийского опыта. При этом была отмечена недостаточная психологическая подготовка особенно отсутствие эффективных психологических вмешательств для спортсменов, участвующих в своих первых зимних Олимпийских играх. В результате специалисты внесли рекомендации о подробном рассмотрении классификации психических состояний (например, предсоревновательное волнение, тренировка концентрации), а также обязательном проведении тренировок психологической устойчивости, имитирующие сценарии соревнований [2].

Заключение. Таким образом, в данном исследовании был проведен анализ спортивной подготовки китайской женской команды по шорт-треку перед зимними Олимпийскими играми в Пекине, в результате которого было установлено, что китайские спортсменки добились высоких результатов в командных соревнованиях, однако в индивидуальных соревнованиях и психологической подготовке им еще есть что улучшать. В будущем тренировки должны быть направлены на индивидуализацию, психологическое вмешательство и оптимизацию технических действий.

Список источников

1. Лю. С. Развитие технической и тактической подготовки конькобежцев, занимающихся шорт-треком / С. Лю // Спортивные товары и технологии. –2017 № 12. – С. 167-168.
2. Ли. Ю. Характеристика и пути формирования психологических качеств конькобежцев, занимающихся шорт-треком / Ю. Ли. – Ледовый и зимний спорт. – 2017. – № 39 (3). – С. 31–34.
3. Тао, Ю. Исследование специальной силовой тренировки малых мышечных групп нижних конечностей у молодых конькобежцев-мужчин, занимающихся шорт-треком / Ю. Тао // Китайский школьный спорт (высшее образование). – 2015. – № 2 (12). – С. 45-48.

УДК 796

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ВЫГОДЫ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ В ШКОЛЕ

САСИН А.А. студент, alexsasin10@yandex.ru

ИВАНОВА С.Ю. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья посвящена исследованию психологических и социальных выгод от занятий мини-футболом в школе. Автор рассматривает, как данный вид спорта способствует развитию коммуникативных навыков, лидерских качеств, командной работы и эмоциональной устойчивости обучающихся. Особое внимание уделяется влиянию мини-футбола на снижение стресса, повышение учебной успеваемости и формирование социальной ответственности. Роль учителя в мотивации учеников и организации тренировок также анализируется как ключевой фактор успешной интеграции спорта в образовательный процесс.

Ключевые слова: мини-футбол, психологическое развитие, социальные навыки, учебная успеваемость, командный дух, роль учителя

В школах мини-футбол — очень популярный вид спорта, оказывающий серьёзное положительное влияние на детей не только физически, но и психологически. Он помогает улучшить физическую форму, приносит множество преимуществ в плане развития личности и социальных навыков. Игра в мини-футбол способствует повышению самооценки и уверенности в себе. Дети учатся ставить перед собой цели, как личные (например, улучшить технику удара), так и командные (например, победить в матче). Достижение этих целей, будь то забитый гол или победа всей команды, даёт детям чувство собственной ценности и успеха, что сильно влияет на их самовосприятие и эмоциональное благополучие.

Занятия мини-футболом оказывают на школьников не только физическое, но и глубокое психологическое воздействие, являясь эффективным инструментом борьбы со стрессом, характерным для современного учебного процесса. Школьная жизнь насыщена множеством требований: учёба, контрольные работы, общение со сверстниками, конкуренция – всё это создаёт значительное психологическое напряжение, которое может привести к снижению успеваемости, появлению тревожности и даже депрессии. Мини-футбол же, благодаря своей динамичной природе и командной составляющей, представляет собой прекрасную альтернативу пассивному времяпрепровождению, эффективно противодействуя накоплению негативных эмоций.

Физическая активность во время игры способствует выработке эндорфинов – нейропептидов, обладающих болеутоляющим и улучшающим настроение эффектом. Эти «гормоны счастья» действуют как естественный антидепрессант, снижая уровень тревожности и стресса [3].

Регулярные тренировки формируют привычку к здоровому образу жизни, что имеет долгосрочные положительные последствия для психического здоровья. Учащиеся, вовлечённые в регулярные занятия спортом, как правило, демонстрируют более высокую стрессоустойчивость, лучшую адаптацию к трудностям и более оптимистичный взгляд на жизнь. Это связано не только с физиологическими процессами, но и с формированием чувства собственного достоинства, уверенности в себе и повышением самооценки. Кроме того, мини-футбол учит важным навыкам социального взаимодействия и разрешения конфликтных ситуаций. На поле ученики сталкиваются с необходимостью координации действий с партнёрами, принятия коллективных решений, управления своими эмоциями в условиях конкуренции. Ситуации, возникающие во время игры, требуют от них умения договариваться, идти на компромиссы, уступать и отстаивать свою точку зрения, контролировать агрессию и проявлять уважение к соперникам.

Развитие коммуникативных навыков – ещё одна значимая составляющая положительного влияния мини-футбола. Постоянное общение с партнёрами по команде, необходимость быстрого принятия тактических решений, обсуждение игровых моментов – всё это тренирует умение ясно и чётко выражать свои мысли, внимательно слушать других, учитывать чужое мнение, работать в команде. Эти навыки критически важны для успешной социальной адаптации и эффективного общения в школе, университете и дальнейшей профессиональной деятельности. Умение строить продуктивные межличностные отношения, эффективно доносить свою позицию и прислушиваться к мнению других – ключевые составляющие успешной жизни [1].

Физическая активность, в частности занятия мини-футболом в школьной программе, несет в себе значительные психологические и социальные выгоды, кроме того, она способствует улучшению учебной успеваемости учащихся. Ученые доказали, что регулярные тренировки и физическая активность влияют на когнитивные функции мозга, улучшая память, концентрацию и способность к обучению. Физическая активность обеспечивает циркуляцию крови в мозге большим количеством кислорода и питательных веществ. Это помогает улучшить мозговые функции, которые важны для обучения.

Занятия мини-футболом в школе представляют собой не только физическую активность, но и платформу для реализации учебно-воспитательных и социальных задач. Одной из ключевых социальных выгод таких занятий является формирование командного

духа среди учащихся. Под командным духом подразумевается сплочённость, взаимопомощь, умение работать в коллективе и продвигаться к общей цели, преодолевая индивидуализм и эгоцентризм.

Дух соперничества также присущ данному виду спорта. Соревновательная этика служит механизмом развития любой спортивной дисциплины. Соперничество влияет на усердность и старание игроков, даже если на кону ничего не стоит. Это максимально помогает раскрыть потенциал игроков. Однако соперничество не всегда влияет благотворно. Здесь можно отметить появление таких черт характера, как враждебность и агрессивность [2].

Кроме того, регулярные занятия мини-футболом формируют у ребят чувство дисциплины и пунктуальности, так как для успеха в играх важны регулярные тренировки, соблюдение правил и уважение к соперникам и арбитрам.

Таким образом, занятия мини-футболом в школе являются мощным инструментом социализации и формирования социальных компетенций. Играя вместе, ребята не просто учатся играть в футбол, но и приобретают навыки командной работы, что будет способствовать их успешной социальной адаптации в будущем.

Учитель играет ключевую роль в мотивации учеников к занятиям мини-футболом, представляя собой основу для развития не только физических, но и психологических, социальных навыков. Обладая уникальным положением влияния, учитель может использовать мини-футбол как инструмент для обучения важным жизненным урокам, таким как командная работа, дисциплина, уважение и целеустремленность.

В настоящее время физкультура является одним из основных средств воспитания физической активности и профессиональной отработки телодвижений, сопутствует их координации, а также формирует необходимые для человека физические качества [5].

Привлекая учеников к регулярным занятиям мини-футболом, учитель способствует укреплению здоровья и физической подготовленности. Помимо того, такие активности способствуют развитию координации, ловкости и скорости, что может повысить успеваемость учеников и в других видах спорта, а также добавить уверенности в себе.

Учитель, организующий занятия мини-футболом, становится не просто тренером, но и ментором, который может направить энергию учеников на положительные достижения. Предоставляя возможности для лидерства и ответственности внутри команды, учитель дает ученикам шанс раскрыть и развить свои личные качества [4].

Вовлечение в мини-футбол предлагает ученикам не только возможность физического развития, но и платформу для социального и личностного роста. Таким образом, роль учителя в поощрении занятий мини-футболом оказывает глубокое и многогранное влияние

на развитие учеников, принося им психологические и социальные выгоды, которые останутся с ними на всю жизнь.

Список источников

1. Егоров, А. Б. Значение мини-футбола для эффективности образовательного процесса по физической культуре / А. Б. Егоров, В. И. Аржаных, Е. Е. Лукашина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – 559 с.

2. Иванов, И. В. Влияние мини-футбола на развитие студентов / И. В. Иванов, М. А. Чугин // Наука-2020. – 2022. – № 3(57). – 181 с.

3. Кудинова, Ю. В. Роль физической культуры и спорта в психологии / Ю. В. Кудинова, Е. В. Калинкина, Н. Е. Курочкина // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 103-6. – 247 с.

4. Кузнецова, С. В. Организационно-технологическое обеспечение взаимодействия спортивных тренеров и родителей воспитанников спортивных школ (секций) / С. В. Кузнецова, И. Ю. Бурханова, И. В. Волкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 77-4. – 410 с.

5. Курочкина, Н. Е. Спорт как институт развития личности / Н. Е. Курочкина, Ю. В. Кудинова, И. Ф. Межман, А. А. Алехина // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2023. – № 1(16). – 141 с.

УДК 159.943.796.071:796.325

THE IMPACT AND APPLICATION OF BEHAVIORAL ROUTINES ON VOLLEYBALL PLAYERS' SERVING PERFORMANCE

JIANG J., master's student, sknar2009@mail.ru

POZNIAK J.A. senior lecturer, academic advisor

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Vitebsk, Republic of Belarus

Abstract. In volleyball, the serving technique significantly impacts the game result, and the psychological state of athletes directly affects their serving performance. This study involved 18 students from the 2022 sports training elective class of Guangzhou Sport University, who were divided into an experimental group and a control group. An 8-week experiment was conducted to explore the influence of pre-performance routines in stressful situations on the serving accuracy, success rate, and anxiety level of university volleyball athletes. The results showed that there were no significant differences in relevant indicators between the two groups before the intervention.

After the intervention, the anxiety level of the experimental group decreased significantly, and the serving accuracy and success rate increased significantly, while there were no significant changes in the control group. The research indicates that using pre-performance routines has a positive effect on reducing athletes' anxiety levels and improving the serving accuracy and success rate in volleyball.

Keywords: pre-performance routines, service effectiveness, anxiety level, volleyball specialized athletes

Introduction. Volleyball games are highly competitive, and serving, as a crucial technique, directly influences the game situation. In crucial sets, the psychological state of athletes is of vital importance for the performance of the serving technique. Pre-performance routines, as a method to regulate the psychological state, have been applied in various sports. However, research in the field of volleyball is scarce, especially regarding the use of pre-performance routines in stressful situations and the combination of pre-skill and in-skill execution routines.

This study aims to fill gaps and provide a theoretical and practical basis for volleyball teaching and training.

Foreign studies on pre-performance routines are relatively early and extensive, covering closed-skill movements in various sports. Theoretical models such as the five-step pre-match pre-performance routine model have been proposed. When designing these routines, factors such as sports skill characteristics, athletes' skill levels, and individual preferences are considered. Research shows that pre-performance routines can alleviate athletes' anxiety levels, improve sports performance, reduce the probability of the "choking" phenomenon, and using pre-performance routines in stressful situations is beneficial for enhancing sports performance. In China, some achievements have been made in using pre-performance routines to help athletes improve the stability of their sports skill’s operation. However, most of these studies focus on whole sets of motor skills, such as Nanquan and aerobics, and there is less research on closed - skill movements, especially serving in net - separated sports. Moreover, most of these studies are case studies, lacking research on the combination of pre-performance routines and stressful situations [1–3].

Material and Methods. This study employed the methods of literature review, mathematical statistics, and experimentation. Relevant literature was retrieved from platforms like CNKI and libraries to obtain research findings on volleyball teaching and training, as well as pre - performance routines, providing a theoretical basis for the experiment. Excel and SPSS 26.0 software were utilized for data statistical analysis. Before the experiment, t - tests were conducted on the anxiety levels, serving accuracy, and success rates of the experimental group and the control group. During the experiment, independent-sample t-tests and paired-sample t-tests were used to

analyze the differences between and within the groups. Eighteen female students from the 2024 sports training elective class of a certain university were selected as experimental subjects. All of them were at least national second-level athletes and had been trained in volleyball for at least three years. They were randomly divided into an experimental group of 8 people and a control group of 10 people. A 2 (group: experimental group, control group) × 2 (measurement time: pre-test, post-test) empirical experimental design was adopted, with pre-performance routines as the only intervention variable. This was to examine the influence of pre-performance routines in stressful situations on the anxiety levels, serving accuracy, and success rates of the experimental subjects. The experimental group was required to use pre-performance routines both before and during skill execution.

Findings and their Discussion. The pre-performance routines of the experimental group were designed based on existing research and were divided into pre-game and in-game components. Before the game, athletes served following a specific procedure, and during the game, they adjusted their state through deep breathing and attention diversion. The intervention process included a baseline assessment (setting a stressful situation and collecting pre-test data), an 8-week intervention (once a week, 15-20 minutes per session, guiding the experimental group to master and use the routines), and an end phase (resetting the stressful situation and collecting post-test data). To control variables, the serving training volume of both groups was the same (10 serves per group, 10 groups, 1-minute interval between groups, with alternating training). Serving accuracy, serving success rate, and anxiety level (measured by the Competitive State Anxiety Inventory – 2) were used as evaluation indicators, and the serving accuracy and success rate were evaluated according to Sun Yat-sen University's high-level athlete admission standards.

The results showed no significant differences in anxiety levels, serving accuracy, and success rates between the two groups before the experiment ($p>0.05$), with high anxiety indicating the effective setting of the stressful situation. After the experiment, the experimental group had significant differences in these aspects ($p<0.01$), while the control group had no significant differences ($p>0.05$). The experimental group's improvement was due to the pre-performance routines and repeated practice. There were also significant differences between the two groups after the experiment ($p<0.05$), with the experimental group performing better, while the control group had poor results due to a single practice method.

The stressful situation in this study was effective. The pre-performance routines significantly reduced the experimental group's anxiety, in line with the warm-up decrement theory. They also improved the experimental group's serving accuracy (in line with the attention control theory, becoming more automated with practice) and success rate, alleviating the «choking» phenomenon, while the control group's regular practice had limited effects.

Conclusion. In conclusion, using pre-performance routines in serving training can significantly relieve the anxiety level of university volleyball specialized athletes, and it also has a significant effect on improving the serving accuracy and success rate. It is recommended to use pre-performance routines as an effective means to improve the training effect of university volleyball skills, and this can be extended to other sports. At the same time, the influence of personalized pre-performance routines on improving sports performance and reducing anxiety levels should be studied. The advantages of pre-performance routines and traditional training models should be combined and applied to volleyball teaching and training to enhance the teaching and training effect. Personalized pre-performance routines should be developed according to different sports, skill levels, and personality characteristics, and their feasibility should be verified through experiments. Pre-performance routines can also be combined with competition plans to expand their application scope.

List of sources

1. Cohn, P. J. Preperformance routines in sport: theoretical support and practical applications / P. J. Cohn. – Sport Psychol. – 1990. – Vol. 4. – P. 301-312.

2. Sui, S. S. Analysis of the Importance and Influencing Factors of Serving in Volleyball Matches / S. S Sui. – Liaoning Sport Science and Technology. – 2018. – Vol. 40, № 2. – P. 125-128.

3. Si, G. Y. Pursuing the «Best» or Emphasizing «Coping» / G. Y. Si. – China Sport Science. – 2006. – Vol. 26, № 10. – P. 43-48.

УДК 35

РОЛЬ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

КУЗМИЧЕВ М. В., студент, tofk@kemsu.ru

ШАБАШЕВА С. В., канд. биол. н., научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного изучению особенностей организации и проведения, роли спортивно-массовых мероприятий в пропаганде здорового образа жизни. Результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что спортивно-массовые мероприятия представляют собой мощный инструмент для

пропаганды здорового образа жизни, охватывающий широкий спектр физического, психологического и социального воздействия на индивидов и общество в целом.

Ключевые слова: спортивно-массовые мероприятия, пропаганда здорового образа жизни, спорт, популяризация физической активности

Спорт играет важную роль в поддержании здоровья нации и формировании здорового образа жизни. Организация массовых спортивных мероприятий способствует популяризации физической активности среди различных слоев населения. В современном обществе наблюдается тенденция к увеличению числа людей, ведущих малоподвижный образ жизни, употребляющих нездоровую пищу и подверженных стрессу. Это приводит к росту заболеваемости, связанной с образом жизни, такой как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Пропаганда здорового образа жизни через массовые спортивные мероприятия способствует профилактике хронических заболеваний и улучшению общего состояния здоровья населения [3].

Спортивно-массовые соревнования стимулируют участников вести здоровый образ жизни, соблюдать режим дня, правильно питаться и избегать вредных привычек. Соревновательная деятельность помогает воспитывать такие черты характера, как целеустремленность, настойчивость, ответственность и умение справляться с трудностями. Соревнования особенно важны для привлечения детей и подростков к регулярным физическим нагрузкам, формируя у них интерес к спорту и здоровому образу жизни. Массовые спортивные мероприятия позволяют выявлять талантливых спортсменов и формировать резерв для профессионального спорта [1].

Все спортивные соревнования по характеру зачёта и определения результатов можно разделить на следующие категории:

1. *Личные соревнования.* В личных соревнованиях результаты засчитываются каждому участнику индивидуально. Примеры таких соревнований включают бег на различные дистанции, плавание, теннис, шахматы и другие виды спорта, где результат зависит от действий одного спортсмена.

2. *Командные соревнования.* Здесь итоговый результат определяется по сумме выступлений всех членов команды. Примером могут служить футбол, хоккей, волейбол, эстафеты и многие другие командные игры.

3. *Лично-командные соревнования.* Это смешанный вид соревнований, когда учитываются как личные достижения каждого участника, так и общий результат всей команды. Например, лыжные гонки, биатлон, гребля — индивидуальные выступления суммируются для определения командного результата.

4. *Соревнования по системе с выбыванием* (Олимпийская система). Этот формат предполагает проведение матчей или встреч до тех пор, пока один из соперников не проиграет. Проигравший участник выбывает из дальнейшей борьбы. Часто используется в теннисе, боксе, фехтовании и других видах единоборств.

5. *Круговая система* (или турнирная таблица). Все участники встречаются друг с другом по определённой схеме, и победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков. Такая система часто применяется в игровых видах спорта, таких как футбол, баскетбол, регби.

6. *Система с гандикапом.* Эта система позволяет уравнять шансы между участниками разного уровня подготовки. Гандикап учитывается в виде дополнительных баллов или преимуществ для менее подготовленных спортсменов. Используется, например, в шахматах, бильярде и некоторых других видах спорта.

7. *Многоборья.* Многоборье включает в себя серию различных дисциплин, и общая победа присуждается по сумме набранных очков во всех этапах. Классическим примером является лёгкая атлетика (например, десятиборье), современное пятиборье, триатлон.

8. *Эстафеты.* Эстафетные соревнования предполагают передачу эстафеты от одного участника другому. Победителем становится команда, которая быстрее завершит дистанцию. Примеры: легкоатлетические эстафеты, эстафеты в плавании. Эти классификации охватывают большинство видов спортивных состязаний и позволяют организовать соревнования таким образом, чтобы учесть особенности разных видов спорта и целей мероприятий [2].

Таким образом, спортивно-массовые мероприятия представляют собой мощный инструмент для пропаганды здорового образа жизни, охватывающий широкий спектр физического, психологического и социального воздействия на индивидов и общество в целом, в настоящее время еще их потенциал еще недостаточно полно используется, что требует дальнейшего поиска инновационных решений, совершенствования их форм организации и проведения.

Список источников

19. Кудашов В.Ф. Организация спортивно-зрелищных мероприятий и соревнований - одна из основных функций в работе спортивного сооружения. СПб ГУФК им.П. Ф Лесгафта. - СПб., 2005. – 54 с.

20. Организация спортивных мероприятий : учебно-метод. Пособие [электрон. ресурс]/сост. Д.О. Тельшинов – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2020. – 30 с.

21. Петров, Б. Н. Массовые спортивно-художественные представления (Основы

режиссуры, технологии, организации и методики) / Б. Н. Петров. – М. : СпортАкадем Пресс, 2001. – 264 с.

УДК 613.24

ЭФФЕКТИВНОСТЬ БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНОГО ЧЕРЕДОВАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

КОВШОВ И.С. студент, kovshov-04@mail.ru

МЕДВЕДКОВА Н.И. д.п.н., проф., научный руководитель

Гжельский государственный университет, Гжель, Россия

Аннотация. Статья написана с целью борьбы с ожирением для нормализации веса тела и приведения физического состояния в норму, а также привития здорового образа жизни. Результаты исследования показали эффективность белково-углеводного чередования. Ключевой принцип этого подхода заключается в правильном распределении белков и углеводов в рационе.

Ключевые слова: диета, белки, углеводы, жир, мышцы

Повышенная масса тела – одна из наиболее распространенных проблем со здоровьем, с которыми сталкивается современный человек. Актуальность данной работы обусловлена растущим интересом к методикам похудения, которые не только эффективны, но и безопасны для здоровья. В условиях современного общества, где изобилие продуктов питания и разнообразие диет могут сбивать с толку, белково-углеводное чередование (БУЧ) предлагает структурированный и научно обоснованный подход к питанию. Важно отметить, что БУЧ не только помогает в снижении процента подкожного жира, но и способствует улучшению общего самочувствия, что делает его привлекательным для широкой аудитории.

Объект исследования: диета «БУЧ» как система питания, включающая принципы чередования белков и углеводов. **Предмет исследования**: влияние диеты на жировую и мышечную массу и индекс массы тела.

Цель исследования: выявить эффективность белково-углеводного чередования.

Петряков А. в своей работе описывает разные диеты и показывает, что не все они эффективны, необходимо учитывать особенности организма. Он пишет об основных принципах БУЧ и различных тонкостях данной диеты. Рассказывает об основных принципах, которые заключаются в чередовании дней с высоким содержанием белков и углеводов. Это позволяет организму использовать запасы жира в качестве источника энергии, при этом

минимизируя потерю мышечной массы. Показывает, какие продукты рекомендуются в различные дни, и как они влияют на метаболизм. Также представлено подробное описание рекомендуемых рационов питания [3].

Барабанова О. говорит о том, что БУЧ снижает жировую массу, а мышечную сохраняет. Подчеркивает, что чередование углеводов и белков помогает избежать чувства лишений и делает диету более выгодной. Упоминает положительные эффекты на психологическое состояние [1].

Белково-углеводное чередование подразумевает за собой систему питания, при которой дни потребления белка чередуются с днями потребления углеводов. Она отмечает, что занятия физическими упражнениями при таких диетах нужны для сохранения мышечной массы.

БУЧ широко распространено среди спортсменов, которые занимаются бодибилдингом, так как в короткий срок возможно сжечь немалое количество жира без потери мышечной массы [1]. Известно, что процесс сжигания жира организм начинает при истощении запаса гликогена. Однако большая потеря гликогена грозит человеку усталостью, снижению иммунитета и повышенному риску заболеваний. Белково-углеводное чередование не дает организму в полной мере избавиться от запаса гликогена, чередуя стресс из-за отсутствия достаточного количества углеводов и частичное восстановление запасов гликогена после этого, что является одним из преимуществ данной диеты.

Положительные эффекты БУЧ:

1.Снижение массы тела: БУЧ снижает массу тела за счет оптимизации метаболизма и снижения калорийности питания в определенные дни.

2. Сохранение мышечной массы: большое количество белка в белковые дни способствует сохранению мышечной массы. Это очень важно при снижении веса.

3. Улучшение обмена веществ: чередование макронутриентов может активировать обмен веществ и улучшить его эффективность.

4. Снижение чувства голода: белки способствуют более длительному чувству насыщения, что может помочь контролировать аппетит.

5. Гибкость в питании: БУЧ позволяет разнообразить рацион, что делает его менее скучным и более устойчивым на длительный срок.

6. Психологический эффект: БУЧ помогает избежать чувства лишений и монотонности, что служит проблемой при строгих диетах [1].

Возможные схемы питания на неделю:

- Белковый – белковый – углеводный – белковый – белковый -углеводный - смешанный;

- Белковый – углеводный – белковый – углеводный – белковый -углеводный - смешанный.

Белковые дни предполагают за собой минимальное количество углеводов и жиров. Вся пища в течение дня должна быть белковой. Углеводный день подразумевает потребление продуктов, которые состоят преимущественно из сложных и простых углеводов, потребление жиров должно оставаться на минимальном уровне.

В смешанный день можно потреблять в пищу и углеводы и белки в полном объеме, но не стоит увлекаться алкогольными напитками и жирными продуктами.

Углеводный день: углеводы - 4 грамма на 1 килограмм веса; белки – 1,5 – 2 грамма на 1 килограмм веса; жиры – 0,8 граммов на 1 килограмм веса.

Белковый день: углеводы – 1 грамм на 1 килограмм веса; белки – 2 грамма на 1 килограмм веса; жиры – 0,8 граммов на 1 килограмм веса [2].

Проведенное исследование (31 день) позволило получить (табл.).

Таблица – Динамика показателей в результате исследования:

Показатели	28.10.24	29.11.24
1. Масса тела, кг	98	97,4
2. Процент подкожного жира, %	14,6	13,6
3. Мышечная масса, %	48,3	48,7
4. Индекс МТ	27,5	27,0

В ходе эксперимента использовалась диета с оптимальной силовой тренировочной нагрузкой.

Таким образом, видно, что масса тела уменьшилась с 98 до 97,4 кг (0,6%). Уменьшился процент подкожного жира с 14,6 до 13,6% (6,9%), индекс массы тела с 27,5 до 27,0 (1,8%), увеличилась мышечная масса с 48,3 до 48,7% (0,8%). Можно с уверенностью сказать, что данная диета обладает эффективностью.

Заключение. Ключевой принцип этого подхода заключается в правильном распределении белков и углеводов в рационе. Для того чтобы успешно применять белково-углеводное чередование, необходимо строго следить за качеством потребляемых продуктов, учитывать свои цели и особенности организма. Исследования показывают, что белково-углеводное чередование может быть эффективным инструментом в борьбе с лишним весом, улучшении физической формы и общего здоровья.

Список источников

1. Барабанова О. БУЧ диета [Электронный ресурс] // Cosmopolitan. – Режим доступа: https://www.cosmo.ru/health/diets/buch-dieta-menyu-na-nedelyu-recepty-i-otzyvy/ (дата обращения 03.12.2024).

2. Иванова Е. Садимся на диету? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.pulseparty.ru/blogs/ekaterina-ivanova/sadimsya-na-dietu (дата обращения 01.12.2024).

3. Петряков А. БУЧ диета [Электронный ресурс] // Freshlife. – Режим доступа: https://freshlife28.ru/dieta/buch-dieta/ (дата обращения 03.12.2024).

УДК 378.037.1

ВНЕДРЕНИЕ КОМПЬЮТЕРИЗАЦИИ В ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ СТУДЕНТОВ

ЯЦЕНКО К. А. студентка, yatsenko_kristina@inbox.ru

КУРГАНОВА Е. В. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Внедрение компьютеризации в физическую культуру открывает широкие возможности для развития спорта и оздоровления населения. Однако, процесс интеграции информационных технологий сопряжен с рядом проблем, таких как недостаточная квалификация тренеров, высокая стоимость оборудования и вопросы конфиденциальности данных. В данной статье проводится анализ существующих проблем и предлагаются пути их решения, включая разработку образовательных программ, создание отечественных программных продуктов и разработку этических норм использования данных о физической активности.

Ключевые слова: компьютеризация, физическая культура, студенты, информационные технологии, дистанционное обучение

Современность характеризуется быстротечным развитием информационных технологий, которые так или иначе проникают в различные сферы человеческой жизни, в частности в образовательную сферу. Внедрение компьютеризации в физическую культуры создает новые специальные, потенциально важные условия для современных учащихся возможности, которые имеют тесную взаимосвязь с привлечением интереса и появления мотивации у студентов. Обыденные метода в физическую культуру требуют современного

подхода, чтобы отвечать потребностям современного поколения обучающихся, которое привлекает в свою жизнь все более развитые технологии, устройства, различные онлайн - платформы. Цель данной работы заключается в анализе компьютеризации физической культуре для студентов, определить важнейшие направления, изучить пробелы, которые возникают при внедрении информационных технологий в образовательный процесс.

Какие возможности нам открываются при использовании ИТ в образовательной программе? Наиболее важным аспектом стоит выделить индивидуализацию обучения. Новейшие технологии позволяют без особых усилий собирать и анализировать данные о физическом состоянии каждого обучающего как в отдельности, так и в сравнении с одногруппниками/однокурсниками. Также ИТ на основе анализа данных могут подобрать для каждого студента свою индивидуальную программу тренировки, учитывая особенности здоровья, уровень подготовки и личные предпочтения. В современном мире все больше появляется инновационной техники для тех, кто следит за своим здоровьем. Такие как напольные умные весы, которые способны не только вычислить ваш вес, но и определить количество воды в вашем организме, определить мышечную массу и индекс массы тела. Если при обучении использовать данное устройство каждый учащийся будет заинтересован в состоянии своего организма. Следующим немало важным аспектом является мотивация студентов, в современности молодое поколение ведет зачастую малоподвижный образ жизни и занятие спортом в рамках образовательного процесса у них не вызывает интереса. Но с использованием компьютеризации — это можно легко поправить, ведь студенты проявляют интерес к чем-то новому, необычному. Например, можно в рамках занятий по ФК использовать различные соревновательные элементы, видеоматериалы, которые будут направлены на правильную технику выполнения упражнений, онлайн - платформы, делая занятие более интересными и необыденными, тем самым привлекая интерес студентов к занятиям в рамках образовательных программ. Еще один аспект, который был на пике популяризации во времена пандемии, это дистанционное обучение. В это время появилось множество онлайн - платформ, которые позволяли проводить занятия в дистанционном формате, обеспечивающие доступ к образованию для студентов. Сейчас это тоже может быть актуально, например, студенту нужно уехать на конференцию в другой город, чтобы не появилось задолженности по ФК, он может заниматься в дистанционной форме. Можно также можно выделить, что при внедрении компьютеризации появляется возможность объективно оценивать результаты как отдельного студента, так и группы/курса в целом. При помощи применения различных датчиков, трекеров и других устройств, помогающих точно измерить показатели физической активности, а также оценить прогресс обучающихся, используя проанализированные данные. Нужно отметить, что специальные компьютерные

программы дают возможность визуализации и моделирования. Например, наглядная демонстрации выполнения какого-нибудь сложного упражнения с помощью специально подготовленного видеоматериала. Это будет способствовать к лучшему пониманию техники выполнения упражнений. Также можно определить немало важный аспект, который поможет автоматизировать рутинные задачи преподавателей. Использование новых нестандартных программ для отслеживания не только посещаемости студента, но и его личные результаты, которые были получены в ходе проведенного занятия. Эти данные смог бы посмотреть каждый студент в удобное для него время.

