16+

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

XIII Всероссийская научно-практическая конференция

Нижневартовск, 20 октября 2023 года

УДК 796
ББК 72я43 **16+**
П 26

Печатается по решению Ученого совета
ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет»
протокол №1 от 31.01.2023

П 26 **Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма:** материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 20 октября 2023 г) / отв. ред. Л.Г. Пащенко. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2024. 357 с.

ISBN 978-5-00047-697-0

ББК 72я43

Тип лицензии CC, поддерживаемый журналом: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ISBN 978-5-00047-697-0
9 785000 476970 >

© Нижневартовский государственный университет, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

РЕЗОЛЮЦИЯ 7

Белянкин С.Г., Полятыкина Н.Д., Суханова А.С.
АТТЕСТАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ И ИНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ В УСЛОВИЯХ ГАРМОНИЗАЦИИ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ И ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА ОБ ОБРАЗОВАНИИ 10

Ткачев В.В.
РЕАЛИЗАЦИЯ ИДЕЙ В СОЗДАНИИ ТУРИСТИЧЕСКИХ МАРШРУТОВ ПО ИСТОРИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ СРЕДЫ БАЙКАЛЬСКОЙ СИБИРИ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ XIX – НАЧАЛА XX ВЕКА: ВИРТУАЛЬНЫЕ ТУРЫ В МУЗЕЯХ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ 16

Аль-Джабери А.С.
УПРАВЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 23

Лихачева Г.Т., Ипаев Л.Ю.
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 27

Анварова А.Р., Сморчков В.Ю.
ДИНАМИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОХОДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ 30

Удалых С.К.
РАЗВИТИЕ НАУЧО-ПОПУЛЯРНОГО ТУРИЗМА НА БАЙКАЛЬСКОЙ ПРИРОДНОЙ ТЕРРИТОРИИ (НА ПРИМЕРЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ) 34

Лихачева Г.Т., Ипаев Л.Ю.
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО, ФИЗИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ 42

Башмак А.Ф., Мезенцева В.А., Аксенов Д.А.
СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ САМАРСКОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 45

Болдов А.С., Спирин Н.О.
РОЛЬ ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ 48

Сетяева Н.Н., Шмакова Д.В.
ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ 54

Сухинина К.В., Горбик О.П., Ракова А.М.
К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА И РАЦИОНА ПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ 59

Дорноступ И.Б., Шалагинов В.Д., Кустышев И.Н.
АНАЛИЗ ИЗБРАННЫХ ВИДОВ СПОРТА АБИТУРИЕНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МЧС РОССИИ 63

Швецова М.Ю.
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ИНТЕРЕСА ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ШАХМАТАМИ 68

CC BY

Бегидова Т.П., Яковлева Ю.О.
ИНКЛЮЗИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ 74

Сафонова С.Н.
ВЛИЯНИЕ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ 80

Бойко Н.А., Юсупова И.Р.
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ПЛОСКОСТОПИЯ У МОЛОДЕЖИ 85

Кобелев А.В., Кобелев В.Н.
РАЗРАБОТКА СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ КАК ФОРМЫ СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО ДОСУГА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА 91

Эльтемеров А.А., Крылов А.Н.
ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 96

Пащенко Л.Г., Волков Л.А., Нестерюк А.А.
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И РЕАКЦИИ НА НЕЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У МОЛОДЕЖИ, ВОВЛЕЧЕННОЙ В САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ 101

Снигур М.Е., Устинова Ю.С.
УРОВНИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 107

Глухенькая Н.М., Выродов В.Г., Удинцева Л.В., Шумков Ю.В.
САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ УрГАХУ) 113

Ахватова Ю.Р.
НАИБОЛЕЕ ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕТСКОГО МАССОВОГО СПОРТА В РЕГИОНАХ РОССИИ 118

Федулова Д.В., Чечулина Т.С.
ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ СЛАБОСТИ ПОЯСНИЧНЫХ МЫШЦ КАК ОСНОВНОЙ ПРИЧИНЕ СКОЛИОЗА (КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ) 122

Юрина Т.М., Тимакова Р.Т.
ИНИЦИАТИВНЫЙ ПОДХОД ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ РЕКРЕАЦИИ ОЗЕРА НА ТЕРРИТОРИИ МАЛОЙ РОДИНЫ (НА ПРИМЕРЕ КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ) 126

Ишкина О.А., Мезенцева В.А.
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ И ИХ ПРЕДПОЧТЕНИЯ 131

Правдов М.А., Гинко В.И., Овчинин И.А., Привезенцев М.Д.
О НЕОБХОДИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОКАЗАНИЯ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ У ШКОЛЬНИКОВ 12–13 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ 135

Гаджиева Е.А.
ИНФОРМАЦИОННО-КАРТОГРАФИЧЕСКИЙ КОНТЕКСТ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ИНФОРМАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ ПО ТУРИЗМУ 140

Киселёв А.В.
АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СВЕТЕ ОТКРЫТИЯ ПРИРОДНОГО МЕХАНИЗМА РАБОТЫ СТОПЫ 144

CC BY

Полякова Е.Ю.
ТРЕНДЫ ДОСТИЖЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 151

Борисова В.В., Замула В.Г.
ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 158

Кутенков Е.И.
АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ BMX СПОРТА В РОССИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ: МАРКЕТИНГОВЫЙ ПОДХОД 165

Мелихова Т.М., Ташкинова Е.А.
О ВЛИЯНИИ ГОРНОГО КЛИМАТА НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА 168

Силаев С.С., Силаева Н.А.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ АНО ВО «ИНСТИТУТА КИНО И ТЕЛЕВИДЕНИЯ (ГИТР)» 172

Кириллова К.А.
АКСИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ 178

Мамонтова Е.В., Кислюк А.В.
ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ СОВМЕСТНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ 182

Бикашова К.В.
ВНЕДРЕНИЕ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ У ДЕВУШЕК В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА 187

Сумная Д.Б., Манаева Н.И., Кинзерский А.А., Быков Е.В.
КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ АТЛЕТОВ С ХОНДРОПАТИЕЙ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ 192

Щадилова И.С., Сабинина А.Д.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ У СТУДЕНТОВ 200

Андрианова Н.В., Швец Г.В.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ОВЛАДЕНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКОЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 205

Соусь Л.Н., Ленковец В.В., Волкович Н.С.
ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ 210

Калиновский А.С., Пащенко Л.Г.
ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ И ЕЕ ВОСТРЕБОВАННОСТЬ У СЕЛЬСКОЙ МОЛОДЕЖИ ХМАО-ЮГРЫ 214

Митусова Е.Д., Карпов В.Н.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ 219

Каркавцева И.А., Каркавцева К.С., Рубичев И.Г., Чупракова Я.С.
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ 223

Аношина Т.В., Лукашов Е.О., Колотова Е.В.
КУЛЬТУРНО ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ТУРИЗМА КАК ДРАЙВЕР СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО И СОЦИОКУЛЬТУРНОГО РАЗВИТИЯ НА ТЕРРИТОРИИ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ 231

CC BY

Хайруллина Э.Д.
ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ 241

Бороздина В.С., Ганьжина О.Н.
ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА Г. НИЖНЕВАРТОВСКА 246

Совмиз З.Р.
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-АКРОБАТОВ 251

Быстрицкая Е.В., Глотова Л.С., Катушенко О.А.
ФОРМИРОВАНИЕ ЦИФРОВОГО АВТОРИТЕТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В УСЛОВИЯХ СИСТЕМ ВЫСШЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 256

Мамычкин О.М.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВДВ 262

Яковенко Д.В., Чистякова Е.Г.
ПРИМЕНЕНИЕ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ ПРИЕМА МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ 266

Цинис А.В.
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАЙСКИХ БОКСЁРОВ ОТНОСИТЕЛЬНО УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 271

Корольков А.Н., Лангуева О.В.
ЭФФЕКТ «СВОЕГО ПОЛЯ» В СПОРТИВНОМ МИНИ-ГОЛЬФЕ 274

Гладышева А.А., Гладышев А.А.
АДАПТАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В РАМКАХ СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЙ ПРЕПОДАВАНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ 279

Галеев А.Р., Абдрахманов Э.Р.
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ СТИМУЛИРУЕМОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ 6–10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦАМИ 284

Чипышев А.В., Сидорова Е.В.
ВЛИЯНИЕ РАЗРАБОТАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ НА ПАРАСПОРТСМЕНОВ С АММПУТАЦИЕЙ НИЖНЕЙ ТРЕТИ ГОЛЕНИ 289

Лосев В.Ю., Лосев А.В.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЛОКОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 294

Чаплинская Е.А.
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С МОЛОДЫМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ В ВОПРОСАХ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 300

Лыженкова Р.С., Дацко А.Е
О ЦЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 304

Самоловова Н.В., Самоловова А.Н., Самоловова А.Н.
КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ 309

CC BY

Игнатова Г.П., Красников А.С., Волков Л.А.
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ИГРОВЫМ АМПЛУА ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ С УЧЕТОМ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА 314

Крутских М.Н., Кудрявцев Н.С., Красникова О.С., Пащенко А.Ю.
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К КРИТЕРИЯМ ОТБОРА ПО ИГРОВЫМ АМПЛУА НАПАДАЮЩИХ СТУДЕНЧЕСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ 319

Дурягина Л.С., Артеменков А.А.
ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА 325

Белецкая Е.В., Лешукова П.О.
ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ–ПОДРОСТКОВ 329

Снигур М.Е., Кучеркова Н.А.
ОЦЕНКА СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11–12 ЛЕТ 334

Прохорова В.Е., Красникова О.С., Чуенко О.А., Фихтер О.В.
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕВУШЕК ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 338

Кузнецова Е.Ю.
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ ЯХТИНГОМ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ 344

Кунгурова И.М., Абрахина Е.Е., Веселова А.О., Волкова К.С.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 248

Глухих С.А., Красникова О.С., Глухих А.В., Насонов А.Г.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА КАЧЕСТВО ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ БАСКЕТБОЛА У ШКОЛЬНИЦ 10–12 ЛЕТ 352

CC BY

РЕЗОЛЮЦИЯ
XIII Всероссийской
научно-практической конференции
«Перспективные направления в области физической
культуры, спорта и туризма»

г. Нижневартовск, 20 октября 2023 г.

20 октября 2023 года в городе Нижневартовске состоялась XIII Всероссийская научно-практическая конференция «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма», которая была организована и проведена ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет».

Цель конференции – осуществление обмена научно-практическими достижениями ведущих ученых и практиков в области физической культуры и спорта. В Конференции приняли более **200** специалистов в сфере физической культуры и спорта. Среди них ученые и практики в области физической культуры и спорта, а также представители муниципальных органов власти. В конференции принимают участие представители более 35 субъектов Российской Федерации, а также представители Республики Беларусь.

Основными направлениями работы конференции явились:

1. Социально-экономические и гуманитарные аспекты физической культуры, спорта и туризма;
2. Теоретико-методические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта;
3. Медико-биологические аспекты совершенствования физкультурно-спортивной деятельности;
4. Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
5. Современные проблемы и перспективы развития рекреативной физической активности населения в России;
6. Современное состояние и перспективные направления развития массового спорта в регионах России.

Председатель оргкомитета: Горлов Сергей Иванович, доктор физико-математических наук, профессор, ректор ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет».

В рамках Конференции были проведены: пленарное заседание, работа в секции.

В открытой дискуссии ученые, представители спортивного движения и сферы образования рассматривали взаимосвязь спорта и здоровья, определяя их роль и место в современной жизни человека. Обсуждались вопросы дальнейшего межведомственного сотрудничества для поиска путей улучшения физического и духовного здоровья подрастающего поколения.

Участники отмечают, что конференция подтвердила статус научно-практической площадки для обсуждения и выработки подходов к решению актуальных вопросов,

CC BY

осмысления перспектив и условий развития физической культуры и спорта, расширения сферы сотрудничества между специалистами России.

В целом, участники конференции отметили актуальность докладов, представленных на пленарном и секционных заседаниях, высокий организационный уровень проведения конференции и приняли следующие решения:

1. Активизировать работу по привлечению к участию во Всероссийской научно-практической конференции «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма», а также представителей зарубежных организаций.

2. Продолжить практику проведения научно-практических конференций по различным проблемам физической культуры и спорта с широким привлечением ведущих специалистов соответствующей области и средств массовой информации.

3. Разместить резолюцию Всероссийской научно-практической конференции «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма» на сайте ФГБОУ ВО Нижневартовский государственный университет http://nvsu.ru/ru/materialyikonf и направить в соответствующие Министерства и ведомства.

4. Издать сборник материалов конференции.

5. Развивать научное сотрудничество и информационный обмен между участниками конференции.

Резолюция XIII Всероссийской научно-практической конференции «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма» одобрена участниками конференции и предложена к распространению в Интернет – ресурсах.

CC BY

УДК 796

Белянкин С.Г.
директор
Полятыкина Н.Д.
заместитель директора по спортивной подготовке
Суханова А.С.
начальник отдела методического обеспечения
МАУДО г. Нижневартовска «Спортивная школа»
г. Нижневартовск, Россия

АТТЕСТАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ И ИНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ В УСЛОВИЯХ ГАРМОНИЗАЦИИ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ И ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА ОБ ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация. Статья посвящена вопросу аттестации педагогических работников и иных специалистов спортивных школ в условиях гармонизации законодательства о физической культуре и спорте и законодательства об образовании. В статье проанализированы некоторые аспекты аттестации по должностям педагогических работников и иных специалистов, а также проблемы, возникающие при проведении аттестации и предложения к присвоению квалификационных категорий тренерам и иным специалистам в области физической культуры и спорта и системы аттестации педагогических работников в ХМАО-Югре, проводимой в целях установления квалификационных категорий. В статье представлены положительные и отрицательные выводы при проведении аттестации.

Ключевые слова: аттестация; педагогические работники; иные специалисты; новый порядок; педагог-методист; педагог наставник.

Belyankin S.G.
Director
Polyatykina N.D.
Deputy Director for Sports Training
Sukhanova A.S.
Head of Methodological Support Department
MAUDO Nizhnevartovsk "Sports School"
Nizhnevartovsk, Russia

CERTIFICATION OF TEACHING STAFF AND OTHER SPECIALISTS OF SPORTS SCHOOLS IN THE CONDITIONS OF HARMONIZATION OF LEGISLATION ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AND LEGISLATION ON EDUCATION

Abstract. The article is devoted to the issue of certification of teaching staff and other specialists of sports schools in the context of harmonization of legislation on physical culture and sports and legislation on education. The article analyzes some aspects of certification for positions of teaching staff and other specialists, as well as problems arising during certification and proposals for assigning qualification categories to coaches and other specialists in the field of physical culture and sports and the certification system for teaching staff in the Khanty-Mansi Autonomous Okrug-Yugra, carried out in for the purpose of establishing qualification categories. The article presents positive and negative conclusions during certification.

CC BY

Keywords: certification; teaching staff; other specialists; new order; teacher-methodologist; teacher.

С 1 сентября 2023 года вступил в силу новый порядок аттестации педагогических работников (согласно Приказу Министерства просвещения РФ от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность») и уже действуют новые правила аттестации педагогических работников. Аттестация для подтверждения соответствия занимаемым должностям тренеров-преподавателей будет проводиться 1 раз в 5лет. Что касается аттестации для присвоения квалификационных категорий (первой или высшей), то срок их действия будет бессрочным. По желанию педагогических работников проводится аттестация в целях установления квалификационной категории «педагог-методист» или «педагог-наставник». Ранее присвоенные квалификационные категории сохраняются в течение срока, на который они были установлены аттестационными комиссиями.

Прежний порядок утратил силу. К должностям педагогических работников, осуществляющих педагогическую деятельность в спортивной школе, относятся следующие должности:

– «тренер-преподаватель»;

– «старший тренер-преподаватель».

Порядок присвоения квалификационной категории указанным педагогическим работникам выше осуществляется на основании:

- приказа Министерства образования и науки РФ от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»,
- приказа Министерства просвещения РФ от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность» (документ вступает в силу с 01 сентября 2023 года).

С учетом вышеизложенного приказ Министерства спорта РФ от 19.03.2020 №224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров» в отношении тренеров-преподавателей и старших тренеров-преподавателей применяться уже не может.

К должностям иных специалистов в спортивной школе относятся следующие должности:

– «Директор (заведующий) физкультурно-спортивной организации»;

– «Заместитель руководителя организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»;

– «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;

– «Инструктор по адаптивной физической культуре»

– «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре»;

CC BY

– «Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций»;

– «Инструктор по спорту»;

– «Начальник отдела (по виду или группе видов спорта)».

Порядок присвоения квалификационной категории иным специалистам, указанным выше осуществляется на основании:

• приказа Министерства спорта РФ от 19 декабря 2019 г. N 1076 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта» (с изменениями и дополнениями от 10.01.2022 №1),

• приказа Министерства спорта Российской Федерации от 19.10.2022 № 838 «Об утверждении перечня иных специалистов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и перечня специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в составы спортивных сборных команд Российской Федерации».

Исходя из проведенного анализа незамедлительно возникли проблемы по вопросам присвоения квалификационных категорий определенных должностей в условиях гармонизации законодательства о физической культуре и спорте и законодательства об образовании, а именно, к должностям иных специалистов в спортивной школе относятся следующие должности, не имеющие порядка присвоения квалификационных категорий в области физической культуры и спорта, а также педагогических работников:

– «Хореограф»;

– «Психолог»;

– «Сопровождающий спортсмена инвалида»;

– «Заведующий отделением спортивной подготовки»;

– «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре» (включая старшего);

– «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (включая старшего);

– «Начальник отдела (структурного подразделения)».

Данная проблема выражена:

• отсутствием мотивации данных работников в повышении своей квалификации и самоутверждении.

• повышением эффективности и качества деятельности.

• распространением обмена профессиональными знаниями.

• отсутствием стимулирования целенаправленного, непрерывного повышения уровня квалификации работников, их методологической культуры, профессионального, личностного и карьерного роста.

• обеспечением дифференциации оплаты труда с учетом установленных квалификационных категорий, объема их преподавательской работы либо дополнительной работы.

CC BY

Возникают параллельно проведенному анализу и вопросы в отсутствии присвоения квалификационных категорий инструктору-методисту физкультурно-спортивных организаций, если данная категория не получает выплат по Положению оплаты труда отрасли физической культуры и спорту, не являясь педагогическим работником и соответственно отсутствием возможности получить категорию педагог – наставник и педагог-методист [1; 4; 5]. По сути, данная категория ближе в точности именно инструктору – методисту физкультурно-спортивной организации, учитывая организацию поставленного методического пространства и методического сопровождения [2; 3]. Но, несмотря, на установленные порядки по присвоению квалификационных категорий в спортивной школе имеется алгоритм действий для присвоения квалификационных категорий тренерам-преподавателям и иным специалистам в области физической культуры и спорта:

1. В учреждении на постоянной основе проводится мониторинг присвоения квалификационных категорий, который представляет собой внутренний аудит, сбор и контроль данных, который направлен на продуктивность работы по аттестации тренеров-преподавателей и иных специалистов в области физической культуры и спорта.

2. Распорядительным актом из числа работников учреждения создается аттестационная комиссия.

3. Создается распорядительный акт, содержащий список педагогических работников и иных специалистов в области физической культуры и спорта, подлежащих аттестации, а также график проведения аттестации.

4. Проводится процедура аттестации на соответствие занимаемой должности для тренеров-преподавателей и присвоение второй квалификационной категории для иных специалистов в области физической культуры и спорта.

Нами определены проблемы, возникающие при проведении процедуры аттестации:

1. Проведение процедуры аттестации для педагогического состава и присвоения квалификационных категорий для иных специалистов в области физической культуры и спорта по разным векторам:

- на соответствие занимаемой должности (вектор образования);
- присвоение второй квалификационной категории (вектор области физической культуры и спорта).

2. Отсутствие единых критерий оценки качества профессиональной деятельности педагогических работников на соответствие занимаемой должности в отрасли физической культуры и спорта.

В целях гармонизации отраслевых подходов к присвоению квалификационных категорий тренерам и иным специалистам в области физической культуры и спорта и системы аттестации педагогических работников в ХМАО-Югре, проводимой в целях установления квалификационных категорий необходимо:

1) Включить в перечень должностей педагогических работников должности «Заместитель руководителя организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре

CC BY

и адаптивному спорту», «Инструктор по адаптивной физической культуре», «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре», «Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций», «Инструктор по спорту», «Начальник отдела (по виду или группе видов спорта)», вследствие чего данные должности смогут также получать квалификационную категорию педагог-методист, педагог наставник.

2) Установить порядок присвоения квалификационных категорий в области физической культуры и спорта, а также педагогических работников следующим должностям, а именно «Хореограф», «Психолог», «Сопровождающий спортсмена инвалида», «Заведующий отделением спортивной подготовки», «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре» (включая старшего), «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (включая старшего), «Начальник отдела (структурного подразделения)».

3) Внести изменения в Положение об оплате труда работникам физической культуры и спорта, предусмотрев все изменения стимулирующих выплат в условиях гармонизации законодательства о физической культуре и спорте и законодательства об образовании.

4) Учитывать в процессе аттестации педагогических работников организаций реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (прежде всего тренеров-преподавателей и инструкторов – методистов физкультурно-спортивных организаций) наличие у них ведомственных наград и поощрений Минспорта России, почетных спортивных званий, а также региональных и государственных наград и почетных званий РФ, полученных за достижения в области физической культуры и спорта).

5) Включить в состав экспертов, привлекаемых для осуществления оценки профессиональной деятельности педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность на территории ХМАО-Югры отдельную структуру и содержание отчета о самообследовании для педагогических работников организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, а также отдельную форму экспертного листа к структуре и содержанию отчета о самообследовании. При разработке документов в отношении тренеров – преподавателей ориентироваться на квалификационные требования к присвоению квалификационных требований тренеров, изложенных в приложении №2 приказу Министерства спорта РФ от 19.03.2020 №224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров».

Литература

1. Зиновьева Т.А., Павлова Н.И. Новые подходы к аттестации тренерских кадров в сфере физической культуры и спорта // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2016. № 2. С. 115-119.

2. Коричко Ю.В., Гнатченко В.П., Устимова А.Р., Аксенова Л.В., Дятлова В.С. Особенности содержания учебного материала по спортивной аэробике в ДЮСШ // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы IV

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 14 марта 2014 г.). Нижневартовск, 2014. С. 133-135.

3. Коричко Ю.В., Полятыкина Н.Д. Эффективность внедрения педагогической модели методического сопровождения детско-юношеского спорта в г. Нижневартовске // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 3. С. 23.

4. Сердюкова Н.Д. Особенности методического сопровождения детско-юношеского спорта в условиях модернизации подготовки спортивного резерва в муниципальном образовании // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. 53 с.

5. Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Таланцев П.А. Состояние нормативно-правовой базы при аттестации тренерского состава организации, осуществляющей подготовку спортивного резерва // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2019. № 3. С. 92-97.

© Белянкин С.Г., Полятыкина Н.Д., Суханова А.С., 2024

УДК 379.85.908

Ткачев В.В.
исследователь, преподаватель-исследователь, педагог-организатор
Центр развития дополнительного образования детей
г. Иркутск, Россия

РЕАЛИЗАЦИЯ ИДЕЙ В СОЗДАНИИ ТУРИСТИЧЕСКИХ МАРШРУТОВ ПО ИСТОРИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ СРЕДЫ БАЙКАЛЬСКОЙ СИБИРИ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ XIX – НАЧАЛА XX ВЕКА: ВИРТУАЛЬНЫЕ ТУРЫ В МУЗЕЯХ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. В работе рассматриваются возможности реализации туристических маршрутов по истории художественной среды Байкальской Сибири во второй половине XIX – начале XX века в рамках создания виртуальных туров в музеях Иркутской области. Изучаются материалы современных музейных сообществ, которые представляют туристические маршруты на территории Байкальского региона. Музейное сообщество, используя современные виртуальные пространства, развивает методы ведения экскурсий и составляет туристические маршруты.

Ключевые слова: туризм; краеведение; экскурсии; виртуальные экскурсии; художественные музеи.

Tkachev V.V.
Researcher, lecturer-researcher, teacher-organizer
Center for the Development of Additional Education for Children
Irkutsk, Russia

IMPLEMENTATION OF IDEAS IN CREATING TOURIST ROUTES ON THE HISTORY OF THE ARTISTIC ENVIRONMENT OF BAIKAL SIBERIA IN THE SECOND HALF OF THE XIX – EARLY XX CENTURIES: VIRTUAL TOURS IN MUSEUMS OF THE IRKUTSK REGION

Abstract. The paper considers the possibility of implementing tourist routes on the history of the artistic environment of Baikal Siberia in the second half of the 19th – early 20th centuries as part of the creation of virtual tours in the museums of the Irkutsk region. The materials of modern museum communities that represent tourist routes on the territory of the Baikal region are being studied. The museum community, using modern virtual spaces, develops methods of conducting excursions and compiling tourist routes.

Keywords: tourism; local history; excursions; virtual tours; art museums.

Туризм во многих регионах России невозможно представить без использования комплексного подхода в организации туристических маршрутов. Многие авторы образовательно-познавательных программ обращаются к общедоступным технологиям для того, чтобы создавать экскурсионные маршруты. Виртуальные экскурсии дают современному посетителю познакомиться с историей региона, развить интерес к произведениям искусства. Знакомства с местами, памятниками и достопримечательностями в городах Сибири невозможно без посещения объектов, а многие технологии не только дают возможность всем увидеть редкие, но и расширить знания в период участия в выездных событиях. Многие

CC BY

текстовые и изобразительные материалы используют в рамках проведения выездных, пешеходных экскурсий по городу и в отдалённые территории.

Виртуальные пространства являются дополняющими собраниями свидетельств, которые возможно использовать как источники для подробного представления исторических событий. В Иркутской области исследовательскую, проектную и музейную деятельностью занимаются многие деятели искусства, педагоги, сотрудники учреждений культуры. В рамках своей работы они обращаются к информационным, архивным ресурсам, которые сохраняют документы о жизни и творчестве сибирских художников, проведении выставок и отношение посетителей мероприятий к уникальным произведения отечественной живописи. В результате своей деятельности они организуют виртуальные пространства, где размещают картины, скульптуру, воспоминания современников, которые в дальнейшем используют в тематических экскурсиях по разным населённым пунктам Байкальской Сибири. Посетители соотносят оригинальные произведения, представляемый ландшафт и электронные материалы. Благодаря созданию условий для эффективного понимания тематических, исторических сюжетов, формируется единый образ о происходящих событиях, особенностях написания живописных полотен мастером и многих других аспектах из современной художественной жизни общества.

Музеи Иркутской области создают виртуальные экскурсии, используя информацию, полученную в результате продолжительных научных исследований музейными сотрудниками. Многие посетители обращаются к данным пространствам, знакомятся с произведениями искусства. Постепенно формируется и интерес к экскурсиям, появляется возможность принять участие в маршрутах по известным местам, связанных с творчеством сибирских художников, как в городах, так и в отдалённых территориях Байкальской Сибири. Так виртуальные пространства готовят будущих зрителей к посещению музеев и уникальных объектов в регионе.

В настоящем исследовании проводится анализ материалов официальных сообществ в социальной сети ВКонтакте, которые отражают работу музейных специалистов в создании виртуальных туров по истории художественной среды Байкальской Сибири во второй половине XIX – начале XX вв. Существующий в открытом доступе виртуальные пространства дают возможность в отдельной работе с ними познакомиться, сравнить с оригинальными экскурсиями, разными текстовыми и изобразительными документами, которые сохранились в иркутских архивах.

Для того чтобы понять основные принципы построения работы в рамках включения произведений искусства в жизнь горожан необходимо подробно изучать публикационную активность музейных сообществ в социальной сети ВКонтакте. Известно то, что музеи становятся ведущими исследовательскими организациями. Так Иркутский областной художественный музей им. В.П. Сукачева, галерея В. Бронштейна, галерея Диас, Музей истории города Иркутска им. А.М. Сибирякова не только активно занимаются просветительской деятельностью (проводят лекции и экскурсии), но и изучают собранные документальные свидетельства, коллекции в рамках создания выставочных проектов и

CC BY

организации учебного процесса. Проводится поиск материалов по творчеству первых сибирских мастеров и участников научных экспедиций, описываются художественные элементы предметов народного и декоративно-прикладного искусства. Музеи выполняют важные функции по развитию образовательного, научного потенциала региона. Они становятся центрами по распространению знаний об искусстве, развитию научных исследований в Сибири.

Представляемое исследование обращается к материалам, которые раскрывают историю взаимодействия горожан и деятелей искусства в городах Иркутской области в рамках проведения выставок, лекций и формирование интереса художественной интеллигенции к научной работе и передачи знаний об искусстве в музеях в 2023 г. В результате изучения информационных источников Иркутска возможно определить и то, как в рамках деятельности творческих объединений происходит процесс привлечения жителей Иркутской области к процессу описания живописных полотен.

В городском пространстве особое значение имеет развитие культурных, научных учреждений, деятельность которых направлена на становление и поддержание прочных связей между разными представителями общественности. Для того чтобы понять основные принципы построения работы в рамках включения произведений искусства в жизнь горожан необходимо подробно изучать историю пополнения музейных собраний уникальными и редкими предметами.

В городах Иркутской области научные организации поддерживают связь как с известными, так и с начинающими мастерами, которые участвуют в исследовании природных богатств, истории, промышленности, торговых отношений с соседними территориями, обращаются к сохранению художественного наследия и созданию образовательных центров. Выявленные в разных областях изучения предметы описываются, по ним составляются каталоги и публикуются статьи в местных журналах.

В работе проводит контент-анализ групп музеев и галерей Иркутска в социальной сети ВКонтакте. В процессе написания статьи использовались материалы официальных сообществ Иркутского областного художественного музея им. В.П. Сукачева, галереи В. Бронштейна, галереи Диас, музея истории города Иркутска им. А.М. Сибирякова. Разбор содержательных сторон публикаций о мероприятиях, восстановление записей, впечатлений организаторов и мастеров прошедшего и современного времени в информационных источниках дают понимание того, как создавались новые художественные связи между деятелями искусства и коллекционерами Иркутской области.

Виртуальные художественные пространства иркутских музеев остаются не изученными в настоящее время. Музейные сотрудники активно проводят анализ просветительской деятельности в отношении активизации работы интернет-сообществ, которые отражены в отчётных статьях социальных групп, размещаемых в конце года. Также существует незначительное количество статей сборников материалов студенческих конференций Иркутска, которые проводились и проводятся среди историков, музеологов [1]. Данные материалы рассматривают работу музеев художественной направленности в период

CC BY

ограничений, что предполагало изучение использование новых методов взаимодействия с посетителями. Стоит отметить, что направления в развитии виртуальных пространств музеев Сибири изложены в трудах новосибирского историка [15, с. 16; 16]. Продвижение музейного дела и передача знаний в сфере искусства в результате активизации работы социальных групп ВКонтакте возможно рассмотреть в статьях современных исследователей просветительских пространств [6; 10; 11].

Исторические аспекты развития музейного пространства и его влияние на современные учреждения отражены в трудах известных отечественных исследователей. Основные подходы в объединении сил деятелей искусства и коллекционеров Иркутской области в едином творческом сообществе, сосредоточение направления по развитию совместных научных исследований и представление результатов на общедоступных мероприятиях были изложены сибирскими историками [2, с. 13-17; 5]. Экономические, культурные основы в формировании купеческого сословия, участие коллекционеров в процессе изучения художественного наследия, материалов, которые собирали учёные в результате научных экспедиций, рассматривали многие историки [4, с. 19-26; 3; 14]. Сюжеты из истории создания выставочных пространств, особенности передачи знаний о существующих ведущих художественных школ, работу деятелей искусства в музеях и галереях прослеживали в своих исторических трудах иркутские исследователи разных научных направлений [13, с. 93-98; 7, с. 20-24; 8, с. 19-30; 9; 12].

Таким образом, в настоящее время не существует полноценных трудов по истории создания виртуальных пространств и использования материалов в пеших экскурсиях. Рассматривая известные труды историков, можно отметить то, что значимая для общества часть сюжетов, связанных с процессом построения просветительской работы в регионе, остаётся неизученной.

Приведём в качестве примера серию публикаций, которые были размещены в группе «Художественный музей им. В.П. Сукачёва» в социальной сети ВКонтакте, которые отражают работу музейных сотрудников по созданию виртуальных экскурсий и выставок по истории художественной среды второй половины XIX – начала XX вв.

К отдельной группе можно отнести публикации, которые отражают историю создания музея, особенности формирования коллекции и разные направления деятельности. В материалах исследователь может выделить информацию о создании виртуальных пространств для взаимодействия посетителя с предметами искусства: «Иркутский областной художественный музей им. В.П. Сукачева – один из наиболее старинных музеев России. Его собрание насчитывает более 22 тысяч произведений изобразительного искусства различных времен и народов и является богатейшим за Уралом. Музей занимает 9 исторических зданий и один исторический парк с постройками в центре города. В сентябре 2017 года в составе музея начал свою деятельность информационно-образовательный центр «Русский музей: виртуальный филиал» по адресу: г. Иркутск, ул. Свердлова, 16» (https://clck.ru/373tjC).