Какие перспективные направления внедрения компьютеризации можно выделить? 1. Разработка и применение мобильных приложений, которые помогут студентам отслеживать свои результаты, получать рекомендации по интересующим его вопросам, а также смотреть свою статистику на ряду других обучающих и поддерживать общение с другими участниками данной программы. 2. Использование носимых устройств, например, фитнес - трекеры, смарт - часы, с помощью которых можно измерять не только пульс во время физической активности, но и получать уведомления о водном балансе в организме, количество шагов за день, что позволяет оценить его активность вне обучающегося процесса. Разработка/улучшение онлайн - платформ для дистанционного обучения студентов, данные платформы должны обеспечивать легкий доступ студентов к различным учебным материалам. 5. Использование искусственного интеллекта (далее - ИИ), который может облегчить анализирование данных о физическом состоянии студентов, разработку индивидуальных программ занятий.

Главные пробелы внедрения компьютеризации играют значимую роль. Например, все эти новшества в мире технологий требуют больших финансовых затрат, что может препятствовать внедрению их во многих образовательных учреждений. Также использование и применение ИТ преподавателями требует прохождение курсов повышения квалификации, ведь их знаний в данной области может быть недостаточно. Некачественное Интернет-соединение и устаревшее техническое оборудование могут затруднять использование современных технологий. Чрезмерное использование электронных устройств способствует развитию риска ухудшения зрения, осанки и психического здоровья обучающихся. Также с развитием движения кибер-безопасности нужно обеспечить конфиденциальность данных о физическом состоянии студентов, что способствует защите от несанкционированного доступа другими лицами.

Для успешного внедрения информационных технологий необходимо учесть некоторые моменты. Разработка пошаговой стратегии внедрения в образовательный процесс, которая будет включать в себя определение целей, задач, этапов внедрения. Обеспечить

преподавателей нужной квалификацией. Необходимость надежного Интернет-соединение и приобрести оборудование, которое будет соответствовать параметрам. Создать новые методические рекомендации, они должны содержать практические советы и примеры использования информационных технологий в различных видах физической активности. Необходимость проведения различных семинаров со специалистами, которые расскажут студентам о вреде при чрезмерном использовании электронных устройств, а также расскажут о необходимости ведения здорового образа жизни. И немало важным будет являться обеспечение конфиденциальности данных.

Подводя итог нужно отметить, что внедрение компьютеризации открывает множество новых возможностей для повышения заинтересованности студентов к занятиям по физической культуре нетрадиционным подходом. Студенты с любопытством начинают следить за своими успехами, благодаря систематизированному анализу их личных достижений, объективизация результатов помогает не только студенту, но и преподавателю оценивать успехи. Но для того, чтобы внедрение новшеств было успешным нужно учитывать много разных критериев и проблем. При разумном подходе к реализации данной методики это может являться большим толчком в развитии физической культуры и укрепления здоровья обучающихся.

Список источников

1. Абдикамалов Х. И., Курбаниязов Ж. С., Казакбаев А.М. Информационные технологии в физической культуре / Х. И. Абдикамалов, Ж. С. Курбаниязов, А. М. Казакбаев - Нукус, Узбекистан, 2021. - 14 с.

2. Аксенов В. П., Гостев Г. Р., Данилов М. С. Внедрение информационных технологий в процессе физкультурного образования в ВУЗе / В. П. Аксенов, Г. Р. Гостев, М. С. Данилов - Санкт-Петербург, 2013. - 204 с.

3. Белякова М. Ю., Дьяконов Д. А. Применение цифровых инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта / М. Ю. Белякова, Д. А. Дьяков. - Москва, 2021. - 133 с.

4. Звягина Е. В., Петрушкина Н. П., Борисова Т. В. Возможности и перспективы внедрения цифровых технологий в организацию занятий спортом и физической культуры / Е. В. Звягина. - Екатеринбург, 2023. - 215 с.

5. Иванов, И. И. Компьютерные технологии в физической культуре и спорте / И. И. Иванов. - Москва, 2015. - 240 с.

6. Петров, П. П. Информационные технологии в физическом воспитании студентов / П. П. Петров, В. В. Сидоров. - Санкт-Петербург, 2018. - 192 с.

УДК 379.85

ТУРИЗМ В ОБРАЗОВАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

СЫНКОВА Д.В. студентка, darasynkova1@gmail.com
МЕДВЕДКОВА Н.И. д.п.н., проф., научный руководитель
Гжельский государственный университет, Гжель, Россия

Аннотация. Рассмотрено внедрение туризма в образовательную деятельность школьников для улучшения мотивации обучающихся, развития социальных навыков и повышения интереса к изучению культуры нашей страны. Цель исследования: проанализировать возможности и преимущества внедрения туризма в школьное образование с помощью анкетирования. Оно выявляет мнения о туризме в учебном процессе, а также на оценку готовности к участию в туристических мероприятиях.

Ключевые слова: туристическая деятельность, образовательный процесс, туризм в школе.

Актуальность. Внедрение элементов туризма в школьное образование обогатит учебный процесс, способствуя формированию у обучающихся знаний о мире, практических навыков, необходимых для успешной социализации.

Объект исследования: внедрение туристической деятельности в образовательный процесс школы. **Предмет исследования**: мнения и отношение обучающихся к внедрению туризма в школьное образование.

Мы проанализировали возможности и преимущества внедрения туризма в школьное образование.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу о внедрении туризма в образовательный процесс.
2. Оценить влияние туристической деятельности на развитие обучающихся.

В исследовании использовался анализ литературы и анкетирование.

Остапенко И. И. в своей работе рассматривает школьный туризм как важный аспект образовательного процесса. Он акцентирует внимание на роли туристических мероприятий в формировании социальных навыков у детей и подростков. Автор выделяет основные виды школьного туризма: экскурсионный, спортивный и экологический, и описывает их влияние на развитие личности обучающихся. Кроме того, предлагает рекомендации по организации безопасных и эффективных туристических поездок, что делает книгу полезной для учителей и организаторов школьного отдыха [3].

Григорьев Д. А. и Михайлова Е. В. рассматривают современные подходы к организации школьного туризма с акцентом на использование интерактивных методов обучения. Они предлагают новые форматы туристических мероприятий: квесты и образовательные игры, которые вовлекают обучающихся и поднимают интерес к учебному процессу [1].

Любимова Л. А. проверяет особенности организации детского туризма, обращая внимание на возрастные характеристики детей и их потребности. Автор акцентирует внимание на важности безопасности и образовательной ценности детских туристических программ. Работой могут заинтересоваться педагоги и организаторы детского отдыха, в которой предложены практические рекомендации по организации познавательного досуга [2].

Некоторые моменты внедрения туризма в школьное образование:

1. Образовательные программы по внеучебной деятельности. Внедрение туристических программ может реализоваться через экскурсии, проектные работы, туристские и другие мероприятия. Программы могут содержать изучение истории, географии, экологической обстановки различных регионов и культуры населения нашей страны.

2. Участие в туристических походах развивает коммуникационные навыки, учит работать в команде, повышает ответственность обучающихся.

3. Культурное обогащение. Туризм знакомит обучающихся с традициями, культурой, образом жизни разных народов. Это формирует толерантность и уважение к многообразию мира.

4. Экологическое воспитание. Во время туристических мероприятий можно знакомиться с экологической обстановкой различных регионов, изучать экосистемы, что особенно важно в условиях современных экологических вызовов.

Основные проблемы при внедрении туризма в школьное образование:

1.Финансирование. При выезде требуются большие финансовые затраты.

2.Необходимо обеспечить безопасность обучающихся во время туристических мероприятий, путешествий и экскурсий.

3. Необходима подготовка педагогов, которые смогли бы провести туристические мероприятия на высоком уровне.

Для проведения исследования мы составили анкету, состоящую из 4 вопросов, охватывающих следующие аспекты:

1. Интересен ли вам туризм и путешествия?
2. Хотели бы вы участвовать в туристических мероприятиях?

3. Нравится ли вам заниматься физической активностью?

4. Считаете ли вы полезным заниматься туристической деятельностью?

Анкета была распространена среди 120 учащихся 6-9 классов средней общеобразовательной школы №13 Воскресенского района Московской области.

На рисунке 1 показаны результаты опроса.

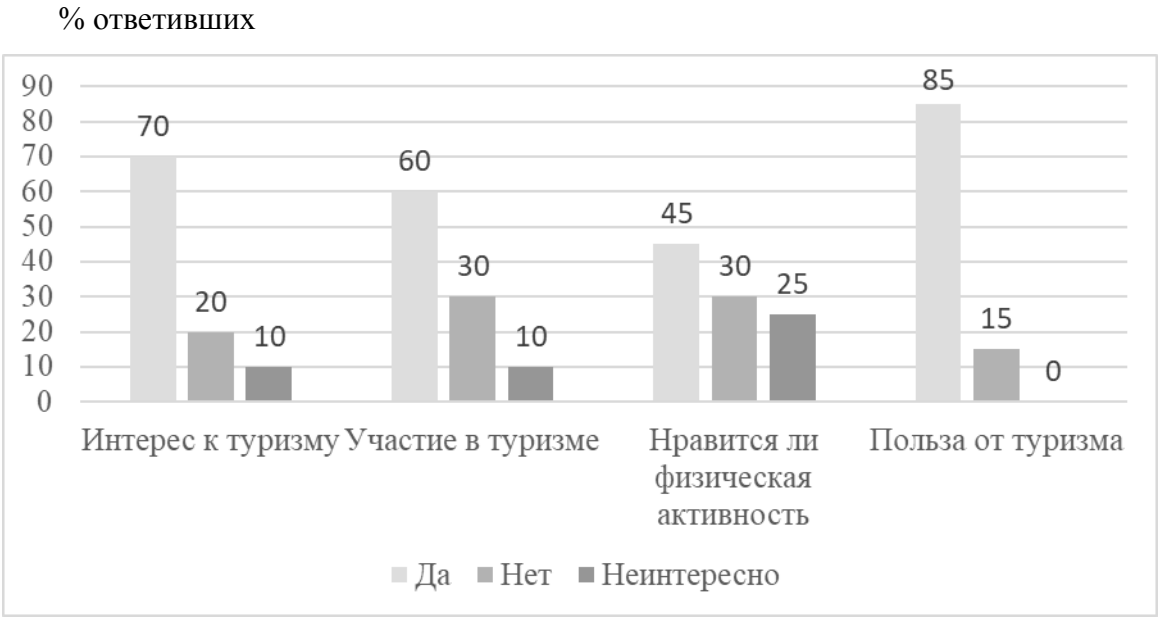


Рисунок 1 – Результаты анкетирования обучающихся

Результаты анкетирования: 70% обучающихся выразили интерес к путешествиям и изучению новых мест, 20% не проявляют особого интереса, 10% затруднились с ответом; 60% обучающихся уже участвовали в экскурсиях или выездных мероприятиях, 30% планируют участвовать в таких мероприятиях в будущем и 10% никогда не участвовали и не планируют; 45% ответили, что нравится заниматься физической активностью, 30% обучающихся занимаются редко и 25% неинтересно заниматься физической активностью; 85% учащихся отметили, что считают полезным занятия туризмом, 15% не считают полезным.

Результаты опроса показывают высокий интерес учащихся к туризму и его внедрению в школьное образование. Большинство опрошенных понимают пользу туристических мероприятий, что подтверждает актуальность данной темы. Однако необходимо учитывать и потенциальные трудности: финансирование мероприятий и обеспечение безопасности.

Заключение. Внедрение туристской деятельности в школе играет значительную роль для всестороннего развития обучающихся, их социализации и повышения мотивации к учебному процессу. Результаты опроса подтвердили необходимость разработки программ, направленных на интеграцию туристической деятельности во внеурочное время, в образовательный процесс. При правильной организации и поддержке родителей и

образовательных учреждений туристическая деятельность станет важным компонентом современного учебного процесса.

Список источников

1. Григорьев, Д. А. Инновационные подходы к организации школьного туризма /Д.А.Григорьев, Е.В.Михайлова. - Мурманск, 2020.

2. Любимова, Л. А. Специфика организации детского туризма Л.А.Любимова //Вестник Тамбовского университета. Серия: естественные и технические науки.- 2014.- №1. – Т.19.- С.256-257.

3. Остапенко, И. И. Школьный туризм /И.И.Остапенко. - Москва: Лаборатория книги, 2011. – 57 с.

УДК 796.412.22

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСОВ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

СЮТКИНА П. А., студент, sutkina23022001@yandex.ru

ЖУКОВ Р. С., канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного изучению влияния использования комплексов силовых упражнений соревновательно-игровой направленности на уровень физической подготовленности гимнастов на этапе начальной подготовки. Результаты исследования подтверждают гипотезу исследования о том, что использование комплексов силовых упражнений соревновательно-игровой направленности в процессе тренировки спортсменов-гимнастов на этапе начальной подготовки позволит сделать эффективным процесс их физической подготовки.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, этап начальной подготовки, силовые упражнения соревновательно-игровой направленности, физическая подготовка

Монотонность и однообразие традиционной силовой подготовки явно не является положительным фактором, способствующим повышению интереса детей к занятиям гимнастикой. Обычно с момента прихода юного спортсмена в секцию гимнастики, по

прохождении определенного периода времени, когда занимающиеся на себе по-настоящему испытают все «прелести» рутинной и монотонной силовой работы, наблюдается явный спад интереса детей к занятиям. И именно в этот момент большинству тренеров не удается подобрать такие средства соревновательно-игровой направленности, которые бы разнообразили ход тренировочного процесса, вносили в него элементы новизны, эмоциональной разгрузки и, в тоже время, способствовали бы решению важных задач спортивной подготовки юных гимнастов.

В связи с этим **целью** данной работы является изучение влияния использования комплексов силовых упражнений соревновательно-игровой направленности на уровень физической подготовленности гимнастов на этапе начальной подготовки.

Для достижения поставленной цели использованы следующие методы исследования:

1. На основе анализа научной и учебно-методической литературы дать общую характеристику процесса спортивной тренировки гимнастов;
2. Экспериментально обосновать эффективность использования комплексов силовых упражнений соревновательно-игровой направленности в процессе физической подготовки гимнастов на этапе начальной подготовки.

Для решения поставленных задач использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных данных;
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирование;
4. Методы математической статистики.

Исследование проводилось поэтапно. На **первом этапе** исследования выбрана тема работы, поставлена цель, определены задачи и актуальность работы. Следующий этап – поиск литературы по исследуемой проблеме и её теоретический анализ. Изучались и анализировались литературные источники.

На **втором этапе** проведение педагогического эксперимента во время педагогической практики.

На **третьем этапе** обработка результатов исследовании, теоретического анализа и обобщения научно-литературных данных, были определены противоречия и проблема исследования, уровень разработанности выбранной темы исследования.

Сущность эксперимента заключалась в том, что на его начальном и итоговом этапах были проведены тесты на различные физические качества у одних и тех же воспитанников. Они в течение года тренировались по программе базовой физической подготовки, в ходе которой использовались комплексы силовых упражнений соревновательно-игровой направленности. В педагогическом эксперименте участвовали воспитанники, прошедшие 1-й

уровень начальной подготовки (только юноши). Исследования проводились в течение 2024-2025 учебного года.

При составлении комплексов силовых упражнений соревновательно-игровой направленности мы учитывали, что развитие силовых способностей играет важную роль для гимнастов в обеспечении всестороннего развития мышечных групп двигательного аппарата как единой системы. Рациональное сочетание специальных упражнений позволяет сформулировать оптимальную соотношение силовых свойств различных мышечных групп.

Основные задачи силовой подготовки:

- увеличить силовые возможности – общую предпосылку совершенствования, обеспечить сохранение их в необходимой мере применительно к особенностям этапа тренировки.
- воспитать силовые способности, отвечающие специфическим требованиям.

Гимнастика требует специальных тренировок: тренировки икроножных мышц, мышц четырехглавых мышц, двуглавых мышц, ягодичных мышц, косых и прямых мышц живота, брюшного пресса и, конечно, мышц.

Результаты оценки физической подготовленности юных гимнастов в процессе педагогического эксперимента показали следующие результаты.

Результаты в тесте «Подтягивание в висе на перекладине» за время проведения педагогического эксперимента претерпели существенные изменения, что подтверждают надежные статистические отличия выборочных исходных и итоговых данных ($p_o<0,01$).

Аналогичные изменения зафиксированы в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках» ($p_o<0,01$).

Еще более яркие статистические отличия проявились при сравнении средних арифметических исходных и итоговых даны тесте «поднимание ног до 90º в висе на гимнастической стенке» ($p_o<0,001$).

Единственным тестом силовой направленности в котором за время проведения педагогического эксперимента так и не удалось достичь достоверного прироста стал тест «угол в упоре на параллельных брусьях» ($p_o>0,05$), хотя и здесь обнаружилась прогрессивная тенденция, так как прирост составил 17%.

В другом тесте, который так же оценивал силовую выносливость - «Вис согнув руки хватом сверху» прирост составил 13%, но при большей плотности результатов были зафиксированы надежные статистические различия средних арифметических значений исходных и итоговых значений ($p_o<0,05$).

При проведении теста «приседание на двух» в начале и в конце проведения педагогического эксперимента достоверные отличия были отмечены при приросте средних на уровне 22% ($p_o<0,01$).

Прыжок в длину с места был призван оценить скоростно-силовые качества испытуемых в процессе проведения педагогического эксперимента, надо отметить, что они

мало изменились (ро>0,05).

В то же время в тесте, оценивающем скоростные способности – «Бег на 20 метров» статистически значимый прирост (10%) удалось зафиксировать (ро<0,01).

Таким образом, из восьми проведенных нами тестов, в шести удалось достичь статистически значимых приростов при проведении статистических сравнений для связанных выборок, и только в двух тестах приросты оказались недостоверными («угол в упоре на параллельных брусьях», «прыжок в длину с места»), что подтверждает гипотезу исследования о том, что использование комплексов силовых упражнений соревновательно-игровой направленности в процессе тренировки спортсменов-гимнастов на этапе начальной подготовки позволит сделать эффективным процесс их физической подготовки.

Список источников

22. Ипполитов, Ю. А. Методы обучения гимнастическим упражнениям на основе их моделирования [Текст] / Ю. А. Ипполитов - М.: Логос, 2023. - 375 с.

23. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка к высшим спортивным достижениям в видах спорта со сложной координацией действий [Текст] / Ю.В. Менхин. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 276 с.

24. Трофимов, О. Б. Педагогические условия подготовки будущих учителей физической культуры к тренерской деятельности по спортивной гимнастике в общеобразовательной школе [Текст] / О. Б. Трофимов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2022. –№ 125. – с. 255-261.

УДК 779.061.3

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ФЕДОРЕНКО А. В., студентка Fedorenko.av5@mail.ru,
ШЛЕЕ И.П. канд. пед. н., доцент
ШЛЕЕ И.П. канд. пед. н., доцент, научный руководитель
Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается ситуация в студенческом спорте на современном этапе. Автор анализирует как повысить заинтересованность студентов в занятии спортом, какие меры, в том числе, со стороны государства, могут помочь в развитии студенческого спорта, а также рассматриваются перспективы развития спорта среди студентов.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, студенты,

молодежь, государственные программы

В настоящее время физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью в формировании здорового образа жизни населения. За последние пять лет в России наиболее активно стали продвигать здоровый образ жизни, особенно среди молодого поколения. Источником пропаганды выстукают социальные сети, а именно личности из медиа пространства, кумиры, которые показывают свою спортивную жизнь в публикациях. Благодаря новым идеям со стороны медиа пространства можно наблюдать сдвиг в положительную сторону в области физической культуры среди молодежи [1].

Физическая культура одна из составляющих отношений в обществе. В связи с новыми направлениями в области культуры, социума, политики, данные отношения видоизменяются [2].

Человек нуждается в двигательной активности, ведь благодаря спорту у человека улучшается здоровье, а именно:

– рационально распределяется кровь, улучшается ее циркуляция, позволяет убрать застойные явления в венах нижней части туловища, улучшается приток крови ко всем частям тела,

– кожа приобретает естественный цвет, становится более увлажненной,

– в работающих мышцах улучшается кровообращение, что способствует ускоренному обмену веществ, выведению токсинов и шлаков из организма.

Занятия спортом позволяют стать человеку выносливым. Как в жизни, так и в спорте, принцип достижения результата один – никогда не сдаваться. В спорте, когда кажется, что уже нет сил для выполнения упражнений, человек проявляет характер и «стиснув зубы» продолжает работать над собой. Эти качества переносятся и в жизнь. Человек, занимающийся спортом, не останавливается и продолжает самореализовываться, даже когда ему кажется, что он уже не сможет и у него не хватит сил.

При активном занятии спортом вырабатывается такой гормон, как дофамин– гормон счастья. Данный гормон позволяет не только разгрузиться, отвлечься от накопившихся негативных эмоций и проблем, но и получить от этого удовольствие.

Спорт может позволить человеку отстрочить и вовсе отложить в «дальний ящик» болезни, с которыми ему предстоит столкнуться в пожилом возрасте.

Отсутствие мотивации - вот главный фактор, из-за которого многие молодые люди не занимаются спортом. Большинство из них готовы начать заниматься спортом, но при условии какой–то выгоды. В школах – за отметку, в высших учебных заведениях (далее – ВУЗах) за стипендию, на работе – за премию [4]. На сегодняшний день небольшая часть молодежи занимается спортом для себя. Но важно помнить, что результат от занятия

спортом будет только тогда, когда человек проявит своей интерес не ради выгоды, а для самореализации.

Со своей стороны, государство делает все возможное для развития студенческого спорта.

Так, например, реализованы следующие организационные меры [3]:

– Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года содержит раздел, который посвящен программе развития непосредственно студенческого спорта.

– Правительство Российской Федерации разработало и утвердило концепцию развития студенческого спорта, которая представляю собой важную часть стратегии, определяющей молодежную политику в Российской Федерации.

– Министерство спорта и туризма Российской Федерации и Министерство высшего образования Российской Федерации решили вопрос о том, что необходимо контролировать уровень физической подготовки обучающихся в ВУЗах. Введенные тесты, которые студенты проходят каждый год позволяют проверить их физическую подготовку, сравнив их с нормативами, которые установило государство.

– В ВУЗах спортивные клубы стали более тесно сотрудничать с администрацией вуза, кафедрой физической культуры, студенческими и профсоюзными организациями.

– Создана структура Российского студенческого спортивного союза для объединения усилий всех регионов для полноценного развития спорта в России среди студентов.

– В структуре Министерства образования был создан департамент для организации спортивно-массовой работы в ВУЗах и в средних специальных учебных заведениях страны/

Результативность средств спорта и физической культуры по профилактике негативных социальных явлений в молодежной среде, таких как, алкоголизм, наркомания, а также участи в экстремистских объединениях, подтверждают результаты исследований, которые проводились как отечественными, так и зарубежными специалистами, Популяризация студенческого спорта в молодежной среде, повышение его престижа, способны решить проблему отсутствия интереса у многих молодых людей систематически заниматься спортом [5].

В ВУЗах созданы секции по самым популярным видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, легкая атлетика. Конечно, именно спортивные школы и ВУЗы являются гарантами спортивной подготовки студентов. На сегодняшний день они всеми способами стараются заинтересовать студентов, дав им возможность в свободное от учебы время заниматься в спортивных секциях.

Стоит отметить, что на Универсиадах в Казани и Красноярске Россия показала лучшие

результаты в командном и личном зачетах. Это говорит о том, что в России сильная школа подготовки студентов. Таким образом, спорт среди студентов в России на современном этапе имеет хорошие показатели. В дальнейшем хотелось бы увидеть строительство новых спортивных объектов, поддержку спортивных организаций, проведение международных спортивных студенческих соревнований.

На данный момент необходимо вести активную информационно-пропагандистскую кампанию с использованием самых разных средств, упорно формируя в массовом сознании понимание жизненной необходимости занятий физической культурой и спортом, ценности собственного здоровья.

Для повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни важен весь комплекс организационных, структурных, правовых, финансовых, научных и методических мер. В то же время они должны соответствовать экономическим, социальным и политическим реалиям сегодняшнего дня и возможностям государства и общества.

Список источников

1. Брюховских, Т. В. Студенческий спорт – резерв спорта высоких достижений / Т. В. Брюховских, Д. А. Шубин, О. Г. Матонина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2014. - № 4. - С.74–81.
2. Микаилова, А. Ф. Состояние, проблемы и перспективы развития студенческого спорта в Российской Федерации и мире / А. Ф. Микаилова, М. Д. Кунгурцева // Научный лидер. - 2023. - №46. (144). - С. 1-3.
3. Самарина, В. А. Перспективы развития современного студенческого спорта / В. А. Самарина, Е. А. Волкова // Теория и практика современной науки. - 2024. - №12 (114). - С. 1-4.
4. Харитонов, О. В. Перспективы развития студенческих спортивных клубов в современном обществе [Электронный ресурс]. – URL: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura–i–sport/library/2022/12/07/perspektivy–razvitiya–studencheskih–sportivnyh–klubov–v (дата обращения 20.02.2025).
5. Чикляев, Е. Г. Перспективы развития современного студенческого спорта / Е.Г. Чикляев, М. С. Бойченко // Молодой ученый. - 2022. - № 1 (396). - С. 68-69.

УДК 796.41

АКТУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ ЮНИОРОК В ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКЕ

МАШКОВСКАЯ Р. студентка (Казахстан) mashkovskayarad@gmail.com

БЕРЕСЛАВСКАЯ Н.В. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Краснодар, Россия

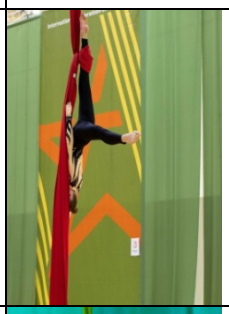
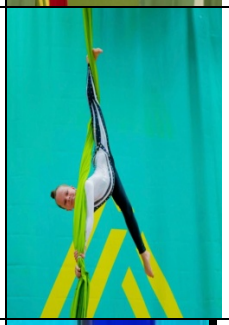
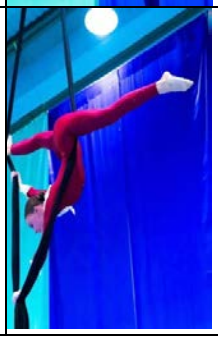
Аннотация. В статье представлены актуальные средства базовой технической и специальной физической подготовки юниорок, специализирующихся в дисциплине воздушной гимнастики соло полотно, владение которыми позволит сформировать избыточный арсенал двигательных действий, гарантирующих дальнейший рост спортивного мастерства.

Ключевые слова: воздушная гимнастика, соло полотно, юниорки, средства, базовая техническая подготовка, специальная физическая подготовка

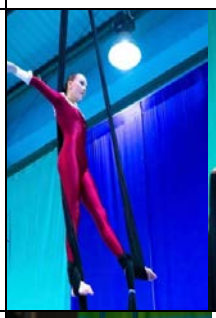
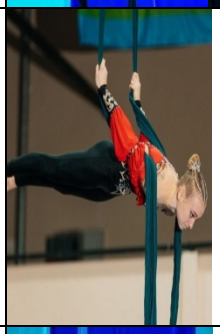
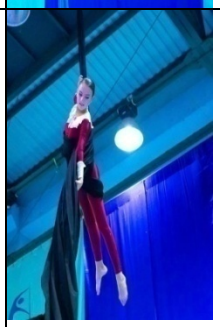
Воздушная гимнастика в 2023 году признана видом спорта, который включает следующие дисциплины: соло кольцо, двойка кольцо, соло полотно, двойка полотно, соло стропы, двойка стропы.

В дисциплине соло полотно соревновательная программа представлена упражнениями, в которых элементы силовой акробатики (заходы, подъемы, сходы) органично сочетаются с умением управлять телом в безопорном положении (обрывы, динамические перехваты, отрывные элементы, циклические вращения) [4]. Филигранная техника выполнения статических элементов и перемещений в сочетании с хореографической составляющей, придают упражнениям яркую динамическую структуру и делают их конкурентоспособными. В этой связи для повышения эффективности подготовки спортивного резерва необходима компетентность тренерского штаба в знании актуальных для каждой возрастной категории средств, которые в нашем исследовании представлены в виде программы совершенствования базовой технической [5] и специальной физической подготовленности [1, 2, 3] для возрастной категории юниорки (10 - 11 лет) (Таблица 1, 2).

Таблица 1 – Содержание базовой технической подготовки юниорок (10-11 лет), в дисциплине воздушной гимнастики соло полотно

Содержание	Дозировка	Методические указания
1	2	3
с на одной стопе в спиральной намотке	3х10 раз	
с на одной стопе без намотки с упором в полотна «опасный мост»	3х10 раз	
дний флаг	3х10 раз	 
ртикальный вис в намотке «восьмерка» с упором в полотна	3х10 раз	
ойка на одной руке в раскрытие полотен в шпагат (полушпагат)	3х10 раз	

Продолжение таблицы 1

1	2	3
реходы в балансе на шпагат без удержания снаряда (все варианты намоток) зъезд на балансе в шпагат (все варианты намоток)	3х10 раз	 
ризонтальный вис сзади «бланш»	3х10 раз	
ольжения, пролеты и ловли	3х5 раз	
рывы со спиральной намоткой разноименной ноги «Карандашик»	3х5 раз	
рывы на два и более компонента, без конечной намотки на корпусе	5 раз	едить за правильной намоткой хранять рабочую осанку
ревороты в прямой/обратный хват	5 раз	едить за положением стойки, соблюдать рабочую осанку
зновидности передних и задних бланшей без дополнительной точки опоры	3х10 раз	едить за позой прогнувшись мотка на руках
рывные упражнения с переворотом/поворотом на 360º	5 раз	сгибаться при выполнении поворотов
рыги сальто с виса на руках на 360º	5 раз	едить за положением группировки

Продолжение таблицы 1

1	2	3
ll-up	5 раз	едить за правильной намоткой и положением тела
ойные переходы на шпагате в балансе	5 раз	едить за положением ног и туловища
Связки		
с в складке – ловля в вис упором в полотно под подмышки – обрыв без намотки кувырком вперед	3х5раз	ыполнять без дополнительной раскачки. Следить за хватами полотна.
ланс на шпагате в спиральной намотке – обрыв вперед – вис на стопах с упором в полотна в прогибе назад	3х5 раз	едить за правильностью намотки стоп. Делать обрыв только наклоном вперед. Ноги не сгибать.
рос «рэбека» - вис на шее в петле с раскрытием полотен в стороны	3х5 раз	змотать ногу во время перехода к вису на шее епко удерживать полотна в висе
ревновательные упражнения	3х5 раз	едить за последовательностью выполнения элементов в упражнении

Высокий уровень исполнения соревновательной программы предполагает повышенные требования к уровню специальной физической подготовленности гимнасток, которая направлена на воспитание и совершенствование физических качеств [5], обеспечивающих исполнение элементов прогрессирующей сложности.