В публикациях последнего времени создаются материалы по международным выставкам, в которых прослеживается связь иркутской и восточных живописных школ:

CC BY

«Выставка «Красивая страна Монголия» открылась в Иркутском областном художественном музее им. В.П. Сукачева. Это стало возможным в рамках, подписанных между учреждениями Иркутской области и Монголии соглашений. Всего было заключено восемь меморандумов о взаимопонимании в сфере культуры во время официального визита в эту страну делегации Прибайкалья. На выставке представлены более 50 произведений живописи и графики профессиональных монгольских художников. Основной темой их творчества является красота своей страны. Сегодня иркутские и монгольские художники проводят совместные пленэры, сотрудничают в области художественного образования. Работы наших мастеров выставляются в Национальной художественной галерее Монголии, в выставочном зале Союза художников соседней страны, в Российском центре науки и культуры в Улан-Баторе. В Иркутском художественном музее, в частных коллекциях собраны яркие произведения монгольских живописцев. Согласно достигнутым договорённостям, в августе в Монголии пройдёт международный пленэр с участием художников из Иркутской области» (https://clck.ru/3774HT).

Возможности участия во всероссийских конкурсах и грантах для получения дополнительного художественного образования также передаются в настоящих публикациях. Авторы материалов описывают то, как сотрудники музея поддерживают связь с другими учреждениями России: «За последние два года наш музей получил большую поддержку от Благотворительного фонда В. Потанина на повышение квалификации сотрудников. В 2022 году три реставратора музея (Елена Кочетова, Анжелика Ливанова и Александра Салонина) стали победителями конкурса «Музейный десант» и на средства фонда прошли стажировку по своим направлениям в ВХРНЦ им. Грабаря. В 2023 году старший научный сотрудник Мария Аверьянова и пресс-секретарь Антон Кокин также в рамках конкурса получили возможность повысить квалификацию» (https://clck.ru/3774KR).

Заметное количество просмотров и комментариев можно встретить в публикациях, посвящённых творчеству сибирских художников, знаменательным событиям в художественной жизни Иркутской области: «Произведения из нашего собрания вновь на гастролях. Три полотна Ильи Репина («На дне морском», «Портрет дамы» и, конечно, шедевр нашей коллекции «Нищая») участвуют в масштабной выставке «Репин. Далекое близкое», которая откроется в Приморской картинной галерее (г. Владивосток) 19 ноября. В экспозицию войдет более восьмидесяти произведений живописи и графики из музеев России и Республики Беларусь, а также архивные документы и мемориальные вещи художника. В церемонии открытия примет участие директор Иркутского художественного музея Наталья Сысоева. Сейчас она присутствует на распаковке и осмотре наших экспонатов во Владивостоке» (https://clck.ru/3774Nb).

Анализ сообществ музеев Иркутской области художественной направленности позволил определить активность посетителей, пользователей в период проведения художественных мероприятий в мае-июле 2023 г. Сведения подтверждают то, что группы ведут работу по привлечению внимания зрителей к творчеству сибирских мастеров, используют разные

формы. Результаты создаваемых публикаций музейными сотрудниками представлены в таблице.

Таблица

Показатели активности групп музеев в Иркутске в сфере искусства на 2023 г.

№	Музей	Количество подписчиков	Максимальное количество просмотров за месяц	Максимальное количество комментариев за месяц	Реакция зрителя на тематические публикации	Наличие виртуального тура по музею и других пространствах
1	Иркутский областной художественный музей им. В.П. Сукачева	3 583	3 341	9	Ночь музеев, день рождение художника, виртуальные экскурсии и выставки	Нет
2	Галерея В. Бронштейна	6 175	8851	2	Виртуальные экскурсии	Да
3	Арт-галерея Диас	1 280	3307	19	Розыгрыш, день рождение художника	Нет
4	Музей истории города Иркутска им. А.М. Сибирякова	936	578	1	Ночь музеев, выставки, виртуальные экскурсии и выставки	Да

Музеи Иркутской области продолжают осваивать современные технологии при создании экскурсионных маршрутов. Деятельность сотрудников отражена в материалах сообществ музеев Иркутской области в виртуальных пространствах. Возможно отметить то, что музеологи, искусствоведы и художники проявляют интерес к изучению и освоению художественного наследия региона. Виртуальные экскурсии в музеях приобретают важную значимость для современного посетителя. Работу деятелей искусства и сотрудников музеев стоит продолжать изучать, так как многие информационные источники постепенно выявляются современными исследователями.

Литература

1. Потапова С.М. Деятельность художественных музеев России в условиях пандемии // 30 лет без Союза: потери, удачи, перспективы: мат-лы Всероссийской студенческой конференции (г. Иркутск, 27 марта 2021 г.). Иркутск, 2021. С. 163-167.

2. Копылов А.Н. Очерки культурной жизни Сибири XVII – начала XIX века. Новосибирск: Наука, 1974. 252 с.

3. Комлева Е.В. Освоение Северной Азии как сфера реализации социокультурных практик сибирского купечества // Гуманитарные науки в Сибири. 2020. Т. 27. № 2. С. 107-112.

4. Кошман Л.В. Город и городская жизнь XIX столетия: социальные и культурные аспекты. М.: РОССПЭН, 2008. 447 с.

5. Кошман Л.В. Культурное пространство русского города XIX – начала XX вв. к вопросу о креативности исторической памяти // Человек и культура. 2013. № 2. С. 42-115.

6. Куринских П.А. Перспективы развития социальных сетей в деятельности музеев РАН // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2021. № 54. С. 24-32.

7. Лыхин Ю.П. Художественная жизнь Иркутска (первая четверть XX века). Иркутск: Тальцы, 2002. 336 с.

8. Лыхин Ю.П., Крючкова Т.А. Иконописцы, мастера и художники Иркутска (XVII век – 1917 год). Биобиблиографический словарь. Иркутск: Тальцы, 2000. 412 с.

9. Манзырева Е.С. Образ Восточной Сибири и его отражение в региональной художественной культуре // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусства. 2017. № 38. С. 33-39.

10. Манько С.Н. Музеи и социальные сети // Музеи, библиотеки и архивы в реалиях современного мира: Сб. мат-ов X Международных музейных чтений. Выпуск 9. Орёл: Орловский государственный институт культуры, 2021. С. 124-126.

11. Писаревская О.О. Музей в социальных сетях // Зыряновские чтения: материалы Всероссийской научной конференции (г. Курган, 5–6 декабря 2019 г.). Курган, 2019. С. 129-131.

12. Ткачев В.В. Работа деятелей искусства в процессе распространения знаний о художественном наследии Иркутской губернии на рубеже XIX – XX вв. (по материалам творческих и научных организаций) // Вестник Восточно-Сибирского государственного института культуры. 2023. № 1(25). С. 19-30.

13. Чирков В.Ф. Изобразительное искусство Сибири XVII – начала XXI вв. Словарь-указатель в 2-х т. Т. 1. Тобольск: Общественный благотворительный фонд «Возрождение Тобольска», 2014. 1648 с.

14. Шахеров В.П. От простого собирательства к первым музеям (из истории становления музейного дела в дореформенной Сибири) // Известия Иркутского государственного университета. Серия: История. 2023. Т. 43. С. 26-40.

15. Шелегина О.Н. Музеи Сибири: очерки создания, развития, адаптации. Новосибирск: Новосибирский национальный исследовательский государственный университет, 2010. 224 с.

16. Шелегина О.Н. Взаимодействие государства и общества в процессе развития музейного пространства Сибири // Гуманитарные науки в Сибири. 2021. Т. 28. № 4. С. 31-36.

© Ткачев В.В., 2024

УДК 796.332

Аль-Джабери А.С.
Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина
г. Екатеринбург, Россия

УПРАВЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. Несмотря на постоянное совершенствование стратегий профилактики, травмы в юношеском футболе остаются распространенным явлением. Травмы могут позволить нейтрализовать выявление и развитие талантов. В связи с неоднородностью спортивных травм и предлагаемых стратегий их профилактики следует проанализировать и оценить наиболее часто используемые протоколы и инструменты скрининга для профилактики спортивных травм. Управление стратегиями профилактики является жизненно важным аспектом в подготовке и защите юных футболистов.

Ключевые слова: травмы; управление профилактическими мероприятиями; профилактика; футбол; юные футболисты.

Al-Jaberi A.S.
Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. El'tsin
Ekaterinburg, Russia

MANAGEMENT OF PREVENTIVE MEASURES AS AN EFFECTIVE PEDAGOGICAL CONDITION FOR THE PREVENTION OF INJURIES OF YOUTH FOOTBALL PLAYERS

Abstract. Despite the constant improvement of prevention strategies, injuries in youth football remain a common phenomenon. Injuries can make it possible to neutralize the identification and development of talents. Due to the heterogeneity of sports injuries and the proposed strategies for their prevention, the most commonly used screening protocols and tools for the prevention of sports injuries should be analyzed and evaluated. The management of prevention strategies is a vital aspect in the training and protection of young footballers.

Keywords: injuries; management of preventive interventions; prevention; football; youth football players.

Несмотря на постоянное совершенствование стратегий профилактики, травматизм в юношеском футболе высоко распространен: уровень травматизма составляет 48,7 травм на 1000 часов матчей и в среднем 10,5 травм на 1000 часов тренировок [2; 3]. Несмотря на широко известную пользу для здоровья от участия в организованном футболе, случаются травмы, которые представляют угрозу здоровью и результативности юных игроков и могут привести к их будущей инвалидности. Некоторые травмы являются более разрушительными для спортсменов, в результате чего их карьера в будущем будет короче, чем у их товарищей по команде, избежавших травм. Физиологические и психологические требования, предъявляемые к юным футболистам в условиях высокого давления во время тренировок и соревнований, подвергают их риску травм. Травмы могут вынудить юных футболистов

CC BY

отказаться от своих возможностей и изменить отношение к футболу из-за психологических ограничений, которые они накладывают. Негативные последствия, которые могут иметь спортивные травмы, многочисленны: травмы могут позволить нейтрализовать выявление и совершенствование таланта. Для того чтобы справиться с этой сложной проблемой, существует большая потребность в понимании спортивных травм путем наблюдения за ними, выявления и анализа факторов риска и того, как эти факторы взаимодействуют друг с другом [1]. В связи с неоднородностью спортивных травм и предлагаемых стратегий их профилактики следует проанализировать и оценить наиболее часто используемые протоколы и инструменты скрининга для профилактики спортивных травм. Управление стратегиями профилактики является жизненно важным аспектом в подготовке и защите юных игроков. Характер травм у юных футболистов в чем-то может быть схож с травмами у зрелых профессиональных футболистов, а в чем-то может отличаться в зависимости от внутренних и внешних факторов, но методы таргетирования должны быть специальными и индивидуальными. Целенаправленные профилактические меры, основанные на фактических данных, их управление и нормализация могут совершить качественный скачок в профилактике травм юных футболистов.

Цель исследования состоит в том, что понять и обновить управление стратегиями профилактических мероприятий для юных футболистов.

Управление профилактическими мероприятиями

Этиология описывает, что для возникновения травмы необходима причина, фактор, независимо от того, известна ли она на данный момент или нет. Задача начинается с изучения наилучших имеющихся фактических данных, которые послужат основой для руководящих принципов, практики и политики по снижению риска травм в футболе, начиная с определения уровня травматизма и заканчивая внедрением эффективных мер воздействия [4]. Анализ внутренних и внешних факторов и корректировка поддающихся модификации факторов должны осуществляться посредством целенаправленных, эффективных, индивидуальных и ранних мер воздействия, которые основаны на проверенных и обоснованных научных данных и позволят достигнуть цели. Профили рисков для различных уровней активности помогают определить, когда и где меры наиболее полезны. Возможно, потребуется изменение мер воздействия для некоторых типов травм. Однако, сосредоточение внимания на мерах воздействия на тот или иной факторов не означает идеальной профилактики. Травмы и паттерны варьируются, поэтому стратегии и протоколы должны также варьироваться и основываться на постоянном совершенствовании паттернов. Некоторые меры воздействия могут иметь схожий эффект при предотвращении одного вида травм и могут иметь меньший эффект при предотвращении других. Кроме того, стратегии могут пересекаться, что снижает эффективность их воздействия и что обуславливает необходимость анализа, оценки, дальнейшей специализации и принятия решения о мерах воздействия. Обобщение может быть неуместным в одних случаях и влиятельным в других случаях. Закономерности меняются по мере развития игры, поэтому оценка эффективности с помощью проверочных экспериментов позволяет исследовать влияние любого наиболее эффективных профилактических мер на

CC BY

специфические спортивные травмы. Выявление анатомических зон повышенного риска у юных футболистов является первым шагом к профилактике. Выявление анатомических зон с высокой степенью риска воздействия у юных футболистов является первым шагом к профилактике. Выявление анатомических зон, наиболее подверженных риску воздействия травм у юных футболистов, является первым шагом к профилактике. Сложность внедрения профилактических протоколов в сочетании с некоторыми уровнями риска, которые считаются присущими юношескому футболу, вероятно, объясняется тем фактом, что травмы продолжают случаться. Чрезмерное углубление в этиологические исследования и ограничение наибольшего числа случаев может способствовать повышению процента эффективности стратегий и более точному их применению, но, несмотря на разнообразие предлагаемых профилактических мер, перевод этих доказательств данных в реальные спортивные параметры, вероятно, все еще слаб. Также можно допускать, что меры эффективны, но из-за того, что существует разрыв между научным сообществом и спортивным сообществом в области отношении современных стратегий профилактики, их использования и прикладной направленности, что ограничивает их эффективность и надлежащую идентификацию.

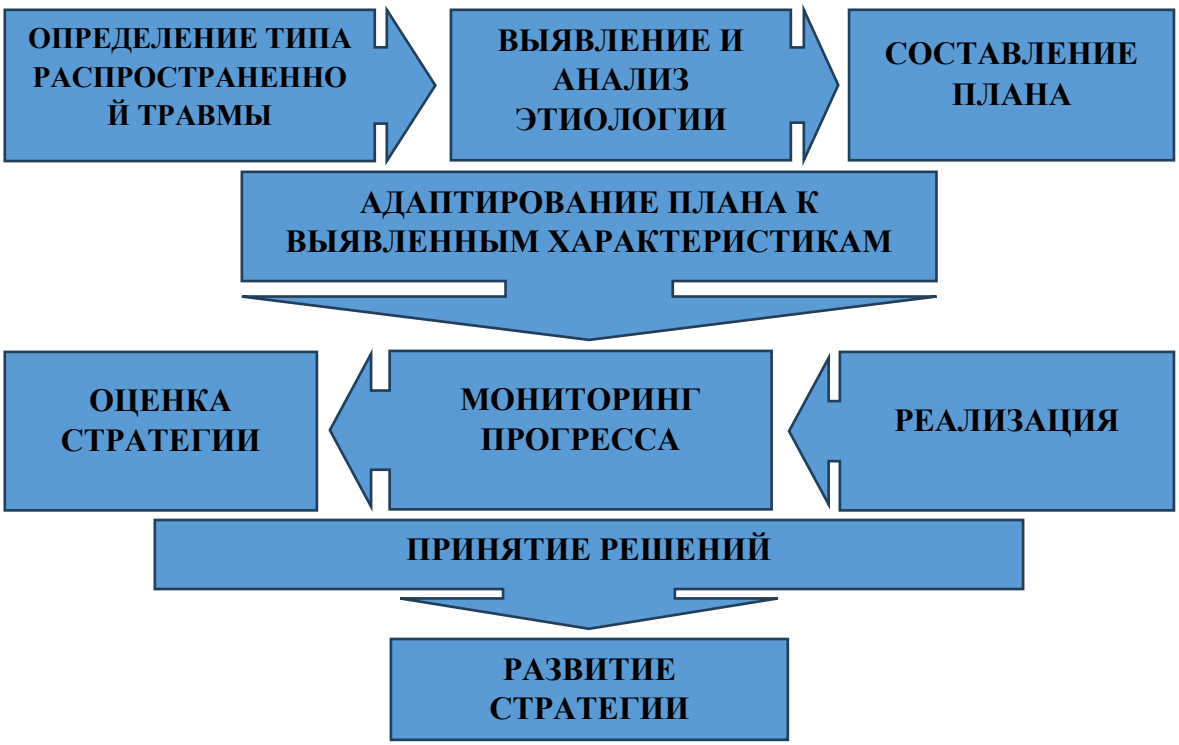


Рис. Концептуальная модель управления профилактическими мероприятиями

Чем более ранними и многоплановыми будут профилактические мероприятия, тем лучшую защиту получат юные футболисты. Усилия по профилактике травматизма должны начинаться задолго до того, как спортсмены достигнут элитного уровня соревнований. Критерии различаются в зависимости от тренировок и соревнований, но при применении компетентных критериев отбора при оценке качества протоколов профилактики травматизма для юных футболистов следует разделять и анализировать меры с высокой и низкой отдачей.

Уровень травматизма среди юных на соревнованиях выше, чем на тренировках, что подчеркивает важность разделения при выборе критериев, включающих оценку этиологии. В то время как профилактические мероприятия должны анализироваться и оцениваться во время тренировок, которые представляют собой элементы профилактики во время матчей, при этом следует обращать внимание, а также на причины вне тренировок, которые могут привести к возникновению во время соревнований. Изучение стратегий мероприятий предоставляет соответствующую информацию о модифицируемых факторах риска, которые являются основным аспектом профилактики травматизма.

Литература

1. Edouard P., Ford K.R. Great Challenges Toward Sports Injury Prevention and Rehabilitation // Frontiers in Sports and Active Living. 2020. Vol. 2. № 80. https//doi.org/10.3389/fspor.2020.00080

2. Ergün M., Denerel H.N., Binnet M.S., Ertat K.A. Injuries in elite youth football players: a prospective three-year study // Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica. 2013. Vol. 47. № 5. P. 339-346. https//doi.org/10.3944/aott.2013.3177

3. Mandorino M., Figueiredo A.J., Gjaka M., Tessitore A. Injury incidence and risk factors in youth soccer players: a systematic literature review. Part I: epidemiological analysis // Biology of Sport. 2023. Vol. 40. № 1. P. 3-25. https//doi.org/10.5114/biolsport.2023.109961

4. Owoeye O.B.A., VanderWey M.J., Pike I. Reducing Injuries in Soccer (Football): an Umbrella Review of Best Evidence Across the Epidemiological Framework for Prevention // Sports Medicine-Open. 2020 Vol. 6. № 46. https//doi.org/10.1186/s40798-020-00274-7

© Аль-Джабери А.С., 2024

УДК 796

Лихачева Г.Т.
ст. преподаватель
Ипаев Л.Ю.
студент
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы
г. Уфа, Россия

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Бронхиальная астма является хроническим заболеванием дыхательной системы, которое может ограничивать физическую активность студентов. Однако физические упражнения играют важную роль в поддержании общего физического состояния и улучшении качества жизни пациентов с бронхиальной астмой. В данной статье представлены рекомендации по физическим упражнениям, которые могут быть безопасными и полезными для студентов, страдающих этим заболеванием. Они основаны на современных научных исследованиях и рекомендаций специалистов в области бронхиальной астмы.

Ключевые слова: здоровье; заболевание; бронхиальная астма; физические упражнения; спорт.

Likhacheva G.T.
Senior Lecturer
Ipaev L.Yu.
Student
Bashkir State Pedagogical University n.a. M. Akmulla
Ufa, Russia

RECOMMENDED PHYSICAL EXERCISES FOR STUDENTS EXEMPTED FROM PHYSICAL CULTURE WITH BRONCHIAL ASTHMA

Abstract. Bronchial asthma is a chronic disease of the respiratory system that can limit the physical activity of students. However, physical exercise plays an important role in maintaining the overall physical condition and improving the quality of life of patients with bronchial asthma. This article presents recommendations for physical exercises that can be safe and useful for students suffering from this disease. They are based on modern scientific research and recommendations of specialists in the field of bronchial asthma.

Keywords: health; disease; bronchial asthma; exercise; sports.

Бронхиальная астма – хроническое заболевание, характеризующееся периодическими приступами одышки, свистящего дыхания, стеснения в груди и кашля. Симптомы усугубляются при физической нагрузке, что может способствовать тому, что студенты, больные бронхиальной астмой, по данным первичного медицинского обследования, вообще отстраняются от физической активности. Для студентов кто страдает от этого недуга, физическая активность и регулярные физические упражнения приносят много пользы для укрепления здоровья и профилактики.

CC BY

Целью исследования является изучить эффективность физических упражнений, которые помогут улучшить дыхательную систему, физическую выносливость и общее состояние студентов с бронхиальной астмой.

Задачи исследования:

1. Просмотреть научные исследования, связанные с физическими упражнениями и бронхиальной астмой, чтобы проанализировать и дать полезные рекомендации по этой теме.

2. Определить физические упражнения, которые могут быть безопасными и эффективными для студентов с заболеванием бронхиальная астма.

3. Изучить влияние рекомендуемых физических упражнений на функциональные показатели дыхательной системы у студентов, болеющих бронхиальной астмой.

4. Оценить влияние рекомендуемых физических упражнений на общее самочувствие и качество жизни данных студентов.

5. Сформулировать конкретные рекомендации по физическим упражнениям для этой группы студентов, с учетом их индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности.

В результате выполнения этих задач исследование будет предлагать конкретные физические упражнения, которые могут быть рекомендованы студентам с данным заболеванием для поддержания физической формы и улучшения их самочувствия.

Объект исследования:

Студенты ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы» 1, 2, 3 курсов в возрасте от 18 до 21 года.

Методы исследования:

Для разработки рекомендаций по самостоятельным физическим упражнениям для студентов с бронхиальной астмой был проведен обзор научной литературы и анализ существующих клинических рекомендаций. А также учтены результаты исследований, описывающих безопасные и эффективные упражнения. Проведен опрос среди объектов исследования, сравнение и анализ результатов.

Результаты исследования:

По результатам всех исследований, мы пришли к выводу, что рекомендуется, чтобы студенты с бронхиальной астмой включали в свою физическую активность следующие упражнения и рекомендации:

1. Разминка и растяжка: 1) Шейные и плечевые вращения: Плавные круговые движения плечами и шеей вперед и назад. Повторить 10–15 раз в каждом направлении. 2) Растяжка боковых мышц тела: Встаньте прямо, поднимите одну руку вверх и наклонитесь в сторону, стараясь растянуть боковую сторону тела. Повторите на обеих сторонах, делая примерно по 10–15 повторений. 3) Растяжка грудных мышц: Сядьте на стул, сцепите руки за спиной и медленно поднимите их вверх, растягивая грудные мышцы. Держитесь в этом положении 15–20 секунд и повторите 5–7 раз.

2. Аэробные упражнения низкой интенсивности: 1) Ходьба на свежем воздухе: Прогулка с умеренным темпом в течение 20-30 минут в парке. 2) Плавание: Плавание в бассейне, выбрав комфортный для себя стиль и интенсивность, в течение 20–30 минут. 3) Велосипедная езда:

CC BY

Поездка на велосипеде по ровной дороге в среднем темпе, как минимум в течение 30–40 минут.

3. Упражнения с низкой нагрузкой на дыхательную систему: 1) Йога: Практика йоги, включающая растяжку, дыхательные упражнения и медитацию. Например, «Солнечное приветствие» и «Дыхательная практика через ноздри». 2) Тай-чи: Плавные и медленные движения, направленные на улучшение силы и гибкости тела. Например – «Руки в облаках». 3) Пилатес: Упражнения для развития гибкости. Например, «Мостик» и «Кот-корова».

4. Упражнения для развития дыхательных мышц: 1) Дыхательная гимнастика: Глубоко вдохните и задержите дыхание на несколько секунд, затем медленно и плавно выдохните. Повторите 5–7 раз. 2) Использование специальных устройств: Использование пептидных ингаляторов или пульмонических физических тренажеров, которые помогают укрепить дыхательные мышцы и улучшить их функциональность. 3) Функциональные упражнения для дыхательных мышц: Например, на выдох втягиванием живот и плавно вдыхаем через нос. Повторите 10–15 раз.

5. Постепенное увеличение интенсивности: 1) Прогулки с постепенным увеличением темпа: Начните с медленной ходьбы в течение 5–10 минут, затем постепенно увеличивайте скорость на 1–2 минуты. Повторите несколько раз в течение тренировки. 2) Постепенное увеличение нагрузки: При выполнении аэробных упражнений, таких как ходьба или велосипедная езда, увеличивайте продолжительность тренировки и интенсивность постепенно. Начните с умеренной интенсивности и постепенно прогрессируйте. Это благоприятно скажется на всей тренировке.

6. Избегайте тяжелой физической активности на холодном воздухе: Холодный воздух может спровоцировать сокращение бронхов и усилить симптомы астмы. 1) При планировании физических упражнений студентам следует избегать холодной погоды или использовать специальные средства защиты, такие как шарф или маска. 2) Закаливание организма должно проводиться каждый день и, желательно, без длительных перерывов.

7. Рекомендации к программе физической активности, соответствующей потребностям студента: 1) Консультация с физиотерапевтом или инструктором: Обратитесь к специалисту, чтобы разработать программу физической активности, учитывающую специфические потребности и возможности студента с бронхиальной астмой. 2) Учет индивидуальности пациента: Программа должна учитывать индивидуальные особенности и предпочтения студента, чтобы обеспечить безопасность и комфорт при выполнении упражнений.

Физическая активность играет важную роль в улучшении качества жизни студентов с бронхиальной астмой. При выборе физических упражнений следует учитывать индивидуальные особенности и рекомендации врача. Регулярное выполнение упражнений, сочетаемые с правильным лечением, может помочь студентам с бронхиальной астмой улучшить свое физическое и психологическое состояние.

© Лихачева Г.Т., Ипаев Л.Ю., 2024

УДК 796.5

Анварова А.Р.
студент
Сморчков В.Ю.
канд. пед. наук
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Казань, Россия

ДИНАМИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОХОДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по выявлению динамики психоэмоционального состояния у студентов занимающихся походной деятельностью. А именно изучено состояние студентов в трех походах выходного дня с использованием теста Люшера и методики оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (модификация опросника САН).

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм; психоэмоциональное состояние студентов; походная деятельность; поход выходного дня; тест Люшера; опросник САН.

Anvarova A.R.
Student
Smorchkov V.Yu.
Ph.D.
Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism
Kazan, Russia

DYNAMICS OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATE IN STUDENTS PARTICIPATING IN HIRKING ACTIVITIES

Abstract. The article presents the results of a study to identify the dynamics of the psycho-emotional state of students engaged in hiking activities. Namely, the state of students was studied in three weekend trips using the Luscher test and methods for assessing mental activation, interest, emotional tone, tension and comfort (modification of the SAN questionnaire).

Keywords: sports and health tourism; psycho-emotional state of students; hiking activity; weekend hike; Luscher test; SAN questionnaire.

Популярность активного туризма объясняется высокими оздоровительными возможностями для организма человека. Наибольшую пользу здоровью приносят виды туризма с активной деятельностью, так как они способствуют закаливанию организма, повышению иммунитета, укреплению мускулатуры и развитию выносливости.

На сегодняшний день походная сфера пользуется высоким спросом среди любителей активного отдыха. Походная деятельность наиболее доступный вид туризма и благодаря этому он является популярным и продолжает, набирает свою аудиторию.

CC BY

На данный момент с повышением популярности туризма появляется больше желающих заниматься данной деятельностью. Несмотря на массовость занятий, походной деятельностью нет системы отслеживания эффективности походов на эмоциональный фон участников.

Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность, что очень важно в формировании необходимых качеств для дальнейшего становления качеств личности.

Наиболее приемлемыми являются учебно-тренировочные походы, которым могут иметь различные цели: оздоровительные, учебные, спортивные, познавательные и другие цели [1].

Туристские походы оказывают комплексное влияние на человека в естественных условиях, без акцента на воспитательных задачах. Это можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода: передвижение с рюкзаком – физическое воспитание, созерцание окружающих ландшафтов – эстетическое воспитание, организация бивака и приготовление пищи – трудовое воспитание, взаимоотношения в туристской группе, необходимость соблюдения дисциплины, ответственность и взаимопомощь – морально-нравственное воспитание, знакомство с природой своей страны, с ее историей и культурой патриотическое воспитание [2].

С целью оценки психоэмоционального состояния участников походов применялась методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (модификация опросника САН).

Исследование с целью определения динамики психоэмоционального состояния студентов проводилось в 3 этапа во время походов выходного дня.

Первый в республике Марий Эл с 12–13 ноября 2022 года, протяженность составила 32 километра.

Второй в республике Татарстан с 10–11 декабря 2022 года, протяженность составила 11 км.

Третий в республике Татарстан с 4–5 марта 2023 года, протяженность составила 9 км.

В рамках данных походов проводилось изучение психоэмоционального состояния его участников.

В качестве методов исследования мы применяли:

– психологическое тестирование с целью определения психического состояния, устойчивости к стрессу 8 цветовой тест Люшера,

– методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (модификация опросника САН) для оценки психоэмоционального состояния участников походов

Замер проводился следующим образом: за день до похода все участники проходили тест по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности, чтобы выявить их состояние до похода.

В обед первого дня похода все проходили первый раз тест Люшера, также этот тест проходили вечером первого дня и после обеда второго дня, для того чтобы понаблюдать за изменениями, которые происходят

После похода все участники проходили тест по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности, который проходили в начале похода, чтобы выявить как изменилось их состояние после похода.

Динамика показателей выявленная в ходе тестирования 8 цветового теста Люшера представлена на рисунке 1.

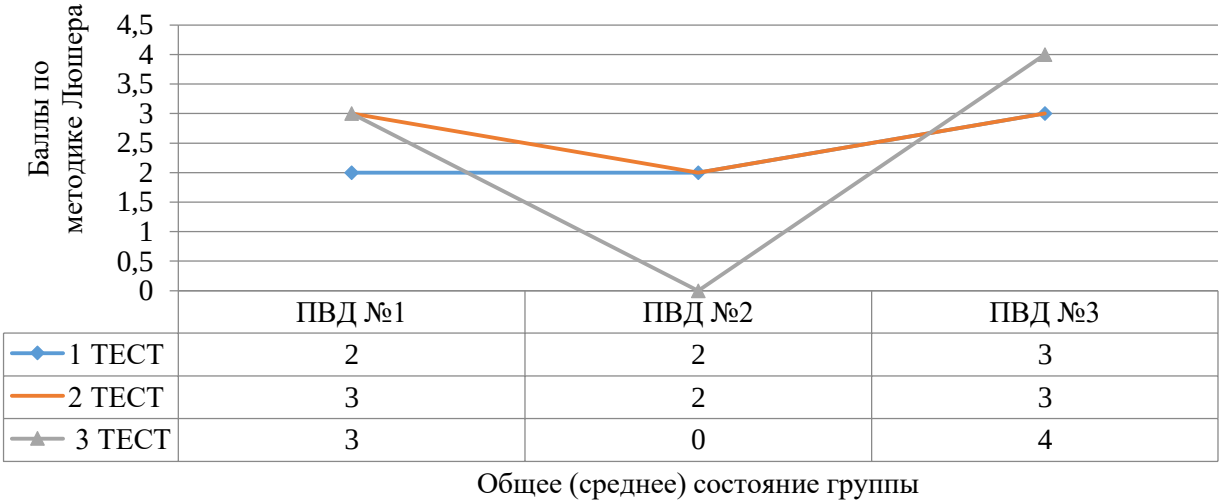


Рис. 1. Динамика показателей теста Люшера

Исследование по тесту Люшера в походах выходного дня № 1-3 доказывают изменения в психофизиологическом состояние участников похода, что может быть связано с: должностью, который занимает участник; природно-климатические условия, личными проблемами, затрудненностью недели, связанные с учебой и работой. По данному тесту можно сделать вывод, что к концу походов состояние участников меняется с «незначительной тревожности» до «эмоциональной напряженности». Общее состояние группы почти не изменилось

Результаты по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (модификация опросника САН) показали следующие изменения

Исследование по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (модификация опросника САН) в походах выходного дня №1-3 показали следующие значимые изменения в группе по показателям:

– уровень психической активации вырос в ходе похода (до похода 13; после похода 12), что может быть связано с повышенным интересом к окружающей природе и интересной программой;

– уровень интереса незначительно снизился в ходе похода (до похода 9; после похода 9,3), это может быть связано с стремлением, увлеченностью и заинтересованностью к походной деятельности;

– уровень эмоционального тонуса вырос в ходе похода (до похода 8,6; после похода 8), по этому показателю можно сказать, что организм участников был готов эмоционально и физически для такого сложности похода;

– уровень напряжения снизился в ходе похода (до похода 10,3; после похода 10), это можно объяснить как физическим утомлением, так и психоэмоциональным напряжением во время прохождения сложных участков маршрута;

– уровень комфортности вырос в ходе похода (до похода 9,6; после похода 8,3), что может быть связано с хорошими погодными условиями и настроем группы (см. рис. 2).

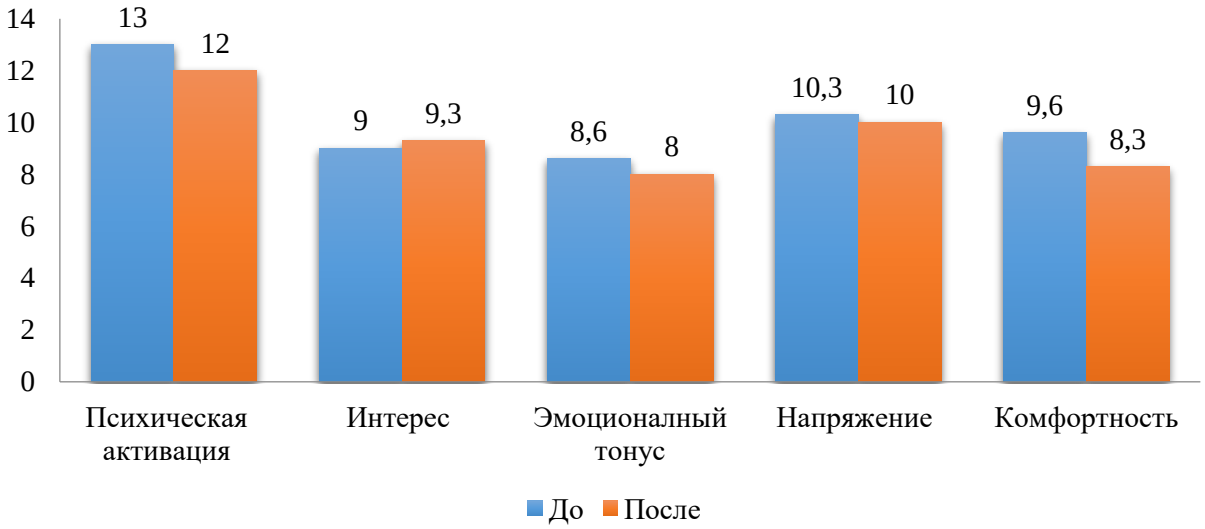


Рис. 2. Динамика показателей по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (модификация опросника САН)

Благодаря исследованию психоэмоционального состояния студентов занимающихся походной деятельностью мы выявили факторы, которые влияют на изменение психоэмоционального состояния студентов. Все эти факторы в совокупности отрицательно сказываются на комфортном проведении походов. Подготовленность участников похода заранее, распределение должностных обязанностей, организация досуговой и спортивно-оздоровительной деятельности, правильно подобранная группа, грамотно составленная программа похода, индивидуальный подход к каждому участнику и равномерное распределение физической нагрузки по маршруту – это факторы, которые помогут улучшить психоэмоциональное состояние студентов во время похода и популяризировать спортивно-оздоровительный туризм среди студентов.

Литература

1. Махов С.Ю. Стратегия автономного выживания // Наука-2020. 2016. № 5(11). С. 318-326.

2. Мулик Е.В., Мулик В.В. Выбор вида спортивно-оздоровительного туризма в оздоровительной и рекреационной деятельности старших школьников // EESJ. 2015. №1. С. 50-53.

© Анварова А.Р., Сморчков В.Ю., 2024

УДК 338.48 + 332.142.4

Удалых С.К.
ORCID: 0000-0002-4916-5653, канд. экон. наук
Иркутское региональное отделение
Российской академии естественных наук
г. Иркутск, Россия

РАЗВИТИЕ НАУЧО-ПОПУЛЯРНОГО ТУРИЗМА НА БАЙКАЛЬСКОЙ ПРИРОДНОЙ ТЕРРИТОРИИ (НА ПРИМЕРЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ)

Аннотация. Рассматриваются понятие, содержание и цели научно-популярного туризма. Освещаются государственные документы по поддержке научно-популярного туризма. Приводятся авторские выводы и предложения по активизации участия граждан, в т. ч. молодежи в общероссийских и региональных мероприятиях, а также в мероприятиях первичных организаций, связанных с развитием научно-популярного туризма.

Ключевые слова: научно-популярный туризм; платформа «Россия – страна возможностей»; программа «Больше, чем путешествие»; Конгресс молодых ученых; общество «Знание»; научное волонтерство; Байкальская природная территория; научно-образовательный центр «Байкал»; Дни науки; научные субботники.

Udalykh S.K.
ORCID: 0000-0002-4916-5653, Ph.D.
Irkutsk regional Department Russian Academy of natural Sciences
Irkutsk, Russian

DEVELOPMENT OF POPULAR SCIENCE TOURISM IN THE BAIKAL NATURAL TERRITORY (ON THE EXAMPLE OF THE IRKUTSK REGION)

Abstract. The concept, content and goals of popular science tourism are considered. The state documents on the support of popular science tourism are highlighted. The author's conclusions and proposals on enhancing the participation of citizens, including young people in national and regional events, as well as in the activities of primary organizations related to the development of popular science tourism are presented.

Keywords: popular science tourism; the platform “Russia is a land of opportunities”; the program “More than a journey”; the Congress of Young Scientists; the society “Knowledge”; scientific volunteering; the Baikal Natural Territory; the scientific and educational center “Baikal”; Science Days; scientific subbotniks.

Современную российскую туристскую индустрию отличает взрывной характер развития, который сопровождается существенными изменениями в организации, регулировании, оснащении и поддержке этой отрасли. Происходящая трансформация туристской индустрии сопоставима с уникальной модернизацией в ряде ведущих отраслей материального производства – в энергетике, машиностроении, транспорте, сельском хозяйстве, информатике и др. Индустрия туризма, напрямую поддерживаемая Президентом РФ и Правительством страны, становится одной из ведущих отраслей национальной

CC BY

экономики и социальной сферы. Туристская индустрия расширяет перечень продуктов, т. е. умножаются направления путешествий и формируются новые виды туризма.

К действующим в стране турпродуктам в последнее время добавляется так называемый научно-популярный туризм. Этот новый вид туризма будет развиваться ускоренными темпами, т. к. предстоит осуществление поручения Президента РФ от 11.02.2022 г. Правительству страны совместно с Советом при Президенте РФ по науке и образованию при участии исполнительной власти регионов, на территориях которых расположены значимые объекты научно-исследовательской и образовательной инфраструктуры, разработать и реализовать план мероприятий («дорожную карту») по развитию научно-популярного туризма в России (https://clck.ru/35TCtm). Принимая во внимание огромный научно-образовательный и туристический потенциал страны, развитие данного вида туризма будет происходить как отдельное новое и востребованное направление в сфере науки и туризма. Байкальская природная территория (БПТ), включающая Иркутскую область, Республику Бурятия и Забайкальский край, располагает огромными ресурсами для успешного развития научно-популярного туризма; эти ресурсы существенно возрастают в связи с созданием на территориях Иркутской области и Республики Бурятия научно-образовательного центра (НОЦ) мирового уровня «Байкал».

Результаты исследования.

1. Указом Президента РФ 2022-2031 годы в стране объявлены Десятилетием науки и технологий (https://clck.ru/37DAMJ). Этим документом определены следующие основные задачи проведения уникального долговременного мероприятия: привлечение талантливой молодежи в сферу исследований и разработок, содействие вовлечению исследователей и разработчиков в решение важнейших задач развития общества и страны, повышение доступности информации о достижениях и перспективах российской науки для граждан России. Развитие научно-популярного туризма органично вписывается в указанные выше задачи.

2. Распоряжением Правительства РФ от 25.07.2022 г. утвержден План проведения в России Десятилетия науки и технологий (https://clck.ru/37DANC). В План включены 18 перспективных инициатив и проектов, сформированных Министерством науки и высшего образования РФ на основании обобщения и систематизации 2935 предложений, поступивших от федеральных и региональных органов власти, органов местного самоуправления, фондов поддержки научной, технической и инновационной деятельности, государственных корпораций, научных, образовательных и общественных организаций. Одной из инициатив и проектов является инициатива «Научно-популярный туризм» (позиция 14 указанного Плана), которая направлена на повышение доступности информации о достижениях и перспективах российской науки, на вовлечение молодежи в сферу исследований и разработок. В результате реализации инициативы будут разработаны научно-популярные маршруты, связанные с исследовательскими объектами, обеспечена подготовка специалистов, организующих и проводящих мероприятия научно-популярного туризма.

CC BY

3. Для успешного развития научно-популярного туризма Министерством науки и высшего образования РФ в начале 2023 г. утверждена соответствующая Концепция развития этого вида туризма на период до 2035 г. [1]. Концепцией сформулированы основные понятия и определения нового направления туризма. Российский научно-популярный туризм – это временные путешествия граждан от 18 до 35 лет в познавательных и профессионально-деловых целях по утверждённым маршрутам. Во время поездки происходит посещение объектов инфраструктуры организаций, которые сопряжены с научной, инновационной, образовательной, просветительской деятельностью; такие поездки способствуют популяризации достижений российской науки и технологий. Цели научно-популярного туризма: ознакомление широкой аудитории граждан с атмосферой научных исследований, приобретение ими ясного представления о работе ученого; популяризация науки; привлечение молодежи в науку, увеличение количества молодых ученых и внесение ими нового вклада в научно-технологическое развитие страны; формирование полноценной воспитательной среды и становление частью единой программы гражданско-патриотического и общественно-полезного молодежного туризма. Целевая аудитория следующая: студенты, молодые ученые; молодые специалисты, молодые преподаватели, семьи с детьми, взрослое население (трудоспособное и пенсионеры), иностранные граждане.

Авторские выводы и рекомендации.

Занятия активным населением БПТ научно-популярном туризмом представляется возможным в различных формах на трех уровнях: в общероссийских платформах и проектах, в региональных программах и в проектах отдельных первичных организаций: вузов, научно-исследовательских институтов, предприятий и учреждений, размещенных на территории региона.

1. Первый уровень – общероссийский.

1.1. Участие в Президентской платформе «Россия – страна возможностей», которая представляет масштабную систему социальных лифтов для самореализации как в стране в целом, так и непосредственно в своем регионе проживания населения, в т.ч. жителей БПТ. Миссия платформы – «создавать будущее России, открывая равные возможности для каждого». Платформа создана для людей, и вся ее работа направлена на помощь в их развитии на любом этапе жизни: от школы и студенчества до управленческого и кадрового резерва; платформа сфокусирована на развитие науки и привлечение людей в науку.

Президентская платформа вовлекает граждан в различные проекты, конкурсы и олимпиады, которые базируются на инновациях, научных достижениях и изобретениях. Основные проекты и конкурсы платформы: проект «Экософия» (развитие экологической культуры), проект «Цифровой прорыв» (выявление и раскрытие потенциала специалистов в сфере искусственного интеллекта), конкурс «Мастера гостеприимства» (поиск и поддержка талантливых специалистов индустрии гостеприимства), проект «Центры оценки и развития компетенций» (в университете студент получает индивидуальный план развития своих надпрофессиональных компетенций и доступ к вакансиям и стажировкам у работодателей), проект «Флагманы образования» (ресурс для профессионального и карьерного роста

CC BY

управленцев в сфере образования, талантливых педагогов и перспективных молодых специалистов), конкурс «Моя страна – моя Россия» (создан для молодых людей, неравнодушных к жизни родного города, села или поселка и готовых предложить идеи и проекты для развития своего региона), конкурс управленцев «Лидеры России» и др.

1.2. Участие в туристической программе «Больше, чем путешествие», которая является частью платформы «Россия – страна возможностей». Программа реализуется при поддержке Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых», Российского общества «Знание», Министерства науки и образования РФ, Министерства культуры РФ, Министерства просвещения РФ, Министерства экономического развития РФ и Россотрудничества. Благодаря этой программе более 100 тысяч молодых людей смогли увидеть уникальные места нашей страны, познакомиться с научно-техническими достижениями университетов и промышленных предприятий, разработать собственный социально значимый проект и найти новых друзей. Участники программы – это призеры и победители всероссийских детских и молодежных проектов: школьники, студенты, молодые специалисты из регионов и соотечественники, проживающие за рубежом, члены семей военнослужащих. Из всех участников программы более 50% это молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет; программа включает более 960 уникальных туристических проектов; более 150 организаций являются партнерами программы; более 100 туроператоров разрабатывают и реализуют турпроекты.

Основная тематика путешествий для выбора поездки: «Наука и инновации», «Промышленность и технологии», «Культура и искусство», «Спорт и активный туризм», «История и патриотизм», «Бизнес и предпринимательство», «Устойчивое развитие и экология». Участники поездок по теме путешествия «Наука и инновации» знакомятся с российскими университетами и научными организациями, общаются с молодыми учеными. Среди мероприятий – посещение современных студенческих кампусов, научных центров и комплексов класса «мегасайенс», ИТ-парков и цифровых кластеров.

1.3. Участие в Международном молодежном экономическом форуме, который проходит ежегодно в июне на Петербургском международном экономическом форуме. Этот молодежный форум – площадка, на которой молодые люди обсуждают ключевые экономические и социальные вопросы с крупнейшими российскими и международными экспертами. По традиции в деловую программу молодежного дня входят панельные дискуссии, экспертные сессии, мастер-классы и лекции с участием представителей крупных компаний, где молодые предприниматели получат ценные советы о ведении бизнеса. Молодежный день охватывает все сферы самореализации молодых людей: меры поддержки бизнеса, развитие сообществ профессиональной молодежи, международные научные и технологические проекты, туризм, экологию и др.

1.4. Участие талантливых и целеустремленных молодых людей в ежегодно происходящем с 2022 г. «Конгрессе молодых ученых» на федеральной территории «Сириус» и в региональных мероприятиях – спутников этого российского Конгресса. По поручению Президента РФ решен вопрос финансирования проведения Конгресса молодых ученых, в том

CC BY

числе с учетом необходимости обеспечения бесплатного проезда и проживания молодых ученых, участвующих в названном мероприятии. Конгресс традиционно состоит из научно–деловой, выставочной и культурной программ.

1.5. Участие во «Всемирном фестивале молодежи», который по решению Президента РФ будет проведен в Москве в феврале-марте 2024 г. Организаторы Фестиваля – Администрация Президента РФ и Росмолодежь. Фестиваль пройдет в целях развития международного молодежного сотрудничества. Ожидается, что в Фестивале примут участие 20 тысяч человек и более чем 100 стран: российские и иностранные участники из сфер бизнеса, медиа, науки, культуры, волонтёрства и благотворительности, спорта и других сфер жизни.

1.6. Участие молодежи в программе по развитию научного волонтерства, которая создается также по поручению Президента РФ Правительством РФ совместно с Ассоциацией волонтерских центров и Российским обществом «Знание»; программа содержит комплекс мер, направленных на содействие развитию нового направления – научного волонтерства, в т.ч. на привлечение молодежи к участию в сборе и анализу важных научных технических, экономических и социальных данных.

1.7. Участие молодежи (студенты, молодые ученые) в просветительской организации «Российское общество «Знание», в экспедициях Русского Географического общества, в Буддийском форуме (август каждого года) в г. Удан-Удэ (Республика Бурятия), во Всероссийском молодежном научно-образовательном форуме «Амур» (август каждого года) в г. Хабаровске, в специальной программе «Арктика: Генеральная уборка».

1.8. Участие в особом государственном проекте – присутствие технической молодежи при попутных запусках научно-образовательных микроспутников, разработанных совместно с обучающимися образовательных организаций и молодых ученых; вопросы таких запусков решаются по поручению Президента РФ Госкорпорацией «Роскосмос» совместно с Министерством науки и образования РФ и Министерством просвещения РФ.

2. Второй уровень – региональный.

2.1. Современные условия БПТ позволяют успешно организовать и расширять научно-популярный туризм путем соединения усилий большинства учебных заведений, научно-исследовательских организаций, промышленных предприятий и ведущих туроператоров этой территории. Такие уникальные возможности создались в связи созданием по инициативе Иркутская области и Республики Бурятия НОЦ «Байкал», который становится мощной материальной и научной базой, т.е. современной инфраструктурой для развития научно-популярного туризма на большой байкальской территории; на долю НОЦ «Байкал» придется до 90% всего объема это вида услуг на БПТ.

НОЦ «Байкал» – это поддерживаемое двумя регионами объединение вузов, научных организаций с организациями и предприятиями, действующими в реальном секторе экономики. Цель создания НОЦ – это построение современной модели образования, исследований и разработок, основанной на научно-образовательной и производственной кооперации в цепочке «наука-университеты-бизнес», способствующей социально-экономическому развитию территории. НОЦ призван интегрировать все уровни образования,

CC BY

возможности научных организаций и бизнеса для мощного технологического развития и обеспечения технологического суверенитета, для «выращивания» нового поколения исследователей.

Участниками НОЦ «Байкал» и объектами научно-популярного туризма являются:

– образовательные организации высшего образования: Братский государственный университет, Бурятская государственная сельскохозяйственная академия, Бурятский государственный университет, Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления», Иркутский государственный аграрный университет, Иркутский государственный медицинский университет, Иркутский государственный университет путей сообщения, Иркутский государственный университет, Иркутский национальный исследовательский технический университет;

– научные организации: Сибирский научно-исследовательский, конструкторский и проектный институт алюминиевой и электродной промышленности, Иркутский научно-исследовательский институт благородных и редких металлов и алмазов, Институт физического материаловедения, Восточно-Сибирский институт медико-экологических исследований, Иркутский научный центр хирургии и травматологии, Научный центр проблем здоровья семьи и репродукции человека, Бурятский научно-исследовательский институт сельского хозяйства, Российский сельскохозяйственный центр по Иркутской области, Байкальский институт природопользования, Геологический институт, Институт геохимии, Институт динамики систем и теории управления, Институт земной коры, Институт общей и экспериментальной биологии, Иркутский институт химии, Сибирский институт физиологии и биохимии растений;

– организации реального сектора экономики: АО «Труд», АО Фармасинтез, ЗАО «Тельминское», ООО «Байкальская энергетическая компания», ООО «Интех -М», ООО «Иркутскзолопродукт», НПО ЭАЦ «Экомониторинг», ООО «РУС СТАР», ООО «Сибгипробум», Иркутская нефтяная компания (ИНК), НПК «Сибирские технологии», НПК «Спирит», ПАО «Высочайший», Национальная ассоциация лесопромышленников «Русский Лес», Фонд стратегического и инновационного развития Иркутской области, НИЦ «Энерго-Ресурсосберегающие Технологии» и др.

Рекомендуется создание и реализация единой для двух регионов «дорожной карты» развития на территории БПТ современного научно-популярного туризма с полным использованием учебного, научного и производственного потенциала НОЦ «Байкал». Операторами этого масштабного проекта развития научно-популярного туризма могут стать ведущие туроператоры Иркутской области и Республики Бурятия.

2.2. Расширение участия молодых предпринимателей, «бизнес-ангелов», инвесторов, технологических экспертов в деятельности Всероссийского молодежного экологического кампуса ЭКО.ЦЕХ на территории бывшего Байкальского целлюлозно-бумажного комбината (БЦБК); в ходе этого мероприятия выбираются лучшие научно-технические проекты региональных стартапов Startup Tour.

2.3. Возрождение в городах БПТ (гг. Иркутск, Улан-Удэ, Чита) «Домов науки и техники», которые, используя прошлую советскую практику, смогут привлекать ученых разных возрастов и специальностей для развития научных исследований и привлечения в науку молодых людей.

2.4. Расширение современной практики организации в отдельных городах БПТ «Дней науки» с участием молодежи; например, проводимые «Дни науки» в г. Усть-Куте (Иркутская область) представляют собой 4-х дневные фестивали, объединяющие множество интересных образовательных мероприятий, каждый день которого посвящен определенной тематике, например: «Человек», «Наука», «Город», «Космос» и др.

2.5. Посещение школьниками и студенческой молодежью научно-технических выставок, проводимых выставочными организациями «Сибэкспоцентр» (г. Иркутск) и «Улан-Удэнская ярмарка (г. Улан-Удэ) по инновационной тематике: «Наука и образование», «Информационные технологии», «Лесопользование и деревообработка», «Транспорт и дороги», «Здравоохранение», «Туризм», «Строительная индустрия», «Энергетика», «Агропромышленный комплекс» и др.

3. Третий уровень – первичные организации.

В каждом российском городе складываются свои направления развития научно-популярного туризма, осуществляемые по инициативе отдельных первичных организаций. Например, в городах, размещенных на БПТ, основные формы развития такого вида туризма предлагаются нижеследующие.

3.1. Участие школьников в деятельности создаваемых в вузах «передовых инженерных школ»: первые такие школы открываются в ИРНИТУ, Братском и Бурятском госуниверситетах. Работа инженерных школ направлена на обеспечение реального сектора экономики квалифицированными кадрами и важна для достижения технологического суверенитета. Вовлечение школьников в работу передовых инженерных школ будет способствовать ранней профессиональной ориентации детей, а также поможет повысить их интерес к инженерному делу и технологиям.

3.2. Создание на кафедрах университетов малых предприятий и вовлечение в конкретные научно-производственные разработки студентов и молодых сотрудников; открытие таких предприятий при кафедрах разрешено законодательством и рекомендуется Министерством науки и образования РФ.

3.3. Организация промышленных экскурсий студентов вузов и сузов и школьников старших классов на передовые предприятия, осуществляющие выпуск инновационной продукции (Иркутская нефтяная компания, Иркутский и Улан-Удэнский авиационные заводы, Иркутский и Братский алюминиевые заводы, Ангарский нефтеперерабатывающий комбинат, Братский целлюлозно-бумажный комбинат и др.).

3.4.Участие студентов и молодых ученых в летних водных экспедициях, которые осуществляет на научно-исследовательском судне «Профессор Вознесенский» Иркутское управление Гидрометеорологии; туристы посещают несколько особо охраняемых природных территорий, расположенных у озера Байкал и совмещают науку и туризм.

CC BY

3.5. Возрождение и развитие в университетах научно-студенческих обществ, научных клубов и научных кружков, объединяющих студентов по интересам; участие молодежи в таких первичных организациях является их первыми шагами в большую науку.

3.6. Расширение успешных проектов отдельных вузов БПТ по ознакомлению молодежи с научными исследованиями; например, научно-популярный проект Иркутского государственного университета «Научные субботники» (для чтения лекций привлекаются ведущие ученые вуза), проекты студентов Байкальской международной бизнес-школы по ключевым и перспективным направлениям несырьевого экспорта Иркутской области.

3.7.Участие научных волонтеров – жителей г. Байкальска (Иркутская область) в реализации уникального мастер-плана социально-экономического развития этого города, в т.ч. в осуществлении масштабного проекта по строительству Международного центра водных ресурсов на площадке бывшего БЦБК; проект предполагает создание многофункционального кластера производственного, научно-исследовательского, туристического и образовательного значения.

В России расширяется научно-популярный туризм. Особенностью такого туризма является ориентированная по интересам программа, которая может включать тематическое посещение образовательных и научных учреждений, лабораторий, обсерваторий, промышленных производств, встречи с российскими учёными и специалистами. В программу может входить участие в научных экспедициях и экскурсиях; особый интерес такой туризм представляет для студентов и школьников в целях профессиональной ориентации.

Литература

1. Концепция развития научно-популярного туризма в Российской Федерации на период до 2035 года: утверждена Министром науки и высшего образования РФ 25.01.2023 г. № ВФ/1-Кн. https://clck.ru/37D9mJ

© Удалых С.К., 2024

УДК 796.011.1

Лихачева Г.Т.
ст. преподаватель
Ипаев Л.Ю.
студент
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы
г. Уфа, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО, ФИЗИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье исследуется роль физической активности в поддержании здорового образа жизни студентов с фокусом на их физическом, психологическом и социальном благополучии. Современные студенты сталкиваются с рядом вызовов, включая недостаток движения, неправильный образ жизни и увеличенный уровень стресса, что может негативно сказываться на их общем здоровье и жизненном качестве.

Ключевые слова: здоровье; студенты; физические упражнения; благополучие.

Likhacheva G.T.
Senior Lecturer
Ipaev L.Yu.
Student
Bashkir State Pedagogical University n.a. M. Akmulla
Ufa, Russia

THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN ENSURING THE PSYCHOLOGICAL, PHYSICAL AND SOCIAL WELL-BEING OF STUDENTS

Abstract. This article examines the role of physical activity in maintaining a healthy lifestyle of students with a focus on their physical, psychological and social well-being. Modern students face a number of challenges, including lack of movement, an incorrect lifestyle and increased stress levels, which can negatively affect their overall health and quality of life.

Keywords: health; students; exercise; well-being.

Современные студенты сталкиваются с высоким уровнем стресса, сидячим образом жизни и плохими привычками, что может привести к различным проблемам со здоровьем и снижению общего благополучия. В данной статье исследуется роль физической активности в поддержании физического и ментального здоровья студента.

Цель исследования:

Целью данного исследования является выяснить, как физическая активность влияет на физическое, психологическое и социальное благополучие студентов. Мы стремимся определить, какие типы физической активности наиболее эффективны для достижения положительных результатов и какие выгоды они приносят студентам.

Задачи исследования:

1. Определить связь между уровнем физической активности студентов и их физическим благополучием.

2. Изучить влияние физической активности на психологическое благополучие студентов, включая уровень тревожности, депрессии и общее психическое состояние.

3. Определить влияние физической активности на социальное благополучие студентов, включая установление новых связей, социальную поддержку и самооценку.

4. Предложить рекомендации и ресурсы для студентов, поощряющие регулярную физическую активность и поддерживающие их здоровый образ жизни.

Путем выполнения указанных задач исследование будет способствовать более глубокому пониманию роли физической активности в поддержании здорового образа жизни студентов и предоставит основу для разработки соответствующих рекомендаций и мероприятий, направленных на улучшение физического, психологического и социального благополучия студентов.

Объект исследования:

Студенты ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы» 1, 2, 3 курсов в возрасте от 18 до 21 года.

Методы исследования:

Для разработки рекомендаций по самостоятельным физическим упражнениям для студентов был проведен обзор научной литературы и анализ существующих клинических рекомендаций. Проведено анкетирование среди объектов исследования, сравнение и анализ результатов.

Результаты исследования:

Рекомендуется, чтобы студенты с бронхиальной астмой включали в свою физическую активность следующие упражнения и рекомендации:

1. Физическое благополучие: Регулярная физическая активность привела к улучшению физической выносливости, гибкости и силы студентов.

Сюда относиться не заметный, но один из главных аспектов – диета студентов. Скудное и нерегулярное питание становятся распространенной проблемой среди студентов, особенно в период сессий и экзаменов. Научные исследования показывают, что правильное питание совместно с физической активностью способствует улучшению физического состояния, повышению уровня энергии и концентрации. Поэтому, стимулирование студентов следить за своим рационом и регулярно употреблять полезные продукты может быть одним из способов поддержания не только физического здоровья, но и общего благополучия.

1) Примеры упражнений: бег, спортивная ходьба и физические упражнения.

2) Правильное выполнение: Выполнять упражнения под руководством тренера, соблюдать правильную технику и постепенно увеличивать нагрузку.

3) Стабильный прием правильной и полезной еды.

2. Психологическое благополучие: Физическая активность понижает уровень тревожности и депрессии, а также повышает общее психологическое благополучие студентов.

Кроме того, выполнение упражнений может способствовать улучшению сна студентов. Большинство студентов испытывают стресс и нервное напряжение, что может влиять на их сон. Регулярные физические упражнения помогают расслабиться, улучшить качество сна и

CC BY

справляться с негативными эмоциями более эффективно, что немаловажно для сохранения и укрепления психического здоровья студентов.

1) Примеры упражнений: йога, танцы, аэробика.

2) Правильное выполнение: Сосредоточиться на дыхании, регулярно заниматься, включить элементы растяжки и релаксации.

3) Сон длительностью 7–8 часов.

3. Социальное благополучие: Физическая активность способствовала улучшению социальных взаимодействий, установлению новых связей и повышению самооценки студентов.

Большую роль играет доступность физической активности. Университеты могут создавать условия для удобства и доступности спортивных залов и тренажерных площадок, а также организовывать спортивные мероприятия и занятия на свежем воздухе. Для студентов это станет дополнительной мотивацией для включить физическую активность в свой образ жизни не только на период учебы, но и на протяжении всей жизни.

1) Примеры упражнений: командные игры, групповые тренировки.

2) Правильное выполнение: Вступить в спортивные клубы или группы, активно участвовать в играх и тренировках, поддерживать позитивное взаимодействие с другими студентами.

Результаты нашего исследования подтверждают значимую роль физической активности в поддержании здорового образа жизни студентов. Регулярная физическая активность положительно влияет на физическое, психологическое и социальное благополучие студентов, способствуя улучшению их общего состояния и качества жизни. Поэтому, интегрирование физической активности в ежедневный режим студентов должно стать приоритетом для создания здоровой и сбалансированной образовательной среде.

© Лихачева Г.Т., Ипаев Л.Ю., 2024

УДК 796/799

Башмак А.Ф.
ст. преподаватель
Мезенцева В.А.
ст. преподаватель
Аксенов Д.А.
преподаватель
Самарский государственный аграрный университет
г. Самара, Россия

СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ САМАРСКОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Физическое воспитание является важнейшим аспектом общего состояния здоровья и благополучия всех людей, в том числе студентов университетов с ограниченными возможностями здоровья. Эта статья направлена на изучение специфики физического воспитания студентов университетов с ограниченными возможностями, включая преимущества, проблемы и стратегии для включения и доступности.

Ключевые слова: физическое воспитание; здоровье; ограниченные возможности здоровья; индивидуальные потребности; питание; специализированная диета.

Bashmak A.F.
Senior Lecturer
Mezentseva V.A.
Senior Lecturer
Aksenov D.A.
Teacher
Samara State Agrarian University
Samara, Russia

THE SPECIFICS OF PHYSICAL EXERCISES FOR STUDENTS OF SAMARA AGRARIAN UNIVERSITY WITH DISABILITIES

Abstract. Physical education is a critical aspect of the overall health and well-being of all people, including university students with disabilities. This article aims to explore the specifics of physical education for university students with disabilities, including benefits, challenges, and strategies for inclusion and accessibility.

Keywords: physical education; health; health limitations; individual needs; nutrition; specialized diet.

Занятия физической культурой являются неотъемлемой частью жизни человека. Благодаря физическому воспитанию человек может тренировать личностную дисциплину, расширять свой кругозор благодаря изучению правильного питания и в целом повышать внутреннюю энергию для свершения своих целей. Студенты, как никто другой понимают важность занятий спортом. Постоянное время препровождение за компьютером и написание конспектов значительно ухудшают физическую форму. А для студентов с ограниченными

CC BY

возможностями здоровья эта тема более чем актуальна, так как в силу своих особенностей они не всегда могут найти нужную информацию по физическому воспитанию [2].

Физическое воспитание в Самарском ГАУ, обеспечивает многочисленные преимущества для обучающихся с ограниченными возможностями, в том числе улучшение физической формы, возможности для социализации, а также повышение самооценки и уверенности в себе. Участие обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в физическом воспитании также дает возможности для социализации и построения отношений. Для студентов с ОВЗ, которые могут испытывать социальную изоляцию физическое воспитание в нашем вузе, предоставляют пространство для взаимодействия и связи со сверстниками и преподавателями [1].

Для решения проблем и создания инклюзивного и доступного физического воспитания для студентов нашего университетов с ОВЗ используются несколько стратегий. Во-первых, обеспечивается приспособлениями и модификациями для удовлетворения индивидуальных потребностей, это включает доступное оборудование, обученный вспомогательный персонал и альтернативные виды деятельности. Кроме того, преподаватели изменяют упражнения в соответствии с индивидуальными потребностями и гарантируют, что все обучающиеся имеют доступ к одинаковым возможностям для участия. Еще одна важнейшая стратегия заключается в том, чтобы развивать культуру вовлечения и принятия. Этого можно достичь с помощью образовательных и информационных кампаний, повышение квалификации преподавателей по темам, связанным с инвалидностью, и создания возможностей для социализации и общения. Также очень важно оперативно реагировать на любые случаи дискриминации или предвзятости и создавать безопасную и благоприятную среду для всех обучающихся [3].

Для людей с инвалидностью образование жизненно необходимо, поскольку оно является эффективным механизмом развития личности и социального статуса. В личностном плане высшее образование дает свободу выбора жизненных целей, духовную и финансовую независимость, придает личности жизнестойкость, гармонизирует ее существование, что особенно важно для молодых людей с ограниченными возможностями здоровья [4].

Проанализировав информацию портала, обеспечивающего информационно-методическую поддержку инклюзивного высшего образования инвалидов с возможностями здоровья, где представлены 22 университета из Самары и Самарского региона. Предложения университетов сравнивались по таким параметрам, как учебные корпуса, в которых создана безбарьерная среда, доступность библиотечного фонда; аудитории со стационарными техническими средствами (видеоувеличители, брайлевские принтеры, изображений, информационная индукционная система, специальное программное обеспечение, альтернативные устройства ввода), наличие мобильных адаптирующих устройств (например, лестничный гусеничный подъемник) [4].