Таблица 2 – Содержание специальной физической подготовки юниорок (10-11 лет), в дисциплине воздушной гимнастики соло полотно

Содержание	зировка	Методические указания
1	2	3
дъем и спуск на полотна в висе углом вне без намотки рук	х10 раз	ерживать ноги под углом 90°
виса на согнутых руках - подъем в упор	х10 раз	блюдать рабочую осанку е руки работают синхронно
ойка груди на гимнастическом коне, хватом снизу – прогнуться	х10 раз	гами коснуться коня
реходы с одной стороны на другую через передний флаг без намотки рук	5х10	блюдать рабочую осанку ржать ноги вместе

Продолжение таблицы 2

ибание - разгибание рук в упоре лежа - согнувшись, ноги на подъемах	х10 раз	кти назад
оя лицом к стенке, руки вверх – прыжки с отбивом от стенки	х10 раз	ора на руки жесткая же на мате
с ноги в стороны - назад в руках партнера переход в вис вне	х10 раз	едить за положением плечевых суставов
виса согнувшись – вис сзади ноги вперед книзу	х10 раз	тянуться в плечевых суставах. Выполнять с партнером

Таким образом, гимнастки, относящиеся к возрастной категории юниорки (10-11 лет), должны на фоне развития специальных физических качеств, владеть представленными средствами базовой технической подготовки, что будет способствовать их спортивному совершенствованию.

Список источников

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2014. – С. 73 – 83.
2. Методика силовой подготовки спортсменов в пилонном спорте и воздушной гимнастике / А.А. Васюкевич, А.А. Зайцев, В.В. Саяпина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4(218). – С. 56-59.
3. Митина, А.В. Средства технической подготовки юниорок в дисциплине чирлидинг - группа / А.В.Митина, Н.В. Береславская // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 764-767.
4. Прокофьева, Л.Г. Особенности подготовки юных спортсменов воздушной гимнастики на снаряде «воздушные полотна» / Л.Г. Прокофьева, Е.Д. Чупрова // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 56-7. – С. 77-80.
5. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Л.В. Жигайлова и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – С. 26 - 41.

УДК 796.015.8:796.894

ДИНАМИКА СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ И КЛАССИЧЕСКИМ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

НОВИКОВА С.А. студентка, svetalnov@inbox.ru
ИВАНОВА С.Ю. канд. пед. н., доцент, научный руководитель
Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые аспекты, влияющие на динамику силовых показателей спортсмена: экипировка, физиологические особенности, настрой и т.п. Выявление отличий между двумя видами пауэрлифтинга и как они влияют на динамику. Предложение методик и рекомендаций, которые следует применять в тренировочном

процессе для положительного результата в спорте.

Ключевые слова: спорт, спортсмены, пауэрлифтинг, классический пауэрлифтинг, динамика

Спорт в настоящее время играет большое значение в жизни людей. Некоторые из них делают своей профессиональной деятельностью.

Цель работы - проанализировать динамику у спортсменов, занимающихся различными видами пауэрлифтинга.

Задачи работы:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Показать, как различные аспекты влияют на динамику силовых показателей у спортсменов в целом.

Рассмотрим такой вид спорта как пауэрлифтинг. Пауэрлифтинг - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого веса для спортсмена. Существует два вида – пауэрлифтинг и классический пауэрлифтинг. Между ними есть значительная разница.

Самое главное отличие – это экипировочная одежда. Несмотря на то, что в обоих видах она присутствует, но в классическом вовсе не обязательна или может быть ограничена, а в обычном пауэрлифтинге за счёт нее спортсмен может поднять большой вес. Первоначальное ее назначение - поддержание суставов, повышение стабильности плечевого пояса и грудной клетки, что помогает лучше удерживать веса во время жима лежа. Экипировка для приседания и становой тяги увеличивает поддержку поясницы и бедер, помогает улучшить технику в данных упражнениях.

В зависимости от того, каким видом пауэрлифтинга спортсмен занимается, можно отследить динамику его силовых показателей. При занятии пауэрлифтингом спортсмен нацелен на поднятие большого веса не только за счет техники, но и ключевую роль играет экипировка, она помогает с меньшими энергозатратами поднимать большие веса, в то время как в классическом пауэрлифтинге спортсмен развивает чистую силу и оттачивает технику, чтобы поднимать желаемый вес. В данном виде не столько важна сила, сколько умение пользоваться специальной одеждой, но и сила играет немаловажную роль.

Тренировочный процесс спортсмена строится на основании физиологических способностей, тренировочном стаже. Тренировки в экипировке происходят не так часто, поскольку на каждой подобной тренировке спортсмен поднимает большие веса и ему нужно время для восстановления. Соответственно, под спортсмена подбирается своя индивидуальная программа, в которую входит проработка всех групп мышц и сами

тренировки в экипировке. Прогрессировать в пауэрлифтинге спортсменам удается лучше, ведь больший процент за него работает экипировка, нужно лишь соблюдать рекомендации производителя и умело пользоваться.

В спорте есть понятие силовой тренинг – это наука о том, что происходит с нашим телом при выполнении силовых упражнений, и изучение, как организм реагирует и адаптируется к силовым нагрузкам. Помимо этого, силовой тренинг влияет на различные аспекты нашего здоровья, например, обмен веществ, уровень энергии, плотность костей и общее самочувствие, что в свою очередь помогает понять, как правильно и эффективно тренироваться, чтобы достичь желаемого результата.

Также динамика силовых показателей у спортсменов зависит от упражнений. Например, такое зарекомендованное и популярное упражнение среди спортсменов, как «Русская пирамида». Она полезна для тех, кто хочет развивать в себе максимальную силу. Уровень силовых показателей зависит от количества подъемов в каждом отдельном упражнении с непредельными весами. Эффективность этой системы заключается в активизации природного силового потенциала атлета, не требуя фармакологической поддержки. В течение четырех недель нагрузка растет в прогрессирующем режиме, который определяется в процентах от максимального результата. На пятой неделе интенсивность резко падает - это дает возможность подготовить организм атлета к "взрыву" силы на предстоящих в шестой неделе соревнованиях или контрольной проходке. После окончания силового подготовительного цикла планируется соревновательный четырехнедельный цикл, где совершенствуется техника подъема максимальных весов и нужных силовых и психологических качеств. В обоих видах пауэрлифтинга это упражнение увеличивает динамику силовых показателей и позволяет отследить прогресс.

Для достижения высоких результатов нужны еще и особые врожденные качества, которые позволили бы реализовать силовой потенциал. Также существует ряд предпосылок, не имея которые, трудно рассчитывать на высокие достижения.

Пауэрлифтер, про которого можно смело сказать, что он способен достичь хороших результатов, отличают генетические составляющие:

-преобладание быстросокращающихся волокон

-широкая структура таза;

-широкая структура плечевого пояса;

-короткий торс по сравнению с ногами;

-не выраженность тенденций в толщине суставов;

-более короткие руки.

Сама методика тренинга в пауэрлифтинге нацелена на веса не ниже 60% от

максимального. И именно такие нагрузки способны стимулировать рост сократительных способностей мышц. В классическом пауэрлифтинге постоянно поднимать большие веса не получится, поскольку не будет должного восстановления и сил, что в свою очередь замедляет динамику силовых показателей.

При повторных больших физических напряжениях в организме атлета могут развиваться два противоположных процесса:

-нарастание тренированности и повышение работоспособности, если процессы восстановления обеспечивают восполнение и накопление энергетических ресурсов;

-хроническое истощение и переутомление, если восстановление систематически не наступает.

Поэтому, несмотря на вид пауэрлифтинга, важно грамотно оценивать свои силы и составлять тренировочный план, чтобы результат был положительным.

Также на динамику силовых показателей спортсмена влияет питание. Если спортсмен мало питается, ему сложно, практически невозможно нарастить мышечную массу, и никакие тренировки не помогут. Но также нельзя сказать, что питание является ключом для роста мышц и определяет спортивные результаты. Главное – тренировки: их интенсивность, регулярность и правильный подход. В пауэрлифтинге важно, как спортсмен тренируется, а питание и отдых на втором месте, но непосредственно влияют на результат.

Для более точного понимания, как перечисленные аспекты влияют на положительную динамику силовых показателей, приведу личный пример. Изначально моим основным видом был классический пауэрлифтинг. Наблюдалась постоянная динамика, рост силовых показателей, но так как такой вид пауэрлифтинга подразумевает под собой достижение результата за счет собственной силы и с минимальным количеством экипировки, то силовые показатели со временем перестали расти, поскольку начались боли в плечевом поясе. Поэтому, я перешла в пауэрлифтинг, так как экипировка в этом виде нацелена на поддержание суставов. Благодаря тому, что специальная одежда помогала не только без болей тренироваться, но и с меньшими энергозатратами поднимать веса, то силовые показатели вновь выросли. Вместе с тем, с возрастом пришло понимание, что правильное питание необходимо и влияет на тренировки. Кроме того, грамотно расписанный тренировочный план, который непосредственно включал в себя отдых, способствующий восстановлению, также повлиял на положительный результат.

Таким образом, чтобы обеспечить динамику силовых показателей как у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, так и классическим, необходимо постепенно увеличивать нагрузки; добавлять в тренировки упражнения, включающие в работу все мышцы; тренировки атлета, занимающегося пауэрлифтингом должны быть короткими и

достаточно интенсивными, что способствует строительству мышц; между тренировками должен быть адекватный отдых для должного восстановления; для недопущения перетренированности, а также полной адаптации мышц к нагрузкам, необходимо варьировать интенсивность по периодам; для обеспечения гипертрофии мышечных волокон атлет должен качественно питаться. Также стоит отметить, что у одного и того же спортсмена динамика силовых показателей при занятии разным видом пауэрлифтинга будет разная, поскольку на это влияет такие факторы, как: физиология, экипировка, настрой спортсмена, его самочувствие.

Таким образом, динамика силовых показателей у спортсменов, занимающихся разными видами может отличаться, но при соблюдении ключевых аспектов она может двигаться в положительную сторону.

Список источников

1. Силовой тренинг. Как нарастить силу, занимаясь без тренера / «Издательство АСТ», 2010. – 515с
2. Спортивное питание: Что есть до, во время и после тренировок / Рене Макгрегор; Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2024. – 446 с. – (Альпина: саморазвитие). ISBN 978-5-9614-8407-6.

УДК 796.02

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ В г. КЕМЕРОВО

КОЗЛОВА Е.Н. студентка, kz.leek710@gmail.com

КОЛЕСНИКОВА Н.В. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассмотрено развитие спортивной инфраструктуры в г. Кемерово. За последние четыре года в Кузбассе заметно увеличилось количество спортивных объектов, включающих как новейшие спортивные комплексы мирового масштаба, так и более мелкие элементы спортивной инфраструктуры, такие как спортивные и тренажерные площадки.

Ключевые слова: спортивный комплекс, спорт, физическая культура

Сегодня в Кемеровской области повысился интерес и увеличился спрос граждан к занятию физической культурой и спортом. К 2022 г. в Кузбассе уже насчитывалось свыше 8 тыс. различных спортивных объектов. 6 сентября 2022 г. официальный сайт Правительства

Кузбасса сообщил, что более половины жителей региона занимаются спортом и различными спортивными нагрузками на регулярной основе. Во многом этому способствует развитие спортивной инфраструктуры на территории Кемеровской области. Отметим, что в рамках подготовки к празднованию 300-летия Кузбасса в общей сложности было построено, отремонтировано и реконструировано около 320 объектов спортивной инфраструктуры [7].

Правительство области создает все условия для того, чтобы каждый житель Кузбасса имел доступ к занятиям любого вида спорта. В регионе строятся спорткомплексы мирового уровня, которые в дальнейшем используются не только для занятия спортом среди любителей, но и для тренировки и подготовки профессиональных спортивных команд.

Одним из таких объектов является спорткомплекс «Кузбасс Арена», построенный в 2022 г. «Кузбасс-Арена» – многофункциональный спортивный комплекс, который предоставляет возможность круглогодичных тренировок по 24 видам спорта, а также организации массовых спортивных мероприятий. На территории комплекса расположена самая большая в России аэротруба. Это единственный в России комплекс за Уралом для подготовки сборной России по парашютным видам спорта [2].

Спортивная инфраструктура также адаптирована для людей с ограниченными возможностями здоровья. Развитие физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями является одним из приоритетных направлений в социальной политике Кемеровской области-Кузбасса. В рамках этого направления особое внимание уделяется как обеспечению возможности доступа маломобильным людям к спортивным объектам разного масштаба, так и подготовка спортсменов-инвалидов Кемеровской области для участия в спортивных мероприятиях всех уровней [5]. На базах спортивных учреждений создаются специальные отделения по работе с маломобильным несением в целях улучшения условий для занятия спортом лиц с ограниченными возможностями. Помимо этого, крупнейшие спортивные объекты Кузбасса являются участниками государственной программы «Доступная среда», целью которой является облегчение жизни людей с ограниченными возможностями, маломобильных граждан, а также их максимальная интеграция в общество [1]. Посещение Ледового Дворца «Кузбасс» возможно для всех жителей региона. Инфраструктура комплекса адаптирована для людей с ограниченными возможностями [3].

Следует отметить, что программа «Доступная среда» реализуется, как правило, только в новых объектах спортивной инфраструктуры г. Кемерово. Спортивные школы, например, Спортивная школа олимпийского резерва по футболу, Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею с мячом, Спортивная школа олимпийского резерва по гимнастике – не реализуют программы обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями [4]. Это свидетельствует о том, что значительную часть спортивных объектов все еще необходимо

развивать, пополнять новым оборудованием для всех категорий населения.

На данный момент в г. Кемерово действует 1580 объектов спорта. От общего количества спортивных объектов функционирует 3 стадиона с трибунами, вместимостью от 1500 мест; 261 спортивный зал и 1 легкоатлетический манеж; 39 бассейнов и 7 лыжных баз.

В летний период 2024 г. в г. Кемерово была организована работа 320 летних спортивных площадок. В зимний период 2024-2025 гг. для проведения досуга жителей города была организована работа на 87 спортивных объектов, в то время как в зимний период 2023-2024 гг. количество площадок составляло 76. Увеличение спортивных площадок для досуга кемеровчан произошло за счёт увеличения хоккейных коробок (с 10 до 11), ледовых площадок (с 21 до 25), зимних спортивных площадок (с 10 до 15), лыжных объектов (с 30 до 41).

Общее количество жителей города, посетивших спортивные мероприятия в зимний период 2024-2025 гг. составило 71774 человека; в сравнение с прошлым сезоном произошло увеличение на 5806 человек [5].

Таким образом, в Кузбассе, в частности в г. Кемерово, наблюдается увеличение заинтересованности граждан в занятии физической культурой и спортом, чему во многом способствует активное развитие спортивной инфраструктуры на территории региона. Для занятия спортом и проведения тренировок по различным видам спорта в Кемерово возводятся крупномасштабные комплексы с современным оснащением, в каждой части города организуются площадки для физических нагрузок. Для спортивных школ и клубов проводятся ремонты помещений и залов, однако все еще стоит задача обеспечения возможностей для занятий спортом и физической культурой людей с ограниченными возможностями.

Список источников

1. Госпрограмма «Доступная среда» [Электронный ресурс] // Информационно–аналитический портал государственной программы российской федерации «доступная среда» [официальный сайт]. – URL: https://zhit-vmeste.ru/gosprogramma-dostupnaya-sreda/ (дата обращения: 31.03.2025 г.)

2. Кузбасс-Арена [Электронный ресурс] // Спортивный комплекс «Кузбасс-Арена» [официальный сайт]. – URL: https://kuzbass-arena42.ru/ (дата обращения: 31.03.2025 г.)

3. Ледовый дворец «Кузбасс» [Электронный ресурс] // 2022 ГАУ «РЦСС Кузбасса» [официальный сайт]. – URL: https://ldk42.ru/ (дата обращения: 31.03.2025 г.)

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса. Доступная среда [Электронный ресурс] // МАУДО "СШОР по футболу". – URL http://football-school42.ru/d/struktura_17 (дата обращения: 31.03.2025 г.)

4. Спорт [Электронный ресурс] // Администрация города Кемерово [официальный сайт]. – URL: https://kemerovo.ru/sfery-deyatelnosti/sport/ (дата обращения: 31.03.2025 г.)

5. Спортивные учреждения [Электронный ресурс] // Администрация города Кемерово [официальный сайт]. – URL: https://kemerovo.ru/sfery-deyatelnosti/sport/sportivnye-uchrezhdeniya/ (дата обращения: 31.03.2025 г.)

6. ТАСС, Цивилев: больше половины жителей Кузбасса регулярно занимаются физкультурой и спортом [Электронный ресурс] // государственное информационное агентство ТАСС. – URL: https://tass.ru/sport/15665029 (дата обращения: 31.03.2025 г.)

УДК 796.07

ЦИФРОВИЗАЦИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ СТУДЕНТОВ КЕМГУ

ПРОКОПЬЕВА З.А. студентка, zlataprokopeva6@gmail.com

САНТЬЕВА Е.В. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются технологии, такие как мобильные приложения, носимые устройства и виртуальная реальность, которые меняют тренировочный процесс и взаимодействие между спортсменами. Они способствуют популяризации физической активности, предоставляя доступ к информации о спорте и виртуальных соревнований. Важно находить баланс между технологиями и активным образом жизни. Цифровизация будет продолжать развиваться, оказывая всё большее влияние на физическую культуру.

Ключевые слова: цифровизация, физическая культура, баланс, достижения, виртуальные соревнования

Цифровизация затрагивает все аспекты жизни, включая спорт, значительно влияя на активность, тренировки и взаимодействие между спортсменами, тренерами и зрителями [1].

Цифровизация в спорте включает использование различных технологий, таких как мобильные приложения, носимые устройства, а иногда использовании виртуальной реальности. Такие инструменты помогают спортсменам отслеживать свое состояние здоровья и анализировать результаты.

Цифровизация влияет на массовую физическую культуру, позволяя людям находить информацию о спорте и делиться достижениями через социальные сети и онлайн-платформы [1]. Цифровизация имеет положительное влияние, но также создает проблемы, такие как риск зависимости от технологий, что может снизить физическую активность и негативно сказаться на здоровье [2].

Цифровизация влияет на физическую культуру, создавая новые возможности для тренировок, но важно учитывать риски и балансировать технологии с активным образом жизни. Она помогает студентам эффективнее отслеживать своё здоровье [2].

В условиях современного мира интеграция цифровых инструментов в физическую культуру становится неотъемлемой частью жизни. Однако необходима осторожность в их использовании для сохранения баланса между технологическим прогрессом и физической активностью. В массовой физической культуре цифровизация открывает новые горизонты, способствуя популяризации физической активности и формированию сообщества.

Мы провели опрос среди студентов «Кемеровского государственного университета», чтобы узнать их мнение о цифровизации и ее влиянии на спорт.

Целью нашего опроса стало оценивание важности цифровизации в этой области. Результаты опроса будут представлены в виде нескольких диаграмм (рис 1).

1. Какой возраст студентов?

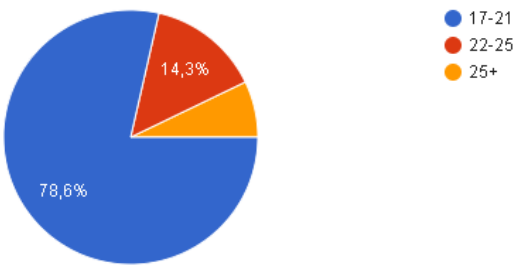


Рисунок 1. Возраст опрошенных студентов

Исходя из рисунка видно, что 78,6% это основной возраст учащихся студентов, он составляет от 17 до 21 года. У части остальных студентов возраст составил от 22 до 25 лет. (14,3%)

Далее мы решили выявить, как часто студенты самостоятельно ходят в спортивные залы, и на уличные площадки заниматься спортом (рис 2).

2. Как часто вы занимаетесь спортом?

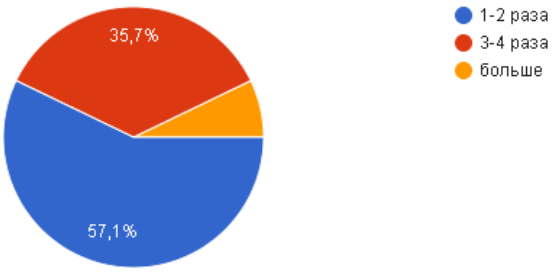


Рисунок 2. Частота занятий спортом среди студентов

Большинство респондентов (57,1%) занимаются физической активностью 1-2 раза в неделю, что свидетельствует о предпочтении студентов заниматься спортом в учебном заведении, не посещая спортивные залы вне университета.

Далее мы решили выявить, как часто студенты посещают спортивный зал (рис 3).

3. Посещаете ли вы спортзал?

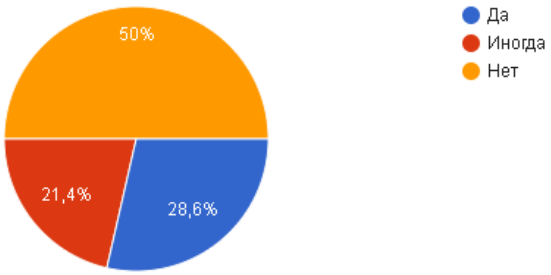


Рисунок 3. Посещение спортзала студентами

Часть студентов (28,6%) посещают спортивные залы вне учебного заведения, что свидетельствует о том, что многие ходят в спортзал для поддержания здоровья. Это позволяет сделать вывод, что большая часть посещает спортзал ради поддержания своего здоровья и профилактики заболеваний. Некоторые студенты (50%) не посещают спортивные залы из-за отсутствия времени на регулярные занятия.

Дальше нам необходимо узнать есть ли умные часы или фитнес браслеты у студентов, так как эти устройства становятся все более популярными среди молодёжи и могут служить повышению мотивации к спорту (рис 4).

4. Есть ли у вас фитнес браслеты или умные часы?

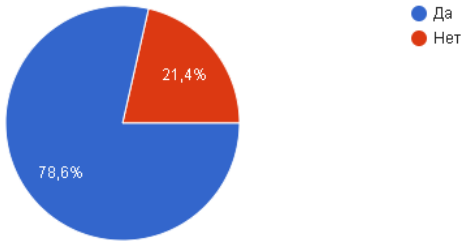


Рисунок 4. Наличие гаджетов для отслеживания здоровья у студентов

Большинство студентов (78,6%) имеют умные часы, которые помогают отслеживать физическую активность и улучшать результаты тренировок. Чаще всего они мониторят уровень активности, частоту сердечных сокращений и другие важные параметры, частоту сердечных сокращение и другие важные параметры.

Важно выяснить, используют ли фитнес браслеты или умные часы для отслеживания здоровья студенты (рис 5).

5. Используете ли вы гаджеты для отслеживания своего здоровья во время занятий?

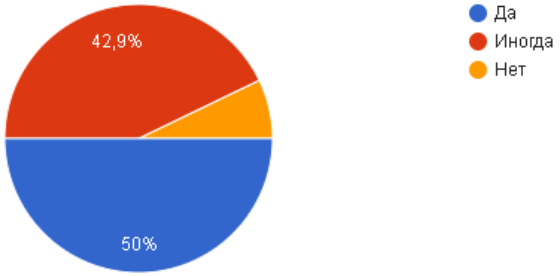


Рисунок 5. Использование умных часов или фитнес браслетов для отслеживания здоровья

Половина респондентов заявили, что используют фитнес браслеты или умные часы для этой цели, в то время как 42,9% ответили, что делают это иногда. Это подтверждает, что цифровизация оказывает значительное влияние на массовую физическую культуру.

Нам было интересно, как студенты считают, что цифровизация может быть полезной для отслеживания их состояния здоровья в спорте (рис 6).

6. По вашему мнению, цифровизация может быть полезной для отслеживания вашего состояния здоровья в спорте?

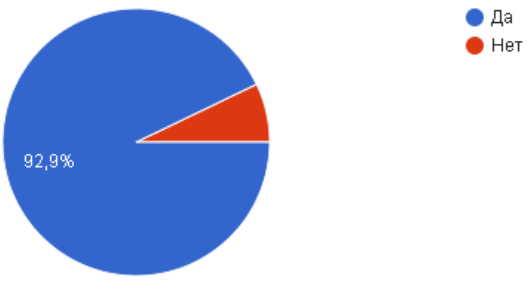


Рисунок 6. Мнение респондентов о полезности цифровизации для отслеживания здоровья в спорте

Почти все участники опроса согласны, что цифровизация полезна для этой цели, так как современные электронные устройства упрощают повседневные задачи. Так ответило 92,9 % опрошенных студентов.

Мы можем сделать вывод о том, что цифровизация оказывает значительное влияние на физическую культуру, открывая новые возможности для тренировки и взаимодействия. Однако важно помнить о возможных рисках и находить баланс между использованием технологий и активным образом жизни.

Список источников

1. Стеценко Н., Широбакина Е. Цифровизация в сфере физической культуры и спорт: состояние вопроса. Волгоград: Издательство «Науки об образовании». 2019 - стр. 37. [Электронный ресурс] URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-sostoyanie-voprosa/viewer (дата обращения: 14.02.2025)

2. Строков, А. Цифровизация образования: проблемы и перспективы. Нижний Новгород: Издательство «Науки об образовании». 2020 – стр. 7-9. [Электронный ресурс] URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-obrazovaniya-problemy-i-perspektivy/viewer (дата обращения: 14.02.2025)

УДК 796.011.3

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗАХ

МИЛЛЕР А. П. студентка, nastya_miller_nm@mail.ru

СКОТНИКОВА Л. Н. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В современном мире спорт является важной составляющей студенческой жизни. Он способствует не только физическому, но и психическому развитию, повышает продуктивность и социализацию студентов. В данной статье рассматриваются ключевые направления внедрения инновационных технологий в сферу студенческого спорта, их преимущества и возможные перспективы дальнейшего развития.

Ключевые слова: инновационные технологии, студенческий спорт, спорт в университете

На протяжении столетий спорт имел огромное значение в жизни общества. В наше время актуальность спорта только возрастает. В учебной программе университетов присутствуют занятия физической культурой, поскольку они способствуют физическому и психическому развитию личности, повышают продуктивность и социализацию студентов. С развитием технологии активно внедряются современные инновации в образовательный процесс и спортивные программы.

Цель исследования – выявить актуальные инновационные технологии в сфере студенческого спорта в российских высших учебных заведениях и сформулировать основные рекомендации к порядку внедрения их в практику университетов.

Методы исследования – анализ законодательства, научных статей, программ других университетов; анализ работы цифровых платформ; обобщение.

«Инновационные технологии – это совокупность результатов интеллектуальной деятельности, используемых для разработки и производства новой или значительно улучшенной продукции (оказания услуг, выполнения работ)» [3].

Улучшение технологий в сфере студенческого спорта – одно из важных направлений современной образовательной системы. Благодаря новым данным, знаниям появляется возможность решать задачи более продуктивно, поэтому стоит указать на те инновационные технологии, которые поспособствуют в этом.

Одним из направлений внедрения инновационных технологий в студенческом спорте является модернизация спортивной инфраструктуры.

Спортивная инфраструктура вузов – это совокупность спортивных сооружений для организации спортивно-массовой, физкультурной и оздоровительной работы среди студентов и сотрудников.

Отличным примером развития данного направления может служить программа «Развитие физической культуры и спорта в ФГБОУ ВО Тульский государственный университет на 2023–2030 гг.», в которой был проведен анализ состояния спортивных сооружений и составлен перечень необходимых работ и мер для улучшения и развития материально технической базы. В него вошли: работы, связанные с капитальным ремонтом некоторых сооружений, закупка нового оборудования и инвентаря, в том числе для открытия новых спортивных направлений, строительство комплекса новых спортивных сооружений (при условии включения в национальный проект).

Планируется проведение массовых мероприятий, фестивалей и студенческих соревнований с привлечением большого количества зрителей. Все это позволит не только дополнительно привлечь более 3000 студентов к систематическим занятиям спортом, но и расширит возможности развития и пропаганды здорового образа жизни в целом.

Также программа не ограничивается одним лишь развитием и улучшением инфраструктуры спортивных объектов, в основных направлениях также числятся: развитие кадрового потенциала, модернизация массового студенческого воспитания в вузе, развитие массового студенческого спорта и другое.

На данный момент не только в Тульском государственном университете, но и в целом во многих учебных заведениях растет тенденция систематизации спорта и разработка новых, более эффективных методов развития и переход к интерактивным технологиям обучения. Все чаще идет акцент именно на студента, как на сформированную личность, которая может самореализовываться и самовыражаться. Строится диалог между преподавателем и студентом, в результате которого вырабатываются навыки совместной деятельности. Таким образом, учащийся вовлечен в процесс и является непосредственным его участником, а не пассивным объектом образовательного процесса. Например, студентам предоставляется право выбора спорта, организуется спортивный досуг. Все это является эффективными инструментами для повышения эффективности занятий и мотивацией для достижения видимого результата, а также развития спортивной культуры в целом [2].

Актуальность социальных сетей в настоящее время растет. Для публикации информации о спортивных соревнованиях, достижениях студентов на универсиадах используются социальные сети. Для модернизации системы взаимодействия студентов и преподавателей в области физической культуры и спорта можно воспользоваться существующими проектами.

Один из таких проектов «СпортКоннект» - инновационный проект, цель которого заключается в изменении спортивной деятельности в высших учебных заведениях. В синтезе современных технологий и учебной дисциплины создается поле для взаимодействия и развития преподавателей и студентов в виртуальной среде. Данный проект позволяет повысить уровень тренировочных процессов, оценить результаты, провести анализ полученных данных, а также сформировать новые сообщества [4].

«СпортКоннект» предлагает внедрение таких инновационных технологий, как: интеллектуальная аналитическая платформа, создание мобильного приложения, интеграция с внешними устройствами через Wi-Fi или Bluetooth, использование облачных технологий, виртуальные и дополнительные реальности, искусственный интеллект, интерактивные учебные материалы и другое.

Данный проект входит в каталог проектов интенсива Университета 2035 «От идеи к прототипу». Применяется в университетах Санкт-Петербурга.