По данным вышеназванного портала 3 вуза Самары и Самарской области полностью готовы к обучению студентов из них третье место занимает Самарский государственный аграрный университет (21 направление подготовки).

Таким образом, физическое воспитание является важнейшим компонентом общего состояния здоровья и благополучия студентов университета с ОВЗ. Решая проблемы и реализуя стратегии инклюзивности и доступности, физическое воспитание может обеспечить многочисленные преимущества для студентов университета с ОВЗ, включая улучшение физической подготовки, возможности для социализации, а также повышение самооценки и уверенности в себе.

Литература

1. Барабаш С.И. Организация обучения физической культуре лиц с ограниченными возможностями здоровья в вузе // Социально-экономические и правовые системы: современное видение: Сб. трудов Международной научно-практической конференции (г. Омск, 02 марта 2016 г.). Омск, 2016. С. 216-221.

2. Иванова Г.Д. Патологические состояния опорно-двигательного аппарата у студентов и их профилактика // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. №8. С. 31-35.

3. Ишкина О.А., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Инклюзия в физической культуре в воспитании обучающихся с ограниченными возможностями здоровья // Инновации в системе высшего образования: Сб. научных трудов Национальной научно-методической конференции (г. Самара, 21 октября 2021 г.). Кинель, 2021. С. 11-14.

4. Родионова О.Г. Сравнительный анализ готовности вузов Самары и Самарской области к приему и обучению студентов с ограниченными возможностями здоровья // Инклюзия для всех 2020: социальная инклюзия в современном социокультурном пространстве: сб. мат-ов Международной модульной научно-практической конференции (г. Самара, 23 марта 2020 г.). Самара, 2020. С. 82-83.

© Башмак А.Ф., Мезенцева В.А., Аксенов Д.А., 2024

УДК 796.325

Болдов А.С.
канд. пед. наук, доцент
Спирин Н.О.
студент
Московский государственный психолого-педагогический университет
г. Москва, Россия

РОЛЬ ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ

Аннотация. Данная статья посвящена теме влияния на психологическое и моральное состояние прикладных видов спорта в рамках организации деятельности сотрудников специальных подразделений. Актуальность работы заключается в том, что спорт способствовать физическому развитию, а также укрепляет психологическое состояние человека, что с учетом специфики работы сотрудников специальных подразделений является очень важным. В статье рассмотрены некоторые виды спорта, доступных для применения в рамках, которые благотворно влияют на психическое и физическое состояние человека.

Ключевые слова: специальные подразделения; спорт; физическая культура; психологическое обеспечение; здоровье человека.

Boldov A.S.
Ph.D., Associate Professor
SpirinN.O.
Student
Moscow State University of Psychology and Education
Moscow, Russia

THE APPLIED SPORTS ROLE AT THE PERFORMANCE PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF SPECIAL FORCES PERSONNEL

Abstract. This article is devoted to the topic of the impact on the psychological and moral state of applied sports within the framework of the organization of the activities of employees of special units. The relevance of the work lies in the fact that sport promotes physical development, and also strengthens the psychological state of a person, which, taking into account the specifics of the work of employees of special units, is very important. The article discusses some sports available for use within the framework that have a beneficial effect on the mental and physical condition of a person.

Keywords: special units; sports; physical education; psychological support; human health.

К сотрудникам спецподразделений, как правило, относят сотрудников спецназа и антитеррористических подразделений, которые выполняют операции по борьбе с терроризмом, спасению заложников, задержанию опасных преступников, сотрудников служб разведки, занимающихся сбором информации о потенциальных угрозах, военных действиях, вражеских агентах и пр., сотрудников сил специальных операций, специализирующиеся на проведении особых операций (в том числе диверсионных акций и захватов объектов), сотрудников специальных служб безопасности, занимающихся обеспечением национальной безопасности и контрразведкой, а также военных специалистов различного толка, отдельные

CC BY

отряды в составе правоохранительных органов (в частности в составе полиции и нацгвардии). Для всех указанных профессий важна психологическая устойчивость. Добиться ее можно различными путями, одним из которых является физическая культура и прикладные виды спорта. Давно известно, что спорт может не только способствовать физическому развитию, но и укреплять ментальное, психологическое состояние человека, а учитывая специфику и большую ответственность в работе сотрудников специальных подразделений, данный аспект становится особенно актуальным. Целью данной работы является рассмотрение влияния, которое оказывает спорт на служебную деятельность сотрудников специальных подразделений.

В общем случае прикладные виды спорта (к ним обычно относят в том числе физическую культуру, футбол, баскетбол, теннис, плавание, бег и другие) могут оказывать значительное влияние на психологическое состояние людей, в том числе:

– улучшая настроение и снижая стресс;

– повышая самооценку и уверенность;

– развивая самодисциплину и целеустремленность;

– способствуя улучшению концентрации и позитивного мышления;

– создавая условия для развития коммуникационных навыков и социальной интеграции;

– благоприятно влияя на развитие умственной работоспособности.

Физическую активность, связанную с прикладными видами спорта, часто указывают как один из факторов, который дает возможность повысить выделение эндорфинов – гормонов счастья, что благотворно влияет на настроение и снижает уровень стресса и тревоги.

Спортивные успехи через достижение поставленных целей, формирование навыков и совершенствование физической формы могут способствовать повышению самооценки и уверенности в себе и своих силах, что важно для каждого.

Принимать участие в прикладных видах спорта невозможно без постоянных тренировок и самодисциплины. Все указанные факторы благотворно влияют на человека, способствуя развитию устойчивости, целеустремленности и ответственности.

Кроме того, давно отмечено, что спортивные игры, как правило, требуют быстрого принятия решений и хорошей концентрации внимания. Систематические тренировки в прикладных видах спорта также могут помочь в развитии этих навыков и в их применении в повседневной жизни.

Командные виды спорта помогают участвующим в них людям развивать коммуникационные навыки, что помогает в работе в коллективе, умению находить компромиссы, налаживать сотрудничество с другими людьми. Все это вкупе благоприятствует интеграции в общество и укреплению социальных связей.

Кроме всего указанного ранее, физическая активность в указанном формате прикладного спорта улучшает кровообращение, что повышает умственную работоспособность, память, внимание и когнитивные функции, также необходимые сотрудникам спецподразделений.

Указанные здесь примеры влияния прикладных видов спорта на психологическое состояние людей во многом общие. Важно понимать, что индивидуальный опыт и реакция

CC BY

каждого человека могут отличаться, а в рамках данной темы не все из указанных пунктов в полной мере могут подойти, тем не менее, важно рассмотреть все составляющие для полного понимая влияния физической активности в данном формате.

В силовых ведомствах правоохранительных органов служебная деятельность предъявляет высокие требования к сотрудникам в плане их психофизической подготовки и общего развития. Она требует, чтобы и психоэмоциональное состояние сотрудников спецподразделений, и их физическое здоровье было одинаково полным и гармоничным. Но в жизни зачастую возникают проблемы, так как большие объемы интенсивной работы и постоянные экстремальные нагрузки оказывают негативное воздействие на общее состояние здоровья правоохранителей. В связи с этим особое внимание уделяется профилактическим мероприятиям для сотрудников специальных подразделений, которые положительно влияют на организм, помогают адаптироваться к стрессовым ситуациям и преодолевать неблагоприятные физические и психологические факторы во время служебной деятельности.

Важно понимать специфику службы сотрудников спецподразделений, которая заключается в выполнении специализированных задач и обязанностей в рамках их подразделений. Они обладают особыми навыками, знаниями и психофизической подготовкой, необходимыми для успешного выполнения служебных задач в условиях высокого риска и экстремальных ситуаций. Важно, чтобы сотрудники спецподразделений проявляли высокий профессионализм, обладали физической выносливостью, психологической подготовкой, владели оружием и тактическими навыками. Для этого они проходят специальную подготовку и тренировки, чтобы быть готовыми к сложным и опасным ситуациям. Безопасность, эффективность и точность действий имеют ключевое значение в их служебных задачах. Для достижения этих целей необходимо иметь не только отличную физическую форму, но и прочное психологическое состояние. Спорт и нагрузки в процессе занятий физкультурой играют важную роль в достижении этого состояния.

Основная задача физических тренировок сотрудников спецподразделений заключается в формировании физически и психологически подготовленных, устойчивых и высококвалифицированных специалистов. Они должны обладать не только необходимыми профессиональными знаниями, тактико-техническими умениями и навыками, но и иметь развитые физические и психологические качества, позволяющие им успешно справляться с оперативно-служебными задачами любой сложности. Другая важная задача заключается в стремлении укрепить здоровье сотрудников, защите от воздействия явлений, которые способствуют развитию профессиональных деформаций, и помощи в ведении образа жизни, благоприятствующему сохранению требуемого самочувствия. Поэтому много внимания уделяют продвижению и пропаганде систематических занятий физической культурой и спортом [1]. Регулярная физическая активность способствует развитию опорно-двигательной системы, укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению общей выносливости и улучшению стрессоустойчивости организма и психики.

В настоящее время придается мало значения важности здорового образа жизни для формирования физического и психического здоровья человека. Однако множество ученых

CC BY

утверждают, что даже следование элементарным принципам здорового образа жизни может играть ключевую роль в сохранении психологического и социального благополучия [4], потому как здоровый образ жизни включает не только физическую составляющую, но и психоэмоциональный аспект.

Статистика свидетельствует о том, что сотрудники правоохранительных органов наиболее подвержены заболеваниям, связанным с сердечно-сосудистыми проблемами, а также эмоциональному выгоранию. По этой причине систематические занятия прикладными видами спорта или занятия физкультурой могут сократить вероятность возникновения болезней сердечно-сосудистой системы (в том числе сердечных приступов и инфарктов), а также помочь в снятии эмоционального стресса. Беговые тренировки способствуют снижению уровня холестерина в крови, предотвращают образование тромбов в кровеносных сосудах и ускоряют обмен веществ в организме. Тренировки силовой, аэробной и анаэробной направленности оказывают благотворное влияние на формирование качеств морально-волевого характера, силовую выносливость, ответственность и дисциплинированность сотрудников [5].

В зимнее время в качестве альтернативы беговым тренировкам становится доступна лыжная ходьба. Эта форма физической активности укрепляет здоровье и способствует всеобъемлющему развитию организма. Во время лыжных тренировок активно работает вся мышечная система, обеспечивая организм обильным количеством кислорода. Такие занятия благотворно влияют на работу многих систем организма (в том числе оказывая воздействие на сердечно-сосудистую, нервную дыхательную системы), а также на опорно-двигательный аппарат. Они также способствуют психологическому равновесию и получению положительных эмоций, тем самым улучшая психологическое самочувствие сотрудников спецподразделений [7].

Для достижения способности сохранять спокойствие и принимать обдуманные решения в условиях психологических стрессов рекомендуется выполнение определенных упражнений. К ним относятся упражнения кроссфита, дыхательная гимнастика, бокс, а также самомассаж и микродвижения (в том числе элементы суставной гимнастики) [2].

Разминка, являясь подготовительной частью тренировки, содержит разные варианты таких упражнений, как ходьба, бег, прыжки и общеразвивающие упражнения, которые совмещаются также с дыхательной гимнастикой (применяя такие виды дыхания, как диафрагмальное и поверхностное дыхание, а также используя задержку дыхания) [2].

В завершении тренировки нужно применять упражнения, нацеленные на развитие гибкости и снятия мышечного напряжение (применение растяжки, работа с мышечным панцирем В. Райха), можно также обратиться к психомышечной тренировке со специально подобранной музыкой, что оказывает дополнительное воздействие на организм.

Физическая культура и спорт напрямую воздействуют на организм и его работоспособность, как во время занятий, так и после них. Однако одна тренировка не способна мгновенно изменить самочувствие или физическую подготовку человека. Поэтому регулярность занятий имеет огромное значение, а единичные занятия и отсутствие системного

CC BY

подхода не дадут результатов [3]. При систематических занятиях физкультурой и спортом происходит развитие различных двигательных навыков, физических качеств и морально-волевых черт. Однако при неизменной физической нагрузке и выполнении только одного комплекса упражнений организм адаптируется к подобному, что может привести к одностороннему развитию и недостаточному прогрессу в физической подготовленности [6]. Поэтому важно периодически изменять физическую нагрузку и дополнять упражнения, искать новые комплексы и методики тренировок, чтобы происходило развитие различных групп мышц.

Физическая культура и различные виды спорта имеют большую роль в службе сотрудников специальных подразделений. Данные виды деятельности поддерживают сотрудников в борьбе со стрессом и отрицательными факторами, а также помогают избегать вредных привычек, которые могут негативно сказываться на здоровье. Физическая активность способствует укреплению здоровья, улучшению физической и психической подготовки, развитию морально-волевых черт и умению принимать обоснованные решения.

В целом нельзя не отметить, что физическая культура и спорт имеют большое значение с позиции воспитания и оздоровления (как физического, так и психологического) каждого человека, что, безусловно, важно ввиду деятельности сотрудников специальных подразделений. Они помогают формировать многосторонне развитую и сбалансированную личность. Регулярные занятия физической активностью способствуют развитию здоровья, улучшению физических качеств и морально-волевых черт, а также способствуют психологической уравновешенности и общему эмоциональному состоянию.

Литература

1. Баркалов С.Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 5-9.

2. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Смирнов В.Е., Никитина Е.С. Возможности использования средств физической культуры как средства оптимизации психофизического состояния сотрудников спецподразделений // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 6. https://clck.ru/36zFDX

3. Панова О.С., Хрищатый А.Е. Физическая культура как важнейшая составляющая социализации личности курсантов образовательных организаций МВД России // Успехи современной науки. 2017. Т.2. № 2. С. 19-22.

4. Плаксин А.А. Организация воспитательной деятельности личного состава органов внутренних дел // Человек и образование. 2011. № 3. С. 79-82.

5. Подрезов И.Н. Основные направления педагогических воздействий при формировании физической культуры личности у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России им. В.В. Лукьянова. 2017. № 2(71). С. 146-148.

CC BY

6. Рабазанов С.И., Иванчиков А.В., Булатецкий С.В. Некоторые аспекты влияния занятий спортом на развитие морально-волевых свойств личности // Центральный научный Вестник. 2017. Т. 2. № 3(20). С. 60-61.

7. Струганов С.М., Гальцев С.А., Гаврилов Д.А., Якушев Э.В. Значение реформирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2015. № 4(75). С. 130-135.

© Болдов А.С., Спирин Н.О., 2024

УДК 796.011

Сетяева Н.Н.
канд. пед. наук
Шмакова Д.В.
Сургутский государственный педагогический университет
г. Сургут, Россия

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. В статье представлен опыт применения метода круговой тренировки на занятиях физической культурой с целью повышения уровня физической подготовленности обучающихся старшего школьного возраста с нарушением интеллекта. Для достижения цели нами были проведены тестовые задания по выявлению уровня развития физических качеств на основе комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья». Результатами исследования явилось теоретическое обоснование и экспериментальное доказательство эффективности метода круговой тренировки в повышении физической подготовленности обучающихся старшего школьного возраста с нарушением интеллекта.

Ключевые слова: физическая подготовленность; нарушение интеллекта; метод круговой тренировки; адаптивная физическая культура; ограниченные возможности здоровья.

Setyaeva N.N.
Ph.D.
Shmakova D.V.
Surgut State Pedagogical University
Surgut, Russia

IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES OF HIGH SCHOOL AGE BY THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING

Abstract. The article presents the experience of using the circular training method in physical education classes in order to increase the level of physical fitness of high school students with intellectual disabilities. To achieve this goal, we conducted test tasks to identify the level of development of physical qualities based on the complex "Ready for work and defense" for the disabled and people with disabilities." The results of the study were the theoretical justification and experimental proof of the effectiveness of the circular training method in improving the physical fitness of high school students with intellectual disabilities.

Key words: physical fitness; intellectual disability; circular training method; adaptive physical culture; limited health opportunities.

Круговая тренировка, осуществляемая на уроках физической культуры, представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Она не сводится к какому-либо одному способу выполнения упражнений, она включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным общим

CC BY

воздействием на организм обучающихся. Она органически вписывается в конкретную серию учебных занятий, помогает учителю выполнять учебную деятельность.

Регулярное применение круговой тренировки на практических занятиях позволяет эффективно развивать у занимающихся, как общую выносливость, необходимую для участия в ускоренном и длительном передвижении, так и силовые способности, а также повышать эластичность мышц и их выносливость, укреплять костную систему.

На основании актуальности, возникает необходимость разрешить противоречие между необходимостью повышения физической подготовленности обучающихся с нарушением интеллекта и недостаточной разработанности метода круговой тренировки на уроках физической культуры.

Необходимость разрешения указанного противоречия определяет проблему исследования: поиска новых путей реализации кругового метода на уроках физической культурой обучающихся с нарушением интеллекта.

Цель исследования провести анализ экспериментальных данных и обосновать метод круговой тренировки при повышении физической подготовленности старших школьников с нарушением интеллекта на занятиях физической культурой.

Объект исследования: процесс повышения физической подготовленности обучающихся с нарушением интеллекта старшего школьного возраста.

Предмет исследования: повышение физической подготовленности обучающихся с нарушением интеллекта старшего школьного возраста методом круговой тренировки

Задачи исследования:

1. Обобщить и проанализировать имеющиеся в научно-методических работах теоретические аспекты круговой тренировки как организационно – методической формы построения занятий физическими упражнениями.

2. Определить уровень физической подготовленности обучающихся с нарушением интеллекта.

3. Разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность метода круговой тренировки в повышении физической подготовленности обучающихся старшего школьного возраста с нарушением интеллекта.

Методы исследования анализ научно-методической литературы и интернет-источников, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Повышение уровня физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста с нарушением интеллекта в условиях коррекционного обучения проведено на базе Сургутской школы с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в период с сентября 2021 по май 2022 года (констатирующий эксперимент) и с ноября 2022 по май 2023 года (формирующий эксперимент).

В констатирующем эксперименте приняло участие 25 человек (20 юношей и 5 девушек), в формирующем эксперименте приняли участие 23 обучающихся, распределенных на экспериментальную группу 10 юношей и 3 девушки, и контрольную группы, в количестве 8

CC BY

юношей, 2 девушки в возрасте 16–17 лет. На начало эксперимента обе группы были однородны по всем исследуемым показателям.

В ходе исследования экспериментальная группа занималась один раз в неделю на протяжении четырех месяцев по предложенному нами комплексу круговой тренировки. Остальное количество часов, отводимое на уроки физической культуры, как в экспериментальной, так и в контрольной группах осуществлялось по адаптированной основной общеобразовательной программе 1 вариант для обучающихся 10–11 классов с интеллектуальными нарушениями с учителем по адаптивной физической культуре. Продолжительность урока 40 минут.

Нами было разработано 5 комплексов круговой тренировки, которые включали в себя от 5 до 7 станций на развитие физических качеств. На выполнение упражнения на каждой станции отводилось 30 секунд времени с последующим отдыхом – 30 секунд. В комплексе проводилось 2–3 серии, между сериями отдых 1 минута. Продолжительность круговой тренировки – от 12 до 20 минут.

С целью выявления результативности разработанных нами экспериментальных комплексов круговой тренировки для повышения физической подготовленности обучающихся старшего школьного возраста с нарушением интеллекта определена динамика показателей развития данных качеств за период педагогического эксперимента. Для сопоставления двух выборок (контрольной и экспериментальной групп) использовался t-критерий Стьюдента.

В качестве исследуемого эффекта, по которому сравнивались выборки, рассматривался процент детей, демонстрирующих развитие отдельных физических качеств на уровне золотого, серебряного или бронзового знака отличия. На данном этапе нашей работы мы использовали метод расчета удельного веса и углового преобразования Фишера.

При сравнении исследуемых показателей экспериментальной и контрольной групп между фоновыми показателями формирующего эксперимента достоверных различий не выявлено ни по одному тестовому заданию. Однако по окончанию эксперимента наблюдались положительные изменения в ряде исследуемых признаков.

В беге 30 м в среднем юноши выполнили тест ГТО до эксперимента с результатом 7,3 с, после эксперимента средний показатель составил 6,2 с, по полученным данным мы можем наблюдать, что средний показатель улучшился, но не соответствует значкам ГТО. У девушек средний показатель забега на 30 м до эксперимента составлял 6,7 с, после эксперимента 6,0, что подтверждает уровень, соответствующий серебряному знаку отличия ГТО.

Следующий показатель, который нами учитывался – «Бег на 3000» у юношей, «Бег на 2000» у девушек. По данному исследуемому показателю результаты эксперимента изменились не достоверно значимо, как у юношей, так и у девушек. Они не выполняют норму ГТО. Связано это со спецификой нозологической группы и с тем, что изучена выносливость у данной категории детей слабо, хотя потребность в этом очень велика.

Далее для проверки силовых способностей нами была проведена оценка показателей «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». В данном тесте средние показатели

CC BY

юношей до эксперимента соответствовали серебряному значку отличия ГТО, после эксперимента – золотому. У девушек показатели после эксперимента так же соответствуют золотому знаку.

В тесте «Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами» у юношей результаты улучшились, но не достоверно значимо. Средний результат девушек после эксперимента соответствует серебряному знаку отличия.

Средние результаты юношей после эксперимента по тесту «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» соответствует золотому знаку. Средний результат девушек до – серебряному знаку отличия и после – золотому.

Заключительным тестом был «Метание теннисного мяча в цель». Средний результат юношей до и после эксперимента остался неизменным. У девушек – результат соответствует бронзовому знаку отличия.

Оценивая данные развития физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп, сравнивая показатели до и после педагогического эксперимента, заметно повышение результатов практически по всем показателям в экспериментальной группе. Что нельзя сказать о контрольной группе. На конечном этапе эксперимента у обучающихся экспериментальной группы значимо улучшились показатели физической подготовки по нормативам:

– бег 30 м (с) – значимо улучшились результаты выполняющих норматив на знаки отличия ГТО у юношей – 60%, у девушек 100%;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). В данном тесте все ребята выполняют норму на знаки отличия ГТО. Юноши (бронза – 20%, серебро – 20%, золото 60%), девушки (бронза – 0%, серебро – 33%, золото 66%);

– наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами. Юноши стали выполнять тестирование на знаки отличия ГТО на 30% больше, чем до начала эксперимента, так и девушки на 33%;

– прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Улучшение произошло у юношей, которые стали выполнять норматив на золотой знак – 60%, на серебряный – 30%, на бронзовый – 10%. У девушек результаты изменились не достоверно значимо, однако после эксперимента, общий результат по нормативам ГТО увеличился на 66%;

– метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий из 10 бросков). Улучшение произошло как у юношей, так и у девушек. 20% юношей выполняют норматив на бронзовый знак отличия, 30% на серебряный, 10% на золотой. 66% девушек справились с испытанием на бронзовый знак отличия.

Проанализировав результаты физической подготовленности обучающихся старшего школьного возраста с нарушением интеллекта, был сделан вывод о том, что, метод круговой тренировки эффективен для обучающихся экспериментальной группы с нарушением интеллекта. Однако, при использовании этого метода необходимо учитывать следующие особенности:

CC BY

– простота задания: задания должны быть простыми и понятными, чтобы обучающиеся могли выполнить их без помощи;

– краткость времени: время, отведенное на каждое задание, должно быть ограничено, чтобы обучающиеся могли сосредоточиться на выполнении задания и не утомляться;

– понятность инструкций: инструкции по выполнению задания должны быть понятными и четкими, чтобы обучающиеся могли понимать, что от них требуется;

– индивидуальный подход: каждый обучающийся имеет свои индивидуальные потребности и способности, поэтому важно адаптировать задания к их возможностям;

– положительная обратная связь: обучающиеся должны получать положительную обратную связь за выполнение задания, чтобы мотивироваться на дальнейшую работу;

– использование визуальных помощников: для тех, кто испытывает трудности с пониманием устной речи, можно использовать визуальные помощники, такие как картинки или диаграммы;

– постепенное усложнение заданий: по мере того, как обучающиеся совершенствуются в выполнении заданий, их сложность должна постепенно увеличиваться, чтобы сохранять интерес и мотивацию.

© Сетяева Н.Н., Шмакова Д.В., 2024

УДК 378.17(571.53)

Сухинина К.В.
канд. биол. наук, доцент
Горбик О.П.
студент
Ракова А.М.
студент
Иркутский государственный университет путей сообщения
г. Иркутск, Россия

К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА И РАЦИОНА ПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

Аннотация. В статье представлены результаты сравнительной оценки витаминно-минерального статуса у 261человека (юношей и девушек), студентов технического вуза Иркутского государственного университета путей сообщения. Цель исследования заключалась в анализе режима питания у студентов технического вуза. Оценка статуса проводилась с использованием анкеты, основанной на личной, субъективной оценке режима питания. Установили, что большинство респондентов проживали в городской местности, оценивали свое состояние здоровья как хорошее, наиболее часто принимали пищу 3–4 раза в день и в столовой, преимущественно с углеводными нутриентами, и употребляли алкоголь по праздникам. Таким образом, полученные результаты указывают на то, что культура питания у современных студентов технического вуза сформирована и характеризуется преобладанием углеводов в рационе питания и употреблением алкоголя.

Ключевые слова: студенты; юноши; девушки; технический вуз; режим питания.

Sukhinina K.V.
Ph.D., Associate Professor,
Gorbik O. P.
Student
Rakova A.M.
Student
Irkutsk State Transport University
Irkutsk, Russia

APROPOS OF THE ORGANIZATION OF THE REGIME AND DIET OF STUDENTS OF IRKUTSK STATE TRANSPORT UNIVERSITY

Abstract. The article deals with the results of a comparative assessment of the vitamin and mineral status of 261 people (boys and girls), students of Irkutsk State Transport University. The purpose of the study was to analyze the diet of students of a technical university. The status assessment was carried out using a questionnaire based on a personal subjective assessment of a diet. It was found that the majority of respondents lived in an urban area, assessed their state of health as good, most often students had 3–4 meals a day at home and in a canteen. They preferred food high in carbohydrate nutrients and consumed alcohol on holidays. Thus, the results indicate that the nutrition culture of modern students of a technical university is formed and characterized by high carbohydrate content in the diet and alcohol consumption.

Keywords: students; boys; girls; technical university; nutrition regime.

CC BY

В настоящее время многие исследователи посвящают свои работы изучению особенностей режима и рациона питания у современной молодежи [3, с. 72; 4, с. 235]. Авторы отмечают, что студенты в основном не соблюдают режим рационального и правильного питания, что, в свою очередь, неизбежно приводит к первичной витаминно-минеральной недостаточности, и, как следствие, возможным развитиям патологий желудочно-кишечного тракта и нарушений обмена веществ [2, с. 124]. К сожалению, данная ситуация наблюдается по всем вузам России [1, с. 55; 6, с. 54]. Таким образом, изучение рациона питания студентов технического вуза в настоящее время является весьма актуальным и может быть полезно в разработке профилактических мер по соблюдению рационального режима питания и проведению воспитательной работы в студенческой среде.

Целью исследования послужило изучение режима питания у студентов технического вуза в зависимости от гендерной принадлежности.

Задачи исследования:

1. Провести оценку распределения студентов по месту жительства.
2. Изучить индивидуальную оценку состояния здоровья у студентов.
3. Изучить кратность и место приема пищи в течение дня.
4. Провести исследование преобладания нутриентов в рационе питания студентов технического вуза.
5. Оценить частоту приема алкоголя студентами.

Методология и организация исследования.

Использовался анкетный метод, в основе которого была положена анкета, оценивающая режим питания. На основе данной анкеты определяли особенности режима питания индивидума.

Дизайн и объект исследования.

В апреле 2023 года провели поперечное исследование с использованием стандартной анкеты-опросника для оценки режима питания у студентов, обучающихся в техническом вузе – Иркутском государственном университете путей сообщения. Объектом исследования были студенты 1,2,3 курсов, 261 человек: 140 юношей и 121 девушка. Студенты Иркутского государственного университета путей сообщения обучались на факультетах: транспортные системы, управление на транспорте и транспортные технологии, строительство железных дорог, системы обеспечения транспорта, экономика и управление.

Результаты исследования и их обсуждение.

В начале изучили распределение студентов по месту проживания. Установили, что наибольшее количество респондентов технического вуза ИрГУПС проживали в городской местности (рис.). Наибольшее количество юношей и девушек оценивала состояние своего здоровья как хорошее, принимали пищу 3–4 раза в день, в основном в столовой и оценивали рацион питания как сбалансированный. Чаще всего студенты отмечали, что наибольшее количество рациона питания приходится на углеводы. Также респонденты ответили, что употребляют алкоголь по праздникам. Полученные нами данные совпадают с данными исследований других авторов [5, с. 49]. В настоящее время, нутрициологи отмечают

CC BY

преобладание углеводов в рационе питания уже у школьников [1, с. 54]. К сожалению, переизбыток углеводов в рационе питания молодежи может быть причиной избыточного веса тела, экзогенного ожирения и нарушения обмена веществ и эндокринных заболеваний [7, с. 190].

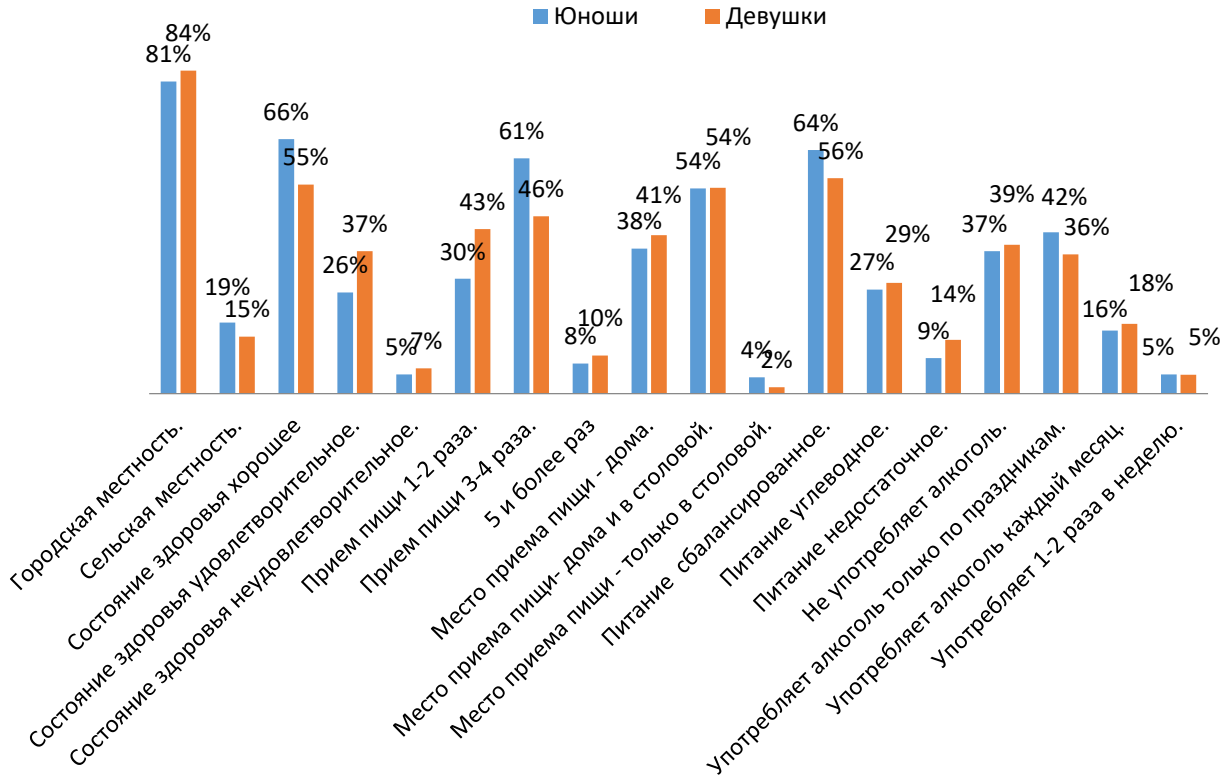


Рис. Оценка состояния здоровья и режима питания у студентов ИрГУПС

Согласно полученным результатам и выводам, мы рекомендуем обратить внимание студентов технического вуза на сбалансированность нутриентами своего рациона питания в сторону увеличения употребления продуктов, богатых витаминами, пищевыми волокнами и растительным и животным белком. Проведенное исследование поможет студентам самостоятельно скорректировать свой рацион питания и обогатить его продуктами, содержащими витамины группы В (зелень, орехи, белок растительный и животный), и жирорастворимыми витаминами (растительные масла, сливочное масло). И рекомендуем скорректировать ежедневный объем двигательной активности в сторону увеличения и интенсивности аэробных упражнений.

Литература

1. Кошкина М.В. Заболеваемость населения по данным генеалогических исследований среди студентов // Современные наукоемкие технологии. 2007. №8. С. 53-54.

2. Лемеш К.И. Правильное питание как ключевой компонент здорового образа жизни студента // Система ценностей современного общества. 2016. №48. С. 121-125.

3. Нотова С.В., Бурцева Т.И., Бурлуцкая О.И., Барышева Е.С., Горелова Ж.Ю., Чернова Е.Г. Особенности питания, элементного статуса организма учащихся и их успеваемость // Вопросы современной педиатрии. 2007. Т.6. №3. С.70-73.

4. Сухинина К.В., Александрович О.Ю., Афонин А.Н., Изотова И.И., Чмаркова Е.Г. Особенности проявления признаков несбалансированного питания у первокурсников // Человеческий капитал. 2022. № 11(167). С. 234-237.

5. Кича Д.И., Максименко А.В., Дрожнина Н.А., Федабова Н.Н. Оценка источников информации о рациональном питании студентов // Гигиена и санитария. 2013. № 2. С. 48-51.

6. Сухинина К.В., Брель П.Ю., Куклин А.В. Характеристика режима, рациона питания и физического развития первокурсников // Аспирант. 2021. № 8(65). С. 50-55.

7. Шелтон Г.М. Натуральная гигиена: Основы правильного питания. СПб.: Лейла, 1993. 352 с.

© Сухинина К.В., Горбик О.П., Ракова А.М., 2024

УДК 796

Дорноступ И.Б.
доцент
Шалагинов В.Д.
канд. пед. наук
Кустышев И.Н.
Академия государственной противопожарной службы
г. Москва, Россия

АНАЛИЗ ИЗБРАННЫХ ВИДОВ СПОРТА АБИТУРИЕНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МЧС РОССИИ

Аннотация. В статье представлены анализ анкетирования абитуриентов Академии ГПС МЧС России (далее – Академии) в 2023 году, направленный на выявление информации о видах спорта, которыми они занимались и стаже занятий. Выявлены приоритетные виды спорта, которыми абитуриенты хотели бы заниматься в период обучения в образовательной организации на элективных курсах по физической культуре и спорту и в спортивных секциях. Оценена значимость пожарно-спасательного спорта, как основного служебно-прикладного спорта, развиваемого в системе МЧС России.

Ключевые слова: абитуриенты; курсанты; виды спорта; элективные курсы; пожарно-спасательный спорт.

Dornostup I.B.
Associate Professor
Shalaginov V.D.
Ph.D.
Kustyshev I.N.
Academy of State Fire Service
Moscow, Russia

ANALYSIS OF SELECTED SPORTS APPLICANTS OF THE EDUCATIONAL ORGANIZATION OF HIGHER EDUCATION OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS OF RUSSIA

Abstract. The article presents an analysis of the questionnaire of applicants of the Academy of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia in 2023, aimed at identifying information about the sports they were engaged in and the length of their studies. Priority sports that applicants would like to engage in during their studies in an educational organization at elective courses in physical culture and sports and in sports sections have been identified. The importance of fire and rescue sports as the main service and applied sports developed in the system of the Ministry of Emergency Situations of Russia is evaluated.

Key words: applicants; cadets; sports; elective courses; fire and rescue sports.

В последние годы в Академии ведется активный поиск путей оптимизации и повышения эффективности реализации учебных дисциплин по физической культуре и спорту. Одним из путей является предоставление обучающимся возможности выбора вида двигательной активности, элективности, где обучение строится на основе гибких форм организации образовательного процесса [1, с. 279; 2; 3].

CC BY

На старте вступительной компании 2023 года было проведено анкетирование абитуриентов Академии ГПС МЧС России, направленное на выявление информации о видах спорта, которыми они занимались до поступления и стаже занятий [4, с. 111]. Всего в исследовании приняло участие 142 мужчины и 33 женщины. Результаты представлены в таблицах 1 и 3.

Также для выявления приоритетных видов спорта, которыми абитуриенты хотели бы заниматься в период обучения в образовательной организации на элективных курсах по физической культуре и спорту и в спортивных секциях из перечня предложенных, развиваемых в Академии, необходимо было выбрать три в порядке значимости от 1 до 3. Полученные результаты представлены в таблицах 2 и 4.

Таблица 1

Виды спорта, которыми занимались абитуриенты-мужчины до поступления и стаж их занятий

№	Вид спорта	Количество, чел.	Стаж занятий, лет
1	Футбол (минифутбол)	49	1-10
2	Волейбол	36	1-5
3	Рукопашный бой	32	1-11
4	Баскетбол	30	1-9
5	Плавание	25	1-10
6	Бокс	21	1-5
7	Дзюдо	18	1-12
8	Легкая атлетика	17	1-6
9	Карате	13	1-11
10	Борьба	12	1-11
11	Лыжи	11	1-11
12	Тяжелая атлетика	11	1-3
13	Пожарно-спасательный спорт	7	1-7
14	Хоккей	6	1-12
15	Спортивный туризм	5	1-6
16	Настольный теннис	5	1-4
17	Танцы	4	5-11
18	Парашютный спорт	3	1-3
19	Регби	3	1-2
20	Гребной спорт	2	1-5
21	Стрельба	2	2-4
22	Гиревой спорт	2	1-2
23	Спортивная гимнастика	1	14
24	Шахматы	1	12
25	Скалолазание	1	11
26	Водное поло	1	6
27	Гандбол	1	3
28	Шорт-трек	1	2

Абитуриенты, поступающие в Академию, представляют более 60 регионов страны от пяти федеральных округов Российской Федерации, по результатам прохождения медицинского освидетельствования (военно-врачебная комиссия) и профессионального психологического отбора имеют высокие категории пригодности к службе в ФПС ГПС МЧС России. Таким образом по показателям анкетирования мы получили некоторый

CC BY

«информационный срез» о наиболее популярных видах спорта у школьников в Российской Федерации (табл. 1 и 3).

Таковыми видами у мужчин являются, игровые: футбол, волейбол, баскетбол; единоборства: рукопашный бой, бокс, дзюдо, карате, борьба; также в верхней части таблицы плавание и «королева спорта» – легкая атлетика. Профильным для системы МЧС России пожарно-спасательным спортом занимались всего 5% опрошенных, что говорит о недостаточной просветительской работе с детьми в юном возрасте и слабой организации детско-юношеских спортивных секций в регионах страны. У мужчин-абитуриентов существует запрос на занятия пожарно-спасательным спортом, 36% хотели бы заниматься данным видом спорта, что мы видим по показателям из таблицы 2. Данный показатель говорит об осведомленности кандидатов на поступление в сфере развития приоритетных видов спорта в образовательных организациях МЧС России и сознательном выборе бедующей профессии.

Таблица 2

Виды спорта, которыми хотели бы заниматься абитуриенты-мужчины в период обучения

№	Вид спорта	Количество, чел.	Сумма баллов
1	Рукопашный бой	55	100
2	Пожарно-спасательный спорт	51	104
3	Футбол (минифутбол)	50	90
4	Волейбол	38	87
5	Самбо	31	60
6	Плавание	30	59
7	Бокс	29	57
8	Баскетбол	28	53
9	Тяжелая атлетика	27	55
10	Бильярд	18	43
11	Настольный теннис	17	47
12	Спортивный туризм	14	28
13	Лыжи	10	15
14	Хоккей	9	15
15	Легкая атлетика	8	15
16	Регби	5	11
17	Кендо	3	7
18	Бадминтон	1	2

Рукопашный бой занимает первое место среди видов спорта, которыми хотели бы заниматься абитуриенты-мужчины в период обучения. В целом единоборствами изъявили желание заниматься более 75%. Что является предпосылкой введения данного раздела в рабочую программу дисциплины «Физическая подготовка» и «Элективный курс по физической культуре и спорту» и создания организационных и материальных условий для спортивных секций по данным видам спорта.

Таблица 3

Виды спорта, которыми занимались абитуриенты-женщины до поступления и стаж их занятий

№	Вид спорта	Количество, чел.	Стаж занятий, лет
1	Легкая атлетика	10	2-5
2	Волейбол	8	1-6

CC BY

3	Баскетбол	6	1-6
4	Спортивная гимнастика	4	2-13
5	Лыжи	4	5-7
6	Танцы	4	3-11
7	Футбол	4	1-3
8	Настольный теннис	3	1-2
9	Теннис	3	1-4
10	Фигурное катание	2	7-14
11	Пожарно-спасательный спорт	2	4-8
12	Шахматы	1	12
13	Велоспорт	1	8
14	Тхеквондо	1	6
15	Водное поло	1	6
16	Хоккей с шайбой	1	4
17	Спортивный туризм	1	4
18	Фехтование	1	3
19	Айкидо	1	2
20	Карате	1	2
21	Бокс	1	2
22	Рукопашный бой	1	1
23	Бадминтон	1	1
24	Конный спорт	1	1

У женщин-абитуриентов также, как и мужчин популярными видами спорта являются игровые: волейбол, баскетбол, футбол; легкая атлетика, дополнительно спортивная гимнастика, танцы. Пожарно-спасательным спортом занимались только 6% женщин, при этом заниматься в период обучения данным видом спорта хотели бы 45% опрошенных. Данное обстоятельство является предпосылкой введения данного раздела в рабочую программу дисциплины «Физическая подготовка» и «Элективный курс по физической культуре и спорту» и создания организационных и материальных условий для спортивной секции по данному виду спорта среди женщин.

Таблица 4

Виды спорта, которыми хотели бы заниматься абитуриенты-женщины в период обучения

№	Вид спорта	Количество, чел.	Сумма баллов
1	Пожарно-спасательный спорт	15	20
2	Легкая атлетика	15	21
3	Волейбол	11	20
4	Спортивный туризм	11	22
5	Плавание	8	20
6-8	Настольный теннис	5	12
6-8	Баскетбол	5	12
6-8	Бадминтон	5	12
9	Бокс	4	5
10	Кендо	4	8
11	Минифутбол	4	9
12	Рукопашный бой	3	6
13	Лыжи	3	3
14	Бильярд	2	6
15	Хоккей	1	1
16	Самбо	0	0

CC BY

17	Тяжелая атлетика	0	0
18	Регби	0	0

Одним из важных аспектов желания абитуриентов заниматься пожарно-спасательным спортом, по нашему мнению, является мотивация сотрудников МЧС России, выраженная в надбавке к денежному содержанию за спортивное звание и спортивные разряды по служебно-прикладным видам спорта.

Таким образом, полученная по результатам анкетирования информация поможет в будущем скорректировать разделы и их наполненность в рабочих программах дисциплины «Физическая подготовка», более качественно определить виды спорта для «Элективного курса по физической культуре и спорту», которые смогут обеспечить максимальную эффективность спортизации данной дисциплины, выстроить продуктивную работу спортивных секций Академии.

Возможность выбора спортивной деятельности при обучении в Академии повысит позитивное отношение курсантов к практической физической подготовке, послужит важным инструментом формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Литература

1. Козыренко Е.А., Бердичевская Е.М., Порубайко Л.Н. Инновационные технологии в реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» // Инновации в образовании: Мат-лы XIII международной учебно-методической конференции (г. Краснодар, 13 апреля 2023 г.). Краснодар, 2023. С. 277-282.

2. Пешкова Н.В. Спортивная ориентация студентов в процессе реализации спортизированного физического воспитания в вузе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. №4. С. 21-24.

3. Улеева Н.Г. Мотивации студентов вуза к занятиям по предмету «Элективные курсы по физической культуре и спорту» // Столыпинский вестник. 2023. Т. 5. №3.

4. Шалагинов В.Д. Дорноступ И.Б., Варыгин М.Ю. Онлайн-анкетирование для курсантов – спортсменов вуза как современный метод социологического исследования // Совершенствование профессиональной подготовки преподавателей – организаторов основ безопасности жизнедеятельности и учителей физической культуры: научные подходы в теории и практике: Сб. статей по мат-ам IX Всероссийской научно-практической конференции (г. Йошкар-Ола, 17 ноября 2022 г.). Вып. 3. Йошкар-Ола, 2023. С. 110-114.

© Дорноступ И.Б., Шалагинов В.Д., Кустышев И.Н., 2024

УДК 373.2

Швецова М.Ю.
Инструктор ФИЗО
МАДОУ г. Нижневартовска «Детский сад № 52/1 «Самолетик»
г. Нижневартовск, Россия

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ИНТЕРЕСА ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ШАХМАТАМИ

Аннотация. В статье рассматривается методический материал для проведения кружковой работы по шахматам с дошкольниками, через работу диалогового тренажера «Математика в шахматах», интерактивной инструкции «Шахматное королевство» и рабочей тетради – раскраска «Юный шахматист», которые помогут повысить интерес ребенка дошкольного возраста к занятиям шахматами.

Ключевые слова: шахматы; диалоговый тренажер; дошкольники; кружковая работа.

Shvetsova M.Yu.
FIZO Instructor
MADOU Nizhnevartovsk kindergarten No. 52/1 "Airplane"
Nizhnevartovsk, Russia

INNOVATIVE APPROACHES TO INCREASING THE INTEREST OF PRESCHOOLERS IN CHESS LESSONS

Abstract. The article discusses methodological material for conducting group work on chess with preschoolers, through the work of the interactive simulator “Mathematics in Chess”, the interactive instruction “Chess Kingdom” and the coloring book “Young Chess Player”, which will help increase the interest of a preschool child in chess lessons.

Keywords: chess; interactive simulator; preschoolers; group work.

Шахматы – это не только игра, доставляющая детям много радости, удовольствия, но и действенное, эффективное средство их умственного развития. В программе изложен новый, нестандартный подход к процессу обучения дошкольников азам древней игры, позволяющий приобщить к ней детей 5–7 лет.

Данная разработка, состоит из трех блоков, представляет собой методический материал для проведения кружковой работы по шахматам с дошкольниками. Рабочая тетрадь-раскраска содержит материал для проведения 36 шахматных занятий на основе программы по дополнительной образовательной услуге обучения игре в шахматы «Юный шахматист» для детей 5–7 лет. Программа рассчитана на одно занятие в неделю в групповой форме обучения, продолжительность одного занятия – 30 минут с применением интерактивной инструкции «Шахматное королевство» и диалогового тренажера «Математика в шахматах».

Так как в школе ввели обязательный предмет по шахматам, возникла необходимость разработать индивидуальную тетрадь с основными азами шахматной игры. При окончании

CC BY

шахматного курса именная рабочая тетрадь остается у ребенка, что позволит более успешному освоению школьного материала.

Данная работа поможет расширить кругозор, пополнить знания, активизировать мыслительную деятельность дошкольника, учить ориентироваться на плоскости, тренировать логическое мышление, учить ребенка запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности, содействует формированию таких ценнейших качеств, как усидчивость, внимательность, самостоятельность, терпеливость, наблюдательность, внимание и т. п.

Цель методической разработки –диалоговый тренажер «Математика в шахматах», интерактивная инструкция «Шахматное королевство» и рабочая тетрадь – раскраска «Юный шахматист» разработаны для выполнения упражнений которые помогут повысить интерес ребенка дошкольного возраста к занятиям шахматами, для развитие интеллектуальных способностей детей в процессе обучения детей игре в шахматы и более успешного освоения программного материала.

Задачи:

- Совершенствуют логическое и абстрактное мышление. Ребёнок учится просчитывать свои будущие действия, в уме проигрывает различные комбинации.
- Формируют умения планировать свою деятельность и осуществлять самоконтроль и самооценку, понимать учебную задачу и выполнять ее самостоятельно;
- Развивают память и пространственное воображение.
- Воспитывают усидчивость, собранность, развивают внимание, помогают гиперактивным детям стать более спокойными, сосредоточенными, уравновешенными.
- При креативном подходе, игры способны развивать фантазию и творческие способности дошкольников.
- Воспитывают самостоятельность в принятии решений.
- Данные игры предполагают совместную детскую деятельность, поэтому способствуют социализации, развитию навыков общения.
- По заполняемости тетради легко определяются слабые места успеваемости ребенка.

Учебно-тематический план построен с учетом возрастных особенностей, по принципу от простого к сложному. Объем учебного материала позволяет обеспечить достаточный уровень знаний, навыков по обучению начальным азам дошкольников шахматной игре.

Методы и приемы: словесный, наглядный, практический.

Преобладает метод – учебный диалог. При этом надо стремиться вовлечь в диалог всех учащихся.

Формы и методы шахматных занятий рекомендуется варьировать. Преобладающие формы работы – групповая, парная.

Ожидаемый результат.

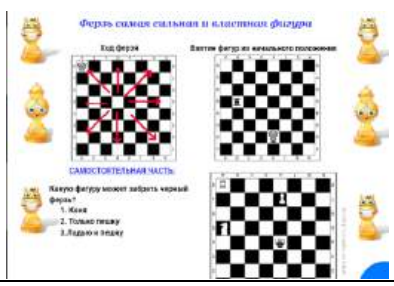
К концу проекта дети должны иметь представление о шахматной доске, ориентироваться на ней, различать и называть шахматные фигуры, правильно расставлять шахматные фигуры

CC BY

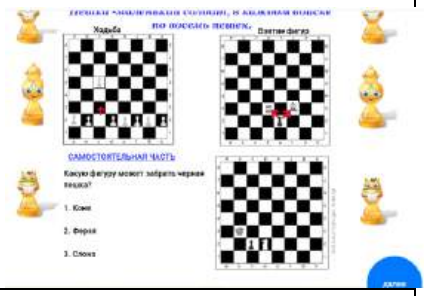
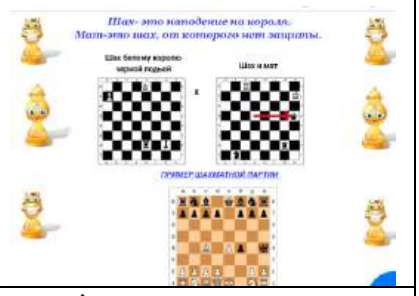
на шахматной доске в начальное положение, иметь представление об элементарных правилах игры, владеть основными шахматными терминами.

1 блок

Конспект интерактивной инструкции «Шахматное королевство».

ссылка на веб-сайт https://clck.ru/37KTWp	
Содержание	Скриншот страницы
Пройдя все задания, ты узнаешь о жизни волшебного и увлекательного «Шахматного королевства». И хотя этого королевства нет ни на одной карте мира, его можно найти почти в каждом доме. Что бы узнать какая фигура как ходит и рубит жми на нее. Нажимая на каждую фигуры, ребенок попадает на страницу выбранной фигуры и видит название и внешний вид шахматной фигуры.	
Ладья -мощная фигура, по силе уступающая только ферзю. На данной странице, ладья двигается по полю и показывает правильное направление хода и взятие вражеских фигур. Самостоятельная часть: В какой последовательности черная ладья заберет белые фигуры? В самостоятельной части при проверке своего ответа, необходимо нажать на черную ладью, она подскажет в какой последовательности может взять вражеские фигуры.	
Шахматный конь – фигура особенная. он не ходит, а скорее скачет, он совершает самые причудливые прыжки, перепрыгивая через фигуры. На данной странице, конь прыгает по полю и показывает правильное направление хода и взятие вражеских фигур. Самостоятельная часть: Сколько ходов нужно белому коню что бы забрать черного ферзя? При проверке своего ответа, необходимо нажать на белого коня, он подскажет по какому пути дойти до вражеской фигуры.	
Слон-это советник, стоящий рядом с королём и ферзем. На данной странице, слон двигается по полю и показывает правильное направление хода и взятие вражеских фигур. Самостоятельная часть: За сколько ходов белый слон заберет черную пешку? При проверке своего ответа, необходимо нажать на белого слона, он подскажет за какое количество ходов дойдет до вражеской пешки, останавливаясь на каждой остановке.	
Ферзь самая сильная и властная фигура. На данной странице, ферзь двигается по полю и показывает правильное направление хода и взятие вражеских фигур. Самостоятельная часть: Какую фигуру может забрать черный ферзь? При проверке своего ответа, необходимо нажать на черного ферзя, он подскажет какие вражеские фигуры может забрать.	

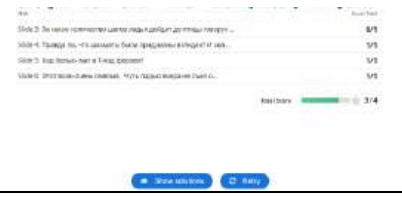
CC BY

Король– предводитель шахматного войска, без него нет ни игры, ни победы. На данной странице, король двигается по полю и показывает правильное направление хода и взятие вражеских фигур. Самостоятельная часть: Какую черную фигуру может забрать белый король? При проверке своего ответа, необходимо нажать на белого короля, он подскажет какую вражескую фигуру может забрать.	
Пешка -маленький солдат, в каждом войске по восемь пешек. На данной странице, пешка двигается по полю и показывает правильное направление хода и взятие вражеских фигур. Самостоятельная часть: Какую фигуру может забрать черная пешка? В самостоятельной части при проверке своего ответа, необходимо нажать на черную пешку.	
Шах– это нападение на короля. Мат-это шах, от которого нет защиты. На данной странице, показана «шаховая» и «матовая» ситуация. направление хода и взятие вражеских фигур. Также есть пример шахматной партии, где фигуры поочередно двигаются и забирают вражеские фигуры.	
Молодец! ты узнал много нового и интересного о шахматном королевстве! Теперь у тебя есть возможность побороться с соперником за победу! Желаю удачи в интеллектуальной и увлекательной игре в шахматы! Пройдя данную интерактивную инструкцию «Шахматное королевство» можно переходить к следующему блоку заданий диалоговому тренажеру «Математика в шахматах».	

2 блок

Конспект диалогового тренажера «Математика в шахматах».

ссылка на веб-сайт https://clck.ru/37KTXu	
Аудиообращение птицы говорун. Приветствую тебя дорогой друг! -Я птица говорун отличаюсь умом и сообразительностью! Шахматы тесно связаны с математикой за счет симметрии доски и расположении фигур так же фигуры меняют четность ходов. Давай мы с тобой сыграем и порешаем задачки.	
Аудиообращение птицы говорун. -За какое количество шагов ладья дойдет до меня, не преступая через пуговицы? И как ты уже знаешь фигура ходит по прямой, на любое количество клеток. На данной страницы при выполнении задания можно сразу проверить свой ответ и даже есть возможность исправить.	

Аудио обращение птицы говорун. – Я птица говорун, отличаюсь умом и сообразительностью, умом и сообразительностью! Невероятно что даже компьютеры могут играть в эту интеллектуальную игру. Отвечая правильно на вопросы, зарабатываешь звезды!	
Аудиообращение птицы говорун. -Да! Сложная задачка, но я в тебя верю! Ты сможешь поставить белым ферзем, мат в один ход. В данном выполнении задания необходимо вспомнить шахматную нотацию (адрес каждой клеточки).	
Аудиообращение птицы говорун. – Вот тебе загадка для размышления. «Этот воин очень смелый, Чуть ладью вчера не съел он. По диагонали строго ходит, Порядок на доске наводит». Что же это за фигура?	
Аудиообращение птицы говорун. -Поздравляю! Поздравляю! Ты справился, теперь ты знаешь о математики в шахматах! Надеюсь будешь дальше познавать и заниматься шахматами и ты отличаешься умом и сообразительностью!!!	
На последней странице видно количество заработанных звезд и в каких вопросах допущены ошибки. Данный тренажер можно пройти несколько раз.	

3 блок

Рабочая тетрадь раскраска «Юный шахматист»

Данный блок тесно переплетается с диалоговым тренажером и интерактивной инструкцией.

Рабочая тетрадь-раскраска проста в использовании и содержит:

❖ Условные обозначения;

❖ Каждое занятие расписано и четко сформулировано задание;

❖ В тетради отведено специальное место для выставления наклейки-оценки за каждое занятие;

❖ Так же внимательный ребенок может найти подсказки в данной тетради.

❖ Для разгрузки ребенка в тетради содержатся таки задания как лабиринт, раскраска, соединение точек и т. п.

CC BY

Так как в школе ввели обязательный предмет по шахматам, возникла необходимость разработать индивидуальную тетрадь с основными азами шахматной игры. При окончании шахматного курса, состоящего из 34 занятий, именная рабочая тетрадь остается у ребенка, что позволит более успешному освоению школьного материала

Заключение:

✓ Шахматный кружок «Юный шахматист» организуются в старших и подготовительных к школе группах. Педагогом прошедшим повышение квалификации по шахматам

✓ Каждое занятие состоит из теоретической и практической части, при этом практическая часть обязательно проводится в игровой форме и по времени занимает не менее 50%. В теоретическом разделе занятия педагог излагает основные сведения по истории шахмат, правила шахматной игры и т. п.

✓ При работе с интерактивной инструкции «Шахматное королевство» и диалогового тренажера «Математика в шахматах» необходимо соблюдать временной режим, за компьютером дети занимаются только в присутствии педагога, так же данная разработка позволяет заниматься дома с родителями.

✓ Под практической частью подразумевается решение комбинаций, этюдов, задач, игра обучающихся друг с другом в турнирах, разбор сыгранных партий.

✓ Рекомендуется как можно быстрее переходить к тому, чтобы ребенок начал самостоятельно работать за шахматной доской.

✓ Рекомендуется ставить перед обучающимся «короткие задачи», чтобы он мог справиться с ними сам или с помощью педагога.

© Швецова М.Ю., 2024

УДК 376.2.4

Бегидова Т.П.
канд. пед. наук, профессор
Яковлева Ю.О.
магистрант
Воронежская государственная академия спорта
г. Воронеж, Россия

ИНКЛЮЗИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. Статья посвящена организационно-методическим аспектам использования дистанционного обучения в инклюзивных занятиях по дисциплине «Физическая культура». В работе анализируется современное состояние проблемы, рассматриваются практические результаты внедрения дистанционных технологий в образовательный процесс, разбираются проблемы и риски дистанционного обучения в процессе физического воспитания учащихся с ограниченными возможностями здоровья и нормотипичных учащихся. Полученные результаты позволяют сделать заключение о важности формирования готовности специалистов и учащихся к проведению инклюзивных занятий по физической культуре в дистанционном формате.

Ключевые слова: лица с инвалидностью; учащиеся с ограниченными возможностями здоровья; инклюзивное образование; дистанционное обучение; виды гимнастики.

Begidova T.P.
Ph.D., Professor
Yakovleva Yu.O.
Master's student
Voronezh State Academy of Sports
Voronezh, Russia

INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Abstract. The article is devoted to the organizational and methodological aspects of the use of distance learning in inclusive classes in the discipline “Physical Education”. The work analyzes the current state of the problem, examines the practical results of introducing distance technologies into the educational process, and examines the problems and risks of distance learning in the process of physical education of students with disabilities and normative students. The results obtained allow us to draw a conclusion about the importance of developing the readiness of specialists and students to conduct inclusive physical education classes in a distance format.

Keywords: persons with disabilities, students with disabilities, inclusive education, distance learning, types of gymnastics.

В последние годы население Земли столкнулось с новыми пандемиями, уносящими человеческие жизни. Для нивелирования их последствий стало вводиться дистанционное обучение, зачастую, удаленная работа. Например, в 2020 г. в связи с распространением в мире новой коронавирусной инфекции COVID-19 всем пришлось переходить на дистанционное обучение, работу и занятия физической культурой и спортом [2, с. 4]. Учителям и специалистам по адаптивной физической культуре в спешном порядке следовало перестраиваться на дистанционные формы работы [2, с. 4; 3, с. 288].

CC BY

Дистанционному обучению инвалидов, которые не могут посещать образовательные учреждения, Правительство Российской Федерации уделяет особое внимание и создаёт условия для его внедрения наряду с развитием инклюзивного образования [4, с. 9; 8, с. 11; 9, с. 5]. Все вышеизложенное подчеркивает **актуальность исследования**.

Цель исследования: изучение инклюзивного образования в рамках учебного предмета «физическая культура» в условиях дистанционного обучения.

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – дети, состояние здоровья которых не позволяет осваивать образовательные программы вне специальных условий обучения и воспитания [1, с. 5].

Адаптивная физическая культура (АФК) применяется для людей, имеющих проблемы со здоровьем. Специалист по адаптивному физическому воспитанию в своей работе опирается на мнение врачей, психологов и других специалистов. Педагог обязан использовать только опробованные методы и применять к каждому индивидуальный подход. Главная цель АФК – адаптация человека с ограниченными возможностями здоровья к жизни в обществе и подготовка к труду [2, с. 11; 6, с. 276; 7, с. 7; 9, с. 16].

Дистанционное обучение – это взаимодействие преподавателя и обучающихся друг с другом на расстоянии, отражающее все компоненты, присущие образовательному процессу (цели, задачи, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое характерными средствами интернет-технологий или другими средствами, обеспечивающими интерактивность [2, с. 289; 6, с. 279; 8, с. 8].

Под дистанционными образовательными технологиями понимают образовательные технологии, реализуемые преимущественно с использованием информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и преподавателей [6, с. 276; 8, с. 17].

Одной из проблем обучения детей с ограниченными возможностями здоровья является установление дружеских отношений со сверстниками. Адепты инклюзивного образования считают, что у учащихся с ограниченными возможностями здоровья и других школьников возникнут дружеские отношения, если они будут учиться вместе и, следовательно, будут иметь больше возможностей для общения [6, с. 277].

Инклюзивное образование, по мнению большинства экспертов, является наиболее перспективным образованием для детей с ограниченными возможностями здоровья [6, с. 277].

Существует несколько основных форм обучения детей с ОВЗ:

– специальное (коррекционное) образование;

– интегративное образование;

– домашнее или дистанционное обучение;

– инклюзивное образование [6, с. 277].

В рамках инклюзивного образования осуществляется и процесс инклюзивного физического воспитания, который представляет собой совместные занятия нормотипичных детей и детей с инвалидностью и с ОВЗ.

CC BY

Можно отметить, что институт инклюзивного физического воспитания уже на начальном этапе ставит перед педагогом некоторые проблемы:

– разработка учебных дисциплин и необходимых документов для инклюзивного обучения;

– изменение образовательного процесса;

– создание безбарьерной среды для учащихся. На занятиях по физическому воспитанию это становится еще более важным и выражается в использовании некоторых специальных средств: оборудования и инвентаря, а также организацией мест занятий;

– повышенное психологическое и физическое напряжение преподавателя предмета «Физическая культура», в связи с тем, что становится сложнее соблюдать требования безопасности при выполнении физических упражнений. Педагоги должны уделять больше внимания проблемам здоровья детей [2, с. 290; 6, с. 277].

С апреля 2020 года в связи со сложной эпидемиологической ситуацией (коронавирусом) в мире и в нашей стране школьники и студенты переведены на дистанционное обучение [6, с. 277].

В том же году коллективом авторов, представляющих ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры» (ныне – Воронежская государственная академия спорта) и ГБУ Воронежской области «Спортивная школа паралимпийского резерва», было подготовлено и издано учебное пособие для студентов, магистрантов, слушателей курсов профессиональной переподготовки и повышения квалификации, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». Пособие разработано на основе изучения теоретического материала и практического опыта работы со спортсменами, имеющими инвалидность или ОВЗ [2].

Правовую основу организации дистанционных занятий лиц с инвалидностью составляют, в первую очередь, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N273-ФЗ (последняя редакция) и Федеральный закон от 24.11.1995 N181-ФЗ (ред. от 28.04.2023) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» [1, с. 12], а также отраслевые и территориальные нормативные документы [2, с. 4].

Вынужденный переход учащихся дневной формы обучения на дистанционную форму вызвал неоднозначную реакцию родителей. Одной из причин их недовольства было то, что дети были лишены необходимого общения со сверстниками. Занятиям по физкультуре отводилась заметная роль, так как все уроки проходили перед монитором компьютера, без привычных для детей перерывов. Следовательно, дети нуждались в дополнительной двигательной активности [6, с. 277].

Опыт специалистов показал, что существенной проблемой, возникающей на уроках, являлось то, что дети с нарушениями слуха и зрения вынуждено сидели перед монитором компьютера или с телефоном и не видели артикуляции учителя / преподавателя [6, с. 219], что приводило к многократной демонстрации и повторениям упражнений, увеличению громкости звука, объема повторов и дополнительного времени; что мешало детям основной медицинской группы полноценно участвовать в инклюзивном образовании [6, с. 277].

Второй трудностью для педагогов было освоение новых программ с учащимися-инвалидами и выбор средств и методов преподавания уроков, когда не все обучающиеся имели необходимую материально-техническую базу.

Третьей проблемой были условия дома: у учеников и преподавателей нет спортзала дома, а у некоторых детей не было возможности заниматься физкультурой в отдельном месте (дети пытались заниматься на кухне или в коридоре, на чердаке или во дворе).

Четвертой проблемой можно считать то, что ученики, не включавшие камеру на уроке, могли делать различные «неудобные скриншоты», фотографии, а затем делать из них «мемы» – забавные картинки. Не включенная камера означает отсутствие контроля. Когда учащийся находится в спортзале на занятиях, он знает, что после разминки и выполнения задаваемых упражнений у него будет время играть, тренироваться, в том числе и в тренажерном зале, показать себя в игре, то есть проводить время с удовольствием, что зачастую недостижимо в домашних условиях [6, с. 277].