Другим важным направлением спортивной жизни университетов стал киберспорт. Уже несколько лет проводятся всероссийские студенческие соревнования по компьютерным играм, где КемГУ становился чемпионом. С ростом востребованности данной сферы в университете планировалось открыть кафедру по подготовке спортсменов и тренеров. Всё это говорит о том, что необходимо поддерживать данную тенденцию и создавать необходимые условия для студентов: создавать секцию, организовывать тренировочное помещение с необходимым оборудованием.

Помимо компьютерных игр огромную популярность приобрели виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR). В марте 2024 года в Казани проводился турнир «Игры будущего» - первые международные соревнования в формате фиджитал. Данные технологии позволяют повысить стремление студентов к физической культуре в университете. Технологии VR и AR можно применять в тренировках, например, в формате создания виртуального противника. Ученые полагают, что применение симуляторов позволяют повысить результативность спортсменов, улучшить их показатели. Также применение, например, смарт-браслетов позволяет отслеживать физическое состояние спортсмена и корректировать формат его тренировки.

В заключении хочется отметить, что инновационные технологии как в нашей стране, так и в КемГУ активно применяются на практике, будь то внедрение новых методов образования, обеспечение современным технологичным оборудованием или открытие новых спортивных направлений и использование цифровых платформ. Пласт для развития очень обширен и требует достаточно большого внимания для грамотного распределения ресурсов и максимально эффективного внедрения технологий. На основе вышеизложенного можно

сформулировать основные рекомендации для внедрения таких инновационных решений в практику вузов, как:

1) улучшение материально-технической базы (спортивных залов, оборудования для занятия спортом, покупка необходимого оборудования для внедрения иных спортивных дисциплин);

2) внедрение здоровьесберегающих технологий;

3) применение цифровых платформ и программ для улучшения взаимодействия студентов и преподавателей;

4) разработка пространства для развития киберспорта (создание секции, оборудованного помещения), развитие VR и AR, внедрение его в практику студенческого спорта.

Список источников

1. Алексина, А. О. Использование инновационных технологий в обучении физической культуре и спорту: влияние виртуальной реальности и симуляторов на обучающий процесс / А. О. Алексина, А. В. Левченко, К. Ю. Ефимов // Концепт – Самара: 2024. – Текст : непосредственный.

2. Программа «Развитие физической культуры и спорта в ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет на 2023–2030 гг.» - Текст: электронный. – URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/12832/1/ziso_2016_041 (дата обращения 12.10.2024).

3. Российская Федерация. Законы. О развитии технологических компаний в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.08.2023 №478-ФЗ (последняя редакция) : [принят Государственной Думой 26 июля 2023 года : одобрен Советом Федерации 28 июля 2023 года] – Текст : электронный // КонсультантПлюс : справочноправовая система : сайт. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_454055/ (дата обращения 07.10.2024).

4. «СпортКоннект»: официальный сайт. – Кемерово. - Обновляется в течение суток. – URL: https://pt.2035.university/project/sportkonnekt (дата обращения 10.10.2024). – Текст: электронный.

УДК 796.01

ВЗАИМООБУСЛОВЛЕННОСТЬ КОМАНДНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

АРТЕМОВ М.А. студент, shmm@mail.ru

ШЕСТАКОВ М.М. докт, пед. н., профессор, научный руководитель

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования, раскрывающие на основе корреляционного анализа особенности взаимовлияния общекомандных количественных и качественных показателей атакующих и оборонительных технико-тактических действий квалифицированных футболистов в условиях соревновательной деятельности.

Ключевые слова: квалифицированные футболисты, соревновательная деятельность, технико-тактические действия, количественные и качественные показатели, взаимовлияние

Соревновательная деятельность футболистов давно привлекает внимание специалистов и признана одним из важнейших компонентов комплексного контроля [1, 2].

Значение подобной информации весьма многогранно, так как она позволяет: определять уровень технико-тактической и физической подготовленности футболистов; выявлять значимые для эффективной игры команды количественные и качественные показатели индивидуальной и коллективной соревновательной деятельности; определять степень соответствия между индивидуальной и коллективной соревновательной деятельностью; корректировать содержание тренировочного процесса; комплектовать состав команды на конкретный матч; разрабатывать модельные характеристики соревновательной деятельности футболистов разных амплуа и команды в целом; определять варианты организации игры с учетом силы соперника и места проведения встречи и многое другое [3, 4, 6].

В частности, хорошо известно, что проводя матч на поле соперника, команда в большинстве случаев придерживается оборонительного варианта организации игры, который сопровождается увеличением числа защитных действий, тогда как, проводя матч на своем поле, она выбирает атакующий стиль игры с возрастанием количества созидательных технико-тактических действий [5, 6].

В связи с этим актуализируется вопрос об особенностях взаимовлияния общекомандных количественных и качественных показателей атакующих и оборонительных технико-тактических действий квалифицированных футболистов в условиях соревновательной деятельности.

Для решения этой задачи в 34 официальных матчах были зарегистрированы общекомандные количественные (объем) и качественные (% брака) показатели соревновательной технико-тактической деятельности квалифицированных футболистов, с последующим проведением корреляционного анализа между соответствующими параметрами атакующих и оборонительных действий (таблица).

Анализ полученных в результате исследования корреляционных взаимосвязей позволяет говорить о следующих закономерностях:

1. Чем качественнее футболистами выполняются атакующие технико-тактические действия, тем реже приходится игрокам команды вступать в борьбу за мяч с противником. К таким атакующим действиям с мячом относятся: короткие и средние передачи мяча в различных направлениях, передачи мяча "на ход", прострельные и навесные передачи мяча в штрафную площадь соперника, передачи мяча головой, ведение мяча, обводка соперника, удары по воротам.

2. Команды выбирают преимущественно один из вариантов организации ведения игры - либо атакующий, либо оборонительный. В связи с этим, команды, выбравшие атакующий вариант ведения игры, в основном увеличивают объем выполнен созидательных технико-тактических действий на фоне снижения не только количества, но и качества выполнения оборонительных.

Таблица - Корреляционные взаимосвязи между командными показателями атакующих и оборонительных технико-тактических действий у квалифицированных футболистов в официальных матчах

Показатели атакующих действий		Показатели оборонительных действий			
		Отбор мяча :		Перехват мяча	
		объем :	% брака	объем	:% брака
Короткие и средние передачи мяча в различных направлениях	%брака			0,671**	
Передачи мяча "на ход"	%брака			0,347*	
Длинные передачи мяча	объем		0,467**		
Прострельные и навесные передачи мяча в штрафную площадь соперника	объем	-0,520**			
	%брака				-0,373**
Передачи мяча головой	%брака	0,677**			

Ведение мяча	объем		0,596**		0,508**
	%брака	0,457			
Обводка соперника	объем				0,372*
	%брака	0,371*	-0,568**	0,438*	
Удары по воротам	объем		0,497**		0,421*
	%брака			0,506**	

Примечания
1. В таблице представлены только статистически достоверные коэффициенты корреляции.
2 В таблице знаком «*» отмечены коэффициенты корреляции, соответствующие уровню достоверности $p<0,05$, а знаком «**» - уровню $p<0,01$.

3. При выборе командой оборонительного варианта организации ведения игры футболисты, на фоне естественного снижения объем выполнения атакующих технико-тактических действий, концентрируют внимание на повышении качества и закономерного увеличения объема разрушительных.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что у квалифицированных футболистов взаимовлияние командных количественных и качественных показателей атакующих и оборонительных технико-тактических действий обусловлено выбранным вариантом организации игры.

Список источников

1. Валитов, Р.Х. Управление тренировочным процессом в межигровых циклах на основе контроля соревновательной деятельности футболистов высшей квалификации: автореф. дис. … канд. пед. наук / Р.Х. Валитов. – Малаховка, 2005. – 24 с.

2. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136с.

3. Зименко, Д.Е. Критерии соревновательной деятельности, обусловливающие эффективность игры команды в конкретном матче / Д.Е. Зименко, М.М. Шестаков // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – Часть 1. – С. 146.

4. Левин, В.С. Объём двигательных перемещений футболистов высокой квалификации в процессе соревновательной деятельности / В.С. Левин, А.К. Тихомиров // Теория и практика физической культуры – 2012. - № 2. – С. 79-81.

5. Полуренко, К.Л. Основные показатели технико-тактических действий команды при различных тактических вариантах организации игры / К.Л. Полуренко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы I Международной научно-практической конференции. - Уссурийск: УГПИ,2006. - С. 158-162.

6. Шестаков, М.М. Количественные и качественные характеристики завершающих ударов по воротам у квалифицированных футболистов разного амплуа / М.М. Шестаков // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2023. – С. 538-541.

УДК 796.01

ВОЗМОЖНОСТИ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГОНЗАР С.А. студент, shmm@mail.ru

ШЕСТАКОВ М.М. докт, пед. н., профессор, научный руководитель

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования, раскрывающие на основе корреляционного анализа возможности текущего прогнозирования индивидуальных количественных и качественных показателей соревновательной технико-тактической деятельности футболистов этапа начальной подготовки и этапа спортивной специализации с целью оптимизации процесса определения стартового состава игроков на очередной матч.

Ключевые слова: юные футболисты, этапы спортивной подготовки, соревновательная деятельность, технико-тактические показатели, прогнозирование

Процесс определения тренером состава игроков на предстоящий матч в подавляющем большинстве случаев связан с процедурой предварительного прогнозирования индивидуальных показателей соревновательной деятельности каждого футболиста [2].

С этой целью тренером и его помощниками анализируется большой объем разной информации о состоянии, подготовленности и готовности конкретных футболистов к данному матчу. При этом чаще всего, преимущественное внимание уделяется показателям, которые отражают [3]:

- физическую, техническую, тактическую и технико-тактическую подготовленность футболистов, которую они демонстрируют в условиях тренировочной деятельности;

- стабильность показателей соревновательной деятельности в предшествующих матчах;

- динамику показателей соревновательной деятельности от игры к игре.

Существенным резервом в решении данной задачи является использование методов математической статистики, позволяющих с различной степенью точности определить возможные индивидуальные количественные и качественные показатели двигательной и технико-тактической деятельности футболистов команды в очередной игре [1, 5].

В настоящее время вопрос прогнозирования количественных и качественных показателей соревновательной деятельности с целью оптимизации процесса определения стартового состава игроков на очередной матч в большей степени разработан в профессиональных футбольных командах, тогда как у футболистов резерва такое предварительное определение возможных индивидуальных параметров игры практически не применяется для комплектования команды на предстоящую встречу [4, 5].

Отсюда очевидна актуальность исследования, позволяющего определить возможности текущего прогнозирования показателей соревновательной технико-тактической деятельности юных футболистов на разных этапах спортивной подготовки.

Решение этой целевой задачи предусматривало регистрацию индивидуальных количественных и качественных показателей соревновательной технико-тактической деятельности футболистов этапа начальной подготовки (n=20) и этапа спортивной специализации (n=20) в двух последовательно проведенных официальных матчах с последующим определением парных корреляционных взаимосвязей между одинаковыми показателями у конкретного игрока в первой и второй встрече.

В результате исследования было установлено, что количественные показатели технико-тактической деятельности футболистов этапа начальной подготовки в процессе соревновательной деятельности сохраняют продемонстрированный уровень во вторых матчах 33,3% случаев. Это относится к объему выполнения в процессе матча передач мяча назад и поперек, передач мяча вперед, обводки соперника, отбору мяча у соперника (таблица).

Таблица - Корреляционные взаимосвязи между показателями технико-тактической деятельности в последовательно проведенных официальных матчах у футболистов этапа начальной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства

Технико-тактические действия	Статистические показатели							
	Объем				Количество ошибок (%)			
	НП		СС		НП		СС	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Передачи мяча назад и поперек	**0,506**	**<0,05**	**0,523**	**<0,05**				

Передачи мяча вперед	**0,492**	**<0,05**	**0,516**	**<0,05**				
Передачи мяча «на ход»							**0,480**	**<0,05**
Передачи мяча длинные			**0,532**	**<0,05**				
Ведение мяча							**0,477**	**<0,05**
Обводка соперника	**0,619**	**<0,01**	**0,641**	**<0,01**				
Отбор мяча	**0,505**	**<0,05**	**0,527**	**<0,05**				
Перехват мяча								
Единоборства за мяч летящий								
Единоборства за мяч катящийся								
Удары по воротам								
Всего за матч					**0,531**	**<0,05**	**0,563**	**<0,05**

Примечания
1 В таблице приняты следующие условные обозначения: «НП» - этап начальной подготовки; «СС» - этап спортивной специализации.
2 В таблице представлены только статистически достоверные парные коэффициенты корреляции.

Количественные показатели технико-тактической деятельности футболистов этапа спортивной специализации в процессе соревновательной деятельности сохраняют свои показатели в 41,7% случаев, что относится к объему выполнения в процессе матча передач мяча назад и поперек, передач мяча вперед, передач мяча на расстояние более 30 метров, обводки соперника, отбору мяча у соперника

Качественные показатели индивидуальной соревновательной деятельности футболистов этапа начальной подготовки сохраняются только в 8,3% случаев, характеризуя объем технико-тактических действий в целом за матч.

У футболистов этапа спортивной специализации индивидуальные показатели соревновательной технико-тактической деятельности в последующих играх в 25,05 случаев, что относится к качеству выполнения передач мяча «на ход», ведению мяча и объему технико-тактических действий в целом за матч.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют, что с повышением квалификации футболистов резерва возрастает возможность текущего прогнозирования индивидуальных количественных и качественных показателей соревновательной технико-тактической деятельности игроков.

Список источников

7. Бакулев, С.Е. Обоснование способов прогнозирования тренерами результативности спортсменов / С.Е. Бакулев, А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности: материалы межвузовской научной конференции. - СПб., 2001. - С. 17-22.

8. Голомазов, С. Субъективное прогнозирование как фактор, определяющий объем и

эффективность действий футболистов в соревновательных играх / С. Голомазов, В. Левин, Г. Маневич // Теория и практика футбола. - 2001. - №12 - С. 14-17.

9. Малышев, К.И. Прогнозирование показателей соревновательной деятельности футболистов / К.И. Малышев, М.М. Шестаков // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – Часть 1. – С. 151.

10. Маневич, Г.Л.. Индивидуальные особенности футболистов и точность субъективного прогнозирования принятия решений: автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Маневич Герман Львович. - Малаховка, 2001. – 24 с.

11. Шестаков, М.М. О критериях комплектования футбольной команды / М.М. Шестаков // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: материалы VI всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Краснодар, 2016. - С. 253 – 255.

УДК 797.21

УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ 10-17 ЛЕТ

ПАНИН Г. И., студент, panin_gleb@inbox.ru

ЖУКОВ Р. С., канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья посвящена аналитическому обзору научных данных, раскрывающих возрастные особенности формирования техники плавания и возможности их учета в процессе технической подготовки пловцов. Выявленные возрастные особенности у школьников 10-17 лет необходимо использовать через организацию процесса совершенствования техники плавания у спортсменов данной возрастной группы.

Ключевые слова: техника спортивного плавания, возрастные особенности, техническая подготовка пловцов

В настоящее время достаточно подробно изучены возрастные особенности развития основных двигательных качеств. Анализ и обобщение литературных данных позволяют констатировать гетерохронность развития двигательной функции, которая проявляется в несовпадении по времени периодов ускоренного развития различных двигательных качеств. Исходя из того, что реализация двигательного потенциала возможна только через рациональную технику движений, определенный интерес представляет изучение особенностей формирования техники в возрастном аспекте.

Вопрос изучения возрастных особенностей формирования техники спортивных движений входит в ряд первостепенных проблем физического воспитания. Большинство авторов, исследовавших способность к овладению движениями у детей и подростков, отмечают неравномерность возрастного формирования техники. Анализ и обобщение литературных источников позволяют выявить характерные особенности формирования техники разнообразных движений в возрастном аспекте [1]. Так, согласно данным В. К. Бальсевича, изучившего возрастную динамику основных биомеханических параметров ходьбы и бега в интервале жизненного цикла человека от 5 до 65 лет, наиболее интенсивные изменения биодинамических характеристик ходьбы и бега отмечаются в возрастных группах о 11 до 14 лет. В периоды от 5 до 10 и от 15 до 19 лет выявлен менее интенсивный характер развития.

Л. П. Букреева и С. А. Косилов, изучая возрастные особенности обучения циклическим движениям школьников, пришли к выводу, что заданный темп ходьбы испытуемые разного возраста воспроизводят с неодинаковой степенью точности: дети дошкольного и младшего возраста делают это менее точно, чем школьники 14-15 лет. О совершенствовании с возрастом координационных способностей свидетельствует умение дифференцировать усилие мышц, которое становится более совершенным по мере взросления ребенка. Так, у детей 5-10 лет воспроизведение заданного усилия меньше, чем в последующие периоды развития [3].

Исследования, посвященные изучению возрастных особенностей формирования точности движений, позволили выявить оптимальные периоды для ее развития у детей школьного возраста. Так, Э. Э. Мартин указывает наличие благоприятных периодов для целенаправленного совершенствования двигательной координации в прыжковых упражнениях, которые ограничиваются тремя возрастами: 8-9 лет, 11-12 лет и 13-14 лет [3].

Обобщение данных о возрастной динамике формирования техники различных упражнений подчеркивает их многообразие и свидетельствует о необходимости изучения особенностей становления техники у детей различного возраста на примере конкретных видов спортивных движений.

Вопросам обучения технике плавания посвящено большое количество работ отечественных и зарубежных авторов. Однако следует отметить, что большая часть предлагаемых методик обучения технике плавания ориентирована на специально отобранный контингент спортивных школ и имеет спортивную направленность. Механический перенос методики обучения, используемой в спортивных школах, на процесс массового обучения не обеспечивает должного уровня владения навыком плавания в силу

недостаточного учета особенностей возрастного развития школьников, а также из-за кратковременности учебного курса.

Основная особенность техники спортивного плавания заключается в том, что данный вид мышечной деятельности осуществляется в водной среде, которая по своим физическим свойствам существенно отличается от воздушной. Поэтому подбор средств обучения и совершенствования техники плавания должен осуществляться с точки зрения специфики водной среды [2].

В результате сопоставления возрастных изменений длины шага и коэффициента эффективности техники выявлено совпадение по времени сенситивных периодов. Интересным является сравнение динамики коэффициента эффективности техники (КЭТ) и длины шага в возрастном периоде от 10 до 12 лет. Следует отметить, что уровень длины шага в данной возрастной группе остается практически неизменным. В то же время возрастная динамика КЭТ обнаруживает тенденцию к снижению. Именно в этом возрастном периоде выявлен критический период в развитии данного показателя. Такие различия вполне понятны, т. к. у мальчиков этого возраста происходит увеличение длины тела и конечностей. Уменьшение КЭТ с 10 до12 лет свидетельствует о неспособности мальчиков данной возрастной группы реализовать свои потенциальные возможности, увеличивающиеся по мере роста тела и конечностей в длину [3].

Существенной характеристикой техники плавания является коэффициент эффективности гребковых усилий (КЭГУ), позволяющий судить о рациональности гребковых движений. КЭГУ определяется процентным соотношением сопротивления воды и максимальной силы тяги пловца. Эффективное использование гребковых усилий предполагает умение выбрать наиболее экономичные варианты техники, исключающие лишние движения и невыгодные положения тела. Пловец, обладающий высоким КЭГУ, способен принимать обтекаемое положение тела в воде. Так, от 12 до 13 лет рост абсолютной силы на суше совпадает с направленностью развития силы тяги, регистрируемой в воде. Именно в этом возрасте были выявлены сенситивные периоды в развитии данных показателей. В этом же возрасте зарегистрированы незначительные изменения коэффициента использования силовых способностей (КИСВ).

Следующим динамическим показателем техники плавания является коэффициент координации (КК), который отражает способность к согласованию движений и определяется процентным соотношением силы тяги в координации и суммы тяговых усилий рук и ног. Возрастная динамика КК обнаруживает сложный разбалансированный характер. Здесь не проявляется тенденция к синхронному развитию показателей техники во всех способах плавания. Единственным периодом, где отмечается одновременное увеличение уровня КК во

всех способах плавания, является возраст от 16 до 17 лет. На остальном участке рассматриваемого возрастного диапазона отмечается ярко выраженная гетерохронность в развитии КК [1].

Возрастной период от 10 до 11 лет характеризуется тенденцией к увеличению количества ошибок во всех способах плавания, мальчики этой возрастной группы хуже осваивают горизонтальное положение тела в воде. Кроме того, у школьников 10-11 лет было зарегистрировано большое количество ошибок, связанных с плохим воспроизведением пространственных характеристик техники плавания. Так, при плавании всеми способами мальчики часто совершают ошибки во время проноса и входа рук в воду. В способе кроль на груди выполняют гребки в стороне от туловища, а в способе кроль на спине гребок прямой рукой. Для способа брасс характерно выполнение широкого гребка руками, отсутствие разведения стоп и выход стоп на поверхность воды [3]. Факт увеличения ошибок такого рода можно объяснить тем, что у мальчиков в этом возрасте значительно увеличивается рост, длиннотные размеры и масса тела, происходят сложные морфофункциональные изменения, что сопровождается снижением способности к управлению движениями.

Обоснование возрастной дифференцировки упражнений для обучения технике двигательных действий возможно лишь на основе выявления и анализа особенностей развития двигательной функции у детей различного возраста. Методологической основой возрастной дифференцировки является эволюционный подход к проблеме изучения биомеханических систем и методов управления их развитием, который заключается в том, что выявленные в результате исследований возрастного развития моторики, общие закономерности ее эволюции используются в качестве полагающих факторов для распределения средств физического воспитания. Исследованиями А.А. Гужаловского выявлено, что сдвиг в развитии того или иного физического качества в процессе воспитания оказывается тем больше, чем значительнее темпы возрастного ускорения в развитии того же физического качества.

Принцип соответствия характера педагогических воздействий ритму возрастного развития моторики целесообразно использовать в процессе обучения технике различных двигательных действий, в том числе и технике плавания. Применительно к спортивному плаванию, выявленные возрастные особенности школьников 10-17 лет необходимо использовать через организацию процесса совершенствования техники плавания у спортсменов данной возрастной группы.

Список источников

25. Аикин, В. А. Возрастные особенности обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания у мальчиков и девочек 7-17 лет / В. А. Аикин, Е. С. Жукова,

Р. С. Жуков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 2. – С. 38-41.

26. Гульбина, Д. О. Методические особенности обучения плаванию детей 7-10 лет на основе предрасположенности к овладению навыками плавания / Д. О. Гульбина, С. Л. Агеев // Образование и личность: методологические и прикладные основания : сборник статей к III Международному научно-практическому форуму «Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности», Оренбург, 18–20 марта 2021 года / Министерство просвещения Российской Федерации; Министерство физической культуры и спорта Оренбургской области; ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет» (Институт физической культуры и спорта); Актюбинский региональный государственный университет имени К. Жубанова. – Оренбург: Типография «Экспресс-печать», 2021. – С. 90-91.

27. Жуков, Р. С. Возрастная дифференцировка упражнений в процессе обучения плаванию школьников 9-17 лет : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Жуков Родион Сергеевич. – Омск, 1995. – 19 с.

УДК 796.015.5

КРОССФИТ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ: ПОЛЬЗА, РИСКИ И СОБЛЮДЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ

ФОМКИН И.А. студент, ivan.fomkin@mail.ru

ГАПОНЕНКО А.Ю., старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются кроссфит и функциональный тренинг как популярные методы физической подготовки, их влияние на организм, противопоказания и возможные риски. Освещаются основные различия между этими видами тренировок, их преимущества и потенциальные опасности. Особое внимание уделяется вопросам соблюдения рекомендаций занимающимися и анализу факторов, повышающих риск травматизма.

Ключевые слова: кроссфит, функциональный тренинг, тренировка, фитнес, противопоказания, травматизм

Современная индустрия фитнес-тренировок изобилует различными видами и методами физической подготовки, которые направлены на развитие координации, силы и выносливости. Среди них особую популярность в наше время приобрели кроссфит и функциональный тренинг. Данные направления физической активности привлекают не только профессиональных спортсменов, но и любителей, стремящихся улучшить свою физическую форму.

Данная статья направлена на анализ данных форм фитнес-тренировок, их пользы и возможных рисков для здоровья. Новизна исследования заключается в комплексном подходе к оценке методик проведения тренировок, который включает не только практические аспекты, но и различные поведенческие факторы, напрямую влияющие на риск получения травм. В частности, в статье подчеркивается важность осведомленности занимающихся о безопасном выполнении упражнений, а также важной роли тренеров в профилактике травматизма и необходимости индивидуального подхода к подбору. Интерес данного исследования обусловлен, в первую очередь, сильно возросшей популярностью кроссфита и функционального тренинга и необходимостью повышения информирования занимающихся о возможных последствиях невыполнения рекомендаций.

Прежде всего, необходимо разобраться, что из себя представляют кроссфит и функциональный тренинг. Кроссфит – это высокоинтенсивная система тренировок, включающая элементы тяжелой и легкой атлетики, гимнастики и различного вида кардио-нагрузок.

Основной особенностью кроссфита является его вариативность и использовании различных упражнений, интенсивность которых постоянно увеличивается. Сам процесс тренировки проходит в круговом режиме, то есть определенный пул упражнений повторяется несколько раз и в конце замыкается в круг, а участникам необходимо выполнить максимальное количество повторений за определенное время.

Существует множество видов кроссфит-тренировок, отличающихся по количеству повторений определенных упражнений: AFAP (повторения нужно выполнить в кратчайшие сроки), AMRAP (как можно больше раундов за определенный отрезок времени), EMOM (упражнение нужно выполнять в течение минуты), Chipper, Табата и другие, в том числе «именные» тренировки, в которых уже определены упражнения и количество их повторений [1, 4].

Функциональный тренинг – это система упражнений, направленных на улучшение координации, баланса, силы и гибкости человека. В отличие от кроссфита, он включает более щадящие нагрузки, которые основаны на имитации повседневных движений, благодаря чему улучшается функциональная сила участвующих в них мышц.

Основное преимущество функционального тренинга – снижение риска травматизма и возможность адаптации под любой уровень подготовки тренируемого. Еще одной особенностью является то, что он в процессе выполнения упражнений задействует все группы мышц, в том числе мышцы-стабилизаторы, которые малоактивны на аэробике и других видах фитнеса [2].

Очевидно, что оба вида фитнесс-тренировок оказывают комплексное положительное влияние на организм человека. К такому влиянию можно отнести: а) развитие силы и выносливости, поскольку регулярные тренировки способствуют увеличению мышечной массы, повышению общей работоспособности. Кроссфит-тренировки развивают не только силовые показатели, но и скорость выполнения упражнений, а функциональный тренинг акцентирует внимание на выносливости и отчетливой координации движений; б) укрепление сердечно-сосудистой системы происходит из-за того, что высокоинтенсивные тренировки способствуют улучшению кровообращения, в результате чего повышается эластичность сосудов и укрепляется сердечная мышца, что уменьшает риск развития атеросклероза, гипертонии и сердечных нарушений; в) повышение гибкости и подвижности суставов – регулярное выполнение упражнений с полной амплитудой движения помогает предотвратить тугость в движении суставов и улучшает осанку; г) снижение уровня жира в организме, потому что высокая интенсивность кроссфит-тренировок способствует быстрому сжиганию излишних калорий, а функциональный тренинг активизирует обмен веществ, что помогает эффективно снижать вес тем, кому это необходимо.

Однако, даже несмотря на очевидное положительное влияние на организм, как и у любых других видов спорта, кроссфит и функциональный тренинг имеют ряд противопоказаний, которые следует учитывать перед началом тренировок [1, 3].

Прежде всего – это медицинские противопоказания. Некоторым группам людей такие тренировки противопоказаны или требуют особого контроля со стороны специалистов. Для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями высокоинтенсивные нагрузки могут спровоцировать резкий скачок артериального давления или аритмию, что может негативно сказаться на их здоровье, особенно при отсутствии предварительной адаптации к нагрузкам. Люди с заболеваниями опорно-двигательного аппарата рискуют получить разрыв связок или межпозвоночных грыж, а также обострение хронических болей, если будут выполнять подобные тренировки с весами или резкими движениями.

У людей с эндокринными нарушениями есть риск развития очень быстрой гипогликемии (понижения уровня сахара в крови, например, у больных диабетом) при неправильном подборе нагрузки на организм. Это может привести к ухудшению состояния, потере сознания и дальше – к гипогликемической коме.

Также не стоит забывать про то, что кроссфит считается одним из наиболее травмоопасных направлений фитнеса. Основные причины травм связаны с несоблюдением техники выполнения упражнений, отсутствием разминки и заминки, чрезмерным нагрузкам без адаптации организма недостаточной подготовкой суставов и связок к высокоинтенсивным движениям. В каждом случае программа тренировок должна подбираться индивидуально с учетом состояния здоровья занимающегося. Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование и проконсультироваться с врачом.

Говоря о соблюдении рекомендаций занимающимися, многие не осознают возможных рисков и противопоказаний, несмотря на доступность информации. Часть спортсменов игнорируют рекомендации врачей и продолжают тренировки, не учитывая состояние здоровья, а любители, насмотревшись на занятия профессиональных атлетов, начинают упражняться с нагрузкой, много превышающей их возможности. Также во многих фитнес-клубах не требуется обязательное медицинское обследование перед началом занятий, в результате чего люди с противопоказаниями начинают тренировки, не зная о потенциальных рисках для своего здоровья.

Существующие исследования показывают, что около 40-50% занимающихся кроссфитом и функциональным тренингом пренебрегают медицинским обследованием и рекомендациями по безопасности. Это приводит к росту травматизма и ухудшению физического состояния. Чтобы избежать подобного негативного влияния тренировок на свое здоровье, занимающиеся должны обязательно начинать свои тренировки с фитнес-инструктором во избежание получения травм. Грамотный инструктор способен снизить их вероятность за счет: коррекции техники выполнения упражнений, подбора индивидуальной программы тренировок, обучения правилам безопасного выполнения движений и контроля за состоянием здоровья занимающихся.

Кроссфит и функциональный тренинг являются эффективными методами физической подготовки, но требуют внимания из-за их интенсивности. При этом практика показывает, что далеко не все занимающиеся следуют рекомендациям по безопасности, что повышает риск травм и ухудшения здоровья. Наиболее перспективными в данном направлении показались обязательные медицинские осмотры, регулярный контроль тренировок со стороны профессиональных тренеров и обучение спортсменов всем последствиям использования тренировочных программ без выполнения рекомендаций. Только такой подход позволит сделать занятия безопасными и максимально полезными для здоровья.

Список источников

1. Кроссфит: что это такое и кому подойдет этот спорт [Электронный ресурс]. – URL:

https://hitfitness.club/stati/chto-takoe-crossfit/ (дата обращения 11.03.2025).

2. Молодцова, И. И. Функциональный тренинг для студентов педагогического вуза / И. И. Молодцова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2018. – №3 (39). – С. 35–39.