Следует напомнить, что физическое воспитание – это прежде всего физическая активность. Программа данной дисциплины состоит из нескольких частей: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, общая физическая подготовка (ОФП) и гимнастика, перекрестная тренировка. В условиях дистанционного образования педагог не может принять учебные нормативы, прописанные в образовательных стандартах – в рабочей программе дисциплины, и вынужден подстраиваться к этим условиям. Чтобы выполнить требования Федеральной государственной образовательной программы (ФГОС) на учителей была возложена дополнительная нагрузка: необходимость коррекции рабочей программы и контрольных нормативов. В период карантина наиболее доступными и эффективными средствами физического воспитания в домашних условиях являлись доступные виды гимнастики: утренняя гигиеническая гимнастика, ОФП, фитнес, аэробика, ритмическая гимнастика и элементы художественной гимнастики [6, с. 278].

Гимнастика – один из самых популярных видов спорта как у нас, так и за рубежом. Разнообразные гимнастические упражнения в зависимости от конкретной направленности объединяется в самостоятельные виды гимнастики. Экспертным сообществом утверждена следующая классификация: оздоровительные, общеразвивающие, спортивные виды гимнастики [6, с. 278].

Фитнес и аэробика (ритмическая гимнастика) виды оздоровительной гимнастики. Комплексы упражнений состоят из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики, хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других упражнений с несложной техникой выполнения. Ключевым элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение [6, с. 277].

Фитнес-комплексы или силовые (атлетическая гимнастика) являются лучшим средством и методом развития мышечной силы, приобщения юношей и девушек к систематическим занятиям физическими упражнениями и формированию у них здорового образа жизни [6, с. 278].

CC BY

Во время пандемии Covid-19 вынужденной мерой для учителей физкультуры стало регулярное составление нескольких комплексов гимнастических упражнений и упражнений ОФП, которые были бы комфортны и удобны для выполнения в любых условиях, без помех соседям и жителям ближайших районов [6, с. 278].

Несмотря на множество проблем дистанционного обучения, хотелось бы отметить замеченные положительные результаты. Несколько месяцев занятий фитнесом и аэробикой (ритмической гимнастикой), атлетической гимнастикой (силовыми комплексами) помогли ученикам нарастить мышечную массу, повысить выносливость и работоспособность. Серия упражнений, выполняемых на полу (в партере), помогла сделать упражнения более разнообразными, улучшив уровень развития гибкости и подвижности суставов [6, с. 278].

Многие ученики, особенно с проблемами со здоровьем, смогли преодолеть психологический барьер – им больше не было стыдно за себя перед окружающими. Прекратились насмешки над ними. Их физическое состояние было «гармонизировано», что е отразилось на эмоциональной и духовной сфере [6, с. 277].

Поэтому можно утверждать, что преимуществами использования дистанционных технологий являются доступность изучаемых материалов в любое время, регулируемая и управляемая структура дистанционного обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Занятия в дистанционном формате позволяют компенсировать социальную изолированность лиц с ОВЗ в условиях самоизоляции и реализовать их потенциал [2, с. 13; 3, с. 290; 5, с. 181].

Следовательно, они содействуют развитию адаптивной физической культуры, вызывая потребность в качественной подготовке специалистов для работы в данной отрасли и пропаганде здорового образа жизни среди всех без исключения граждан нашей страны [2, с. 14; 3, с. 290].

Исходя из опыта проведения удалённых занятий адаптивной физической культурой, связанного с вынужденной самоизоляцией на фоне коронавирусной инфекции, можно сделать выводы, что:

– дистанционные тренировочные занятия позволяют вовлекать в процесс занятий маломобильные группы населения,

– дают возможность расширять целевую аудиторию слушателей курсов переподготовки и повышения квалификации специалистов по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту [2, с. 14; 3, с. 291].

Для того, чтобы учащиеся с ограниченными возможностями здоровья могли бы стать полноправными членами общества, необходима грамотная организация инклюзивного образования, что впоследствии поможет преодолеть дискриминацию в отношении к ним. Несмотря на то, что положительный эффект при таком обучении получали также и обучающиеся основной медицинской группы, все-таки занятия физической культурой должны проводиться в очном формате.

CC BY

В заключение следует отметить, что, несмотря на активное внедрение информационных технологий в учебный процесс, дистанционное обучение, связанное с занятиями по физическому воспитанию, подходит только для заочных занятий в части программы «Гимнастика», а вот для таких разделов. программы, как «Спортивные игры», «Легкая атлетика», «Кросс-тренинг», «Гимнастика», учебные занятия с дистанционным управлением не подходят [6, с. 279]. Для их проведения нужны специально созданные условия – спортивные залы, стадионы и большие пространства для занятий.

Литература

1. Бегидов М.В., Бегидова Т.П. Социальная защита инвалидов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт. 2023. 98 с.

2. Бегидова Т.П., Бегидов М.В. Спортивная тренировка в условиях самоизоляции лиц с ограниченными возможностями здоровья // Гуманизация образования. 2021. №5. С. 4-15. https://doi.org/10.24411/1029-3388-2020-10187

3. Буряк Е.В., Бегидова Т.П. Современные инновационные технологии в сфере инклюзивного образования // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: сб. статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов (г. Воронеж, 26 апреля 2021 г.). Воронеж, 2021. С. 288-291.

4. Витвицкая Л.А., Студеникина О.В. Реализация дистанционного обучения в инклюзивном образовании // Вестник Оренбургского государственного университета. 2016. № 12(200). С. 9-12.

5. Максютова А.Д. Вильданов Р.Р. Преимущества и недостатки дистанционного обучения в вузах России // Дистанционное образование: трансформация, преимущества, риски и опыт: мат-лы I Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием) (г. Уфа, 16-18 декабря 2020 г.). Уфа, 2020. С. 180-183.

6. Махаева П.А., Щербакова Э.Н. Особенности инклюзивного образования по «Физической культуре» в условиях дистанционного обучения // Экспериментальная и инновационная деятельность в образовательных организациях СПО как средство повышения качества обучения: мат-лы Всероссийской (с международным участием) педагогической научно-практической конференции среди профессиональных образовательных учреждений СПО (март 2022 г.). Лиски, 2022. С. 276-279.

7. Рипа М.Д., Кулькова И.В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2023. 158 с.

8. Полат Е.С. Теория и практика дистанционного обучения: 2-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт. 2023. 434 с.

9. Чедова Т.И. Физическая культура. Инклюзивное образование: физическая культура как ресурс для реализации инклюзии в высшем образовании. Пермь: Пермский гос. национальный исследовательский ун-т, 2021. 167 с. https://clck.ru/36LnCS

© Бегидова Т.П., Яковлева Ю.О., 2024

УДК 796.015.12

Сафонова С.Н.
Ст. преподаватель
Сибирский государственный университет водного транспорта
г. Новосибирск, Россия

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ

Аннотация. В научной работе рассмотрена актуальность исследований воздействия различных видов гипоксии и гипоксических тренировок на пловцов разной квалификации. Проведена комплексная оценка одного из наиболее перспективных методов развития быстроты, силы и выносливости, такого как интервальная гипоксическая тренировка (ИГТ). Рассмотрена гипотеза – если на занятиях студентов плаванием применять метод ИГТ, то это может оказать положительное влияние на психоэмоциональное состояние обучающихся.

Ключевые слова: интервальная гипоксическая тренировка (ИГТ); плавание; нервная система.

Safonova S.N.
Senior lecturer
Siberian State University of Water Transport
Novosibirsk, Russia

THE EFFECT OF INTERVAL HYPOXIC TRAINING ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS IN SWIMMING CLASSES

Abstract. The scientific work considers the relevance of studies of the effects of various types of hypoxia and hypoxic training on swimmers of different qualifications. A comprehensive assessment of one of the most promising methods of developing speed, strength and endurance, such as interval hypoxic training (IGT), was carried out. The hypothesis is considered-if the IGT method is used in students' swimming classes, it can have a positive effect on the psycho-emotional state of students.

Key words: interval hypoxic training (IGT); swimming; nervous system.

Частью системы физической культуры и спорта, конечно, являются методики, методы и средства, с помощью которых в итоге достигаются желаемые результаты [2].

В последние несколько десятилетий было издано большое количество новаторской научно-методической литературы, в которой были представлены результаты исследований влияния наиболее популярных, эффективных и перспективных методов физического воспитания [4; 5]. Работы в основном представлены повышением эффективности развития физических качеств. Однако, необходимо заметить, физическое воспитание строится не только на развитии быстроты, силы и выносливости однотипными упражнениями, наоборот оно всё больше приобретает разносторонне развивающие мотивы.

CC BY

Одним из наиболее перспективных методов, о которых мы говорили выше, является интервальная гипоксическая тренировка (ИГТ). Наибольшую популярность такой метод приобрёл в спорте высших достижений и лечебной физической культуре [1; 3; 4].

По сравнению с классическими методами, ИГТ остаётся мало изученной. Как и вообще влияние гипоксии на организм человека (учитывая, что это более широкое и фундаментальное понятие) также мало изучено и только сейчас приобретает заслуженный масштаб исследований.

Актуальность исследований воздействия различных видов гипоксии и гипоксических тренировок на пловцов разной квалификации основана не только на малой изученности темы, но и на специфике вида спорта. В плавании существуют свои особенности, проявляемые в биомеханике и физиологии дыхания. Такие особенности, как горизонтальное положение тела, зависимость цикла дыхания от цикла движения рук и прочие, искусственно подвергают атлета более выраженному гипоксическому состоянию, чем, например, представителя тоже циклического вида спорта – легкоатлета.

Цель исследования – является влияние интервальной гипоксической тренировки на психоэмоциональное состояние студентов на занятиях плаванием.

Материалы и методы. Для достижения вышеизложенной цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по выбранной теме.
2. Исследовать динамику прироста показателей психоэмоционального состояния студентов, занимающихся плаванием.
3. Оценить эффективность применения метода ИГТ на показатели психоэмоционального состояния студентов, занимающихся плаванием.

Гипотеза исследования: если на занятиях студентов плаванием применять метод ИГТ, то это может оказать положительное влияние на психоэмоциональное состояние обучающихся.

Учёт психоэмоционального состояния обучающихся является основой нашего исследования. Выполнение повышенной гипоксической нагрузки может отрицательно сказаться на функционировании центральной и периферической нервной системы и психоэмоциональном здоровье, и превышении норм интенсивности и объёма в процессе тренировочных занятий.

Исследование проводилось на базе бассейна «Водник» города Новосибирска. Оно проходило в период с сентября 2021 года по май 2022 года и составило 8 месяцев.

В исследовании приняло участие 22 человека, из них 12 относилось к экспериментальной группе «1», а 10 – к экспериментальной группе «2».

Экспериментальную группу «1» и «2» составили студенты занимающиеся плаванием 2раза в неделю по 45 минут (1 академический час). Исследование проводилось поэтапно.

1 этап. Изучалась и анализировалась научно-методическая литература по избранной теме. На данном этапе также происходило случайное разделение участников эксперимента на группы, подбирались методы организации учебно-тренировочного процесса в группах.

CC BY

2 этап. На втором этапе проводился сам эксперимент, и для определения показателей психоэмоционального состояния были подобраны специальные тесты, на основе которых было проведено исследование.

3 этап. Проводились анализ и обобщение полученных результатов исследования.

Результаты. Функциональная проба Ромберга – это одна из разновидностей неврологических тестов, с помощью которых специалисты оценивают статическую координацию индивида. Благодаря данному тесту мы сможем определить состояние нервной системы человека.

Тест «Мотивация к избеганию неудач». Тест, предложенный психологом Т. Элерсом, позволяет оценить уровень мотивации к избеганию неудач.

Тест Бека указывает на уровень депрессивности человека, на отсутствие или наличие депрессии.

Тест «Определение тревожности по Спилбергеру-Ханину» характеризует динамику показателей психоэмоционального состояния обучающихся.

Педагогический эксперимент, как правило, должен быть безопасен для его участников, особенно если речь идёт молодых людях, у которых в организме в данный период онтогенеза происходят значительные качественные изменения в функционировании практически всех систем. С этой точки зрения мы и рассмотрели наше исследование. В нижеприведённой таблице имеются данные так или иначе говорящие о функционировании нервной системы и психоэмоциональном состоянии обучающихся (табл.).

Таблица

Показатели нервной системы и психоэмоционального состояния студентов, занимающихся плаванием

Показатели	Динамика показателей экспериментальной группы «1» n=13			Динамика показателей экспериментальной группы «2» n=14			Норма
	Период эксперимента						
	Начало	ИГТ	Стандарт. метод	Начало	Стандарт. метод.	ИГТ	
Проба Ромберга	4,38±1.38	6,76±2,05	5,60±1,12	3,64±1,21	4,10±1,87	7,1±2,0	30–50
Тест «Мотивация к избеганию неудач» Элерса	9,92±0.81	9,61±1,84	11,00±0,97	10,64±0,70	9,0±2,33	9,5±1,16	2-20
Тест «Тревожность» Спилберга-Ханина	20,08±2,25	21,76±1,98	20,07±2,45	20,21±2,25	24,00±3,62	3,94±2,18	30-45
Тест «Шкала депрессии Бека»	5,77±0,69	6,98±1,57	7,70±2,06	7,00±0,81	5,92±0,60	6,34±1.25	9-23

В показателях нервной системы и психоэмоционального состояния достоверных различий между приростом показателей при применении разных методов нет. Статистически значимых отличий в показателях экспериментальных групп до и после эксперимента также нет. Влияние методов сопоставимо.

CC BY

Динамика изменений показателей в зависимости от применяемых методов отражена на рисунках 1 и 2.

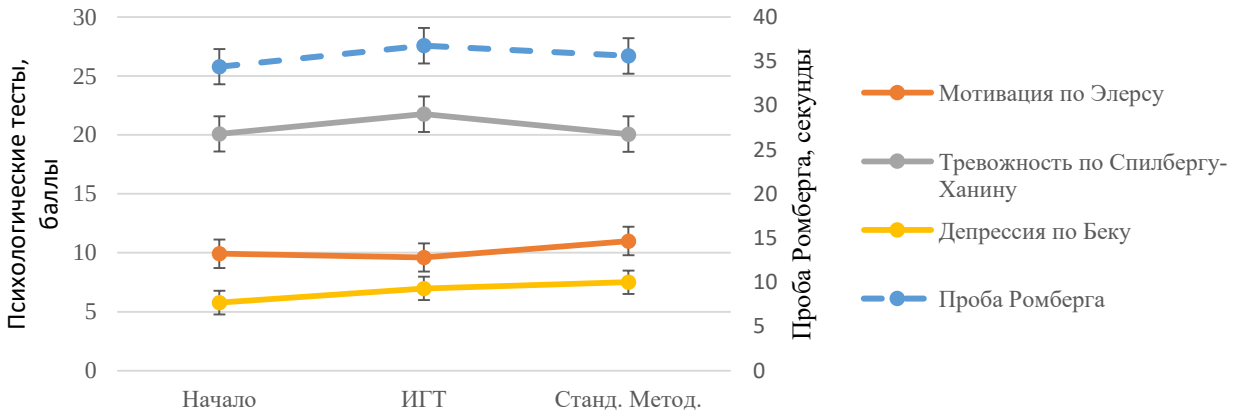


Рис. 1. Динамика психоэмоционального состояния и функционирования нервной системы обучающихся экспериментальной группы «1»

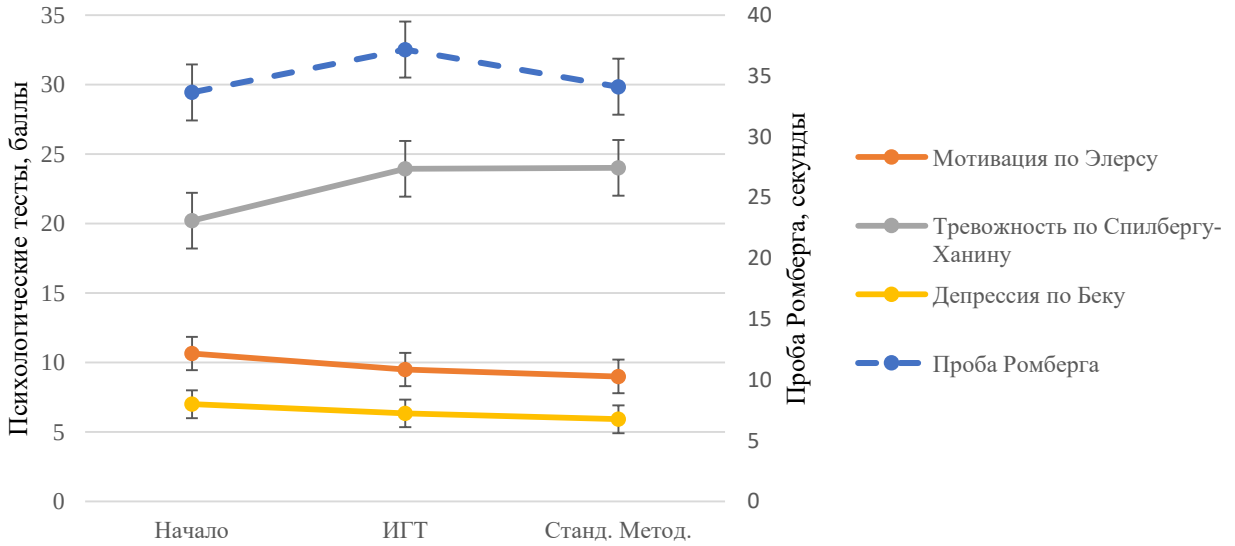


Рис. 2. Динамика психоэмоционального состояния и функционирования нервной системы обучающихся экспериментальной группы «2»

Обсуждение. Из вышесказанного делаем вывод, что применение метода ИГТ, так же как и стандартных методов, не приводит к сколько-нибудь значимому или достоверному ухудшению или улучшению показателей нервной системы и психоэмоционального состояния.

Возможно, для получения эффекта требуется большая продолжительность эксперимента или большая продолжительность использования одного из методов.

Стоит отметить, что все показатели, за исключением мотивации к избеганию неудач, находятся в пределах нормы. Тест на выявление уровня мотивации к избеганию неудач показал несколько завышенные результаты сразу в двух группах. Данный показатель не изменился за время эксперимента, на него существенно не повлиял ни один из методов, что

предположительно говорит о наличии стороннего фактора, вызывающего увеличение данного показателя.

В статье была рассмотрена проблема особенностей показателей общей психоэмоционального состояния студентов, занимающихся плаванием, и влияния интервальных гипоксических тренировок на вышеуказанный показатель.

К методам тестирования обучающихся мы подошли на основе анализа состояния нервной системы и психоэмоциональной подготовленности (проба Ромберга, тест «Мотивация к избеганию неудач» Элерса, тест на определение тревожности Спилбергера-Ханина, тест «Шкала депрессии Бека»).

Тесты психоэмоционального состояния и нервной системы для нас являлись маркерами психологической безопасности нововведённых изменений в учебно-тренировочный процесс. Анализ результатов тестов нервной системы и психоэмоционального состояния не выявил достоверных изменений в показателях обеих групп.

Литература

1. Глазачев О.С. Влияние курса интервальных гипоксических-гипероксических тренировок на качество жизни пожилых больных с ишемической болезнью сердца // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2017. Т.16. № S. С. 62a-62b

2. Головин О.В. Альтернативная модель организации урока физической культуры на основе системного подхода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. № 6. С. 11-15.

3. Шерхова Л.К. Влияние интервальной гипоксической тренировки на функциональное состояние Центральной нервной системы детей // Научные известия. 2018. № 13. С. 98-105.

4. Якимов А.М., Ревзон А.С. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов. М.: Спорт, 2019. 312 с.

5. Якимов А. М., Ревзон А. С. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта. М.: Спорт, 2018. 95 с.

© Сафонова С.Н, 2024

УДК 376.2

Бойко Н.А.
канд. пед. наук
Юсупова И.Р.
студент
Сургутский государственный педагогический университет
г. Сургут, Россия

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ПЛОСКОСТОПИЯ У МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В данной статье проведено анкетирование для анализа результатов информированности студентов о плоскостопии. В анкетировании приняли участие студенты с 1 по 5 курс факультета «Физической культуры и спорта» Сургутского государственного педагогического университета. Было представлено 15 вопросов, на которые ответили 141 респондент – 48 студентов 1 курса, 48 студентов 2 курса, 23 студента 3 курса, 18 студентов 4 курса и 4 студента 5 курса. По результатам исследования были сформулированы рекомендации по профилактике нарушений плоскостопия у молодежи.

Ключевые слова: плоскостопие; стопа; молодежь; студенты; профилактика.

Boyko N.A.
Ph.D.
Yusupova I.R.
Student
Surgut State Pedagogical University
Surgut, Russia

CURRENT ISSUES OF PREVENTION OF FLATFOOT DISORDERS IN YOUNG PEOPLE

Abstract. In this article a questionnaire survey was conducted to analyze the results of students' awareness of flat feet. Students from 1st to 5th year of the Faculty of “Physical Culture and Sports” of Surgut State Pedagogical University took part in the survey. 15 questions were presented and 141 respondents answered them – 48 1st year students, 48 2nd year students, 23 3rd year students, 18 4th year students and 4 5th year students. Based on the results of the study, recommendations for the prevention of flatfoot disorders in young people were formulated.

Key words: flat feet; foot; youth; students; prevention.

Здоровье опорно – двигательного аппарата, а в частности ног – это здоровье всего организма. Правильная походка и правильное распределение веса на поверхности земли-здоровые суставы и мышцы. Здоровые суставы и мышцы в свою очередь обеспечивают устойчивость и гибкость организма, позволяя выполнять движения без боли и дискомфорта. Кроме того, здоровые стопы помогают предотвращать различные проблемы со здоровьем, связанные с неправильной осанкой и неравномерным распределением нагрузки на позвоночник и суставы [1].

При неправильной походке, например, при недостаточном использовании пятки и переносе веса на переднюю часть стопы, нагрузка неравномерно распределяется на суставы и

CC BY

мышцы стопы, что может привести к их перегрузке и развитию различных заболеваний, например, плоскостопие.

Таким образом, рассматриваемая нами тема актуальна и дает возможность найти пути решения в вопросах профилактик нарушений плоскостопия у молодежи.

Цель исследования: исследовать актуальные вопросы профилактики нарушений плоскостопия у молодежи.

Задачи исследования:

1. Изучить причины формирования деформаций стопы у молодежи.
2. Провести анализ проблемы нарушений плоскостопия у студентов.

В этой связи было принято решение о проведении анкетирования для анализа результатов информированности студентов о плоскостопии.

В анкетировании приняли участие студенты с 1 по 5 курс факультета «Физической культуры и спорта» Сургутского государственного педагогического университета. Было представлено 15 вопросов, на которые ответили 141 респондент – 48 студентов 1 курса, 48 студентов 2 курса, 23 студента 3 курса, 18 студентов 4 курса и 4 студента 5 курса.

С первого по четвертый вопрос был сбор общих сведений о респондентах: курс, направление подготовки, пол и возраст.

На пятый вопрос «Знаете ли вы, что такое плоскостопие?» 92,2% (137) ответили, что знают что это, а 2,8% (4) не знают. Таким образом, практически все опрошенные (по их мнению) знают что такое плоскостопие (рис. 1).

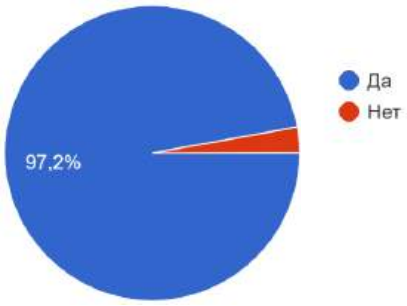


Рис. 1. Знаете ли Вы, что такое плоскостопие

В шестом вопросе «У вас есть плоскостопие?» 60,3% (85) не имеют плоскостопия, у 22% (31) оно есть, а 17,7% (25) студентов не знают есть ли плоскостопие у них (рис. 2).

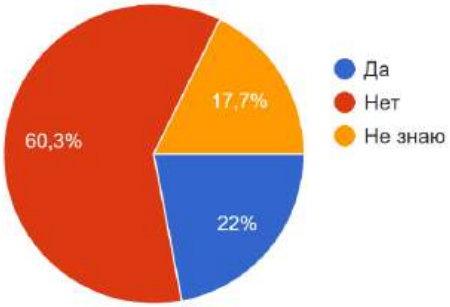


Рис. 2. У вас есть плоскостопие?

В седьмом вопросе «Ваша обувь стоптана и изношена с внутренней стороны?» доля у кого она не изношена составляет 59,6% (84), у 23,4% (33) обувь не изношена с внутренней стороны, а 17% (24) не знают в каком состоянии находится их обувь (рис. 3).

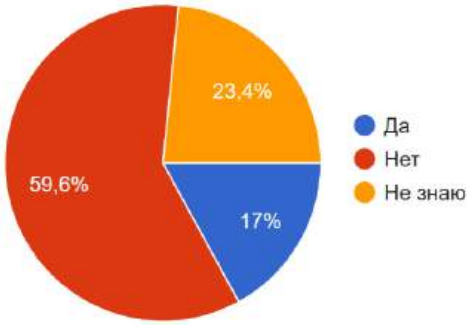


Рис. 3. Ваша обувь стоптана и изношена с внутренней стороны?

В восьмом вопросе «Какой образ жизни вы ведете?» преобладают студенты, которые ведут активный образ жизни 80,1% (113), в меньшинстве находятся те, кто ведёт малоподвижный образ жизни 19,9% (28) (рис. 4).

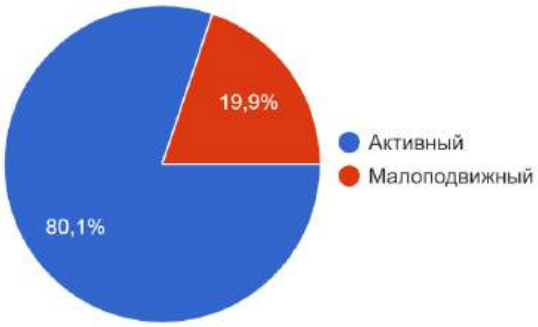


Рис. 4. Какой образ жизни вы ведете?

В девятом вопросе «Бывают ли у вас боли в ногах после долгой ходьбы или больших физических нагрузках?» у 53,9% (76) нет болей в ногах, у остальных 46,1% (65) боль присутствует (рис. 5).

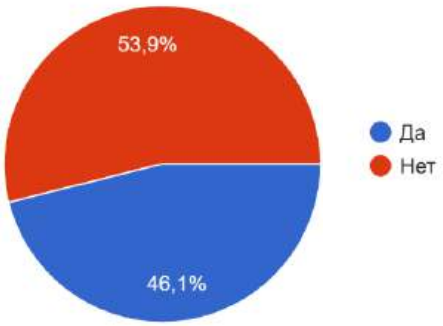


Рис. 5. Бывают ли у вас боли в ногах после долгой ходьбы или больших физических нагрузок?

На десятый вопрос «Появляется ли усталость и боли в ногах к концу дня, судороги, чувство тяжести?» 76,6% (108) ответили «нет», 23,4% (33) «да» (рис. 6).

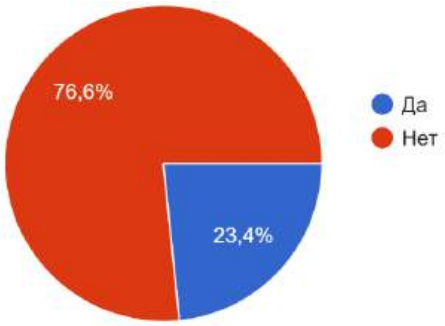


Рис. 6. Появляется ли усталость и боль в ногах к концу дня, судороги, чувство тяжести?

В следующем вопросе «Знаете ли вы упражнения, которые направлены на снижение уровня развития плоскостопия?» практически половина студентов 46,8% (66) знают о таких упражнениях, 34,8% (49) не знают, а 18,4% (26) затрудняются ответить. Следовательно, большинство студентов изучали или интересовались данным вопросом в повседневной жизни (рис. 7).

Рис. 7. Знаете ли вы упражнения, которые направлены на снижение уровня развития плоскостопия?

Перейдем к анализу двенадцатого вопроса «Знаете ли вы до какого возраста формируется стопа у человека?» по данным диаграммы можно увидеть, что 51,1% (72) не знают о периоде формирования стопы, 29,8% (42) знают и 19,1% (27) затрудняются ответить (рис. 8).

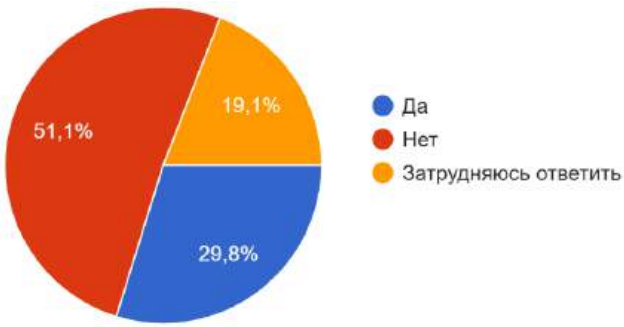


Рис. 8. Знаете ли вы до какого возраста формируется стопа человека?

Тринадцатый вопрос анкеты касался того, знают ли студенты о последствиях плоскостопия? Больше половины респондентов ответили «да» 63,1% (89), 21,3% (30) ответили «нет» и оставшиеся 15,6% (22) затруднялись ответить (рис. 9).

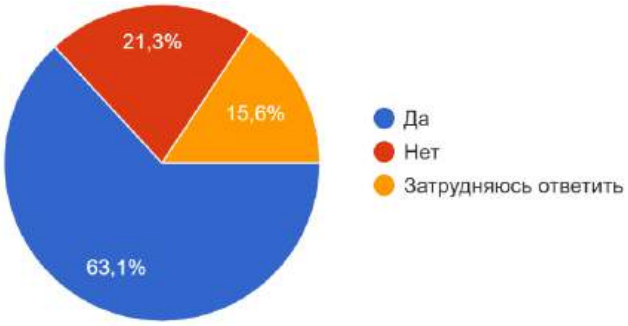


Рис. 9. Знаете ли вы о последствиях плоскостопия?

В четырнадцатом вопросе «Как вы считаете, можно ли исправить плоскостопие» 74,5% (105) считают, что можно, 18,4% (26) не знают, и всего 7,1% (10) думают, что плоскостопие исправить нельзя (рис. 10).

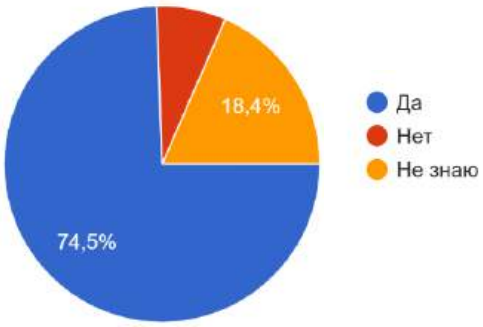


Рис. 10. Как вы считаете, можно ли исправить плоскостопие?

В заключительном пятнадцатом вопросе «Какими правилами вы пользуетесь при выборе обуви?» можно было выбрать несколько вариантов ответа и написать свой. 94,3% (133) считают что обувь должна быть удобной, для 66,7% (94) обувь должна быть практичной, а для 32,6% (46) обувь должна быть модной. Два человека написали свои варианты: 0,7% (1) ответил, что обувь должна соответствовать погодным условиям и 0,7% (1) написал, что обувь должна быть по размеру (рис. 11).

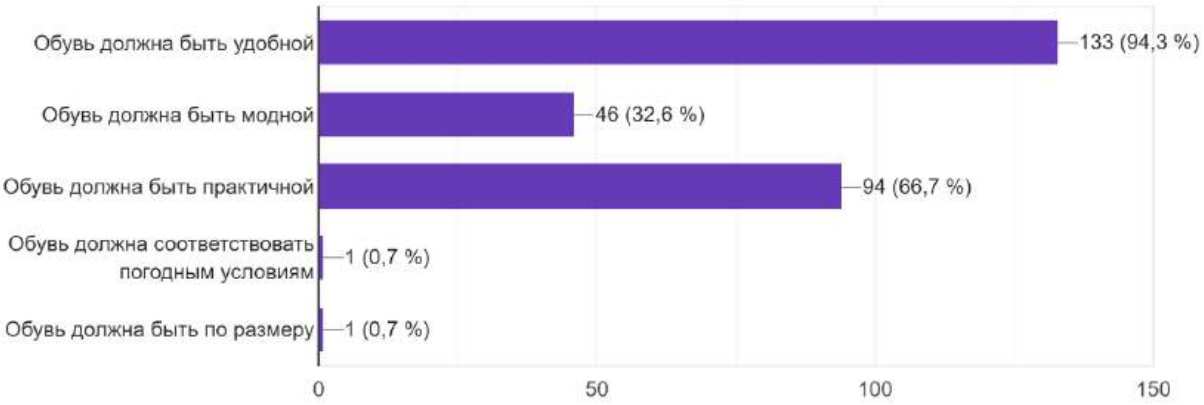


Рис. 11. Какими правилами вы пользуетесь при выборе обуви

По результатам анкетирования можно выделить, что у большинства студентов (по их мнению) нет плоскостопия и они ведут активный образ жизни. Практически все студенты знают что такое плоскостопие и считают что его можно исправить.

Стоит отметить, что, неправильная обувь, которую, часто носят студенты, особенно с очень высокими каблуками или плоской подошвой, может способствовать развитию плоскостопия и обусловить его прогрессирование.

Основными способами предотвращения и лечения плоскостопия, на наш взляд, являются:

1. Поддержание активного образа жизни и занятия спортом, что способствует укреплению мышц и связок стопы.

2. Избегание ношения неподходящей обуви и предпочтение комфортных и поддерживающих стопу моделей.

3. Выполнение специальных упражнений для укрепления мышц стопы и голени, таких как подъемы на носки, сгибание и разгибание стопы.

4. При необходимости, использование стельки или ортопедической обуви для поддержки стопы и улучшения ее положения.

5. Регулярные посещения врача или ортопеда для контроля и консультации.

Таким образом, соблюдение основных правил поведения в повседневной жизни и уход за своим организмом помогут предотвратить и лечить плоскостопие и связанные с ним проблемы здоровья.

Литература

1. Бойко Н.А., Керимов оглы Г.Ф. Оценка состояния свода стоп у обучающихся младшего школьного возраста с ОВЗ методом плантографии // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 5 (219). С. 88-91.

© Бойко Н.А., Юсупова И.Р., 2024

УДК 796.035

Кобелев А.В., Кобелев В.Н.
г. Нижневартовск, Россия

РАЗРАБОТКА СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ КАК ФОРМЫ СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО ДОСУГА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Аннотация. В статье рассматривается значимость спортивно-массовых мероприятий как формы содержательного досуга и целесообразность их проведения в деятельности спортивной школы олимпийского резерва. Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки эффективных программ спортивного досуга для детей и молодежи, с целью привлечения их к здоровому образу жизни и развитию спортивных навыков.

Ключевые слова: спортивно-массовые мероприятия; содержательный досуг; спортивная школа олимпийского резерва; эффективность; разработка программ; здоровый образ жизни.

Kobelev A.V., Kobelev V.N.
Nizhnevartovsk, Russia

DEVELOPMENT OF SPORTS AND MASS EVENTS AS A FORM OF MEANINGFUL LEISURE IN THE ACTIVITIES OF THE OLYMPIC RESERVE SPORTS SCHOOL «LEADER»

Abstract. This article discusses the development of sports and mass events as a form of meaningful leisure in the activities of the Olympic reserve sports school “Leader”. The relevance of the research is determined by the need to develop effective sports leisure programs for children and youth in order to engage them in a healthy lifestyle and the development of sports skills.

Keywords: sports and mass events; meaningful leisure; Olympic reserve sports school; effectiveness; program development; healthy lifestyle, sports skills.

В современном обществе разработка эффективной программы спортивного досуга для детей и молодежи является актуальной задачей [4]. Ведение активного образа жизни и развитие спортивных навыков имеют важное значение для формирования здорового образа жизни и личностного роста [2]. Один из основных принципов разработки спортивно-массовых мероприятий состоит в учете потребностей и особенностей целевой аудитории. Для этого необходимо проводить анализ интересов и предпочтений детей и молодежи, чтобы создать программы, которые будут максимально привлекательными и увлекательными для участников [6]. Важно также учитывать возрастные и физические особенности участников, чтобы спортивное мероприятие было доступным и безопасным для всех.

По мнению экспертов, в подготовке спортивного резерва для сборных команд России главную роль играют спортивные школы. Система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации складывалась на протяжении полувека и носит достаточно устойчивый характер. Исследование результатов работы спортивных школ за последние годы

позволяет сделать вывод о том, что наблюдается рост количества спортивных школ и числа, занимающихся в них. К настоящему времени во всех спортшколах страны развиваются 54 вида спорта, среди которых 25 – олимпийских. Их качество работы определяется количеством подготовленных спортсменов-разрядников. Однако несмотря на некоторые экономические трудности, стабильные показатели соотношения числа занимающихся в спортивных школах на различных этапах спортивной подготовки по годам подтверждает рациональное построение системы обучения спортивного резерва [7].

В процессе воспитания в спортивных школах дети могут сталкиваться с рядом трудностей. В психофизическом отношении причинами для стресса у ребенка могут быть: жесткий режим (например, очень ранний и быстрый подъем в темные утренние часы в зимнее время и поздний отбой, что приводит к хроническому недосыпанию; вынужденное пренебрежение прогулками на свежем воздухе в утренние и дневные часы); высокая частота и продолжительность тренировок; факт подготовки к важному этапу спортивной карьеры (например, к приближающемуся соревнованию регионального масштаба); строгая диета (дефицит калорий или набор массы); наличие образовательной нагрузки и при этом минимизация учебного и досугового видов деятельности в ходе сборов; в некоторых случаях отсутствие свободного времени как такового.

Значимой является не только физическая нагрузка, но и психологическая. Будни спорта насыщены психологическими проблемами, в частности, нехватка ресурсов на общение и становление дружеских отношений, высокий уровень личностной ответственности.

Оптимизировать учебно-воспитательный процесс в рамках деятельности спортивной школы олимпийского резерва способна организация спортивно-массовых мероприятий как вида содержательного досуга. Непосредственно с досуговой деятельностью обучающихся связаны многие формы коллективных дел. Здесь находятся различные развлекательные, трудовые и спортивные формы. По сути, все то, что школьники делают в свое удовольствие, добровольно, но, разумеется, в рамках действующего законодательства, и есть их досуговая деятельность. Одним из эффективных инструментов педагогики является организация спортивно-массовых мероприятий или тематических праздников как вида содержательного досуга. Внеклассная спортивная и физкультурно-оздоровительная работа становится неотъемлемой частью педагогического процесса, направленного на воспитание всесторонне физически и духовно развитой личности. Этому способствует организация и проведение спортивно-массовых мероприятий [3].

Разработка программ спортивного досуга требует соблюдения определенных методов и подходов. Одним из таких подходов является построение мероприятий по принципу постоянного развития и прогресса. Это означает, что каждое следующее мероприятие должно предлагать новые вызовы и задачи для участников, чтобы поддерживать их мотивацию и интерес к спорту. Также важно предлагать разнообразные виды спорта и активностей, чтобы участники могли выбрать то, что им наиболее интересно.

Интересной формой спортивно-массовых мероприятий является беговая экскурсия. Беговые экскурсии, это относительно новый вид активного туризма, который позволяет узнать

CC BY

город, его историю и достопримечательности, пробежав по его улицам и паркам. Идея проведения беговых экскурсий возникла в Европе в начале 2000-х годов, а в России этот вид активного отдыха стал популярным только в последние годы. Например, в Германии беговые экскурсии стали популярны с начала 2000-х годов. В США такой формат экскурсий уже давно существует, и там он называется “city running tours”.

Первые беговые экскурсии в России появились в Москве и Санкт-Петербурге. Их организаторами стали спортивные клубы и туристические агентства. В Москве первыми начали проводить беговые экскурсии клубы «Бегущий город» и «Бегом по Москве», а в Санкт-Петербурге – клуб «Бегущий Петербург». Сегодня беговые экскурсии проводятся во многих городах России – от Калининграда до Владивостока. Они пользуются популярностью среди тех, кто любит бегать и хочет узнать больше о городе, в котором живет или отдыхает.

Опыт проведения беговых экскурсий показывает, что это отличный способ не только узнать город, но и познакомиться с новыми людьми, найти единомышленников и поддержку в своем хобби. Кроме того, беговые экскурсии помогают сохранять форму и здоровье, а также повышают настроение и уровень энергии [5].

В ходе беговых экскурсий, участники бегут по городу, проходят через исторические места, останавливаются у достопримечательностей, где проводятся небольшие экскурсии и знакомятся с историей города. Все это происходит при активной физической нагрузке, что делает такую экскурсию еще более интересной и полезной.

Беговые экскурсии пользуются большой популярностью среди тех, кто хочет сочетать спорт и путешествия. Такой формат экскурсий позволяет не только увидеть достопримечательности города, но и получить заряд бодрости и энергии на весь день [1].

В целом, можно отметить, что беговые экскурсии – это отличный способ сочетать спорт и туризм, получить новые впечатления и знания, а также провести время с пользой для здоровья и души. Беговые экскурсии стали популярным способом для изучения городских достопримечательностей и ознакомления с их историей. Такие мероприятия позволяют сочетать физические упражнения с культурным опытом.

В России проведение беговых экскурсий становится все более популярным, особенно в крупных городах, таких как Москва, Санкт-Петербург, Казань и другие. Во многих городах уже существуют специализированные компании, которые занимаются проведением беговых экскурсий и предлагают различные маршруты и тематики экскурсий. Некоторые примеры тематик беговых экскурсий: история города, архитектурные достопримечательности, музеи и галереи, парки и скверы, набережные и променады, спортивные объекты, а также различные сезонные мероприятия, такие как бег по городу в новогоднюю ночь или в день города.

Важно отметить, что беговая экскурсия – это не только возможность получить новые знания и укрепить свое здоровье, но также и хороший способ провести время в компании друзей или коллег, создать новые знакомства и получить положительные эмоции и впечатления [5].

Приведем пример проведения беговых экскурсий в городе Екатеринбурге. Екатеринбург является крупным городом РФ, расположенным на восточном склоне Уральских гор.

Численность населения составляет около 1,5 миллиона человек. Екатеринбург – это город государственного значения, так как в нем располагается большое количество промышленных объектов. Особое внимание уделяется спорту, поэтому его по праву можно называть одним из крупных спортивных центров в России.

В Екатеринбурге проходит 70 официальных забегов. В рамках данных забегов организовано 207 дистанций. Самые популярные дистанции: 10 км (49 забегов) и 5 км (38 забегов), на третьем месте по популярности – полумарафон (34 забега).

Екатеринбург по количеству забегов находится на 1-м месте во Свердловской области и на 3-м в России.

Самый «беговой» месяц во Екатеринбурге: июнь (8 забегов) и октябрь (8 забегов).

Самые популярные забеги Екатеринбурга:

Международный марафон Европа-Азия – 06.08.2023;

Гонка Героев (Екатеринбург) – 19.08.2023;

Всероссийский полумарафон Забег.РФ (Екатеринбург) – 21.05.2023;

Майская Гроза – 01.05.2023;

Зимний полумарафон «Европа-Азия» – 02.12.2023.

Таким образом, беговая экскурсия – это спортивно-туристическое мероприятие, в котором участники ведут здоровый образ жизни и одновременно знакомятся с достопримечательностями города.

Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что разработка спортивно-массовых мероприятий имеет большое значение в деятельности спортивной школы олимпийского резерва. Это не только способствует привлечению участников, но и помогает им развивать спортивные навыки, поддерживать здоровый образ жизни и формировать личностный рост. Результаты исследования могут быть использованы в практике других спортивных организаций для улучшения качества разработки спортивного досуга и повышения эффективности занятий спортом.

Литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: КНОРУС, 2012. 324 с.

2. Галеев А.Р., Пащенко Л.Г. Эмоциональное реагирование и мотивация студентов вуза к выполнению норм ГТО // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 38-40.

3.Губа В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. М.: Советский спорт, 2016. 208 с.

4. Лубышева Л.И., Пащенко Л.Г. Современные социальные противоречия массового спорта // Теория и практика физической культуры. 2022. № 9. С. 3-5.

5. Ляшенко Т.К. Физическая культура. Томск: Томский межвузовский центр дистанционного образования, 2006. 257 с.

6. Пащенко Л.Г., Якушев Ф.Р. Эффективность внедрения состязательных физкультурно-спортивных форм в практику физического воспитания старшеклассников // Ученые записки

университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 9(199). С. 202-206. https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.9.p202-206

7. Поташнюк И.В. Роль физического воспитания в системе оздоровительных мероприятий школ содействия здоровью // Физическое воспитание, спорт и культура здоровья в современном обществе. 2011. Вып. 14. С. 25-30.

© Кобелев А.В., Кобелев В.Н., 2024

УДК 796

Эльтемеров А.А.
ORCID: 0000-0001-7839-5039, ст. преподаватель
Крылов А.Н.
доцент
Академия государственной противопожарной службы МЧС России
г. Москва, Россия

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Цифровые технологии в настоящее время имеют большое значение во всех отраслях жизнедеятельности человека. Перспективы их применения постоянно растут и совершенствуются. Повсеместное применение цифровых ресурсов требует предварительного изучения и научного обоснования для безопасного и продуктивного их внедрения в особо важные процессы жизнедеятельности, такими как образование, профессиональная подготовка, физическая культура и др. Наряду с применением цифровых технологий в области физической культуры особую актуальность имеет применение современных разработок передовой опыт использования цифровых технологий в области спорта. Цифровая компетентность для преподавателей физической культуры и тренеров по видам спорта стала обязательным критерием оценки качества профессиональной квалификации. Статья посвящена анализу научно-методической литературы, обобщению опыта по использованию цифровых информационных технологий в физической культуре и спорте.

Ключевые слова: цифровые технологии; физическая культура; спорт; цифровая компетентность; профессиональная квалификация; цифровые ресурсы.

Eltemerov A.A.
ORCID: 0000-0001-7839-5039, Senior Lecturer
Krylov A.N.
Associate Professor
Academy of State Fire Service EMERCOM of Russia
Moscow, Russia

DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Abstract. Digital technologies are currently of great importance in all sectors of human life. The prospects for their use are constantly growing and improving. The widespread use of digital resources requires preliminary study and scientific justification for their safe and productive implementation in particularly important life processes, such as education, vocational training, physical education, etc. Along with the use of digital technologies in the field of physical education, the use of modern developments and best practices in the use of digital technologies in the field of sports is of particular relevance. Digital competence for physical education teachers and sports coaches has become a mandatory criterion for assessing the quality of professional qualifications. The article is devoted to the analysis of scientific and methodological literature, generalization of experience in the use of digital information technologies in physical culture and sports.

Keywords: digital technologies; physical education; sports; digital competence; professional qualifications; digital resources.

Изменения, вызванные цифровизацией, несут в себе огромный потенциал. Во-первых, цифровые ресурсы позволяют интегрировать процессы управления и синхронизации

CC BY

коммуникации посредством веб-сайтов, мобильных приложений. Во-вторых, цифровизация расширяет экосистему спортивных организаций. В-третьих, цифровизация исключает механические процессы в области аналитики и архивации данных результатов соревнований. Например, livescore.com является официальным сайтом, который предоставляет статистические данные по многим видам спорта. В-четвертых, цифровые технологии предоставляют спортивным организациям новые возможности взаимодействия как со своей командой, а также с другими группами заинтересованных сторон, такие как спонсоры и фанаты. В-пятых, цифровизация оказала на технологическую составляющую спорта – на оборудование, которое начало в нем применяться. Сегодня цифровые ресурсы являются основной составляющей спортивного оборудования, которое задействовано в обеспечении соревнований [0].

Цифровые технологии предлагают новые способы организации тренировочного процесса, обеспечивая обратную связь в режиме реального времени, например, расход калорий. Тренировочные программы виртуальной реальности также открывают новые возможности, позволяя как начинающим, так и опытным спортсменам тренироваться в условиях, имитирующих реальные. Исследования показали, что эти технологии могут привести к значительному улучшению результатов спортсменов и снизить риск травм.

Цифровые технологии также открывают новые возможности для анализа тренировочного процесса и процесса восстановления, предоставляя тренерам и спортсменам подробные данные о таких показателях как скорость, мощность и время реакции. Цифровые программные алгоритмы могут анализировать эти данные, чтобы определить проблемную область.

Цифровые технологии предоставляют новые возможности для видеоанализа, позволяя тренерам более детально изучать движения спортсменов и определять технические ошибки [0]. Цифровые технологии позволяют эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу качественной и количественной информации. С помощью информационных технологий можно осуществлять трансляцию спортивных событий [0], а также осуществлять объективное судейство.

Видеоанализ учебных и тренировочных занятий, например, позволяет преподавателю и тренеру накапливать видеоматериал, классифицировать его и компоновать в обучающие фильмы, творчески реализуя собственные решения. Накопленные персональные материалы тренировочного занятия легко можно передавать студентам и спортсменам для домашнего самоанализа, что также расширяет грани взаимодействия преподавателя и студента, тренера и спортсмена, повышая эффективность подготовки [0].

Взаимодействие с иностранными тренерами и спортсменами, посредством видеосвязи с обеспечением синхронного перевода программами на основе нейросети, позволяет тренерам и спортсменам обмениваться профессиональным опытом [0].

Использование цифровых технологий в учебном процессе уже доказали свою эффективность. В Академии ГПС МЧС России, например в ходе исследования выяснилось, что использование музыки на занятиях посредством Bluetooth наушников существенно

CC BY

повышает эмоциональную сферу курсанта , а вместе с ней и желание посещать занятия по физической культуре. Компактность наушников и позволяет слушать музыку во время выполнения упражнений, а технологии прозрачного фона позволяют слышать при этом окружающие звуки и команды [0].

Наряду с положительными сторонами применения цифровых технологии появляются вопросы и проблемы, требующие внимания ученых.

Критика цифровых технологий заключается в том, что их постоянное использование будет способствовать постепенной утрате волевых качеств человека. Однако техническое совершенство спортивной формы или обуви не дает решающего преимущества спортсмену. Антидопинговая комиссия проводила исследования на предмет технологического допинга и выявила, что самая многофункциональная обувь может увеличить результативность спортсмена только на 4% [0]. Поэтому, основное преимущество цифровых технологий это оперативные данные о состоянии спортсмена выраженные в различных биометрических показателях (частота сердечных сокращений, уровень кислорода в крови, скорость реакции и т. п.) фиксируемых многочисленными цифровыми устройствами, например, умные часы. Но работа с цифровыми устройствами и сгенерированными ими данными требует от преподавателей по физической культуре и тренеров по видам спорта цифровой компетентности. Цифровая компетентность подразумевает наличие сформировавшихся специальных навыков работы с цифровыми ресурсами.

Согласно исследованиям российских ученых цифровая грамотность преподавателей физической культуры относительно общего педагогического состава образовательных организаций – наиболее низкая, требующая комплекса мер по повышению цифровой компетентности. Более 60% из 183 опрошенных студентов из 11 вузов сообщили, что использование цифровых ресурсов, как методической составляющей, на практических занятиях по физической культуре отсутствует вовсе [0].

Лишь 60% физкультурных вузов России применяют в своей деятельности дистанционные образовательные технологии [0], причина чаще всего в возрасте работающих, и реже: в неимении электронных ресурсов [0].

Важно заметить, что цифровая трансформация физической культуры и спорта в России сталкивается с такими ключевыми проблемами как недостаточное развитие и становление систем, форм и методов контроля и учета спортивной деятельности, процессов цифровизации спорта и физической культуры; недостаточное количество квалифицированных кадров в данной области, способных быстро адаптироваться к стремительно меняющимся условиям актуальной действительности [0].

В настоящий момент не разработано единой системы сбора, хранения и обработки конфиденциальных данных спортсменов. Имеет место быть отдельные платформы для организации спортивных событий, но они не учитывают конфиденциальность, специфику и норму отчета каждого конкретного вида спорта.

Очевидно, что в данной сфере должен присутствовать единый реестр учета спортсменов и из результатов. Единое приложение, включающее в себя интеграцию спортивной медицины,

науки и образования, работая в каждом регионе страны индивидуально для каждого спортсмена [0].

Скептическое отношение также вызывает киберспорт. Данное направление представляет собой нестандартный вид, который предполагает под собой соревнования людей в виртуальном мире в некоторых компьютерных онлайн-играх. Несмотря на большое количество протестующих киберспорт все же был признан одним из видов обычного спорта. Существует большое заблуждение, что с помощью компьютеров не следует тренироваться, осваивая некоторые навыки. Данное занятие так же направлено на развитие скорости мышления, реакции внимательности, в какой-то степени скорости движения [0].

Перспективным направлением внедрения цифровых технологий, по нашему мнению, представляют собой симуляторы. В симуляторах спортсмены могут проходить тренировки независимо от внешних факторов. Например, имитируя конькобежный спорт и ледовое поле в помещении, или плавание, при полном отсутствии воды [0]. Внедрение программного обеспечения на основе нейросети позволит создавать индивидуальные условия для конкретного спортсмена с учетом его интересов, результативности и определенных тренером задач, например создавать музыкальное сопровождение и видео фон.

Цифровые технологии несут собой огромный потенциал для повышения эффективности реализации как в образовании, так и в спорте. Однако цифровые технологии – это лишь инструмент, требующий специальных навыков работы с ним. Цифровые технологии многогранны, это совокупность разных цифровых решений, направленных на решение разных задач и для каждой задачи требуется конкретная компетенция специалиста. Набор ключевых компетенций будет определять профессиональную компетентность специалиста. Сегодня цифровая компетентность определенно является индикатором квалификации специалистов в области физической культуры и спорта в том числе. Таким образом, основой реализации потенциала цифровых технологий является компетентный специалист. Прежде всего важна направленная подготовка и переподготовка специалистов для эффективной работы с цифровыми ресурсами в области физической подготовки и спорта.

Литература

1. Алексина А.О., Русанова О.Ю., Решетин А.А., Казакова О.А. Применение цифровых технологий на занятиях физической культурой и спортом в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 6(220). С. 9-13. https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p 9-13. EDN XWMJST

2. Буцык С.В. «Цифровое» поколение в образовательной системе российского региона: проблемы и пути решения // Открытое образование. 2019. Т. 23. № 1. С. 27-33. https://doi.org/10.21686/1818-4243-2019-1-27-33. EDN ZAHIAP

3. Матвеева Е.О. Цифровые технологии в сфере физической культуры и спорта // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 108-110. https://doi.org/10.18411/trnio-06-2023-491. EDN OWJFNJ

CC BY

4. Решетов Д.В., Коровин И.М. Инновационные цифровые технологии в системе физической культуры и спорта // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Мат-лы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Москва, 12–13 апреля 2022 г.). М., 2022. С. 236-240. EDN DWRNOQ

5. Стеценко Н.В., Широбакина Е.А. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. Т. 22. № 1(22). С. 35-40.

6. Стрига С.И. Цифровые технологии в процессе подготовки квалифицированных кадров физической культуры и спорта // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2022. № 4(57). С. 24-31. EDN MJHLFI

7. Тельных Д.А. Критическое отношение к цифровым технологиям в спорте // Региональный вестник. 2020. № 13(52). С. 33-34. EDN WHAKRD

8. Эльтемеров А.А. Повышение эффективности занятий по физической культуре посредством использования музыки и цифровых технологий // Вестник Марийского государственного университета. 2022. Т.16. № 1(45). С. 61-70. https://doi.org/10.30914/2072-6783-2022-16-1-61-70. EDN YZFFSC

9. Эльтемеров А.А. Цифровые компетенции специалистов в области физической культуры и спорта // Международный научно-исследовательский журнал. 2023. № 7(133). https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.133.66. EDN PXNEQP

10. Эктов А. О. Цифровые технологии в спорте: понятие и современное состояние // Современная молодежь и общество. 2020. № 8. С. 106-109. EDN UWAAWD

© Эльтемеров А.А., Крылов А.Н., 2024

УДК 379.83/.84:796.035

Пащенко Л.Г.
ORCID: 0000-0002-7302-3081, канд. пед. наук, доцент
Волков Л.А.
ст. преподаватель
Нестерюк А.А.
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И РЕАКЦИИ НА НЕЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У МОЛОДЕЖИ, ВОВЛЕЧЕННОЙ В САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования индивидуальных параметров физической нагрузки и реакции на нее сердечно-сосудистой системы у молодежи в процессе досуговых физкультурно-спортивных занятий на открытом воздухе: оздоровительной ходьбой, танцевальным фитнесом, футболом, воркаутом. Проведенное исследование показало, что для одних занимающихся физическая нагрузка была достаточной и оптимальной для достижения оздоровительного и тренировочного эффектов, для других – недостаточной или чрезмерной. Что актуализирует значимость повышения грамотности населения в вопросах дозирования нагрузки и контроля за показателями сердечно-сосудистой системы во время занятия.

Ключевые слова: открытая тренировка; двигательная активность; «Garmin»; танцевальный фитнес; оздоровительная ходьба; воркаут; уличный футбол.

Pashchenko L.G.
ORCID: 0000-0002-7302-3081, Ph.D., Associate Professor
Volkov L.A.
Senior lecturer
Nesteryuk A.A.
Nizhnevartovsk State University
Nizhnevartovsk, Russia

COMPARATIVE ANALYSIS OF INDIVIDUAL PARAMETERS OF PHYSICAL ACTIVITY AND THE REACTION OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM TO IT IN YOUNG PEOPLE INVOLVED IN INDEPENDENT PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES IN THE OPEN AIR

Abstract. The article presents the results of a study of individual parameters of physical activity and the reaction of the cardiovascular system to it in young people during leisure physical education and sports activities in the open air: recreational walking, dance fitness, football, workout. The study showed that for some students physical activity was sufficient and optimal to achieve health-improving and training effects, for others it was insufficient or excessive. What actualizes the importance of increasing the literacy of the population in matters of dosing the load and monitoring the indicators of the cardiovascular system during exercise.

Keywords: open training; physical activity; “Garmin”; dance fitness; recreational walking; workout; street football.

CC BY

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда и Правительства ХМАО-Югры № 22-28-20241, https://rscf.ru/project/22-28-20241

Приобщение молодежи к систематическим занятиям физкультурно-спортивной направленности позволяет эффективно решать задачи по оптимизации показателей здоровья [6; 8]. При этом, особую значимость приобретает физкультурно-спортивная деятельность в свободное от работы или учебы время, поскольку осуществляется добровольно, в соответствии с собственными интересами и потребностями [1; 2; 4]. Предварительно проведенное исследование показало важность решения оздоровительных задач в процессе досуговой физкультурно-спортивной деятельности – на это указали большинство респондентов, принявших исследование в массовом социологическом исследовании [3; 7].

Важным условием реализации оздоровительных задач и гарантирующим достижение запланированного результата в самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности является знание критериев оптимизации двигательного режима, соблюдение правила индивидуализации физических нагрузок [9; 10].

Для достижения оздоровительного эффекта при использовании средств физической культуры и спорта в самостоятельно организованных занятиях необходимо иметь представление о величине физической нагрузки и понимать сущность ее дозирования. Недостаточная нагрузка не даст планируемого результата в решении оздоровительных задач и приведет к потере интереса занимающегося, чрезмерная нагрузка может содействовать возникновению травм, заболеваний, перенапряжению, что также приведет к окончанию занятий физкультурно-спортивной направленности. В связи с этим, необходимо иметь представление о величине физической нагрузки и реакции на нее сердечно-сосудистой системы у молодежи во время досуговой двигательной активности.

Цель исследования: изучить индивидуальные параметры физической нагрузки и реакцию на нее сердечно-сосудистой системы у молодежи в процессе досуговых физкультурно-спортивных занятий на открытом воздухе.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в период с июня по июль 2023 года на территории массового отдыха жителей города Нижневартовска (ХМАО-Югра) вблизи озера Комсомольское. Участниками явились 28 горожан (17 девушек и 11 юношей) в возрасте от 18 до 35 лет, занимавшихся на открытом воздухе в соответствующих местах локаций: танцевальным фитнесом (7 девушек), оздоровительной ходьбой (9 девушек), воркаутом (5 юношей и 1 девушка), уличным футболом (6 юношей). Все участники дали добровольное согласие на участие в исследовании, в информированном согласии отметили отсутствие заболеваний. Фиксировались индивидуальные параметры нагрузки (% выполнения работы в зонах интенсивности: 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%, и 90–100% от ЧССmax) и реакция сердечно-сосудистой системы (ЧСС средняя и максимальная) с помощью лабораторного оборудования “Garmin Forerunner”, с последующей обработкой в приложении “Garmin Connect”.

CC BY

Результаты исследования. Изучение предпочитаемых видов физкультурно-спортивной деятельности во время досуга на открытом воздухе у жителей ХМАО-Югры в теплый период года показало, что среди девушек популярны занятия оздоровительной ходьбой (занимает 2 место в рейтинге популярности у девушек), танцевальным фитнесом (5 место). У юношей на 2-ом месте по популярности расположены занятия спортивными играми, в том числе футболом; на 5-ом месте в рейтинге расположились тренировки по воркауту [5].

В таблице 1 представлены результаты исследования индивидуальных параметров физической нагрузки у девушек в процессе занятий оздоровительной ходьбой. Как видно из таблицы, для первых пяти участниц выполняемая нагрузка соответствовала требованиям, предъявляемым к «оздоровительной ходьбе». Для участниц С.А., Ф.К. и Ф.М. нагрузка соответствовала параметрам пешей прогулки, ввиду низкой интенсивности и незначительной пульсовой стоимости самостоятельно организованного занятия; для участницы А.В. нагрузка оказалась высокой. Изучение изменений пульса у девушек у процессе ходьбы обнаружили такие методические ошибки, как отсутствие разминки и заключительной части занятия.

Таблица 1

Индивидуальные параметры физической нагрузки у девушек в процессе занятий оздоровительной ходьбой

Участник	Пол	Возраст, лет	Продолжительность, мин	Объем нагрузки в зоне интенсивности от ЧССmax,%					ЧСС, уд/мин	
				50–60%	60–70%	70–80%	80–90%	90–100%	сред	макс
ВС	ж	33	33	0	92	6	-	-	123	138
КД	ж	19	26	0	48	51	-	-	129	139
КМ	ж	21	27	0	92	6	-	-	121	139
ГА	ж	27	27	6	90	-	-	-	120	130
ПЕ	ж	25	28	1	52	40	-	-	125	134
СА	ж	31	26	48	51	-	-	-	109	118
ФК	ж	34	26	67	32	-	-	-	107	120
ФМ	ж	26	27	66	29	-	-	-	107	122
АВ	ж	19	25	0	3	84	11	-	145	158

В последнее время среди населения набирает популярность такая форма физкультурно-спортивной рекреации, как открытая фитнес-тренировка [11]. Проведенное социологическое исследование показало активное участие молодежи в подобных физкультурно-спортивных мероприятиях, организуемых представителями фитнес-сообществ на открытом воздухе для популяризации занятий двигательной активности и привлечения потенциальных клиентов к занятиям в условиях фитнес-клубов [3; 7]. В таблице 2 представлены индивидуальные параметры физической нагрузки у фитнес-инструктора и участниц открытой тренировки по танцевальному фитнесу (направление «Зумба»). Занятие проводилось по предварительно уточненным дате и времени. Расписание занятий было распространено во всех социальных сетях и группах, связанных с организацией физкультурно-спортивных мероприятий на открытом воздухе для различных групп населения. Как видно из таблицы, тренировочная направленность нагрузки аэробного характера наблюдается у двух участниц мероприятия –

фитнес-инструктора, проводившего занятие и М.Д.; для К.К. нагрузка была недостаточной для получения оздоровительного эффекта; для остальных нагрузка выполнялась с участием анаэробных механизмов энергообеспечения, что не входило в задачи данного занятия. Разный уровень подготовленности, а также отношение к участию в данному формату досугового физкультурно-спортивного занятия, привело к разнонаправленным результатам.

Таблица 2

Индивидуальные параметры физической нагрузки у девушек в процессе занятий танцевальным фитнесом (открытая тренировка)

Участник	Пол	Возраст, лет	Продолжительность, мин	Объем нагрузки в зоне интенсивности от ЧССmax,%					ЧСС, уд/мин	
				50–60%	60–70%	70–80%	80–90%	90–100%	сред	макс
Рук-ль	ж	35	50	34	40	13	-	-	116	158
КК	ж	20	50	73	15	-	-	-	105	130
СМ	ж	20	50	4	7	70	16	-	143	166
СВ	ж	21	50	4	27	64	2	-	136	167
КА	ж	20	50	8	20	43	25	-	140	168
ХА	ж	18	50	53	29	10	1	-	115	162
МД	ж	20	50	14	60	21	-	-	124	156

Занятия футболом на досуге требуют от играющих знание правил, владения технико-тактическими навыками, умения взаимодействовать друг с другом. Так как это командная игра и необходимо иметь такое количество играющих, при котором возможно соблюдение упрощенных правил, следует иметь предварительную договоренность о времени и месте сбора. Футболисты, участники исследования, используют для этого популярные мессенджеры. Индивидуальные параметры физической нагрузки у юношей в процессе самостоятельно организованных занятий уличным футболом, на уменьшенных размерах площадки, представлены в таблице 3. Как видно из таблицы, работа выполнялась в аэробном режиме. Реакция на нагрузку у участника Х. позволяет констатировать о ее восстановительном характере. Изучение изменений пульса у юношей во время игры в футбол позволило обнаружить не только отсутствие разминки и заключительной части занятия, но и длительные паузы отдыха у отдельных игроков. У одного из футболистов в первой половине занятия ЧСС находилась в пределах от 80 до 110 уд/мин, а во вторую произошло резкое его увеличение до 150 уд/мин, что позволяет рассматривать занятие не как тренировку, а как активный досуг.