3. Функциональный тренинг: что это такое и упражнения на силу и выносливость [Электронный ресурс]. – URL: https://hitfitness.club/stati/funkczionalnyij-trening-v-fitnese-trenirovki-na-silu-i-vyinoslivost/ (дата обращения 11.03.2025).

4. CrossFit [Электронный ресурс]. – URL: https://www.crossfit.com/ (дата обращения 11.03.2025).

УДК 796:001.91.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПЕРЕМЫШЛЕННИКОВА Е.Е. студентка, kk.prm@mail.ru

САНТЬЕВА Е.В. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Становление физической культуры до современного вида проходило на протяжении всего развития человечества: изначально поддержание физической формы сводилось к выполнению трудовых и военных обязанностей, позже она стала частью образования, медицинских исследований, а также политическим инструментом. Перемены в жизни общества привели к образованию ряда проблем. На их решение направлена разработка программ стратегий развития физической культуры и спорта РФ.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, внешние проблемы, внутренние проблемы

Основы физической культуры начали закладываться много тысяч лет назад. В Древнем Египте и Месопотамии физические упражнения использовались для подготовки к военным действиям и выполнения трудовых обязанностей. Древние греки придавали большое значение физической подготовке, считая ее неотъемлемой частью образования. Они организовывали олимпийские игры, где спорт становился предметом почитания и соревнования, игры поощрялись как средство достижения величия. В средние века и новое время физическая культура часто связывалась с военной подготовкой и физическими тренировками воинов. В 19 веке с развитием науки и медицины начали формироваться системы оздоровительных упражнений, такие как гимнастика, йога и

другие методы физического воспитания. В XX веке физическая культура стала объектом серьезного изучения и внедрения в образовательные и медицинские программы. Спорт стал мощным инструментом дипломатии и политики, отражаясь в олимпийском движении и международных соревнованиях [3]. Все это привносило свои особенности, трансформировало и развивало физическую культуру.

В современных условиях жизни на пути поддержания здорового образа жизни у человека становится много препятствий: *внешние* – нехватка времени, проблемы с транспортом, финансовые препятствия; *внутренние* – недостаток мотивации, неуверенность в себе, негативный опыт в прошлом, лень, отсутствие поддержки со стороны окружающих.

Физическая культура выступает одним из действенных способов поддержания здоровья и физических качеств личности: силы, выносливости, быстроты и т.д. Но с каждым готом требования повышаются и модернизируются, а выстроенная система не успевает подстроить имеющиеся методы под современную повестку. Помимо всего этого у самих людей меняется отношение к физической культуре. В связи с этим в обществе возникают следующие проблемы.

В эпоху развитых цифровых технологий с детства мы начинаем забывать о самых простых способах поддержания физического здоровья: подвижных играх и развлечениях на свежем воздухе. Уходя в гаджеты, молодежь перестает интересовать поступление в спортивные секции и т. п. Однако, даже связывая свою жизнь со спортом можно столкнуться с проблемами.

Одной из них является коммерциализация спорта и физической культуры. Некоторые организации, спорт-, фитнес-клубы, в погоне за прибылью и красивой картинкой, забывают о доступности получения услуг для всех слоев населения и иной раз пренебрегают здоровьем и безопасностью своих посетителей.

Помимо этого, существует недостаток квалифицированных кадров. Знания некоторых специалистов в этой области уже устарели. Проблема таких людей заключается в нежелании постигать новое и осваивать более действенные методы обучения и развития физической формы своих воспитанников. С другой стороны, эту ситуацию можно рассматривать как приверженность «старой школе». Некоторым специалистам не хватает достаточного опыта непосредственной практики работы с людьми. Зачастую такими кадрами являются выпускники высших учебных заведений и колледжей. Другие же заинтересованы только в выполнении поставленного плана, то есть лишь для получения заработной платы. Данная категория не заинтересована в качественной передаче знаний и умений.

Помимо этого, можно отметить нехватку оборудования или устаревший инвентарь. На сегодняшний день не редкость несоответствие спортивных объектов современным требованиям. Особенно эта проблема ощущается в маленьких городах и сельских территориях. Все это снижает привлекательность спортивного комплекса в глазах посетителей, что в свою очередь ведет к ограничению получения доходов и потере поддержки спонсоров.

Так можно прийти к выводу, что, если существуют проблемы в области пригодности спортивных объектов, то, чтобы обезопасить себя можно заниматься физической культурой и спортом на свежем воздухе. Однако, не стоит забывать, что и в данном случае можно найти ряд сложностей.

Существенными являются и экологические проблемы. Загрязнение окружающей среды и ухудшение экологической обстановки становятся препятствием для занятий спортом на открытом воздухе. Повышенный уровень загрязнения воздуха может вызывать проблемы с дыханием и дискомфорт при физических нагрузках. Кроме того, не всегда можно найти подходящее место для занятий, особенно в городах с плотной застройкой [1].

В населенных пунктах с высокоразвитой инфраструктурой, казалось бы, не может быть проблем с занятием физической культурой и спортом, но данное утверждение неверно. Использование цифровых технологий в описываемой сфере дает преимущества для улучшения спортивных результатов, однако, существуют и риски, которые необходимо учитывать.

Мы начинаем чаще полагаться на современные технологии и теряем самостоятельность. Постоянная опора на данные цифровых устройств может привести к упущению из вида сигналов организма. Простраивая режим тренировок с использованием гаджетов, мы снижаем свою работоспособность, постоянно проверяя собранные данные. И не стоит забывать, что, во-первых, зарегистрированные показатели не всегда точны. Во-вторых, не все популярные девайсы находятся в пределах ценовой доступности.

В рассмотренных проблемах можно выделить ряд микрополем и противоречий, но наиболее важно выделять и разрабатывать пути их решения. Рассмотрим один из примеров стратегии развития и задач, направленных на их реализацию.

Программа Стратегии развития физической культуры и спорта РФ предусматривает решение ряда задач:

1. создание новой национальной системы физико-культурного воспитания населения;

2. разработку и реализацию комплекса мер по пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта;

3. модернизацию системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования;

4. совершенствование подготовки спортсменов высокого класса для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене;

5. развитие обеспечения спортивной деятельности (организационная, управленческая, кадровая, научная, методическая, медико-биологическая составляющие);

6. развитие инфраструктуры в сфере спорта и совершенствование финансового обеспечения физико-спортивной деятельности);

7. создание системы обеспечения общественной безопасности на спортивных объектах.

Для решения данных задач необходимо принять ряд мер:

1. создание системы мониторинга здоровья населения и спортивно активных граждан;

2. развитие программ физического развития в учебных учреждениях;

3. пропаганда ЗОЖ, развитие культуры физического воспитания, поддержка проектов по развитию физической культуры в СМИ;

4. создание органа власти по решению финансирования, обеспечения материально-технической базы;

5. создание единого календаря спортивных и физкультурных мероприятий: ГТО, спартакиады, забегов, массовых спортивных соревнований;

6. привитие ценностных ориентиров в вопросе сохранения здоровья и идей олимпизма;

7. развитие массового спорта, развитие спортивных возможностей для людей с ограничениями [2].

Решение задач, направленных на развитие физической культуры и спорта – инвестиция в будущее не только одного человека, но и в будущее целой страны. Решение поставленных проблем, путем реализации перспективных направлений, дает огромный толчок к созданию здорового, активного и гармонично развитого общества.

Список источников

1. Бауэр В. Т. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России. Теория и практика физической культуры, 2001. — №1. – 12 с.

2. Зубкова В. М. Выявление проблем развития физической культуры в современном мире и пути их решения. – Юный ученый. — 2022. — № 6 (58). — 119 с. [Электронный ресурс]. URL: https://moluch.ru/young/archive/58/3066/ (дата обращения: 11.02.2025).
3. Лисаченко О. В. Актуальные проблемы физической культуры в современных условиях. — Молодой ученый. — 2024. — № 21 (520). — 699 с. [Электронный ресурс]. URL: https://moluch.ru/archive/520/114550/ (дата обращения: 09.02.2025).

УДК 378:796.4

ВОПРОСЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕВОЧЕК ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

ИЛЯСОВА Д.А. студентка, darailasova481@mail.ru
ШЛЕЕ И.П. канд. пед. н., доцент, научный руководитель
Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Статья посвящена вопросу отбора девочек дошкольного возраста для занятий художественной гимнастикой, какие девочки больше расположены для данного вида спорта, а также какую роль играют тренер и родители в спортивных начинаниях ребенка.
Ключевые слова: спорт, художественная гимнастика, критерии, отбор, тренер, родители

Художественная гимнастика - это самый красивый, «легкий» и изящный вид спорта, заключающий в себе выполнение сложно координационных упражнений с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента и упражнение без предмета) и с музыкальным сопровождением. Упражнения могут выполняться как одиночно (индивидуальная программа), вдвоем или втроем (дуэты и трио) или впятером (групповые упражнения). Многие думают, что в гимнастике не важна сила, а нужны только: растяжка и гибкость. Однако, это вовсе не так чтобы гимнастке выполнять сложные элементы, нужны сильные стройные ноги для выполнения большого количества прыжков, устойчивости равновесий и верткости поворотов, а также сильные, но нежные руки для выполнения высоких бросков и сложных элементов.

Если говорить о так называемой «любительской» художественной гимнастике, которой можно начать заниматься с любого возраста, то не важен: ни рост, ни вес, ни телосложение гимнастки, а важно только желание и заинтересованность в данном виде спорта. А желательный возраст для начала занятиями профессиональным спортом художественной гимнастикой 3-5 лет. Однако, в этом возрасте дети еще не понимают, что

такое спорт и тренировки, и в гимнастику их приводят именно родители [2, с. 409]. Первым делом, девочка должна быть заинтересована этим видом спорта и иметь желание и интерес тренироваться. Изучение отбора спортсменок для участия в тренировках и соревнованиях по художественной гимнастике является важной частью приобщения ребенка к гимнастике [3]. Тренеры выделяют следующие критерии отбора девочек для художественной гимнастики:

1. Состояние здоровья. Прежде чем отдать ребёнка в спортивную школу, нужно пройти медицинский осмотр у педиатра для определения группы здоровья и отсутствия противопоказаний.

2. Внешний вид. К ним относят такие показатели ребенка как его рост, вес, длина тела и некоторые другие показатели. Длина тела измеряется при помощи ростомера. Каждому показателю в дальнейшем будет присвоена индивидуальная оценка. Она зависит от того, в какую полученную группу статистических данных она попадет.

3. Физические способности. Определяется уровень физической подготовки, темпы прироста и перспективы развития. Для этого могут использоваться несложные нормативы: складка, бабочка, прыжки и т.д.

4. Мотивационно-волевые особенности. Учитываются: трудолюбие, настойчивость, терпеливость, старание при выполнении заданий, стремление к высоким достижениям.

5. Артистическая одарённость. Для её оценки используются критерии «природная живость», «двигательная выразительность», «эмоциональная выразительность», «музыкальность». Для этого применяют игровые задания и тесты или просто просят ребенка потанцевать под музыку [4, с. 148].

Можно сказать, что девочка является одаренной для художественной гимнастики, если у нее хорошее состояние здоровья, и еще она имеет хотя бы один критерий из представленных.

Важная задача тренера в работе с юными гимнастками - заинтересовать их в тренировках [1]. Для выполнения данной цели используется игровой метод тренировок.

Роль тренера в спорте на начальном этапе заключается в следующем:

1. Индивидуальный подход. Тренер должен учитывать особенности каждого спортсмена: тип телосложения, темперамент, уровень физиологического и физического развития, физическую подготовку.

2. Создание комфортной и мотивирующей среды. Это поможет создать условия для эффективного обучения и предотвращения возможных психологических травм.

3. Установление доверительных отношений. Тренер должен быть готов слушать и понимать эмоциональные переживания своих подопечных, а также помогать им в решении сложных задач.

4. Формирование позитивной самооценки. Тренер должен помочь молодым спортсменам развить навыки самооценки, чтобы они могли критически оценивать свои достижения и ошибки, а также планировать дальнейший прогресс.

5. Помощь в адаптации к новым условиям. Молодые спортсмены могут испытывать стресс и дискомфорт при переходе к более высоким уровням подготовки, поэтому тренер должен помочь им адаптироваться к новым условиям.

Не только тренер является важным звеном тренировочного процесса, но также родитель. Задача родителей - поддержать ребенка в его начинаниях. Поддерживать доверительные взаимоотношения с ребёнком. Важно поддерживать устойчивые разговоры, спрашивать, какие чувства ребёнок испытывал во время тренировочного процесса, чему новому научился на тренировках. Осознавать собственную мотивацию. Не следует навязывать ребёнку тот вид спорта, в котором хотели когда-то реализоваться родители. Ребёнок должен идти на тренировку с удовольствием и желанием. Однако важно не оказывать чрезмерное давление на ребёнка. Это может вызвать стресс и даже отторжение от спорта.

Список источников

1. Гнеушева, О. В. Влияние сказкотерапии на адаптацию младших школьников / О. В. Гнеушева, Т. Н. Щербакова // Инновационная наука: Психология. Педагогика. Дефектология. [Электронный ресурс] 2022;5(4):33-51. https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-4-33-51 (дата обращения 05.03.2025).

2. 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.

3. Лисина, М. И. Психология самопознания у дошкольников / М. И. Лисина, А. И. Силвестру. Кишинев: Штиинца, 1983. - 112 с.

4. Табакова, З. П. Функции средств выразительности в современных СМИ / З. П. Табакова, Д. Ф. Сейдахметова // Вестник Северо-Казахстанского Университета им. М. Козыбаева. – 2018 - №1 (38). – С. 148-150.

УДК 796.012

МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕЙЛРАННИНГЕ

МАКСУТОВА А.И. студентка, dashavadr2004@gmail.com

ШЛЕЕ И.П. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются современные методики силовой подготовки, применимые к трейлраннерам. Основное внимание уделяется подходам, направленным на улучшение силы. Рассмотрены также тренировки с использованием собственного веса, свободных весов и специализированных тренажеров как ключевые элементы силовой подготовки.

Ключевые слова: трейлраннинг, силовая подготовка, выносливость, методики, функциональная тренировка

Трейлраннинг — это относительно молодой вид спорта, который приобрел значительную популярность в последние десятилетия. Он сочетает в себе бег по пересеченной местности и элементы альпинизма, что создает уникальные условия для физической активности и требует от спортсменов высокого уровня общей и специальной физической подготовки. В условиях разнообразного рельефа, включая холмы, горы и лесные тропы, участники гонок сталкиваются с большим количеством препятствий, что делает силовую подготовку важным аспектом их тренировки.

Силовая подготовка в трейлраннинге должна быть направлена не только на развитие силовых качеств, но и на улучшение функциональных показателей мышц, что в свою очередь способствует повышению выносливости и снижению риска травм. Мышечные группы, задействованные в трейлраннинге, требуют особого внимания: это как основные, так и вспомогательные группы мышц, которые обеспечивают равновесие, устойчивость и силу на неровной поверхности.

Силовая подготовка должна быть сбалансирована с аэробной подготовкой, так как обе составляющие являются критически важными для успешного выступления на гонках. Современные исследования показывают, что интеграция силовой подготовки в общий тренировочный процесс может значительно повысить спортивные результаты трейлраннеров [4, с. 113].

Еще одной важной составляющей является восстановление, которое играет ключевую роль в поддержании высокой физической формы спортсмена. Качественное восстановление после интенсивных тренировок позволяет предотвратить переутомление и снизить риск

травм, что особенно важно в условиях конкурентного трейлраннинга.

Таким образом, силовая подготовка выступает основным элементом тренировочного процесса трейлраннеров, обеспечивая не только улучшение физической формы, но и повышение конкурентоспособности на соревнованиях. Исследование методов и принципов силовой подготовки поможет оптимизировать тренировочный процесс и увеличить эффективность подготовки в виде спорта, где выносливость и сила должны работать в тандеме [3, с. 80].

Силовая подготовка в трейлраннинге представляет собой многогранный процесс, который можно разбить на три основные категории: общая, специальная и функциональная силовая подготовка. Каждая из этих категорий имеет свою специфику, цели и применение в контексте подготовки трейлраннеров, что позволяет значительно повысить их физическую готовность и результативность в соревнованиях.

Общая силовая подготовка направлена на развитие базовых силовых показателей спортсмена, включая силу, выносливость, скорость и гибкость. Она включает в себя тренировки, которые практически не зависят от специфических условий трейлраннинга и могут включать в себя работу с большими весами, базовые упражнения на тренажерах и занятия с собственным весом.

Эта подготовка важна для формирования общей физической подготовки и создания основы, на которой строятся более специализированные тренировки. Спортсмены могут использовать такие упражнения, как приседания, жим лежа, тяги и разведения для укрепления основных мышечных групп. Этот этап также позволяет снизить риск травм и способствует улучшению общей функциональности организма, что особенно важно на этапе предсоревновательной подготовки.

Специальная силовая подготовка фокусируется на развитии силовых показателей, специфичных для трейлраннинга. Это могут быть тренировки, которые имитируют условия бега по пересеченной местности, включая разные углы наклона и типов поверхности. Здесь особое внимание уделяется работе над силой, выносливостью и мощью нижних конечностей, поскольку именно они наиболее активно задействуются во время бега по горным тропам и неровным участкам.

В этом контексте используются такие упражнения, как прыжковые приседания, спринты в гору, а также работа с наклонами и препятствиями. Специальные тренировки могут также включать использование свободных весов с элементами функциональной нагрузки, что позволяет эффективно разрабатывать необходимую силу для преодоления сложных участков на дистанции.

Функциональная силовая подготовка представляет собой всеобъемлющий подход, который фокусируется на тренировках, имитирующих реальные движения, выполняемые в процессе трейлраннинга. Эти тренировки помогут повысить координацию, баланс и динамическую стабильность, что крайне важно для успешного и безопасного преодоления сложных участков маршрута.

Функциональные упражнения часто включают в себя элементы многосоставных действий, что позволяет развивать не только силу, но и выносливость, а также скорость реакции. Например, упражнения с использованием эластичных лент и гимнастических мячей помогут создать необходимую основу для оптимизации выполнения трейлраннером задач в условиях жесткой конкуренции [5, с. 92].

С учетом вышесказанного, каждая из категорий силовой подготовки играет ключевую роль в тренировочном процессе трейлраннера, и их интеграция оказывается весьма полезной для улучшения результативности на соревнованиях. Понимание специфики каждой категории силовой подготовки способствует созданию индивидуализированных программ, которые будут более эффективными для достижения спортивных целей [2, с. 47].

В ходе исследования было установлено, что правильно организованный процесс силовой подготовки может значительно повысить как физическую, так и функциональную готовность спортсменов, что, в свою очередь, напрямую влияет на их результаты в соревнованиях.

Первым и основным выводом является то, что силовая подготовка способствует не только улучшению силовых показателей, но и повышению выносливости, что особенно важно для трейлраннинга [1, с. 95]. Специфика данного вида спорта требует от участников способности эффективно справляться с различными нагрузками, которые возникают на дистанции, включая резкие ускорения, бег по наклонам и пересеченной местности. Следовательно, интеграция силовых тренировок в программу подготовки позволяет трейлраннерам лучше адаптироваться к эти требованиям, повышая уровень их общей спортивной формы.

Вторым важным выводом исследования является то, что силовая подготовка существенно снижает риск получения травм, что является одной из наиболее серьезных проблем для трейлраннеров. Повышение силы мышц и гибкости суставов помогает укрепить механизмы, защищающие организм во время интенсивных физических нагрузок. В результате, правильно выстроенная силовая подготовка позволяет снизить вероятность возникновения травм и способствует более быстрому восстановлению после интенсивных тренировок и соревнований.

Также следует отметить, что занятие силовой подготовкой положительно сказывается на общем здоровье спортсменов. Развитие мышечной силы улучшает функционирование сердечно-сосудистой системы, что важно для трейлраннеров, которые часто преодолевают значительные расстояния. Как показывает практика, наращивание мышечной массы помогает эффективнее распределять усилия во время забегов, а также улучшает технику бега. Таким образом, дополнительные силовые тренировки могут дать трейлраннерам ощутимое преимущество в условиях соревнований.

Систематизация подходов к силовой подготовке также может повысить интерес трейлраннеров к тренировкам и способствовать улучшению мотивации.

В заключение, силовая подготовка представляет собой важный инструмент в арсенале трейлраннеров, который способствует улучшению показателей выносливости, снижению травматичности и общему укреплению здоровья. Опираясь на современные методики и исследования, можно оптимизировать тренировки для достижения максимальных результатов в трейлраннинге.

Список источников

1. 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.

2. Иванов, Д. С. Влияние силовой подготовки на скорость бега при подъеме в гору // Современные проблемы спортивной науки. - 2021. - № 2. - С. 45–52.

3. Козловский, А. В. Травматизм в трейлраннинге: причины и профилактика // Физическая культура и спорт. - 2019. - № 4. - С. 78–85.

4. Петрова, Е. Л. Физическая подготовка трейлраннеров: теория и практика // Теория и методика физического воспитания. - 2020. - № 3. - С. 112–120.

5. Тихонова, М. А. Современные методики развития выносливости в спорте высших достижений // Научное обозрение. - 2022. - № 1. - С. 89–97.

УДК 796.01

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ФУТБОЛЕ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СТАРИКОВ Д.Е. студент Dmitriy.starikov.84@bk.ru

ШЛЕЕ И.П. канд. пед. н., доцент., научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Автор описывает основные особенности работы с детьми школьного возраста при изучении футбольной техники, говорит о необходимости сохранения внимания каждого ребёнка в течении всего занятия. Делается вывод, что данную задачу можно решить благодаря внедрению во внеурочную деятельность разнообразных упражнений по закреплению технических действий в футболе, а также с помощью изучения и практики технико-тактических действий в игровой форме.

Ключевые слова: футбол, технико-тактические действия, внеурочная деятельность, школьник

Внеурочная деятельность, проводимая в общеобразовательных учреждениях, играет важную роль в формировании личности каждого ученика, а также решает задачи по социализации и воспитанию. Важно понимать, что время, отводимое учреждением на внеурочную деятельность, распределяется учеником самостоятельно. По этой причине, необходимо заинтересовать учеников внеурочными занятиями, связанными с физическим развитием [5, с. 142].

Футбол предоставляет возможность значительно повысить уровень двигательной активности за счёт крайне высокого разнообразия двигательных движений. Сочетание этих движений делает школьников и студентов физически развитыми повышает их уровень заинтересованности футболом.

Успешность освоения технико-тактических действий в футболе зависит от общего физического развития спортсмена, а также от его психоэмоционального состояния.

Изучение технико-тактических футбольных действий должно происходить цельно и при одном и том же уровне нагрузки в короткие промежутки. Необходимо помнить о важности индивидуального подхода к ученику. Вопрос социализации является наиболее важным в раннем школьном возрасте, но и у подростков зачастую возникают с ней проблемы. Необходимо нейтрализовать конфликты в коллективе учеников. В противном случае, всё внимание школьников будет сосредоточенно на личностных отношениях, а футбол будет вторичен.

Футбол включает в себя комплекс движений, в том числе и базовых, направленный на получение максимального результата. По этой причине, процесс усвоения технических действий в футболе должен быть комплексным, то есть включающим в себя большое разнообразие физических упражнений и направленный на развитие физических качеств. Необходимо также помнить о специальной физической подготовке, которая заключается в развитии основных физических качеств ребёнка, а именно быстроты, силы и ловкости. Высокий уровень развития этих качеств позволит школьнику наиболее быстро усваивать технические элементы присущие футболу.

Упражнения, проводимые в результате обучения, должны быть направлены на развитие движений, необходимых для игры в футбол. Главной целью учителя, является научить ребёнка правильно работать с мячом. Для выполнения данной цели может применяться различные формы занятий. Необходимо делать акцент на командные взаимодействия, так как это позволит повысить уровень сплочения коллектива и изучить различные футбольные техники.

Футбольная тренировка должна включать различные виды нагрузки. Нагрузку, направленную на развитие выносливости ученика (интервальный бег, эстафеты, упражнения с собственным весом). Упражнения на развитие скорости (спринтерские ускорения на небольшие дистанции, упражнения с мячом). Также необходимо обратить внимание на развитие силы (прыжки и запрыгивание на препятствия).

На начальном этапе, школьники должны усвоить технику базовых элементов футбола, без которых освоение более сложных элементов будет невозможным. Для этого необходимо использовать универсальные методы, которые подходят для детей и подростков любого возраста с начальным уровнем футбольного развития.

Несмотря на важность групповых тренировок, необходимо уделять внимание индивидуальным тренировкам. Уровень общей физической подготовки каждого участника занятий влияет на скорость освоения тех или иных технических действий в футболе. Поэтому, задача учителя заключается также в разработке тренировки для каждого, занимающегося футболом, школьника. Методика совмещения индивидуальных и групповых тренировок позволит достичь максимальных результатов в освоении технических действий в максимально короткие сроки.

Скорость освоения технических действия в футболе зависит от регулярности тренировок и правильности преподнесения информации. Важно отметить, что обучение должно происходить от простых элементов к сложным. Учителю, необходимо разработать план тренировок для каждой группы, в зависимости от возраста школьников и в зависимости от уровня подготовки [1].

Учителю необходимо понимать, что уровень физического развития современных школьников стал значительно ниже, чем у предшественников несколько десятков лет назад [3]. Это связано с малоподвижным образом жизни и отсутствием желания заниматься спортом. По этой причине, должно происходить постоянное обновление тренировочных программ с учётом развития разных поколений детей.

Зачастую происходят ситуации, когда ребёнок пытается самостоятельно изучить технику футбольных элементов и допускает много ошибок. В таком случае, задача учителя значительно усложняется, так как необходимо исправить ряд движений что занимает большое количество времени. Так, например, неправильная техника бега приводит к понижению скорости и к высоким затратам выносливости. Тяжелее работать с учеником, у которого имеется поставленная техника выполнения футбольных технических действий, которая имеет ряд серьёзных недочётов. Методика исправления техники такого футболиста заключается в акцентировании внимания на ошибках и их тщательном исправлении.

Правильное расставление приоритетов является важно задачей каждого футбольного тренера и учителя. В случае, когда всё время тренировки уделяется работе с мячом, повышение общих физических показателей остаётся на втором месте, что в будущем не позволит футболисту достичь высоких результатов. Особенно в случае с работой с детьми младшего и среднего возраста, необходимо помнить, что двигательная активность в этом возрасте является наиболее важной и процесс наработки движений происходит наиболее благоприятно.

Упражнения в виде бега, прыжков на одной и двух ногах, бега спиной и с небольшими препятствиями и другие подобные упражнения научат детей наиболее правильно, а значит и быстро, перемещаться и получать преимущество перед соперниками своего возраста. Стоит также уделить внимание положению стопы в беге. У современных детей часто обнаруживается плоскостопие, которое не позволяет правильно использовать стопу во время бега и, в результате, происходит значительное снижение спортивных результатов.

Необходимо также синхронизировать работу ног и рук ученика. Использование рук при беге позволяет наиболее уверенно ускоряться и прыгать, а неверная работа рук значительно снижает скорость бега и высоту прыжка. Положение корпуса в момент бега и прыжков также должно отрабатываться на тренировках [4]. Эффект, при котором ученик умеет грамотно пользоваться центром тяжести своего тела и быстро менять его положения, достигается в результате постоянного выполнения действий, направленных на развитие двигательной активности, что значительно повышает возможности ученика управлять телом.

Составление плана футбольных тренировок во внеурочной деятельности должно проводится с учётом регулярных спортивных занятий учеников. В случае проведения большого количество уроков, в том числе и физкультуры, ученики, скорее всего, не смогут показать максимум в освоении технических действий. Необходимо грамотно распределять нагрузку в зависимости от уровня усталости школьников [2]. Применения высокоинтенсивных методик тренировок, в таких случаях, может привезти к получению учеником травмы или физической перегрузке, восстановление после которой может занять продолжительное время.

При составлении плана возможно добавление футбольных соревнований, где ученики смогут продемонстрировать полученные, в результате тренировок, навыки, что повысит их уровень мотивации и желание заниматься футболом.

В начале и конце учебного года может проводиться итоговое тестирование результатов детей. Такие проверки позволяют понять тренеру правильность построения тренировочного плана, а ученикам проверить свои физические показатели и отследить прогресс. Собранные, в результате тестирования, данные позволят модернизировать процесс тренировок в следующие учебные года и повысить их эффективность.

Составление плана-графика по внеурочной деятельности должно производится в начале или конце учебного года и включать в себя информацию относительно количества часов проводимых тренировок. Составленный план-график должен утверждаться с руководством образовательного учреждения. Количество часов должно соответствовать уровню необходимой нагрузки учеников и не препятствовать ведению основной учебной деятельности.

Список источников

1. Григорьев, С. К. Технико-тактическая подготовка футболистов / С. К. Григорьев, Р. З. Гакаме, А. П. Золотарев. – М.: Советский спорт, 2023. – 288 с.
2. Кашин, Д. Современные тенденции в тренировочном процессе: инновации и лучшие практики / Д. Кашин. − 2023 – 124 с.
3. Кучма, В. Р. Морфофункциональное развитие современных школьников / В. Р. Кучма, О. У. Милушкина, Н. А. Скоблина. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 352 с.
4. Сидоров, Д. Г. Основные элементы в беговой подготовке / Д. Г. Сидоров. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2022. – 60 с.
5. Шлее, И.П. Обучение технике двигательных действий в конькобежном спорте // Международный научно-исследовательский журнал. - 2021. - № 11-3 (113). - С. 142-146.

УДК 796.07

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

КАЛАЧИКОВА Д.С. студентка rabovad393@gmail.com

МАРТЫНЕНКО Н.В. старший преподаватель, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются польза физической активности для работоспособности людей с гуманитарным складом ума, на основе работ и биографий М.В. Ломоносова, В.И. Даля и С.И. Ожегова, оказавших значительное влияние на развитие русского языка и физической культуры, как единого целого.

Ключевые слова: Физическая культура, русский язык, здоровый образ жизни, спортивная терминология, гуманитарный склад ума, мотивация, сидячий образ жизни

В настоящее время большое количество людей придерживается сидячего образа жизни. В немалой степени отказ от занятия спортом связано с разными факторами: отсутствие стимула заниматься спортом, стереотипы о том, что только люди с избыточным весом ходят в спортивный зал, нехватка знаний о пользе физической культуры, отсутствие времени и т.д. Люди перестают интересоваться спортом и физической культурой в частности. Чаще всего этот феномен наблюдается у людей гуманитарного склада ума, т.е. у тех, кто воспринимает мир, не погружаясь в его детали, при этом ориентируясь в нем через свое внутреннее восприятие и интуитивно «достраивают» представления об объекте или событии. Именно они чаще всего имеют работу, которая связана с сидячим образом жизни, что убивает желание заниматься спортом и приводит к проблемам со здоровьем.

Для анализа были взяты биографии известных ученых и писателей. Один из них, это Михайло Васильевич Ломоносов — известный русский ученый, который внес вклад во многие сферы науки, в том числе в развитие русского языка. Одна из его самых известных работ — «Российская грамматика» 1755 года выпуска. В ней ученый выделил 30 букв в российской азбуке, определил 8 частей речи, 6 падежей, 10 временных форм глагола, 3 наклонения и 6 залогов. Она заложила основы отечественной филологии и стала базой для ее дальнейшего развития. Также он способствовал формированию единых правил русской орфографии и пунктуации, разработал теорию трех штилей, создал свою терминологическую системы и многое другое.

Однако М.В. Ломоносов занимался не только наукой, ведь спорт также сильно влиял на его жизнедеятельность. В детстве он активно выполнял физические упражнения, используя различные подручные средства. Особенно ему нравилось жать весовые гири: уже

в 19 лет он выжимал рукой весовую гирю 50 раз, что по тем временам являлось достойным результатом. Став всемирно известным ученым, он продолжил свои занятия спортом, а именно: бегом, плаванием, лыжами, стрельбой, борьбой на руках, английским боксом, танцами, верховой ездой, фехтованием и поднятием тяжестей, относительно небольшого веса. Михаил Васильевич видел пользу в легких гирях, при условии большого количества повторений и глубоком дыхании. Умеренность в физических нагрузках и еде обеспечивали ему высокую работоспособность.

Увлекшись этим направлением, Михаил Васильевич вырабатывал рекомендации по здоровому образу жизни нации, оздоровлению народонаселения крепостной России, укреплению единства нации и боеспособности армии. Кроме того, ученый перевел статью академика Г.В. Крафта «О сохранении здравия» на русский язык, вложив в нее немало собственных мыслей о пользе двигательной активности после напряженной работы. «Стараться всячески быть в движении тела» — главная цель человека для повышения своей работоспособности.

Человеком спорта был и В.И. Даль. Владимир Иванович Даль — врач, этнограф, фольклорист и писатель, также известный как автор «Толкового словаря живого великорусского языка». В своей работе он дал разъяснения и уточнения многим лексическим единицам, которые в совокупности определили спорт того времени, как отдельную область жизни, явлений и предметов.

Стремление оставаться здоровым и сильным было свойственно его натуре еще с молодости. Известно, что он страдал морской болезнью и долго не мог научиться плавать. Тем не менее, Владимир Иванович научился переносить морскую болезнь и стал прекрасным пловцом, отдав почти 10 лет морской службе. Во время польской военной кампании в 1831 году он смог спасти пехотный корпус, соорудив плавучий мост из бочек через реку Висла. Когда все члены корпуса пересекли реку по мосту, а противник приблизился, В.И. Даль обрубил канаты моста и спасся от врагов, переплыв реку.

Владимир Иванович Даль был физически развитым, выносливым и в целом уважающим физическую культуру человеком. Гимнаст, пловец, стрелок, наездник и это далеко не полный перечень его спортивных увлечений. Отсюда версия о том, что Даль — врач прямо или косвенно являлся популяризатором здорового образа жизни, личным примером доказывая, что физические упражнения могут заменить множество лекарств.

Спортивная журналистика зародилась в России в XIX веке. Первоначально в статьях спортивной тематики в основном были представлены верховая езда и охота. Так как В.И. Даль являлся превосходным наездником, эта тема была близка ему. В 1834 году в двух номерах газеты «Северная пчела» была опубликована статья В.И. Даля, под псевдонимом

Казак Луганский, о спорте. Через год, уже в ноябре 1835 года, в той же газете другая статья «Скачки в Уральске и Оренбурге». Все это дает основание полгать, что Владимир Иванович Даль был не просто превосходным спортсменом, но и основоположником спортивной журналистики.

Сергей Иванович Ожегов — известный русский лексикограф, филолог и автор «Словаря русского языка». В Толковом словаре Ожегова есть значение слова «спорт» — Составная часть физической культуры — комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма, соревнования по таким упражнениям и комплексам, а также система организации и проведения этих соревнований. В переносном смысле, это азартное увлечение чем-либо, каким-либо занятием. Кроме того, в словаре указано, что Ожегов в юности занимался гимнастикой, футболом и конным спортом. Сергей Иванович Ожегов не был известным спортсменом и не имел особых достижений в футболе. Тем не менее, известно, что он любил заниматься спортом, в том числе играл в футбол в молодости. Футбол для Ожегова, как и для многих его современников, был популярным видом досуга, который способствовал физическому развитию и командному духу. Спорт приучил его к собранности и аккуратности, которые стали чертами характера будущего ученого.

Ожегов придавал огромное значение языку как средству обмена информацией и передачи знаний. Эта идея остается значимой и в контексте спортивной журналистики и комментирования.

Физическая культура и спорт всегда были неотъемлемой частью жизни человека. Даже учёные, которые внесли огромный вклад в развитие русского языка, считали, что занятия физической культурой очень важны. В современном мире существует мнение о том, что люди с гуманитарным складом ума не занимаются физической активностью. Чтобы проверить эту гипотезу, мы провели опрос среди студентов на базе кемеровского государственного университета гуманитарных направлений (филологи, лингвисты, педагоги, переводчики). В результате опроса было выявлено, что у 69% студентов была отмечена необходимость занятий физической культурой и спортом для людей с гуманитарным складом ума. 15% студентов считают, что занятия физкультурой и спортом для таких людей не являются обязательными. 16% студентов заняли нейтральную позицию.

Несмотря на то, что на вопрос о необходимости занятий физической культурой и спортом, многие студенты ответили, что не считают эти занятия обязательными для гуманитариев.

Исследование показало, что 89% студентов указали несколько последствий отсутствия спорта в жизни человека, а именно: ожирение, нарушение работы сердца, хрупкость костей и атрофированность мышечных тканей, старение организма. 11%

студентов отметили, что не знают последствий.

47% студентов занимаются физической культурой и спортом, 53% указали причины отсутствия спорта в их жизни. Среди причин были отмечены: нехватка времени и отсутствие мотивации.

Проанализировав биографии известных людей, можно сделать вывод о том, что для них физическая активность имела большое значение. Многие известные люди занимались физической культурой и спортом, так как это всегда считалось одной из положительных черт человека. В наше время физическая культура также необходима каждому человеку, независимо от его специализации, потому что занятия спортом способствуют улучшению здоровья, а также повышают стрессоустойчивость и работоспособность.

Выводы. Исследование показало, что физическая культура необходима людям с гуманитарным складом ума. Проанализировав биографии известных людей, можно увидеть, что для них физическая активность и занятия спортом имели большое значение, так как она позволяет повысить стрессоустойчивость и работоспособность человека.

Список источников

1. Войтик Е.А. Категория «спорт» в русской литературе и журналистике середины XIX века: диссертация. - М.: б.и., 2018. - С. 250.
2. Дивинская Е.В. Физическая культура и спорт России с древнейших времен до начала XX века: монография. - М.: Спорт, 2019. - С. 300.
3. Дудко А.В. Гуманитарные технологии в физической культуре и спорте: монография. - М.: РГГУ, 2015. - С. 150.
4. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. - 4-е изд. - М.: Азъ, 1999. - С. 944.
5. Скворцов Л.И., Ожегов С.И. Отечественные лингвисты XX века: справочник. - М.: Наука, 2001. - С. 250.
6. Слепцова Т.В. Феномен физической культуры и спорта в отечественной литературе: монография. - М.: РГГУ, 2018. - С. 200.
7. Тумасян А.В. Конституционно-правовые основы физической культуры и спорта в России: монография. - М.: Юрайт, 2017. - С. 250.
8. Фролов И.В. Влияние физической культуры на здоровье молодежи // Вестник науки и образования. М.: - 2020. - № 10. - С. 45-48.

УДК 37.013

РОЛЬ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

КАШИРИНА В.А. студентка, lerakasir@gmail.com

ГАРИФУЛЛИНА А.О. преподаватель, научный руководитель

Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия

Аннотация. В статье автор рассматривает, как спортивные мероприятия способны популяризовать здоровый образ жизни среди населения. Автор говорит, что такие спортивные состязания как велопробеги и марафоны, способны вывести спорт в массы. Также в статье уделяется внимание развитию городской инфраструктуры, в области спорта (уличные тренажеры, спорт площадки, велодорожки).

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, цифровизация, спортплощадки, физическая активность

На сегодняшний день большое количество людей по всей планете сталкиваются с различными заболеваниями. Заболевания появляются из-за качество жизни населения, постоянных стрессов, цифровизации, потребления фастфуда, в связи с этим физическая культура, спорт и подобные мероприятия являются важным инструментом, который способен формировать новую культуру среди населения, это культура движения и осознанности у каждого человека именно такие мероприятия способны объединить большое количество людей, поскольку участники своими действиями способны вдохновить друг друга, а также зрителей и болельщиков.

На протяжении веков спорт являлся уделом профессионалов и элиты. В древности в Олимпийских играх участвовали атлеты, где зрители были лишь наблюдателями. В двадцатом веке ситуация постепенно стала меняться, например, появились старты для любителей, такие как Бостонский марафон 1897 года, где мог поучаствовать любой желающий. Но настоящие изменения произошли в “нулевых”, когда индустрия фитнеса и социология здоровья скрестились с цифровыми технологиями. На сегодняшний день массовый спорт проходит через большой подъем — от благотворительных марафонов до массовых акций в стиле «10 000 шагов в день». Такой спорт существует не ради медалей, а ради себя и общества [2].

Важнейшая роль подобных мероприятий — это создание позитивной культурной нормы. Когда человек смотрит, как соседи, партнеры по работе или медийные личности пробегают мимо его дома с улыбками, он сам того, не осознавая будет воспринимать

физическую активность как элементарную часть жизни. Например, проведенное в Англии исследование, показало, что после больших городских забегов 67% зрителей сами задумываются над тренировками. Но еще важнее эффект для участников марафонов. Проект Parkrun проводит бесплатные забеги на 5 километров каждую неделю, которые проходят в 22 странах, что объединяет людей разных возрастов и уровней подготовки. Многие из участников начинают с простой ходьбы, а уже через год могут пробежать полную дистанцию без остановки. Все это доказывает, что массовость снижает страх несоответствия, превращая спорт в доступное хобби [1].

С психологической точки зрения групповые движения, общие цели и поддержка зрителей запускают выработку эндорфинов и окситоцина — гормонов, формирующие привязанность к процессу. Участники забегов часто говорят о финише как о моменте эйфории, а не усталости. Подобные эмоции мотивируют возвращаться к тренировкам. К тому же, публичные мероприятия ломают стереотипы. Когда на старте стоит человек с инвалидностью или пенсионер, это меняет представление о том, кто способен заниматься спортом. 80% населения Норвегии регулярно занимается спортом, потому что государство активно вкладывается в стартапы в области массового спорта.

Массовые события также способствуют изменениям городского ландшафта. Чтобы организовать веломарафон или забег, городские власти восстанавливают парки, проводят дорожки для велосипедистов и открывают спортплощадки. К примеру, после проведения Московского марафона в столице России сделали беговые маршруты вдоль набережных, которыми люди пользуются даже после мероприятия. Так краткосрочная активность преобразуется в долгосрочное благо. Благодаря сотрудничеству организаторов Night Run и властей Мехико, в опасных районах города появилось освещение, чтобы снизить уровень преступности. Таким образом, спорт становится двигателем для преобразований городов [5].

Часто экономический эффект подобных проектов недооценивают. Пока кто-то видит в них лишь затраты на логистику и безопасность, другие извлекают из этого выгоду и считают прибыль. Туристы, которые приезжают на Берлинский марафон, тратятся на отели, питание и сувениры, что хорошо стимулирует местный бизнес. Но главная «прибыль» — это сокращение расходов на здравоохранение. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый доллар, которые вложили в продвижение спорта, экономит 4 доллара на лечении сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Социальные сети хорошо продвигают идеи спорта. Хештеги по типу #RunForLife или #HealthyCity превращают личные победы людей в вирусный контент. Когда медийная личность публикует фотографии с забегов, его подписчики видит спорт не как рутину, а как образ жизни. В КНР правительство привлекает к участию блогеров из TikTok в продвижении

Национального дня бега, что за 2 года увеличило число участников на 40%. Также школы и корпорации используют локальные челленджи — от «Самого активного класса» до корпоративных соревнований, что создает конкуренцию в здоровом ключе.

Но массовые события могут сталкиваться и с критикой. Не каждый может позволить себе участие: цена стартовых тарифов на престижных марафонах достигает 100 долларов. Также экологические последствия от подобных мероприятий — большое количество пластиковых стаканчиков на трассе марафона или выхлопы от транспорта. Но и здесь находятся решения. Например, Лондонский марафон стал использовать биоразлагаемые упаковки, вместо обычных пластиковых, а Берлинский посадил 10 000 деревьев для компенсации углеродного следа. Бюджетные мероприятия такого типа, как Parkrun или других открытых тренировок в общественных местах делают спорт доступным для всех людей, независимо от их дохода.

Государственные проекты здорового движения все чаще включают массовые события. В Индии проводят бесплатные марафоны по йоге в рамках проекта «Fit India Movement», в которых принимают участие даже сельские регионы. В Бразилии в рамках «Dia do Desafio» (День вызова) соревнуются по количеству часов, проведенных в движении. Подобного рода инициативы работают даже лучше рекламных роликов: население доверяет практикам соседей больше, чем призывам с экранов [3].

Но главное преимущество массового спорта состоит в его способности организовывать сообщества. Атлеты, велосипедисты, гимнасты, кроссфитеры делятся между собой опытом, поддерживают новичков и вместе идут к новым победам. В Японии есть клубы «хатараку хитобори» — «работающих пчёл», смысл которых собирать офисных сотрудников для совместных занятий спортом после работы, что снижает стресс и формирует социальные связи.

Возможности массового спорта тесно связаны с технологиями. Дополненная реальность, как в приложении “Zombies, Run!”, превращает обычную тренировку в квест. NFT-медали и токенизация достижений могут мотивировать пользователей. Но сама суть остается такой же: спорт является языком, который объединяет население несмотря на возраст, нацию или профессию. Когда большое количество человек с разных уголках мира стартуют в одном марафоне, это напоминает, что здоровье — это общее достоинство, а не личная привилегия [4].

Массовые спортивные события — это больше, чем мода. Они создают экологическую систему, в которой спорт становится нормой, города адаптируются под нужды населения, а общество учится праздновать здоровье. Вполне возможно, что в будущем мы увидим, как ИИ-тренеры заменят живые забеги. Но пока толпа за финишной чертой, скандирующая “Ты

сможешь!” последнему бегуну, остается самым мощным двигателем для того, чтобы встать с дивана и начать действовать.

Список литературы

1.Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. — М.: Физкультура и спорт, 2022. — 208 с.

2.Горелов А. А., Обвинцев А. А., Кондаков В. Л. Интеграция двигательной и познавательной деятельности студентов как фактор здоровьесбережения // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 10 (80). — С. 51–55.

3.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2023. — 543 с.

4.Мильнер Е. Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 112 с.

5.Столяров В. И. Спорт и культура: методологический и теоретический аспекты проблемы // Спорт, духовные ценности, культура. — М., 2021. — Вып. 1. — С. 84–209.

УДК 796

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

ДОНЕЦ В. И., студент, ЖУКОВ Р. С., доцент, tofk@kemsu.ru

ЖУКОВ Р. С., канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследований, посвященных изучению роли учителя физической культуры в формировании мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся. Результаты исследования показали, что эффективно-организованный процесс физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, высокий профессионализм и личностные качества учителя физической культуры позитивно влияют на формирование мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, учитель физической культуры, мотивы, обучающиеся

Педагогическая профессия является одновременно преобразующей и управляющей. В структуре деятельности учителя физической культуры выделяются три взаимосвязанных компонента: конструктивный, организаторский и коммуникативный [3]. Физическая культура должна войти в жизнь каждого человека с раннего детства. Помочь ребенку сделать это может и должен педагог в ходе приобщения ученика к миру физической культуры [2].

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30 % детей, приходящих в первые классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья; среди выпускников школ же более 80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми. Эта проблема, решение которой невозможно без интегрированного подхода всех социальных институтов государства. В экологически неблагоприятном Кузбассе состояние здоровья детей хуже, чем в целом по стране, онкологические заболевания детей встречаются в 4 раза, нарушения обмена веществ - в 7,5 раза, заболевания органов дыхания - в 2 раза чаще, чем в других регионах России. К тому же страдает психическое здоровье: 30-40 подростков (на 100 обследованных) являются акцентуированными личностями, у 30-40 % детей выявлены адаптационные реакции (невротические, неврозоподобные и психоподобные). За последние годы наблюдается рост социальных заболеваний: туберкулез, педикулез, наркомания, токсикомания [1]. Решение проблемы здоровья учащихся - важная составная часть деятельности учителя физкультуры, научного подхода к созданию системы физической культуры, организации деятельности учителей, тренеров по физической культуре [4]. В связи с этим, цель исследования: изучение роли учителя физической культуры в формировании мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся.

На основании предварительного знакомства с состоянием проблемы, была сформулирована следующая рабочая гипотеза: эффективно-организованный процесс физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, высокий профессионализм и личностные качества учителя физической культуры позитивно влияют на формирование мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся.

Методы исследования, используемые в данной работе: метод оценки физического развития детей и подростов; анкетирование субъективного восприятия школьниками уроков физической культуры, занятий спортом; диагностика динамического развития психических процессов; анализ влияния физической культуры на способность усвоения знаний по курсу средней общеобразовательной школы. Исследование было организовано на группе детей 12-13 лет. В исследовании принимали участие учитель физической культуры, сотрудник «центра здоровья», классный руководитель.

Первые результаты исследования состояния физического здоровья, психоэмоционального состояния и уровня развития психических процессов получены в

сентябре-октябре (данные центра здоровья и психологической службы школы). В конце I четверти зафиксированы качества знаний учащихся по предметам гуманитарного цикла (литература), естественного цикла (география, биология), естественно-математического цикла (физика, алгебра), технологии и физической культуры.

Второе исследование проведено по результатам III четверти. Данные об изменении в состоянии физического здоровья представлены центром здоровья в динамике за 6 месяцев, что позволило сделать перераспределение количества детей, относящихся к той или иной группе здоровья.

По итогам успеваемости за II и III четверть стало возможным отследить практические результаты влияния физкультурно-оздоровительных мер на обучаемость детей. Материал подготовил классный руководитель. Анкета субъективного восприятия уроков физической культуры, занятий спортом, составленная авторами, была предложена учащимся в конце III четверти. Использованные в работе методы исследования позволили увидеть картину эффективности интегрированного подхода к физическому воспитанию, роль психолого-педагогических аспектов деятельности учителя физкультуры в развитии и улучшении здоровья детей из 7 класса, сделать некоторые выводы по изучаемой проблеме. В исследовании участвовали 13 подростков (7 мальчиков и 6 девочек).

На момент первичного обследования оказалось, что все 13 подростков имели те или иные заболевания (вегетососудистая дистония, астеноневротический синдром, заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта и т. д.). Показатели уровня физического развития, функциональных резервов организма следующие: снижение функциональных возможностей кровообращения (неудовлетворительная адаптация) - 1 человек; напряжение механизмов адаптации - 12 подростков; удовлетворительная адаптация к окружающей среде - 2 ученика. Классный коллектив отличался неумением коммуникативного общения. Десять из тринадцати имели заниженную самооценку. Дети с трудом вовлекались в общественно-полезный труд, коллективные творческие дела школы, класса.

Выстраивая процесс обучения, воспитания и развития детей данного класса на принципах гуманистического, личностно-ориентированного, здоровьесберегающего подходов, коллектив школы определил несколько направлений в работе: диагностика; развитие двигательной активности; психологическое сопровождение учебного процесса; обучение детей здоровому образу жизни, их просвещение; просвещение учителей, родителей; поддержание, реабилитация здоровья учеников силами и средствами спортивно-оздоровительного центра школы. В комплекс оздоровительных мер входят: два традиционных урока физической культуры; внеурочная деятельность; расписание построено так, чтобы сеансы двигательной активности распределились на всю неделю; также

существует спортивная «Неделя Здоровья и Развития»; все освобожденные от уроков физкультуры (в исследуемом классе – 1 ученик) по состоянию здоровья, занимаются у специалистов ЛФК.

В учебном процессе обязательным атрибутом является пятиминутная зарядка в начале смены и динамические паузы в середине урока, помогающие снимать утомление, связанное с интенсивным умственным трудом. В указанном классе проводятся занятия с психологом, где одной из задач ставится обучение ответственности за свое здоровье, здоровый образ жизни, введен факультативный курс «Спорт и здоровье».

По результатам исследования следует, что в данном классе произошли позитивные изменения (в конце учебного года). Пять из тринадцати подростков улучшили показатели в общей физической подготовке, повысилась их сопротивляемость к неблагоприятным факторам окружающей среды. Занятия физической культурой и весь комплекс мер, описанных выше способствовали повышению работоспособности детей и на других уроках. У половины детей класса улучшились показатели сформированности умений и навыков, мыслительные процессы: классификация, обобщение, умозаключение. Повысилась успеваемость не только по предмету «Физическая культура», но и по предметам гуманитарного цикла и даже по физике и математике. Сравнительный анализ итоговых данных с началом учебного года показал, что у детей исследуемой группы повысился объем внимания, распределение внимания, развивается наглядно-образное внимание. К концу III четверти класс стал заметно активнее включаться в общешкольные дела: концерты, конкурсы, олимпиады и пр. Появились такие качества становления детского коллектива как взаимовыручка, меньше стало ссор, изменился позитивно микроклимат. Класс почти не отличается от других классов возрастной нормы.

Результаты исследования показывают, что мотивация здорового образа жизни присутствует у большинства детей. Особо значащим для себя критерием в выборе двигательной активности подростки считают улучшение настроения, возможность коммуникативного общения, избавление от неуверенности в себе.

Таким образом, результаты исследования подтвердили выдвинутую гипотезу исследования, предполагающую, сто эффективно-организованный процесс физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, высокий профессионализм и личностные качества учителя физической культуры позитивно влияют на формирование мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся.

Список источников

1. Казин, Э. М. Концептуальные подходы к проблеме социализации, адаптации и здоровья учащихся в теории и практике психологии и педагогики / Э. М. Казин, Ю. А. Птахина, О. Г. Красношлыкова // Валеология. – 2016. – № 2. – С. 24-30.
2. Касимов, Р. А. Здоровьеформирующее образовательное пространство как условие воспитания здоровой личности / Р. А. Касимов // Педагогика. – 2021. – Т. 85, № 7. – С. 31-46.
3. Коростик, С. Г. Популяризация здорового образа жизни среди детей и молодежи через занятия физической культурой и спортом / С. Г. Коростик // Ценности, традиции и новации современного спорта : Материалы II Международного научного конгресса. В 3-х частях, Минск, 13–15 октября 2022 года / Редколлегия: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. Том Часть 3. – Минск: Учреждение образования "Белорусский государственный университет физической культуры", 2022. – С. 353-359.
4. Чедов, К. В. Кластерное взаимодействие социальных институтов в региональном образовательном пространстве по формированию культуры здоровья обучающихся : специальность 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Чедов Константин Васильевич. – Екатеринбург, 2021. – 427 с.

УДК: 372.8

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

КНУТОВА М. Н. студентка, mknutova2004@gmail.com

МАГУН Т.Я. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Россия

Аннотация. Статья посвящена исследованию проблем популяризации физической культуры среди молодежи и поиску путей их решения. На основе анализа текущей ситуации и опроса студентов выявлены ключевые факторы, препятствующие активному занятию спортом, такие как недостаток времени, отсутствие мотивации и доступной инфраструктуры. Предложены меры по повышению интереса молодежи к физической активности, включая развитие спортивной инфраструктуры, внедрение мотивационных программ и использование цифровых технологий. Результаты исследования могут быть полезны для образовательных учреждений, спортивных организаций и органов власти.

Ключевые слова: физическая культура, молодежь, общество, мотивация, популяризация

Актуальность. В условиях современного общества, где доминирует сидячий образ жизни и цифровизация, проблема низкой физической активности молодежи становится все более острой. Физическая культура играет ключевую роль в укреплении здоровья, профилактике заболеваний и формировании здорового образа жизни. Однако, несмотря на очевидную пользу, интерес молодежи к спорту снижается. Это обусловлено рядом факторов, таких как недостаток времени, отсутствие мотивации и доступной спортивной инфраструктуры [1; 3]. Исследование данной проблемы и поиск путей ее решения являются актуальными задачами для современного общества.

Цель исследования: Целью исследования является выявление основных проблем популяризации физической культуры среди молодежи и разработка рекомендаций по их решению на основе анализа текущей ситуации и опроса студентов.

Методика и организация исследования: Современная молодежь сталкивается с множеством вызовов, которые препятствуют активному занятию физической культурой. Во-первых, высокая учебная нагрузка и необходимость совмещать учебу с работой оставляют мало времени для спорта. Во-вторых, отсутствие доступной и качественной спортивной инфраструктуры в большинстве регионов делает занятия спортом недоступными для многих молодых людей. В-третьих, цифровизация и распространение гаджетов способствуют формированию пассивного образа жизни, где предпочтение отдается виртуальному досугу, а не физической активности.

Кроме того, недостаток информации о пользе физической культуры и отсутствие мотивации также играют значительную роль. Многие молодые люди воспринимают спорт как удел профессионалов, а не как неотъемлемую часть повседневной жизни. В результате уровень физической активности среди молодежи остается низким, что негативно сказывается на их здоровье и качестве жизни [2].

Для достижения цели исследования был проведен опрос среди студентов института естественных, математических и технических наук ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского в возрасте от 18 до 23 лет в количестве 30 человек. Анкета включала вопросы, направленные на выявление уровня физической активности, причин ее отсутствия и предложений по улучшению ситуации. Основные вопросы анкеты:

- Как часто вы занимаетесь физической культурой?
- Что мешает вам заниматься спортом?
- Какие меры могли бы повысить ваш интерес к физической культуре?

- Как вы относитесь к использованию цифровых технологий в спорте?

Результаты исследования

Результаты опроса отражают текущую ситуацию с физической активностью среди опрошенных, а также их отношение к препятствиям, предложениям по улучшению и цифровым технологиям.

Отвечая на первый вопрос, мы определили уровень физической активности студентов. Он показал, что регулярно занимаются спортом (3–5 раз в неделю) всего лишь 20%. Это относительно небольшая группа, что говорит о том, что только каждый пятый опрошенный придерживается систематических занятий спортом.

Больше всего (45%) респондентов указало, что занимаются иногда (1-2 раза в неделю). Отметим, что они понимают важность физической активности, но не могут заниматься регулярно из-за таких причин как занятость на работе или учебе, которая позволяет выделить время на спорт только в выходные дни.

Треть опрошенных (35%) практически не занимаются спортом (редко или никогда), что связывают с проблемами со здоровьем или личными обстоятельствами, а также отсутствием мотивации для занятий.

Основным препятствием в отсутствии двигательной активности студенты считают нехватку времени – 50%. Это главная причина, по которой люди не занимаются спортом. Современный ритм жизни, особенно в городах, оставляет мало свободного времени. Люди часто заняты работой, учебой, семейными обязанностями, что делает спорт низкоприоритетным.

Вторая по значимости причина – отсутствие мотивации (30%). Мотивация может отсутствовать из-за непонимания пользы спорта для здоровья, отсутствия видимых результатов или прогресса, а также неинтересных или монотонных тренировок.

Следующей причиной является отсутствие подходящих условий или оборудования – 15%, что указывает на проблему доступности спортивной инфраструктуры. И другие причины – 5%.

Среди предложений по повышению интереса к занятиям спортом 40% опрошенных называют наличие бесплатных и доступных спортивных объектов. Это самое популярное предложение, что напрямую связано с препятствием "нет подходящих условий". Люди хотят иметь возможность заниматься спортом без значительных финансовых затрат и в удобных местах.

Сделать интересными групповые занятия предлагают 25% студентов. Групповые занятия могут сделать спорт более увлекательным и социальным, что повышает вовлеченность в двигательную активность.

Молодежь вуза (20%) ожидает, что учебные заведения будут способствовать их физическому развитию (например, через спортивные секции или мероприятия), поэтому ждут поддержки со стороны учебного заведения.

Повысить осведомленность о важности физической активности и проводить информационные компании о пользе спорта предлагают 15% студентов. Ведь многие люди могут не заниматься спортом, потому что не понимают его пользы для здоровья.

Цифровые технологии, шагнувшие в нашу жизнь, помогают во время занятий физкультурой и спортом. Самая большая группа, 60% опрошенных, положительно относится к различным фитнес-приложениям, онлайн-тренировкам и использованию wearable-устройств (например, фитнес-браслетов).

Не имеют сильного интереса к цифровым технологиям, но и не отвергают их 30% студентов. Эта группа, вероятно, может начать использовать технологии, если они будут простыми, полезными и доступными.

В тоже время отрицательно относится к цифровым технологиям 10% опрошенных. Возможно, они предпочитают использование традиционных методов тренировок или имеют недостаточно знаний или опыта в использовании этих технологий.

Выводы: исследование показало, что молодежь положительно относится к использованию цифровых технологий в спорте. Фитнес-приложения, онлайн-тренировки и игровые форматы могут стать эффективным инструментом для привлечения молодых людей к физической активности.

Таким образом, для популяризации физической культуры среди молодежи необходим комплексный подход, включающий:

- Развитие доступной спортивной инфраструктуры.
- Внедрение мотивационных программ и информационных кампаний.
- Использование цифровых технологий для повышения интереса к спорту.
- Поддержку студенческих спортивных клубов и организацию массовых мероприятий.

Реализация этих мер позволит не только повысить уровень физической активности среди молодежи, но и сформировать культуру здорового образа жизни, что в долгосрочной перспективе положительно скажется на здоровье и благополучии общества в целом.

Результаты исследования могут быть использованы образовательными учреждениями, спортивными организациями и органами власти для разработки программ, направленных на популяризацию физической культуры среди молодежи.

Список источников

1. Говорков С. В., Лейбович А. С. Способы популяризации физической культуры и спорта среди молодежи // Молодой ученый. 2024. № 28 (527). С. 279-282.
2. Губарева А. А., Жевлакова Е. С., Мухамадеева Э. Д., Смирнова Е. В., Полушкина Е. В. Популяризация физической культуры и спорта в Российской Федерации // Молодой ученый. 2025. № 3 (554). С. 443-445.
3. Чаплыгина Е. В., Магун Т. Я. Формирование системы оздоровления учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. материалы XVI Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «УГАТУ»: сб. науч. ст. Уфа, 2022. С. 241-244.

УДК 796.01

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В 6-ДНЕВНЫХ МЕЖИГРОВЫХ ЦИКЛАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

КУЗЬМИН В.А. студент, shmm@mail.ru

ШЕСТАКОВ М.М. докт, пед. н., профессор, научный руководитель

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются результаты анализ командных показателей объема, специализированности, координационной сложности и направленности (аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробно-гликолитической, анаэробно-алактатной) тренировочных и соревновательных нагрузок квалифицированных футболистов в 6-дневних межигровых циклах соревновательного периода с учетом влияния факторов принадлежности поля и наличия переезда между играми.

Ключевые слова: квалифицированные футболисты, тренировочная нагрузка, межигровой цикл, переезд между играми, принадлежность поля

Отечественной и мировой спортивной наукой сегодня накоплен довольно большой опыт контроля и методического сопровождения процесса подготовки футболистов. В настоящее время, по мере углубления знаний о закономерностях спортивной формы и факторах, обуславливающих достижение высоких спортивных результатов, разработаны

эффективные методы оценки различных параметров физической нагрузки тренировочных занятий и соревновательной деятельности футболистов, позволяющие на основе получаемой информации эффективно управлять процессом подготовки игроков на всех этапах годичного цикла [2, 3, 5]

Одним из объективных факторов, которые оказывают влияние на организацию и содержание процесса подготовки футболистов в соревновательном периоде, является обусловленность длительности межигровых циклов календарем соревнований. Поэтому микроциклы между играми в условиях соревновательного периода не имеют стабильной длительности, как это можно преимущественно наблюдать в процессе подготовительного периода [1, 4, 6].

В связи с этим представляется актуальной задача по определению отличительных особенностей командных показателей физических нагрузок тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных футболистов в 6-дневных межигровых циклах соревновательного периода в зависимости от места проведения встречи и наличия переезда из одного города в другой между играми.

В исследовании анализу были подвергнуты три наиболее типичных вариантов 6-дневных межигровых циклов соревновательного периода:

Вариант 1 – переезд и игра на поле соперника.

Вариант 2 – переезд и игра на своем поле.

Вариант 3 – игра на своем поле без переезда.

Определение отличительных особенностей командных показателей физических нагрузок тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных футболистов в 6-дневных межигровых циклах соревновательного периода потребовало проведения сравнительного анализа рассмотренных трех вариантов их построения.

В результате сравнительного анализа был установлен ряд особенностей построения тренировочного процесса у квалифицированных футболистов профессиональных команд в этих межигровых циклах:

1. В соревновательном периоде в 6-дневных межигровых циклах абсолютные и относительные командные показатели физических нагрузок тренировочной и игровой деятельности квалифицированных футболистов подвержены изменениям в связи с воздействием объективных факторов: место проведения встречи и наличие переезда из одного города в другой между играми.

2. Общий объем тренировочных и соревновательных нагрузок 6-дневных межигровых циклов у квалифицированных футболистов существенно увеличивается от первого варианта с переездом и игрой на поле соперника (640 мин.) ко второму варианту с переездом и игрой

на своем поле (670 мин.) и до третьего варианта с игрой на своем поле без переезда (770 мин.) его построения.

3. У квалифицированных футболистов командные относительные величины частных в процентном выражении объемов специализированной физической нагрузки (56,1%-61,1%) превосходят объемы заданий неспециализированного характера (43,9%-58,9%) во всех 6-дневных межигровых циклах соревновательного периода независимо от наличия объективных факторов: места проведения матча и переезда между городами.

4. У квалифицированных футболистов командные относительные величины частных в процентном выражении объемов физической нагрузки малой координационной сложности (51,3%-56,6%) превосходят аналогичные показатели заданий средней (6.2%-16,5%) и повышенной координационной сложности (32,2%-39,8%) во всех 6-дневных межигровых циклах соревновательного периода независимо от наличия объективных факторов: места проведения матча и переезда между городами.

5. У квалифицированных футболистов командные относительные величины частных в процентном выражении объемов физической нагрузки аэробной (40,6%-46,5%) направленности превосходит аналогичные показатели заданий аэробно-анаэробной (20,4%-41,0%), анаэробно-гликолитической (6,8%-14,9%) и анаэробно-алактатной (14,5%-18,8%) направленности во всех 6-дневных межигровых циклах соревновательного периода независимо от наличия объективных факторов: места проведения матча и переезда между городами.

Список источников

12. Атаев, О.Р. Построение межигровых циклов соревновательного периода футболистов высокой квалификации: методические рекомендации / О.Р.Атаев. – Ташкент, 2011. – 32 с.Афонский, В.И. Организация и содержание тренировочного процесса на этапах годичного цикла подготовки квалифицированных футболистов: автореф. дис. … канд. пед. наук / А.И. Афонский. – Тула, 2014. – 24с.

13. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136с.

14. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 271с.

15. Лукин, Ю. К. Методические основы организации тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов в соревновательном периоде / Ю.К. Лукин, П.А. Фридрик // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Международного научного конгресса, Минск, 10–12 окт. 2007 г. – Минск: БГУФК, 2007. – С.

156–158.
16. Рымашевский, Г.А. Методические основы планирования и контроля тренировочных нагрузок футболистов высокой квалификации в годичном цикле подготовки: Методические рекомендации / Г.А. Рымашевский, В.И. Шукан, Ю.К. Лукин, Д.В. Таможников, А.П. Комаров. - Волгоград: ВГАФК, 2013. – 63с.
17. Шестаков, М.М. Рационализация планирования специализированных нагрузок и их координационной сложности в процессе подготовки квалифицированных футболистов / М.М. Шестаков // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Краснодар, 2011. - С. 228 – 230.

УДК 796.011

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ИГРОВЫХ ЗАНЯТИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

ТАРАСОВА М. А., студент, mariatarasovamaria@mail.ru
ЖУКОВ Р. С., доцент, tofk@kemsu.ru
ЖУКОВ Р. С., канд. пед. н., доцент, научный руководитель
Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного анализу результативности игровых занятий на уроках физической культуры в процессе подготовки младших школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Результаты исследования показали, что применение игровых занятий на уроках физической культуры позволяет повысить результативность процесса подготовки младших школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Ключевые слова: уроки физической культуры, младшие школьники, игровые занятия, нормативы ВФСК ГТО

Актуальность выбранной темы исследования обусловлена тем, что в настоящее время существующий ритм жизни всё большее и большее количество людей выбирает неактивный образ жизни, при котором двигательная деятельность является недостаточной для сохранения здоровья. Именно по этой причине в нашей стране с 2014 года вернули комплекс ГТО и возобновили пропаганду здорового образа жизни среди населения на государственном уровне [1].

Между тем, до сих пор в теории и практике физической культуры отсутствует единый подход к оценке достижений учащихся и обучающихся в их подготовке [3]. В физическом воспитании учащихся педагогами принято оценивать лишь уровень двигательных способностей, тогда, как стандарты ФГОС понимают физическое воспитание, как полноценное интеллектуальное, эмоциональное, социальное и физическое развитие личности [2]. Учитывая популярность игровых занятий среди младших школьников, возможности их комплексного воздействия на двигательные способности, мы определили тему исследования.

Цель исследования – анализ результативности игровых занятий на уроках физической культуры в процессе подготовки младших школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Гипотеза исследования - применение игровых занятий на уроках физической культуры позволит повысить результативность процесса подготовки младших школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

В соответствии со сформулированными задачами мы применяли в процессе исследования, такие теоретические и практические исследовательские методы, как: теоретический анализ научной, учебной и методической литературы и прочих информационных материалов; проведение мероприятий по педагогической диагностике в контексте имеющегося уровня физической подготовки у занимающихся и участвующих в педагогическом эксперименте как в экспериментальной, так и в контрольной группах; проведение аналитических мероприятий по итогам полученных на всех этапах педагогической диагностики данных и результатов проведения педагогического эксперимента; обработка полученных данных методами математической статистики.

Педагогический эксперимент предполагал организацию тестирования в начале и в конце и проведение игровых занятий на уроках физкультуры с экспериментальной группой.

В экспериментальной группе подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО проходила при помощи разных игр, также регулярно проводились соревнования. В контрольной группе занятия проводились по обычной программе.

Педагогический эксперимент предусматривал следующую последовательность действий:

- Создание экспериментальной и контрольной групп из младших школьников 3-го класса;
- Проведение тестирования по нормативам ГТО в начале эксперимента, то есть, в начале учебного года;
- Проведение с экспериментальной группой игровых занятий, направленных на повышение у них показателей по основным проявлениям двигательных способностей;
- Проведение повторного тестирования по нормативам ГТО в конце

эксперимента, то есть, в конце первого полугодия;

- Анализ полученных данных.

При проведении занятий в экспериментальной группе мы придерживались следующей схемы:

- Разминочная часть урока – 5-7 минут – предполагала проведение игр разминочной направленности;
- Основная часть урока – содержала в себе 3-4 игры различной интенсивности, то есть, 1-2 игры высокой интенсивности и, соответственно, 3-2 игры средней интенсивности, направленные на развитие разных аспектов физических качеств;
- Заключительная часть урока – 2-3 минуты – предполагала организацию игры низкой интенсивности.

В начале и в конце педагогического эксперимента были, соответственно, проведены мероприятия по педагогической диагностике, которые позволили провести сравнение результатов занятий, проводимых в экспериментальной и контрольной группах, принимавших участие в нашем педагогическом эксперименте. По итогам полученных данных мы рассчитали средние арифметические показатели по каждому упражнению для каждой группы.

Результаты проведения исследования демонстрируют, что показатели в экспериментальной группе, занятия в которой предусматривали их существенное увеличение, действительно, оказались значительно выше, чем в контрольной группе, что подтверждает результативность игровых занятий на уроках физической культуры в процессе подготовки младших школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Рассмотрим более детально увеличения показателей у экспериментальной и контрольной групп в процессе проведённого педагогического эксперимента (табл. 1).

Таблица 1

Результаты проводимой начальной и финальной педагогической диагностики в процессе педагогического эксперимента

Тесты	В начале			В конце			Т таб.
	ЭГ Y ср ± m	КГ X ср ± m	Т расч.	ЭГ Y ср ± m	КГ X ср ± m	Т расч.	
Бег 30 м, с	6,3±0,1	6,6±0,1	1,60	5,9±0,1	6,4±0,1	3,10	2,1
Бег 1 км, мин.	5,6±0,1	6,1±0,1	1,90	4,5±0,2	6,0±0,1	4,30	2,1

Подтягивание на перекладине, кол-во раз	3,7±0,8	3,6±1,4	0,07	8,0±1,4	3,8±1,4	2,25	2,1
Наклон вперёд, см	6,0±0,3	5,8±0,4	0,39	10,4±0,5	7,8±0,7	2,75	2,1
Прыжок в длину, см	118,0±6,0	131,0±3,1	2,03	145,6±5,0	133,2±3,2	2,18	2,1
Поднимание туловища, кол-во раз	33,9±0,9	32,9±0,9	0,83	39,6±1,7	34,8±0,8	2,74	2,1
Челночный бег 3х10 м, с	9,1±0,2	9,5±0,1	1,56	8,7±0,2	9,4±0,1	3,21	2,1
Метание мяча, м	16,0±1,9	15,3±1,3	0,41	23,4±2,2	17,7±1,7	2,19	2,1

Детальный анализ полученных результатов показывает, что применение педагогического эксперимента в виде замены средств, традиционно применяемых на уроках физической культуры для обучающихся третьего класса на комплексы подвижных игр, обеспечившая эффективный рост показателей у учащихся, адекватно отразился у них на результатах проведённой начальной и конечной педагогической диагностики в формате предложенных нами тестов из комплекса ГТО, где самым эффективным оказался тест «Подтягивание на перекладине», по которому рост показателя в экспериментальной группе составил более, чем 116%, а самый сложный в плане повышения результативности стал челночный бег, где прирост показателя составил всего около 4,5%.

Таким образом, результаты исследования подтвердили выдвинутую гипотезу, предполагающую, что применение игровых занятий на уроках физической культуры позволит повысить результативность процесса подготовки младших школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Список источников

1. Минаев, А. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) в системе образования / А. В. Минаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1(179). – С. 201-207.
2. Чжоу, Я. Развитие системы ГТО в России: история и проблемы / Я. Чжоу // Актуальные проблемы современной науки. – 2019. – № 4(107). – С. 48-57.
3. Яненко, В. В. Комплекс "ГТО": некоторые аспекты внедрения в систему общего образования / В. В. Яненко, С. В. Галицын, Л. В. Войтус // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1(179). – С. 366-368.

УДК 796.88

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕВУШЕК 16-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

МИХАЙЛОВА Ю. А., студент, ЖУКОВ Р. С., доцент, tofk@kemsu.ru

ЖУКОВ Р. С., канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследований, посвященные обоснованию методики воспитания силовой выносливости девушек 16-18 лет, занимающихся гиревым спортом в условиях школьной спортивной секции. В исследовании применялся комплекс объективных методов исследования: анализ и обобщение специальной литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; статистическая обработка результатов.

Ключевые слова: гиревой спорт, силовая выносливость, девушки 16-18 лет, методика

Несмотря на сложности, которые переживает наше общество, гиревой спорт пока выдерживает все испытания. Простота, доступность, благотворное влияние на физическое совершенство, делает этот исконно русский вид спорта привлекательным для широкого круга занимающихся. Распад Советского Союза поставил гиревой спорт в новые условия, появилась возможность выйти на международную арену. Заинтересовались новым видом спорта ряд стран Балтии, в частности Финляндия, Норвегия. С 1992 г. один раз в четыре года проводятся чемпионаты Европы, а с 1993 года – ежегодно проводятся чемпионаты Мира. В начале 21 века гиревой спорт получил развитие в других странах Европы и мира, таких как Венгрия, Сербия, Германия, Греция, Италия, а также в США. Постоянный рост уровня подготовки спортсменов, ужесточение конкуренции, совершенствование нормативов и правил соревнований дают возможность выхода гиревого спорта в ранг популярных и престижных видов спорта. Гиревой спорт – это массовый вид спорта, и выделяют несколько факторов, которые делают упражнения с гирями таковым: простота материального обеспечения; широкий возрастной диапазон занимающихся; техническая простота упражнения; возможность заниматься как в группах, так и индивидуально; максимальное исключение случаев травматизма; зрелищность и эмоциональность упражнений; многовалентность действий с гирями; мобильность и коммуникабельность снарядов [3].

Зрелищность и эмоциональность гиревого спорта обусловливают его растущую популярностью и развитие. Так, ежегодно согласно планам спортивных мероприятий Международной и Всероссийской федераций гиревого спорта проводится более десяти крупных турниров. Развитие получили такие разновидности гиревого спорта, как: гиревое

двоеборье, толчок гирь по длинному циклу, силовое жонглирование гирями [1].

Неслучайно гиревой спорт стал популярен не только среди мужчин, но и женщин. Основным упражнением, в котором выступают девушки и женщины, является рывок гири одной рукой. В процессе силовой подготовки девушек и женщин необходимо учитывать биологические особенности женского организма (менструальный цикл, особенности опорно-двигательного аппарата, соотношение мышечной и жировой тканей и т. д.) [2].

Гиревой спорт предполагает ограничение и строгое дозирование физических нагрузок, средств восстановления и контроля в соответствии с уровнем тренированности, состоянием здоровья, биологическим возрастом, полом и конституцией занимающихся.

В настоящей работе была предпринята попытка рассмотреть некоторые вопросы подготовки девушек старшего школьного возраста, занимающихся гиревым спортом в условиях школьной спортивной секции.

Проблема исследования заключается в недостаточном научно-методическом обеспечении тренировочного процесса, в силу слабого внимания к женскому гиревому спорту, что в свою очередь требует поиска и обоснования методических подходов в развитии специальной выносливости у девушек 16-18 лет, занимающихся гиревым спортом

Цель исследования: обоснование методики воспитания силовой выносливости девушек 16-18 лет, занимающихся гиревым спортом в условиях школьной спортивной секции.

Задачи исследования: изучить теоретико-методологические подходы к развитию силовой выносливости у девушек 16-18 лет; выявить уровень развития силовой выносливости у девушек 16-18 лет; разработать методику воспитания специальной выносливости девушек 16-18 лет, занимающихся гиревым спортом в условиях школьной спортивной секции; экспериментально апробировать методику воспитания специальной выносливости девушек 16-18 лет, занимающихся гиревым спортом в условиях школьной спортивной секции.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение специальной литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; статистическая обработка результатов.

Исследование включало в себя выполнение трех последовательных этапов работы. На первом, теоретико-поисковом этапе проводился анализ и обобщение литературных источников с целью изучения теоретико-методических основ развития силовой выносливости девушек 16-18 лет. На втором, поисковом этапе, была осуществлена констатирующая часть собственно экспериментального исследования, предполагающая оценку уровня развития двигательных способностей девушек 16-18 лет, занимающихся

гиревым спортом. Оценка уровня развития двигательных способностей проводилась с использованием метода педагогического тестирования. Наряду с этим, на данном этапе исследования нами были определены особенности методики развития силовой выносливости девушек 16-18 лет, занимающихся гиревым спортом. Осуществлялись педагогические наблюдения с целью сбора данных о содержании и методике проведения учебно-тренировочных занятий с девушками 16-18 лет, занимающихся гиревым спортом. На третьем этапе был проведен формирующий педагогический эксперимент с участием 16 девушек 16-18 лет, занимающихся гиревым спортом, из которых 8 человек составили экспериментальную группу, 8 контрольную группу.

До начала эксперимента было проведено предварительное тестирование силовой выносливости девушек опытных групп. В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились по традиционной методике, а в экспериментальной – по предложенной нами методике.

После окончания эксперимента через 8 месяцев было проведено итоговое тестирование силовой выносливости девушек опытных групп. На основе изучения динамики регистрируемых показателей специальной физической подготовленности и силовой выносливости, в частности, оценивалась результативность предложенной методики.

По итогам анализа результатов спортсменок, занимающихся гиревым спортом, видно, что до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах не было ни одной спортсменки с достаточно выраженным уровнем физической подготовленности и силовой выносливости, в частности, если проводить сравнительный анализ показателей спортсменок с модельными характеристиками спортсменок, занимающихся гиревым спортом в ДЮСШ.

Для развития силовой выносливости были разработаны специальные комплексы упражнений с использованием собственно средств гиревого спорта, так и средств из разных видов спорта, позволяющие воздействовать на функциональные возможности девушек.

Итоговые результаты проведѐнного педагогического эксперимента показали, что использование разработанной методики воспитания силовой выносливости позволяет с большей эффективностью воздействовать на физическую подготовленность спортсменок, повышая при этом и результаты их соревновательной деятельности.

Немаловажный акцент в развитии силовой выносливости ставился на включение в тренировочную работу игрового и соревновательного методов. В процессе реализации игрового метода активно использовались подвижные игры, двусторонние игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол. Реализация соревновательного метода позволяла проводить прикидки результативности спортсменок, а также сличать результаты с модельными характеристиками.

Анализ литературы показал, что в настоящее время недостаточно изучены методические особенности физической и технической подготовки девушек в гиревом спорте на разных этапах подготовки, в том числе незатронутым являются проблемы развития выносливости у девушек старшей возрастной группы – 16-18 лет. Гиревой спорт – это массовый вид спорта, и выделяют несколько авторов, которые делают упражнения с гирями таковым: простота материального обеспечения; широкий возрастной диапазон занимающихся; техническая простота упражнения; возможность заниматься как в группах, так и индивидуально; максимальное исключение случаев травматизма; зрелищность и эмоциональность упражнений; многовалентность действий с гирями; мобильность и коммуникабельность снарядов. Основным упражнением, в котором выступают девушки и женщины, является рывок гири одной рукой.

Сравнение полученных результатов в экспериментальной и контрольной группах выявило достоверную разницу по показателям большинства тестов ($p_o<0,05$). Экспериментальная методика развития силовой выносливости у девушек, занимающихся гиревым спортом, показала свою эффективность в повышении уровня физической подготовленности спортсменок 16-18 лет и вполне оправдала себя, о чем свидетельствует разница положительной динамики результатов в тестах контрольной и экспериментальной групп.

Таким образом, можно отметить эффективность разработанной нами методики и рекомендовать ее в работе со спортсменками других учебных заведений, занимающихся гиревым спортом на любительском уровне.

Список источников

1. Ануров, Л. В. Гиревое жонглирование на начальном этапе занятий гиревым спортом [Текст] / Л. В. Ануров // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодёжи: Сборник тез. конф. – М.: Советский спорт, 2020. – С. 39-40.
2. Воропаев, В. И. Гиревой спорт. Программа для ДЮСШ, секций коллективов физической культуры и спортивных клубов: Учебно-методическое пособие [Текст] / В. И. Воропаев. – Воронеж: Изд-во ВГАУ, 2021. – 22 с.
3. Кадиров, Н. Н. Учебная программа по гиревому спорту [Текст] / Н. Н. Кадиров, М. Г. Абдуллин. – Уфа: Изд-во БИРО, 2022. – 23 с.

УДК 796

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОЕКТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ – КУЗБАССЕ

ВОСКОБОЙНИК Д. Е. студентка, dana.voskobojnik.04@bk.ru

ИВАНОВА С. Ю. канд. пед. н., доцент

ИВАНОВА С. Ю. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В данной статье раскрывается значимость проектов в области физической культуры и спорта в Кемеровской области – Кузбассе. Также приводится анализ некоторых результатов проектов, направленных на популяризацию ЗОЖ и спорта среди населения Кузбасса. Дается авторская оценка состоянию физической культуры и спорта в Кемеровской области.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, Кемеровская область-Кузбасс, проекты в области физической культуры, популяризация ЗОЖ среди населения

Актуальность. Физическая культура и спорт - неотъемлемая часть жизни любого человека. Они способствуют поддержанию здорового образа жизни, укреплению человеческого организма и стабилизации нервной системы. В Российской Федерации прослеживается тенденция увеличения количества качественных проектов в сфере физической культуры и спорта, что, конечно отвечает потребностям общества, стремящегося к здоровому образу жизни. Такие проекты направлены на пропаганду здорового образа жизни, поддержку спортсменов разного уровня, обеспечению новым спортивным инвентарем спортивные учреждения, интеграцию спортивных объектов в местную инфраструктуру и др.

Кемеровская область - Кузбасс - активно развивающийся регион Российской Федерации, в котором вопросы демографии и здоровья населения стоят достаточно остро. Главными инструментами в решении этих вопросов являются: пропаганда здорового образа жизни, вовлечение и поддержание интереса к занятиям спортом, повышение уровня здоровья у населения, создание условий для распространения практик здорового образа жизни. Все эти инструменты реализуются через соответствующие проекты и инициативы. Такая деятельность способна дать очень позитивный результат, который проявляется в:

1) Повышении осведомлённости людей о важности заботы о своём здоровье. Многие люди не осознают, насколько важно вести здоровый образ жизни.

2) Формировании у людей устойчивых привычек и модели поведения, способствующие укреплению здоровья. Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек и другие полезные привычки.

3) Снижении заболеваемости и смертности от предотвратимых причин. Многие заболевания, такие как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, рак и др., можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни.

4) Улучшении качества жизни людей. Здоровые люди чувствуют себя лучше физически и эмоционально. Они более продуктивны и способны достичь большего в жизни.

5) Создании общества, в котором ценится здоровье и благополучие. Пропаганда здорового образа жизни способствует формированию культуры здоровья, где здоровье является приоритетом для каждого человека. Это приводит к созданию общества, в котором люди заботятся друг о друге и стремятся к общему благополучию.

Целью данного исследования является анализ результативности проектов в области физической культуры и спорта в Кемеровской области - Кузбассе и выявление степени положительного влияния на общество.

Для проведения данного исследования использовались следующие методы: изучение теоретических и статистических данных, анализ, синтез, классификация, обобщение, сравнение, индукция.

Результаты. Рассмотрим некоторые проекты в области физической культуры и спорта в Кемеровской области-Кузбассе и представим их результаты.

Одним из крупномасштабных проектов, реализуемых на территории Кузбасса, стала модернизация горнолыжного комплекса «Шерегеш».

Данный проект направлен на создание в Кузбассе профессионального горнолыжного комплекса мирового уровня, где люди со всей России и из-за рубежа смогут как заниматься зимними видами спорта, так и культурно проводить свой досуг. В рамках данного проекта было осуществлено большое количество разнообразных мероприятий, таких как строительство новых подъемников и трас, модернизация существующей инфраструктуры, проведения крупных спортивных мероприятий. Представим некоторые результаты данного проекта [1]:

– в сезоне 2022-2023 Шерегеш посетили более 2,3 млн. туристов, что значительно больше прошлогодних результатов, например, в сезоне 2021-2022 было около 2 млн. туристов;

– Шерегеш предлагает более 150 км. трас и более 20 подъемников. Эти показатели растут с каждым годом;

– Шерегеш считается одним из лучших курортов России со спортивной направленностью.

Еще одним проектом в области физической культуры и спорта в Кузбассе является строительство многофункционального спортивного комплекса «Кузбасс-Арена». Данный проект направлен на создание в Кузбассе одного из самых современных спортивных комплексов, который сможет обеспечить занятия разными видами спорта по всем существующим потребностям спортсменов разного уровня. Представим некоторые результаты данного проекта [2]:

– «Кузбасс – Арена» способен вмещать до 7000 зрителей, комплекс включает в себя 50-метровый бассейн, бассейн с обратной волной для тренировок по сёрфингу и крупнейшую в Европе аэродинамическую трубу. Также в комплексе оборудованы зал для альпинизма и зал для настольного тенниса с 21 столом**;**

– «Кузбасс – Арена» признана лучшим «Зрелищным объектом спорта. Категории Б: с количеством зрительских мест от 3 000 до 10 000» в 2024 году;

– в «Кузбасс – Арене» проводятся соревнования абсолютно разного уровня, например, Чемпионат России по дзюдо 2023, Чемпионат России по кикбоксингу 2024 и др.

«Кузбасс-Арена» также предлагает всем желающим позаниматься спортом в специально оборудованных помещениях, где есть все самое необходимое. Огромное количество разнообразных мероприятий популяризируют спорт и ЗОЖ не только в Кузбассе, но и во всей России.

Развитие спорта в Кузбассе стимулирует интерес людей к здоровому образу жизни. Наблюдается рост людей, в особенности детей, активно занимающихся спортом в Кузбассе (рисунок 1).

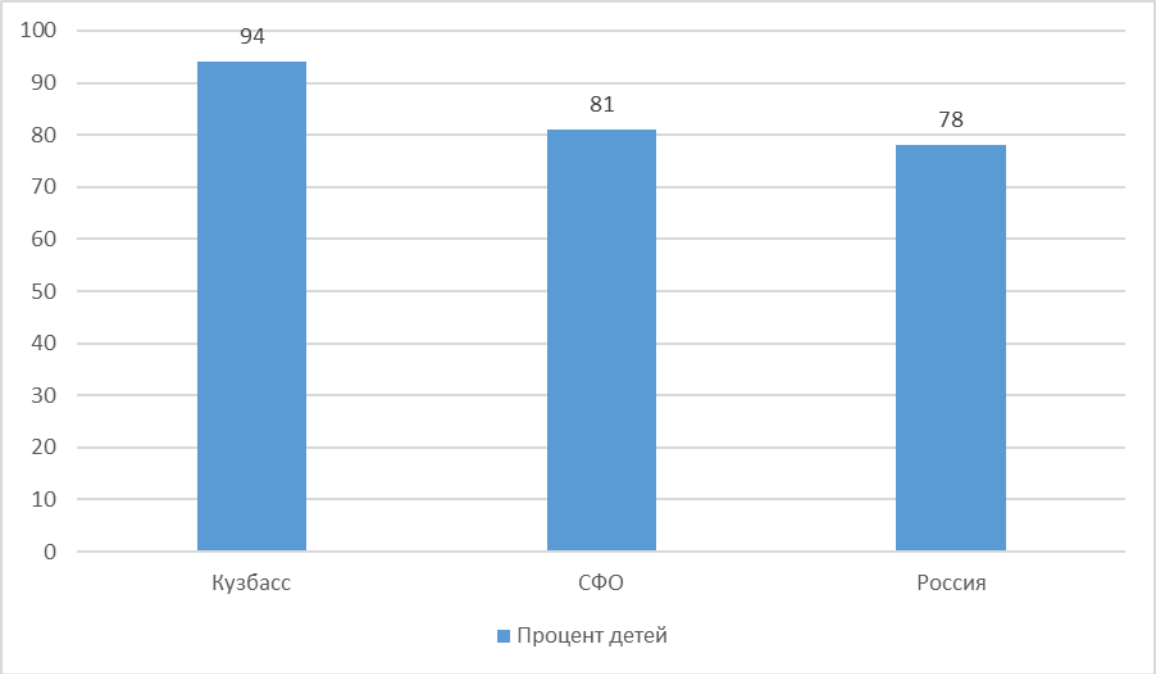


Рисунок 1 - Доля детей 3 - 6 лет, занимающаяся физкультурой, спортом, двигательной активностью, в % от численности населения соответствующего возраста

Источник: составлено автором на основе данных Росстата [3].

Из рисунка видно, что доля детей в возрасте от трех до шести лет, занимающаяся физкультурой, спортом, двигательной активностью в Кузбассе самая большая. Это говорит о том, что в Кемеровской области созданы все условия и есть соответствующие предпосылки для развития детского спорта. И, конечно, проекты в области физической культуры и спорта, реализуемые в регионе, сыграли особенную роль.

В Кузбассе в 2023г. (по данным выборочного наблюдения состояния здоровья населения) самостоятельно занимались физической культурой и спортом 21,3% мужчин в возрасте 15 лет и старше, что больше, чем в среднем по Сибирскому федеральному округу, а в городской местности – чем и в среднем по России, и 18,3% женщин [3].

Доля мужчин 15 лет и более, организованно занимающихся в различных секциях, составила 10,8%, женщин – 12,7%, в городской местности в секциях занимались 11,4% мужчин и 13,9% женщин, в сельской – 7,4% и 4% соответственно. Доля женщин, занимающихся физкультурой и спортом в организованной форме, превышает среднероссийский уровень (11,2%) [3].

Физической культурой, спортом либо двигательной активностью занимались 93,8% детей в возрасте 3-6 лет и 96,1% детей 7-14 лет [3]. Это все говорит о том, что Кузбасс становится по-настоящему спортивным регионом. Важно упомянуть, что ключевую роль в

этом сыграли именно проекты, которые комплексно воздействовали на желание у людей вести ЗОЖ.

Таким образом, в Кемеровской области - Кузбассе реализуются разнообразные проекты в области физической культуры и спорта. Все они направлены на создание в Кузбассе условий и предпосылок для успешного занятия спортом для всех без исключения людей. За относительно короткий срок проекты показывают достойный результат. Можно смело сказать, что Кузбасс становится одним из самых спортивных регионов страны. Сфера физической культуры и спорта, несомненно, продолжит свое развитие на территории региона, и Кемеровская область станет ярким примером региона со здоровым и сильным населением.

Список источников

1. Министерство туризма Кузбасса: официальный сайт. – Кемерово. - Обновляется в течение суток. – URL: https://mtmp42.ru (дата обращения 05.03.2025). – Текст: электронный.
2. Спортивный комплекс «Кузбасс–Арена»: официальный сайт. – Кемерово. - Обновляется в течение суток. – URL: https://kuzbass-arena42.ru (дата обращения 10.03.2025). – Текст: электронный.
3. Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Кемеровской области – Кузбассу: официальный сайт. – Кемерово. - Обновляется в течение суток. – URL: https://42.rosstat.gov.ru (дата обращения 28.02.2025). – Текст: электронный.

УДК 796

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ ПУТЕМ ОСВОЕНИЯ ИГРЫ В ТЕННИС

ГРАБОРОВА Ю.К. студентка, yuliav309@gmail.com
ОРЕХОВСКАЯ Е.В. канд. филос. н., доцент, научный руководитель
Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Данная статья исследует влияние занятий теннисом на развитие координации у школьников, рассматривая результаты исследований и предлагая рекомендации по использованию элементов тенниса в физическом воспитании. Анализируются основные координационные способности, формируемые в процессе игры, и их влияние на общее физическое развитие детей. Сделаны выводы, которые подчеркивают важность включения тенниса в школьную программу для улучшения двигательной

координации обучающихся.

Ключевые слова: школьники, теннис, координация движения, упражнения, тактильная координация

В современном мире дети все больше времени проводят за экранами гаджетов и компьютеров, что ограничивает их физическую активность и замедляет развитие координационных способностей. Недостаток подвижных игр и спортивных занятий может привести к ухудшению моторики, снижению быстроты реакции и пространственного восприятия. В этой связи особую значимость приобретает поиск эффективных методов физического развития школьников. Одним из таких методов является освоение игры в теннис, которая требует высокой концентрации, точности движений и согласованности действий.

Координация движений – одна из ключевых характеристик физического развития школьников, влияющая на их способность выполнять точные и скоординированные действия. В детском возрасте координационные способности активно формируются, и их развитие играет важную роль не только в спортивных достижениях, но и в повседневной жизни. Однако снижение подвижности современных детей, вызванное повсеместным использованием цифровых технологий, приводит к ослаблению моторных навыков, замедлению реакции и ухудшению пространственного восприятия. В этом контексте поиск эффективных методов развития координации становится актуальной задачей физического воспитания. Одним из таких методов является освоение тенниса – динамичного вида спорта, который способствует улучшению зрительно-моторной координации, баланса и быстроты реакции.

Координационная система человека включает в себя сложное взаимодействие нервной, мышечной и вестибулярной систем, обеспечивая точность и согласованность движений. Она отвечает за баланс, ориентацию в пространстве, скорость реакции и плавность движений. Развитие координации происходит в процессе двигательной активности, особенно в детском возрасте, когда нервные связи формируются наиболее активно [2, с. 7].

Занятия теннисом способствуют развитию координации движений, улучшению равновесия и увеличению скорости реакции. Исследования показывают, что регулярные тренировки в теннисе положительно влияют на развитие моторных навыков у детей, помогая им лучше контролировать свои движения и адаптироваться к быстро меняющимся условиям [3, с. 2].

Важным аспектом является то, что игра в теннис развивает не только физические, но и когнитивные способности школьников. Постоянная необходимость анализировать ситуацию на корте, предугадывать действия соперника и координировать свои движения с полетом мяча способствует улучшению концентрации, пространственного мышления и реакции.

Глаза играют важную роль в определении траектории движения мяча, а мозг должен быстро обработать информацию и передать сигнал мышцам рук и ног. Этот процесс требует высокой точности и согласованности, что активно развивается в процессе игры в теннис.

Во время игры спортсмен постоянно оценивает расстояние до мяча, соперника и линий корта. Способность быстро адаптироваться к изменяющейся обстановке на площадке улучшает общее чувство баланса и координацию движений. Также необходимо правильно рассчитывать силу удара, контролировать положение тела и координировать движения рук и ног. Развитие этих навыков в теннисе способствует формированию точности и плавности движений, что положительно сказывается на общем физическом развитии школьников [1, с. 130].

Для подтверждения пользы тенниса в развитии координации было проведено исследование. В нём приняли участие две группы школьников: одна занималась теннисом, а другая – обычными физическими упражнениями.

Программа тренировок включала:

- базовые упражнения с ракеткой (удержание, жонглирование мячом);
- тренировки на точность ударов;
- игровые упражнения для развития реакции.

Через три месяца тестирование показало, что у детей из группы, занимавшейся теннисом, наблюдалось значительное улучшение баланса и точности движений. В тестах на скорость реакции они показали более высокие результаты по сравнению с контрольной группой. Участники, регулярно выполнявшие теннисные упражнения, лучше справлялись с заданиями на зрительно-моторную координацию.

Для эффективного развития координации у школьников рекомендуется включать в их распорядок дня регулярные занятия теннисом.

Оптимальное развитие координационных способностей требует комплексного подхода, включающего систематические физические упражнения, направленные на улучшение баланса, реакции и зрительно-моторной координации.

Также в теннисе важна тактильная координация, которая отвечает за точность движений и управление силой удара. Игрок должен чувствовать мяч через ракетку, контролировать силу удара и угол наклона ракетки. Развитие тактильной чувствительности позволяет:

- точнее рассчитывать силу удара, предотвращая сильно слабые или сильные удары;
- чувствовать вибрацию мяча на струнах ракетки, что помогает корректировать технику ударов;
- регулировать направление полёта мяча, что особенно важно для выполнения точных ударов по углам корта.

Для улучшения тактильной координации используются специальные упражнения:

- жонглирование теннисным мячом на ракетке: помогает развить контроль над движениями;
- упражнения с мягким касанием мяча: позволяют регулировать силу удара и развивать ощущение контроля;
- игры с различными по весу мячами: способствуют развитию тактильной чувствительности.

Несмотря на положительный эффект от занятий теннисом, существует ряд проблем и вызовов, с которыми сталкиваются школы и тренеры при обучении школьников этому виду спорта.

1. Недостаток квалифицированных тренеров: в современных учебных заведениях не всегда есть возможность обеспечить учеников необходимым уровнем тренерского состава, что приводит к снижению качества обучения и развитию координации.

2. Отсутствие специализированных условий: теннис требует наличия специального оборудования (ракетки, мячи, корты), что не всегда возможно в школах, особенно в малых населенных пунктах.

3. Малый интерес у школьников: теннис не всегда вызывает у детей интерес, так как он может показаться им сложным и трудоемким видом спорта по сравнению с другими более доступными дисциплинами.

4. Неоптимальное сочетание физической активности с учебной нагрузкой: современная школьная программа перегружена, и иногда не хватает времени для полноценного освоения видов спорта, включая теннис.

Таким образом, мы пришли к выводу, что занятия теннисом играют важную роль в развитии координации у школьников. Этот вид спорта способствует улучшению моторных навыков, реакции и пространственной ориентации, это положительно влияет на общую физическую подготовленность детей. Регулярные тренировки в теннисе способствуют гармоничному развитию всех групп мышц и повышению двигательной активности, что особенно важно в школьном возрасте.

Однако для достижения наилучших результатов в развитии координации важно соблюдать правильный подход к организации занятий, учитывать индивидуальные особенности обучающихся и обеспечить условия для регулярных тренировок. Также следует активно развивать инфраструктуру и повышать квалификацию тренеров, чтобы обеспечить более эффективное освоение тенниса школьниками. Только при комплексном подходе и систематическом обучении можно достичь максимальных результатов в развитии координации через теннис.

Список источников

1. Губа В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В.П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самойлов. - М.: СпортАкадемПресс, 2007. - 132 с.
2. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Журнал «Физическая культура в школе», 2000. – №4. – 6 с.
3. Лях В.И.Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Журнал «Физическая культура в школе», 2000. – №5. – 3 с.
4. Фоменко Б. И. Теннис. Справочник / Б.И. Фоменко. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 136 с.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

МАКСУТОВА А. И., студент, annaososkova@yandex.ru

ЖУКОВ Р. С., канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты аналитического исследования, посвященного изучению особенностей воспитания общей выносливости
бегунов на длинные дистанции на учебно-тренировочном этапе. На основе результатов анализа данных научно-методической литературы, делается вывод о том, что развитие общей беговой выносливости на учебно-тренировочном этапе следует проводить равномерным методом, то есть, используя более длительные раздражители, которые отодвигают процессы утомления, происходящие в ЦНС и способствуют развитию функциональных возможностей юных спортсменов.

Ключевые слова: бегуны на длинные дистанции, общая выносливость, тренировочный этап, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Бег на стайерские (длинные) дистанции является одним из наиболее интересных и популярных соревнований по легкой атлетике и с каждым годом получает все большее распространение. Систематическая, многолетняя тренировка стайера должна быть направлена достижение высокой беговой выносливости, повышение спортивных качеств, улучшение силовой подготовки выносливости, совершенствование техники и тактики бега, воспитание волевых качеств и целеустремленности в достижении поставленных задач [6].

Спортивные результаты стайеров в первую очередь зависят от уровня их выносливости, под которой подразумевается способность к высокому темповому бегу на основной дистанции или на удлиненных отрезках. Выносливость определяется как способность поддерживать необходимую и заданную мощность нагрузки и противостоять возникающему утомлению.

Работа по преодолению утомления способствует развитию выносливости. «Выносливость» характеризуют два отдельных, но взаимосвязанных понятия – мышечная выносливость и кардиореспираторная выносливость. Каждая из них вносит лепту в спортивную деятельность [3].

Мышечная выносливость характеризует возможности отдельных мышц, кардиореспираторная – всю систему и, в конечном итоге, организм в целом. В частности она связана со способностью организма выдерживать продолжительную ритмичную нагрузку.

Пределы функциональной возможности сердца определяют способности человека к физическим нагрузкам. При регулярных тренировках происходит достаточно быстрый рост показателя максимального потребления кислорода (МПК) в течении первых 6 месяцев, после чего его значение выходит на плато. Это отражает достаточно быстрый уровень адаптации сердечно-сосудистой системы. Для дальнейшего роста функциональных показателей и спортивной тренированности необходимо повышение анаэробного порога (АП), показатель которого тесно связан с показателем МПК. АП соответствует нагрузке, при которой начинает происходить накопление лактаты в крови, что в свою очередь ведет к быстрой утомляемости, понижению работоспособности и, как следствие, снижение интенсивности, времени и результативности тренировки. Для повышения уровня АП требуется регулярное проведение специальных тренировочных занятий. Высокоэффективная физическая нагрузка способствует морфологическим изменениям, которые обуславливают усиление как аэробных, так и анаэробных систем энергообеспечения, изменение структуры мышечного волокна, увеличение плотности капиллярной сети, увеличение количества и изменения

структуры митохондрий мышечных волокон и ферментных систем. Для этого требуются 2 основных фактора: длительность занятий и характер нагрузки [1].

Тренировочный этап подготовки легкоатлетов-стайеров совпадает с пубертатным периодом развития и является благоприятным для развития выносливости. Приходит в норму соотношение массы сердца и кровеносных сосудов, частота пульса и высота кровеносного давления вплотную приближается к показателям взрослого человека. Завершается развитие центральной нервной системы (ЦНС). Происходит увеличение массы мышечной ткани за счет роста диаметра мышечного волокна. Увеличивается возбудимость и латентность мышечной ткани. Изменяется мышечный тонус. В 15-16 лет позвоночный столб становится более прочным, и грудная клетка менее подвержена деформации [2].

К окончанию юношеского возраста происходит окончательное формирование вегетативной нервной системы. К 18 годам продолжает снижаться уровень частоты сердечных сокращений (ЧСС). С 15-17 лет все органы и системы достигают высокого уровня совершенствования. В целом организм к 18 годам готов для большой тренировочной работы и высокого спортивного мастерства. В этом возрасте увеличивается абсолютное и относительное значение МПК, улучшается легочная вентиляция и увеличивается его глубина.

Так называемый энергетический подход в тренировка бегунов-стайеров базируется на мощности, емкости и экономичности каждого из трех источников энергии: аэробного, анаэробного гликолитического и анаэробного фосфогенного.

Для юных бегунов достаточно эффективной формой является игровая тренировка, она предусматривает развитие выносливости во время игры при постоянно изменяющейся ситуации и интенсивности передвижения. Способствует задействованию различных групп мышц и повышению функционального состояния при анаэробном режиме [4].

Но все-же дистанционная тренировка считается основой, она ускоряет прирост капилляров к рабочим мышцам, укрепляет сердечную мышцу, увеличивает внутриклеточный запас глюкозы и кислорода. Все это способствует увеличению потребления кислорода. Эффект зависит от затраченного времени, а не от скорости. Правильно подобранный темп увеличивает время клеточной адаптации, отодвигает время наступления усталости и увеличивает эффект тренировки. Пробежки 30-40 минут при темпе 70% от максимальной величины пульса.

Скоростная тренировка – стимулирует быстросокращающиеся мышцы, что не мало важно для стайеров, у которых преобладают красные мышечные волокна [5]. Для поддержания работоспособности при наступлении утомления необходима мобилизация лимитирующих систем организма при работе на выносливость. Для совершенствования и

развития лимитирующих систем, к которым относятся дыхательная и сердечно-сосудистая системы, разработаны методики воспитания выносливости в зависимости от процессов энергообеспечения в различных зонах мощности. При правильном планировании и использовании средств и методов тренировки на развитие выносливости, функциональное состояние организма будет неизменно повышаться, особенно в постпубертатный период, что несомненно ведет к росту спортивных показателей.

Благодаря развитию и воспитанию систем анаэробного процесса энергообеспечения улучшаются показатели физиологической устойчивости к продуктам распада, возникающие при наступлении утомления. Момент снижения работоспособности при наступлении утомления отодвигается за счет совершенствования и воспитания всех систем организма.

Исходя из показателей, приведенных выше и на основании анализа данных научно-методической литературы, можно сделать вывод, что развитие общей беговой выносливости на учебно-тренировочном этапе следует проводить преимущественно равномерным методом, то есть, используя более длительные раздражители, которые отодвигают процессы утомления, происходящие в ЦНС и эффективнее, развивает функциональные возможности юных спортсменов.

Кроме того, эффективные условия воспитания общей беговой выносливости у спортсменов в возрасте 13-14 лет при работе в зоне субмаксимальной мощности создаются при преимущественном использовании игрового метода, так как спортивные игры характеризуются разнообразной двигательной деятельностью, они включают бег, ходьбу, прыжки, метание, удары, ловлю и броски, оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся.

Список источников

1. Германов, Г. Н. Современные тенденция развития европейского бега на средние и длинные дистанции и их реализация в подготовке российских бегунов / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2020. -№ 8 (66). - С. 27-36.
2. Куракин, С. А. Бег на длинные дистанции (физиологические основы) / С. А. Куракин // Тамбов, 2021. - 25 с.
3. Рыбальченко, Т. П. Определение модели соревновательной деятельности квалифицированных бегунов в марафоне / Т. П. Рыбальченко // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2019. - № 6. – С. 97-100.
4. Талло, Б. Марафонский бег / Б. Талло. -М.: Советский спорт, 2020. – 276 с.

5. Фатьянов, И. А. Оценка перспектив повышения уровня конкурентоспособности в марафонском беге на крупнейших международных соревнованиях / И. А. Фатьянов, В. П.Черкашин. // Современные проблемы науки и образования – 2019. – № 1. – С.34-39.

6. Фатьянов, И. А. Сравнительный анализ выступлений бегунов-марафонцев высокой квалификации в рамках крупнейших соревнований / И.А.Фатьянов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- 2019.- № 11 (93).- С.122-126.

УДК 796.01:004

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

МЕДВЕДЕВ И.Д. студент, ivan281039@gmail.com

ИВАНОВА С.Ю. канд. пед. н., доцент

ИВАНОВА С.Ю. канд. пед. н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. На сегодняшний день, в век стремительного развития цифровых технологий и их повсеместного внедрения в нашу жизнь, сфера физической культуры и спорта претерпевает изменения. Цифровая трансформация становится одним из ключевых направлений развития спортивной отрасли в России, затрагивая как профессиональный, так и любительский спорт. В данной научной статье мы рассмотрим влияние цифровизации на развитие отрасли физической культуры и спорта в Российской Федерации, обсудим перспективы и существующие проблемы.

Ключевые слова: цифровизация спорта, физическая культура, цифровое взаимодействие, цифровая трансформация

Цифровизация – одна из ключевых тенденций современности, она обхватывает все сферы человеческой деятельности, включая экономику, здравоохранение, образование и, конечно же, спорт. Она оказывает существенное влияние на развитие отрасли физической культуры и спорта в России, оптимизируя управление спортивной отраслью и делая занятия спортом более доступными для граждан.

Целью исследования является выявление и анализ характера влияния цифровизации на развитие отрасли физической культуры и спорта в Российской Федерации, определение основных перспектив и проблем цифровой трансформации в спорте. Достижению цели способствуют следующие задачи:

- анализировать текущее состояние и основные направления цифровой трансформации в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- изучить влияние цифровизации на повышение доступности и качества спортивных услуг для населения;
- исследовать опыт регионов Российской Федерации в реализации проектов по цифровизации спортивной среды;
- определить ключевые проблемы и барьеры, препятствующие проведению успешной цифровой трансформации спортивной отрасли.

Ключевой целью проведения цифровой трансформации спорта в России является достижение показателя, согласно которому к 2030 году 70% населения страны должны систематически заниматься физической культурой и спортом. Это один из ключевых показателей в рамках национальных целей развития, связанных с повышением продолжительности и качества жизни граждан, который обозначил Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин [5]. Процесс внедрения в России цифровых технологий начал применяться с середины 1990-х – начала 2000-х гг., однако наиболее динамичный период их внедрения пришелся на 2010-е годы, при этом глобальных цифровых нововведений в спорте тогда не произошло. Особенно заметным стал толчок к развитию цифровых технологий во время пандемии, когда произошло внедрение первых цифровых решений, помогающих заниматься регулярными спортивными занятиями. Первое массовое внедрение цифровых инструментов в российский спорт началось в начале 2021 года с создания государственной информационной системы «Физическая культура и спорт». Эта платформа разрабатывается на базе платформы «Гостех» и призвана объединить все данные о спортсменах, спортивных объектах, соревнованиях и спортивных званиях. Первые испытания системы прошли в Мордовии, Татарстане, Белгородской, Оренбургской и иных областях. Помимо перечисленных регионов, к пилотному проекту присоединились семь спортивных федераций. К лету 2022 года система была готова к полноценному запуску и уже насчитывала более 6 тыс. зарегистрированных пользователей, включая федеральные органы власти, спортивные школы и федерации. В промышленную эксплуатацию ГИС «Физическая культура и спорт» была запущена 7 ноября 2022 года [2].

Поворотным моментом в вопросе цифровизации спорта в России стало утверждение Правительством Российской Федерации распоряжения №264-р от 7 февраля 2024 года, в котором обозначено стратегическое направление в области цифровой трансформации физкультуры и спорта до 2030 года. В рамках этой стратегии планируется создать единую цифровую среду, которая будет включать интеграцию федеральной государственной информационной системы «Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорт»» с

региональными информационными цифровыми платформами. К 2030 году все российские спортивные организации и учреждения должны быть подключены к этой системе.

Особое внимание уделяется цифровизации спортивной подготовке. К 2028 году планируется полностью перейти на электронную запись детей в спортивные школы через портал Госуслуг, а к 2027 году внедрить электронные паспорта спортсменов, что повысит эффективность отбора талантливой молодежи и качество спортивной подготовки. Система присвоения спортивных званий и разрядов также будет полностью цифровизована к 2030 году. Для граждан разрабатывается ряд новых сервисов: в 2024 году появилась возможность записаться на сдачу нормативов ГТО через Госуслуги [4]. Важной составляющей трансформации станет внедрение искусственного интеллекта в спортивную аналитику и автоматизацию процессов отбора одаренных спортсменов. Параллельно с этим будет проводиться модернизация управленческих процессов через цифровую трансформацию системы учета спортивных достижений и автоматизацию документооборота в спортивной сфере.

Если брать статистику по цифровизации спортивной отрасли среди регионов Российской Федерации, то она подразделяется на группы 1, 2 и 3 в зависимости от числа занимающихся спортом в регионе. Рейтинг формируется цифровой платформой «Мой спорт» на основе количества подтвержденных учетных записей тренеров, спортсменов и их родителей. По последним актуальным данным, на сентябрь 2024 года в лидеры в группе 1 (в группу 1 входят регионы, в которых количество спортсменов составляет 50.000 и выше) выходят Краснодарский край, Московская область и Республика Башкортостан. В группе 2 (количество спортсменов в регионе колеблется в диапазоне 17.000 – 49.999 человек) рейтинг возглавляют Чувашская Республика, Омская область и Республика Коми; в группе 3 (количество спортсменов 16.999 чел. и меньше) лидерство держат Амурская, Пензенская область и Республика Адыгея [3].

Отдельно рассмотрим влияние цифровизации на проведение крупных спортивных мероприятий. В качестве примера удачной интеграции современных цифровых технологий и традиционного спорта можно выделить международный мультиспортивный турнир «Игры будущего», который проводился в период с 21 февраля по 3 марта 2024 года в Казани. В ходе проведения турнира была продемонстрированы различные соревнования фиджитал-формата, основанные на сочетании инновационных компьютерных технологий, физической деятельности и цифровой среды. Мероприятие прошло вполне себе успешно, поэтому уже в этом году планируется проведение второго турнира типа «Игр будущего», который состоится в Объединенных Арабских Эмиратах [1].

Теперь перейдем к существующим проблемам. Одной из основных является нехватка

квалифицированных специалистов, способных эффективно реализовывать цифровую трансформацию в сфере спорта. Существующие системы контроля и учета спортивной деятельности, как онлайн, так и офлайн, не всегда отвечают необходимым требованиям качества. Еще одной существенной проблемой остается недостаточная готовность и компетентность субъектов спортивной отрасли к продвижению собственных результатов и информационных продуктов. Многие организации технически не подготовлены к внедрению новых информационных технологий и продуктов. Отдельно отметим высокую стоимость качественных информационных продуктов и их программно-аппаратное обеспечение, что существенно ограничивает возможности их внедрения. Все это в совокупности замедляет процесс цифровизации российского спорта.

Подводя итог, отметим, что несмотря на все существующие проблемы, цифровизация спортивной отрасли в России находится в стадии активного развития, хотя и отстает от ведущих мировых держав. Успешная реализация намеченных планов потребует значительных усилий как со стороны государства, так и со стороны спортивных организаций, при этом важно обеспечить баланс между внедрением новых технологий и сохранением традиционных подходов к развитию физической культуры и спорта. Цифровая трансформация российского спорта должна служить инструментом для развития здорового населения, при этом в профессиональном спорте технологии должны повысить эффективность тренировок и соревнований, а в любительском – мотивировать граждан вести здоровый образ жизни.

Список источников

1. Вторые Игры будущего пройдут в ОАЭ в 2025 году [Электронный ресурс] // rbc.ru. URL: https://www.rbc.ru/sport/01/06/2024/665b65cc9a7947ec9a5fb366 (дата обращения: 23.03.2025)

2. Дмитрий Чернышенко: На платформе «ГосТех» запущена государственная информационная система «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс] // government.ru. URL: http://government.ru/news/46987/ (дата обращения 20.03.2025)

3. Мой спорт. Рейтинг регионов на сентябрь 2024 года [Электронный ресурс] // moisport.ru URL: https://moisport.ru/newdigest (дата обращения: 25.03.2025)

4. Правительство Российской Федерации. Распоряжение от 7 февраля 2024 г. №264-р [Электронный ресурс] // government.ru. URL: http://static.government.ru/media/files/B0fugeHafArANABmFDHja488CIqlLREt.pdf (дата обращения: 16.03.2025)

5. Путин: к 2030 г. нужно стимулировать минимум 70% населения РФ системно

заниматься спортом [Электронный ресурс] // tass.ru. URL: https://tass.ru/sport/20829477 (дата обращения: 20.03.2025)

УДК 378

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

САМАРСКАЯ Д.С., студентка

ИВАНОВА С.Ю. канд.пед.н., доцент, научный руководитель

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию психологических аспектов физической культуры среди студенческой молодежи. В ней рассматриваются влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов, а также роль спортивных занятий в формировании социального общения и личностного развития. Исследование проводится с использованием анкетирования и анализа существующих научных трудов в данной области. Результаты показывают, что физическая культура является важным компонентом психологического благополучия студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенческая молодежь, психология, эмоциональное состояние, социальные отношения, здоровье

Актуальность. В условиях современного общества, характеризующегося высоким уровнем стресса и напряженности, вопросы психоэмоционального состояния студентов становятся особенно актуальными. Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании гармоничной личности и способствовании адаптации молодежи в социальных условиях. Поэтому изучение влияния физической активности на психологическое состояние студентов представляет собой важную задачу для науки и образования [1].

Цель исследования - определить влияние физической культуры на психоэмоциональное состояние студенческой молодежи и выявить основные психологические аспекты, способствующие развитию личностных качеств через занятие спортом.

Задачи работы:

1. Анализ существующей литературы по теме исследования

На данном этапе исследования целесообразно провести обширный анализ существующих источников, связанных с физической культурой и её влиянием на студентов. Важно рассмотреть работы как отечественных, так и зарубежных авторов, чтобы составить

полное представление о проблематике. Необходимо выделить ключевые темы: физическая активность, её влияние на здоровье и психоэмоциональное состояние, а также социальные аспекты занятий спортом.

Следует проанализировать теории и концепции, касающиеся физической культуры, например, модель активного образа жизни, а также понять, какие статистические данные доступны по данному вопросу. Используя систематизированный подход, возможно выявить пробелы в знаниях, которые потребуют дальнейшего изучения, и осветить вопросы, которые раньше не были достаточно исследованы. Это поможет создать основу для последующих этапов работы и даст возможность четко сформулировать гипотезы для исследования [3].

2. Проведение опроса среди студентов различных образовательных учреждений с целью выявления их отношения к физической культуре

Второй этап предполагает практическое взаимодействие с целевой аудиторией — студентами. Опрос может быть организован с помощью анкетирования, которое поможет выяснить не только общее отношение студентов к физической культуре, но и выявить факторы, влияющие на их активность. Вопросы могут касаться индивидуальных предпочтений в спортивных дисциплинах, частоты занятий спортом, а также восприятия важности физической активности для их здоровья и учебного процесса.

Для повышения валидности получаемых данных опрос следует проводить в разных образовательных учреждениях (вузах, колледжах, техникумах) с разнообразной специализацией, чтобы изучить влияние различий в образовательной среде на отношение к физической культуре. Полученные данные можно обрабатывать с помощью статистических методов, что позволит выявить тенденции и закономерности, основанные на собранной информации [5].

3. Изучение связи между физической активностью и уровнем психоэмоционального состояния студентов

На этом этапе необходимо рассмотреть взаимосвязь между физической активностью и психоэмоциональным состоянием студентов. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом могут существенно снижать уровень стресса и улучшать общее психоэмоциональное состояние. Важно определить, какие именно виды физической активности наиболее эффективно влияют на снижение тревожности и депрессивных проявлений, а также на увеличение чувства удовлетворения от жизни.

Методы исследования могут включать использование психометрических тестов для оценки уровня психоэмоционального состояния, таких как шкала депрессии, тревожности, стресса и т.п. При анализе данных стоит учитывать такие параметры, как частота занятий физической активностью, продолжительность тренировок и выбранные виды спорта. Это

позволит глубже понять, каким образом физическая активность влияет на психоэмоциональное благополучие студентов [4].

4. Определение роли физической активности в формировании социальных связей и навыков командной работы

Последний этап сосредоточен на исследовании социальных аспектов физической активности. Спортивные занятия и коллективные тренировки могут играть значительную роль в формировании социальных связей среди студентов, обусловляя возможность взаимодействия, сотрудничества и развития командного духа. Поэтому важно изучить, как занятия спортом способствуют развитию навыков командной работы и укреплению межличностных связей.

Для исследования можно использовать качественные методы, такие как интервью и фокус-группы, чтобы выяснить, какие методы физической активности студенты считают наиболее эффективными для формирования социальных навыков. Важно также провести анализ данных о вовлеченности студентов в различные социальные мероприятия, связанные со спортом, и выявить, как такие обстоятельства влияют на их взаимодействие с окружающими. Итоговые выводы помогут определить, насколько важной является физическая активность для развития социальной адаптации и интеграции студентов в образовательную среду [3].

Результаты исследований. В результате проведенного анкетирования было установлено, что студенты, занимающиеся физической культурой, показывают более высокий уровень удовлетворенности своей жизнью и эмоционального благополучия. 66% респондентов отметили, что занятия спортом помогают им справляться со стрессом, а 73% отметили улучшение настроения после физических нагрузок. Также были выявлены положительные изменения в социальных отношениях: 58% студентов отметили, что спорт способствует более крепким дружеским связям и улучшению коммуникационных навыков [2].

Выводы. Физическая культура играет значимую роль в жизни студенческой молодежи, способствуя их психоэмоциональному развитию и формированию устойчивых социальных связей. Занятия спортом не только улучшают физическое состояние, но и способствуют психическому благополучию. Следует обратить внимание на необходимость интеграции физической активности в учебный процесс, что поможет улучшить не только физическое, но и психологическое здоровье студентов [1].

Список источников

1. Иванова, Е. А. Социальные аспекты физической культуры в студенческой среде / Иванова Е. А. / Молодежь и наука: вызовы времени. -2021. - № 5. - С. 18-22.

2. Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. — Новосибирск : НГТУ, 2016. — 128 с. — ISBN 978-5-7782-2984-6.

3. Лебедев, Е. В., Урман, С. А. Влияние спорта на эмоциональное состояние и уровень психологической удовлетворенности / Е. В. Лебедев, С. А. Урман / Вестник науки . — 2024. — № 11. — С. 1432 - 1437.

4. Ловягина, А.Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под ред. А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 390 с. — ISBN 978-5-534-17727-5.

5. Сидорова, Т. И. Занятия спортом как способ преодоления стресса у студентов / Сидорова Т. И. / Психологические исследования. - 2022. - № 2. - С. 77-83.

Научное издание

Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма

Материалы симпозиума в рамках
XX (LII) Международной научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
«Образование, наука, инновации:
вклад молодых исследователей»
(24 апреля 2025)

Выпуск 26

16 +

Материалы печатаются в авторской редакции

Подписано к использованию 04.07.2025.
Объем 4,79 Мб. Заказ № 75. Тираж 10 экз.
КемГУ, 650000, г. Кемерово, ул. Красная, 6.