Таблица 3

Индивидуальные параметры физической нагрузки у юношей в процессе неорганизованных занятий футболом

Участник	Пол	Возраст, лет	Продолжительность, мин	Объем нагрузки в зоне интенсивности от ЧССmax,%					ЧСС, уд/мин	
				50–60%	60–70%	70-80%	80–90%	90–100%	сред	макс
А	м	27	40	43	35	9	-	-	114	149
Х	м	25	40	52	46	-	-	-	114	133
К	м	19	40	61	14	16	-	-	114	151
Г	м	23	40	10	86	3	-	-	121	145

CC BY

К	м	21	40	66	19	3	-	-	117	143
С	м	25	40	14	60	21	-	-	124	156

Таблица 4

Индивидуальные параметры физической нагрузки у молодежи в процессе неорганизованных занятий воркаутом

Участник	Пол	Возраст, лет	Продолжительность, мин	Объем нагрузки в зоне интенсивности от ЧССmax,%					ЧСС, уд/мин	
				50–60%	60–70%	70–80%	80–90%	90–100%	сред	макс
КЭ	м	21	76	73	22	-	-	-	109	132
ШС	м	20	72	56	28	-	-	-	107	140
СД	м	19	80	17	55	16	2	-	121	162
АС	м	17	78	39	20	19	1	-	108	150
КЛ	м	19	76	60	20	-	-	-	100	140
СЕ	ж	20	60	76	2	-	-	-	107	125

Популярность занятий воркаутом в ХМАО-Югре обусловлена пост-эффектом реализации проекта по популяризации этого уличного направления силового фитнеса. На площадке с тренажерными устройствами, расположенной в популярном у горожан месте досуга, проводятся самостоятельные тренировки по воркауту. Как правило, уличные атлеты собираются в мини группы по предварительной договоренности в мессенджерах. В числе участников исследования оказалась одна девушка, также занимающаяся воркаутом. В таблице 4 представлены параметры физической нагрузки и реакцию на нее со стороны сердечно-сосудистой системы у молодых людей, занимающихся воркаутом. Для девушки С.Е. нагрузка на занятии может рассматриваться как восстановительно-поддерживающая для активного отдыха.

Проведенное исследование показало, что молодежь северного города, занимающаяся различными видами двигательной активности на открытом воздухе во время досуга, показала отличающуюся реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку различной направленности. Для занятий оздоровительной ходьбой, которую легче всего дозировать, характерны нагрузки с достижением оздоровительного и тренировочного эффекта, а также их недостаточность или чрезмерность. Не все участницы открытой уличной тренировки по танцевальному фитнесу выполняли нагрузку в аэробном режиме энергообеспечения, как это было запланировано инструктором: для одних нагрузка была оптимальна, для других – высокая. Футболисты выполняли работу в зоне аэробного энергообеспечения мышечной деятельности: для большинства игроков она носила поддерживающий характер, для одного – восстановительный. Среди юношей, занимающихся воркаутом, только двое участников достигли развивающей зоны интенсивности, для остальных юношей и для девушки нагрузка носила больше поддерживающий характер. Полученные результаты позволяют констатировать о необходимости повышения методической грамотности населения, вовлеченного в самостоятельные формы физкультурно-спортивной деятельности на открытом воздухе, в вопросах дозирования нагрузки и контроля за показателями сердечно-сосудистой системы во время занятия.

CC BY

Литература

1. Бушева Ж.И., Пащенко Л.Г. Анализ рекреационных потребностей студенческой молодежи северного вуза, занимающихся видами двигательной активности // Северный регион: наука, образование, культура. 2023. № 2(54). С. 87-97. https://doi.org/10.35266/2312-377X-2023-2-87-97

2. Давыдова С.А., Пащенко Л.Г. Физическая активность работающей молодежи в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 52-53.

3. Давыдова С.А., Пащенко Л.Г., Николаев А.Ю., Хорькова А.С. Оценка вовлеченности молодежи в физическую рекреацию в условиях городской среды // Теория и практика физической культуры. 2022. № 7. С. 44-46.

4. Логинов С.И. Роль интенционного компонента мотивации в процессе приобщения студентов к физической активности на основе теории поведения // Вестник Сургутского государственного университета. 2017. Вып. 4(18). С. 34-45.

5. Лубышева Л.И., Пащенко Л.Г., Волков Л.А. Рекреационная физкультурно-спортивная деятельность на открытом воздухе молодежи северного города: гендерный аспект // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы XII Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 20 октября 2022 г.). Нижневартовск, 2022. С. 388-393. https://doi.org/10.5281/zenodo.7446130

6. Николаев А.Ю., Логинов С.И. Уровень и структура двигательной активности человека на Югорском севере (по данным опросника IPAQ) // Теория и практика физической культуры. 2016. №7. С. 86-88.

7. Пащенко Л.Г., Чуенко О.А., Матюнина Н.В., Хорькова А.С. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность молодежи в условиях досуга в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2022. № 7. С. 47-49.

8. Пешкова Н.В. Поведенческая стратегия в отношении здоровья у девушек, занимающихся в рамках спортизации физического воспитания различными видами двигательной активности // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 89-91.

9. Пономарева И.А., Токарев Г.Н. Педагогические условия реализации оздоровительной задачи спортивно-оздоровительного самосовершенствования студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. №3. С. 43-50.

10. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Кизаев О.Н., Герега Н.Н. Содержание недельной двигательной активности студенческой молодежи и ее самоанализ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 4. С. 8-9.

11. Thompson W.R. Worldwide survey of fitness trends for 2022 // ACSM's Health & Fitness Journal. 2022. Vol. 26. №1. Pp. 11-20. https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000732

© Пащенко Л.Г., Волков Л.А., Нестерюк А.А., 2024

УДК 796.011.5

Снигур М.Е.
канд. пед. наук
Устинова Ю.С.
студент
Сургутский государственный педагогический университет
г. Сургут, Россия

УРОВНИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Представленная статья рассматривает проблему развития двигательных способностей часто болеющих детей 5–6 лет решение, которой позволит не только улучшить физическое состояние, но и снизить частоту заболеваний у данной категории. В статье представлены результаты исследования, доказывающие необходимость организации дополнительных средств и форм двигательной активности на занятиях по физической культуре с часто болеющими детьми.

Ключевые слова: уровни развития; двигательные способности; часто болеющие; дети 5–6 лет; занятия по физической культуре.

Snigur M.E.
Ph.D.
Ustinova Yu.S.
Student
Surgut State Pedagogical University
Surgut, Russia

LEVELS OF DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF FREQUENTLY ILL CHILDREN 5–6 YEARS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abstract. The presented article considers the problem of the development of motor abilities of often ill children 5–6 years old, a solution that will not only improve their physical condition, but also reduce the frequency of diseases in this category. The article presents the results of a study proving the need to organize additional means and forms of motor activity in physical education classes with often ill children.

Keywords: levels of development, motor abilities, often ill, children 5–6 years old, physical education classes.

Дошкольный возраст является важным для умственного, психического и физического развития ребенка. На самом деле, непосредственно в этом периоде роста закладываются основы здоровья. По мнению Хафизова Ч.Р. часто болеющие дети – это категория детей, подверженных высокому уровню заболеваемости острыми респираторными заболеваниями вследствие преходящих, корригируемых нарушений в защитных системах организма [3, с. 215-216.].

Как утверждают И.Н. Бакай, А Калита частые заболевания детей приводят к нарушению физического и нервно-психического развития, появлению хронических воспалительных

CC BY

процессов в органах дыхания. Частые заболевания обуславливают социальную дезадаптацию ребенка из-за ограниченности общения со сверстниками [1, с. 40-47].

Немаловажную роль в борьбе с частыми заболеваниями в дошкольном возрасте играют физические упражнения и разнообразные формы построения занятий [2, с. 213-216].

Цель исследования: выявить уровни развития двигательных качеств часто болеющих детей 5–6 лет.

В условиях констатирующего эксперимента исследование проводилось на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №70 «Голубок» города Сургута. В эксперименте принимали участие группа часто-болеющих детей 5–6 лет. Для определения уровня двигательных качеств детей 5–6 лет нами были использованы контрольные нормативы, разработанные М.А. Руновой. Применялись следующие виды тестирования: челночный бег (3х10 м); прыжок в длину с места; метание в цель теннисных мячей; подбрасывание и ловля мяча; статическое равновесие.

Анализ сравнительных результатов уровня двигательных способностей часто болеющих детей 5–6 лет до эксперимента при выполнении теста «Челночный бег (3х10 м)» (рис. 1) показал, что у мальчиков 25% находятся на низком уровне, 65% на среднем уровне и 10% на высоком уровне. У девочек 21% находятся на низком уровне, 62% на среднем уровне и 17% на высоком уровне.

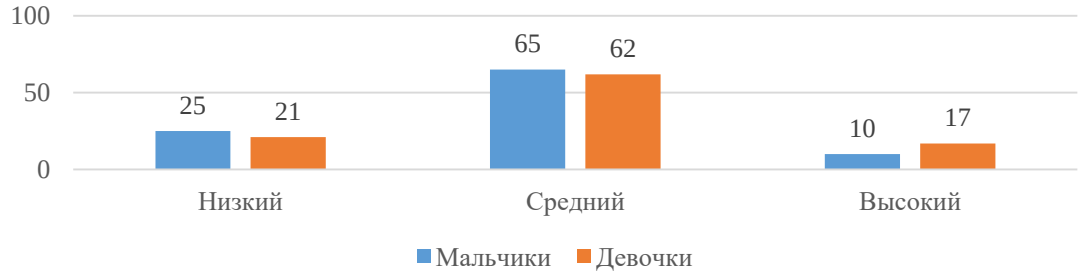


Рис. 1. Уровни двигательных способностей в тесте «Челночный бег»

Сравнительный анализ показателей по тесту «Прыжок в длину с места» (рис. 2) показал, что у мальчиков 27% находятся на низком уровне, 67% на среднем уровне и 6% на высоком уровне. У девочек 25% находятся на низком уровне, 66% на среднем уровне и 9% на высоком уровне.

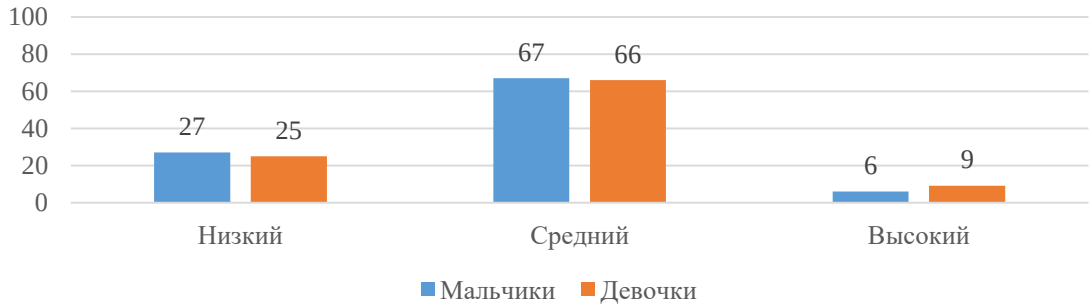


Рис. 2. Уровни двигательных способностей в тесте «Прыжок в длину с места»

Сравнительный анализ показателей по тесту «Метание теннисного мяча в цель» (рис. 3) показал, что у мальчиков 35% находятся на низком уровне, 65% на среднем уровне и высокий уровне не выявлен. У девочек 29% находятся на низком уровне, 71% на среднем уровне и высокий уровне не выявлен.

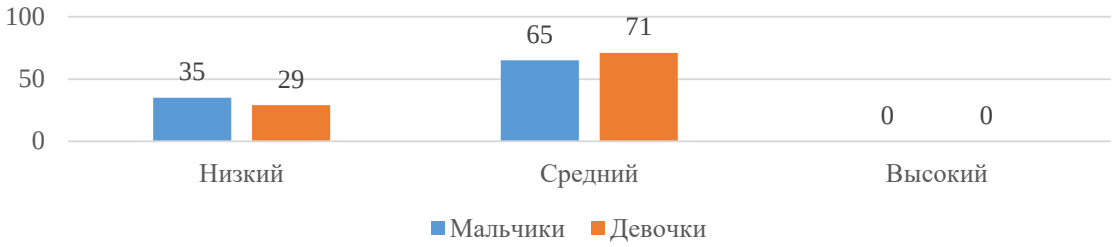


Рис. 3. Уровни двигательных способностей в тесте «Метание теннисного мяча в цель»

Сравнительный анализ показателей по тесту «Статическое равновесие» (рис. 4) показал, что у мальчиков 39% находятся на низком уровне, 61% на среднем уровне и высокий уровне не выявлен. У девочек 31% находятся на низком уровне, 69% на среднем уровне и высокий уровне не выявлен.

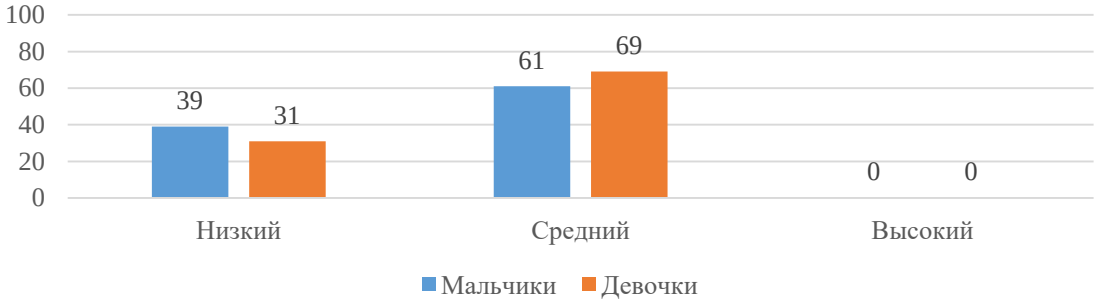


Рис. 4. Уровни двигательных способностей в тесте «Статическое равновесие»

Сравнительный анализ показателей по тесту «Подбрасывание и ловля мяча» (рис. 5) показал, что у мальчиков 24% находятся на низком уровне, 73% на среднем уровне и 3% на высоком уровне. У девочек 21% находятся на низком уровне, 68% на среднем уровне и 11% на высоком уровне.

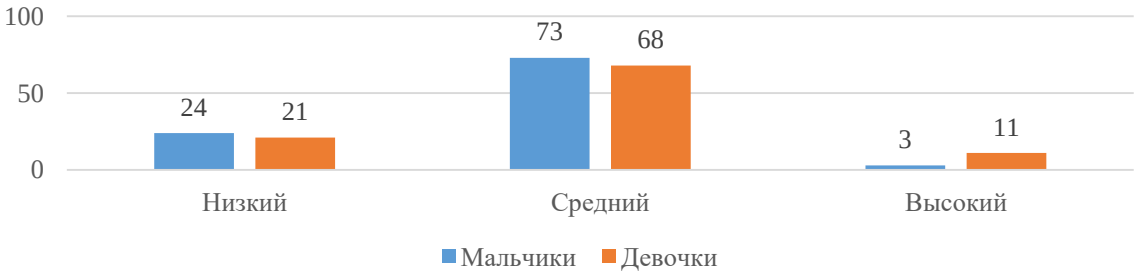


Рис. 5. Уровни двигательных способностей в тесте «Подбрасывание и ловля мяча»

После повторного проведения тестирования уровня двигательных способностей часто болеющих детей по окончанию эксперимента нами получены следующие результаты, при выполнении теста «Челночный бег (3х10)» (рис. 6) показал, что у мальчиков 20% находятся

на низком уровне, 68% на среднем уровне и 12% на высоком уровне. У девочек 15% находятся на низком уровне, 66% на среднем уровне и 19% на высоком уровне.

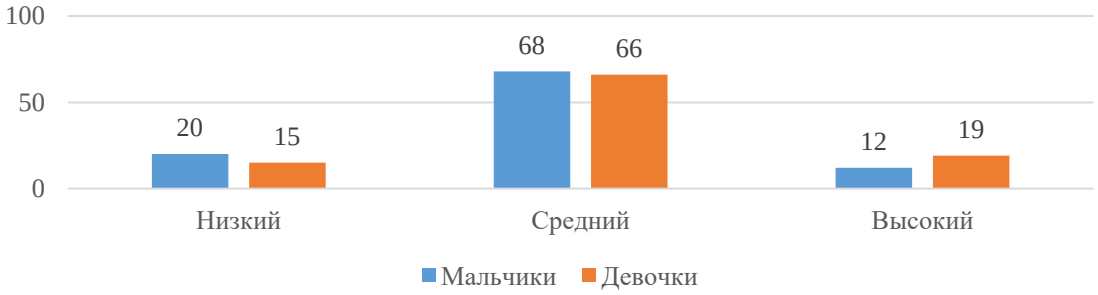


Рис. 6. Повторное тестирование уровня двигательных способностей в тесте «Челночный бег»

Сравнительный анализ показателей по тесту «Прыжок в длину с места» (рис. 7) показал, что у мальчиков 22% находятся на низком уровне, 71% на среднем уровне и 7% на высоком уровне. У девочек 21% находятся на низком уровне, 68% на среднем уровне и 11% на высоком уровне.

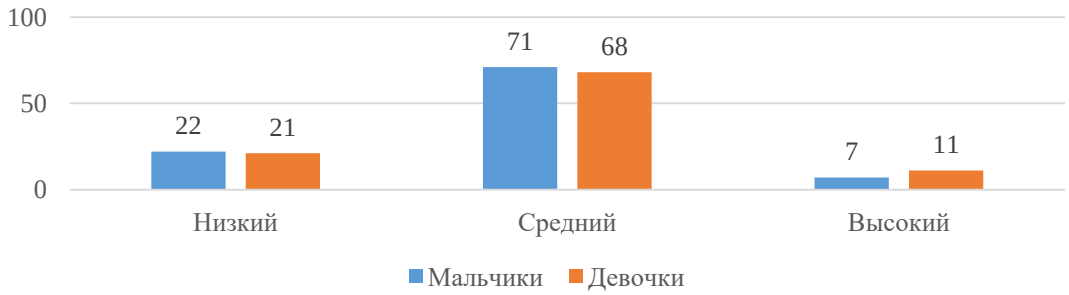


Рис. 7. Повторное тестирование уровня двигательных способностей в тесте «Прыжок в длину с места»

Сравнительный анализ показателей по тесту «Метание теннисного мяча в цель» (рис. 8) показал, что у мальчиков 30% находятся на низком уровне, 68% на среднем уровне и на высоком уровне 2%. У девочек 23% находятся на низком уровне, 76% на среднем уровне и на высоком уровне 1%.

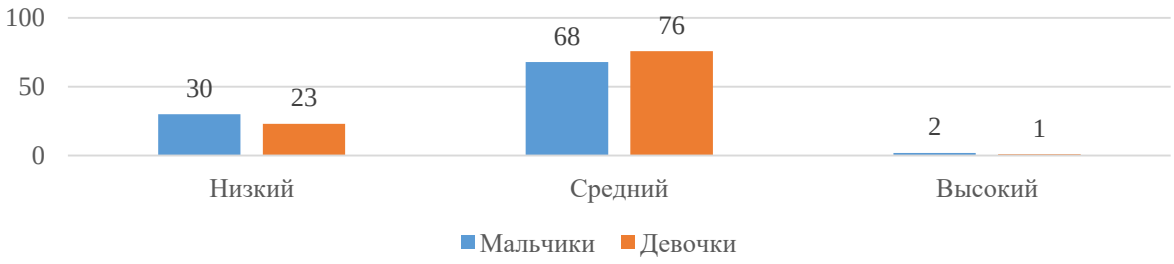


Рис. 8. Повторное тестированием уровня двигательных способностей в тесте «Метание теннисного мяча в цель»

Сравнительный анализ показателей по тесту «Статическое равновесие» (рис. 9) показал, что у мальчиков 35% находятся на низком уровне, 64% на среднем уровне и на высоком уровне 1%. У девочек 26% находятся на низком уровне, 71% на среднем уровне и на высоком уровне 3%.

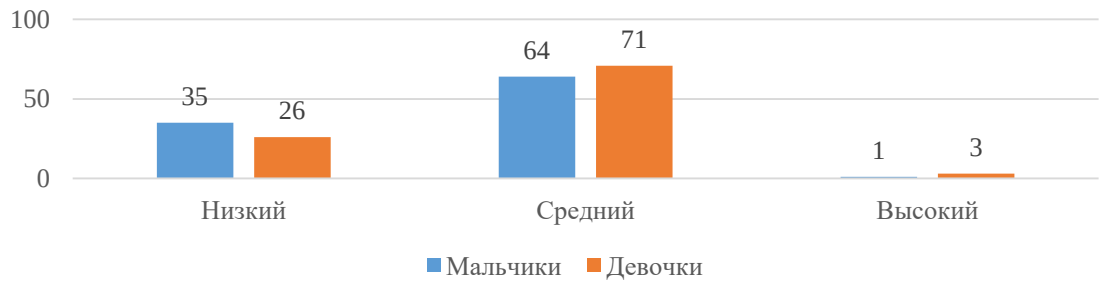


Рис. 9. Повторное тестирование уровня двигательных способностей в тесте «Статическое равновесие»

Сравнительный анализ показателей по тесту «Подбрасывание и ловля мяча» (рис. 10) показал, что у мальчиков 20% находятся на низком уровне, 74% на среднем уровне и 6% на высоком уровне. У девочек 19% находятся на низком уровне, 70% на среднем уровне и 11% на высоком уровне.

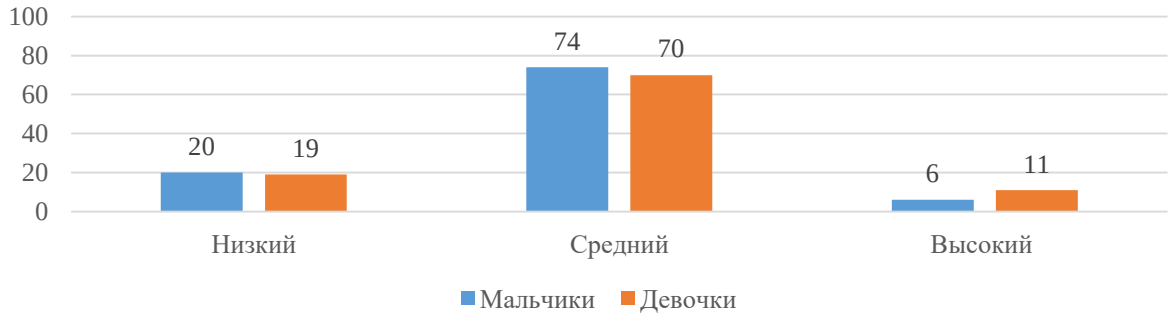


Рис. 10. Повторное тестирование уровня двигательных способностей в тесте «Подбрасывание и ловля мяча»

Сравнивая показатели, полученные в ходе педагогического эксперимента, мы видим, что у девочек и у мальчиков произошло незначительное улучшение результатов, характеризующий их уровень двигательных способностей, но процентное соотношение детей на низком уровне остается значимым.

Таким образом, полученные в ходе исследования показатели уровня двигательных способностей часто болеющих детей 5-6 лет свидетельствуют о необходимости включения новых средств форм проведения занятий по физической культуре.

Литература

1. Бакай И.Н., Калита А.В. Оздоровительные технологии для детей дошкольного возраста с частыми заболеваниями органов дыхания в условиях ДОУ // Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики: Мат-лы V очно-заочной научной конференции молодых ученых (г. Москва, 16 декабря 2020 г.). М., 2021. С. 40-47.

2. Снигур М.Е. Эффективность использования методики организации занятий оздоровительным плаванием с часто болеющими детьми старшего дошкольного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 1(131). С. 213-216.

3. Хафизова Ч.Р. Принципы лечения часто болеющих детей и детей с бронхиальной астмой в санатории «бакирово» // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2023. Т. 100. № 3-2. С. 215-216.

© Снигур М.Е., Устинова Ю.С., 2024

УДК 378

Глухенькая Н.М.
канд. пед. наук, доцент
Выродов В.Г.
ст. преподаватель
Удинцева Л.В.
ст. преподаватель
Шумков Ю.В.
ст. преподаватель
Уральский государственный архитектурно-художественный университет
г. Екатеринбург, Россия

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ УрГАХУ)

Аннотация. В статье представлен анализ применения самостоятельных занятий как средства для развития физической культуры студентов Уральского архитектурно-художественного университета (УрГАХУ). Проведенный письменный опрос и анализ его результатов показали, что более половины студентов, участвующих в опросе, занимаются самостоятельно различными формами физических упражнений для развития своей физической культуры, физического развития и профилактики физического здоровья. По результатам анализа сделаны выводы и предложения.

Ключевые слова: самостоятельные занятия физической культурой; студенты; физические упражнения, ходьба.

Glukhenkaya N.M.
Ph.D., Assistant Professor
Vyrodov V.G.
Senior lecturer
Udintseva L.V.
Senior lecturer
Shumkov Yu.V.
Senior lecturer
Ural State University of Architecture and Art
Yekaterinburg, Russia

INDEPENDENT ACTIVITIES AS A MEANS OF DEVELOPING STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION (USING THE EXAMPLE OF URAL STATE UNIVERSITY OF ARTS AND SCIENCES STUDENTS)

Abstract. The article presents an analysis of the use of independent studies as a means for the development of physical culture of students of the Ural University of Architecture and Art (Ural State Academy of Arts). A written survey and analysis of its results showed that more than half of the students participating in the survey independently engage in various forms of physical exercise to develop their physical culture, physical development and prevent physical health. Based on the results of the analysis, conclusions and proposals were made.

Key words: independent physical education classes; students; exercise, walking.

Развитию физической культуры студентов в вузах России уделяется достаточно много внимания. Физическая культура (ФК) и физическое воспитание (ФВ) входят обязательным

компонентом или учебной дисциплиной в государственные стандарты всех направлений и специальностей высшего образования. «Физическое воспитание в Уральском государственном архитектурно-художественном университете (УрГАХУ) направлено на сохранение и развитие функциональных возможностей физического и психического здоровья организма будущих архитекторов, дизайнеров, художников. Физическая культура должна стать неотъемлемой частью здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов, а в будущем жизненной необходимостью» [1, с. 132]. Физическая культура и спорт (ФИС) является обязательной дисциплиной для всех студентов университета без исключения, даже для освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, которые изучают основы теории ФК, пишут рефераты и разрабатывают для себя специальные оздоровительные комплексы. «Процесс обучения и развития ФК в университете можно условно разделить на два направления: теоретическое и практическое…» [2, с. 162]. Преподаватели кафедры ФИС «ведут большую организационно-воспитательную и спортивно-массовую работу со студентами УрГАХУ» [3, с. 430].

С самого начала обучения в университете студенты попадают в новую для себя социальную среду, занятия физической культурой могут и должны способствовать более комфортной адаптации студентов в вузе. Для этого необходимо использовать все средства и формы физической культуры, такие как:

– применение на практике разнообразных физических упражнений, спортивно-развивающих и профилактических оздоровительных комплексов;

– проведение массово-спортивных мероприятий (спортивные соревнования, массовые старты, спортивные праздники, различные секции по видам спорта);

– обучение и планирование самостоятельных физкультурных занятий.

К самостоятельным занятиям можно отнести следующие понятия: утренняя гимнастика, специальные оздоровительно-развивающие комплексы упражнений, самостоятельные занятия физическими упражнениями дома, в спортивном зале, на спортивной площадке, на улице, вечерние прогулки, ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и другие физические нагрузки, осуществляемые студентами самостоятельно вне рамок учебно-образовательного процесса по физической культуре в университете.

Организация, предмет и методы исследования.

Исследование проведено преподавателями кафедры с участием студентов УрГАХУ со второго по четвертый курс, занимающихся физической культурой в период с сентября 2022 по июнь 2023 года. Всего в исследовании участвовало 257 студентов, из них 90 человек второго курса, 86 – третьего и 81 – четвертого курсов. Все студенты принимали участие в письменном опросе, ответили на предложенные им вопросы анкеты. На основании статистических данных опроса использован метод классификации и представлен в виде таблицы. Далее был проведен анализ полученных данных и сделаны выводы.

Предмет исследования: самостоятельные занятия студентов УрГАХУ физической культурой.

CC BY

Методы исследования: письменный опрос, статистический метод, метод классификации, анализ и синтез результатов исследования.

Таблица

Самостоятельные занятия студентов физической культурой

№ п/п	Название самостоятельного занятия	Студенты 2 курса Кол. /%	Студенты 3 курса	Студенты 4 курса	Всего кол /%
1	Утренняя гимнастика (5-15минут)	28 чел. / 33%	24 чел./ 28%	22 чел./ 27%	74 чел./ 29%
2	Вечерняя прогулка (от 30 минут)	41 чел. / 46%	36 чел./ 42%	30 чел./ 37%	107 чел./ 42%
3	Специальный комплекс упражнений (15-20 минут)	35 чел. / 39%	31 чел./ 36%	26 чел./ 31%	92 чел./ 36%
4	Ходьба (от 45 мину 2 раза в неделю)	64 чел. / 71%	57 чел./ 66%	52 чел./ 62%	173 чел./ 67%
5	Посещение бассейна (не менее 1 раза в неделю)	3 чел. / 3%	2 чел./ 2%	3 чел./ 4%	8 чел. / 3%
6	Посещение спортивной секции (от 1 раза в неделю)	18 чел. / 20%	17 чел./ 20%	16 чел./ 19%	51 чел./ !9%
7	Занятие на спортплощадке на улице (не менее 1 раза в неделю)	4 чел. / 4%	2 чел. 2%	2 чел. 2%	8 чел. 3%
8	Езда на велосипеде (каждую неделю)	6 чел. / 7%	3 чел. 3%	4 чел. 4%	13 чел. 5%
9	Другое (походы, горные лыжи, футбол, массовые прогулки, скалолазание и др.)	24чел. 26%	21 чел./ 24%	19 чел./ 24%	64 чел./ 25%
10	Сколько в среднем км проходят студенты в день	3,1 км	3,2 км.	3,6 км.	3,3 км.

В результате анализа полученных данных письменного опроса студентов мы видим, что чаще всего для самостоятельных физических нагрузок студенты используют ходьбу, как средство физической культуры (173 чел. из 257), что составило 67% от всех участников. Достаточно часто для поддержания своей физической формы студенты используют вечерние прогулки, таких студентов оказалось 197 человек, что составило 42% от всех, участвовавших в опросе. На третьем месте оказалось применение специальных спортивных комплексов: силовых, на развитие гибкости, дыхательных упражнений и других, их применяют не реже двух раз в неделю 36% (92 чел.) студентов. Утреннюю гимнастику проводят 29% (74 чел.), 25% (64 чел.) участников занимаются самостоятельно развитием своей физической культуры с помощью других видов самостоятельных занятий, не указанных в анкете (опросе). Оказалось, что 19% студентов посещают дополнительно к практическим занятиям физической культурой в университете различные спортивные секции в городе, всего51 человек, 5% студентов катаются на велосипеде. Меньше всего студенты посещают бассейн 3% (8 чел.) и специальные спортивные городские площадки, тоже 3% (8 чел.). В таблице, также имеется строка, отражающая среднее прохождение количества километров в день для каждого курса соответственно: 2 курс – 3,1 км, 3 курс – 3,2 км, 4 курс – 3,6 км (данные результаты не учитывают передвижение во время практических занятий по ФИС).

Далее проведем сравнительный анализ между студентами 2, 3 и 4 курсов.

По реализации самостоятельных занятий ФИС студенты второго курса предпочитают ходьбу не менее двух раз в неделю более 45 минут, что составляет 71% (64 чел. из 90). Далее по убыванию идут следующие самостоятельные занятия ФИС: вечерняя прогулка не менее 30 минут составляет 46% (41 чел.), специальный комплекс упражнений 39% (35 чел.) и утренняя гимнастика от 5 до 15 минут – 33% (28 чел.). Пятая часть студентов второго курса посещают дополнительно различные секции, таких любителей ФИС 20% (18 чел.), 26% (24 чел.) второкурсников занимаются другими видами физических упражнений самостоятельно. Менее всего студенты 2 курса ездят на велосипеде – 7%, тренируются на открытой спортплощадке 4% и посещают бассейн – 3%.

Результаты по третьему курсу такие: 66% (57 чел.) предпочитают ходьбу, 42% (36 чел.) – вечернюю прогулку, 36% (31 чел.) – специальный комплекс упражнений, 28% (24 чел.) – утреннюю гимнастику, 24% (21 чел.) – другие виды физических упражнений. Аналогично студентам второго курса, третьекурсники менее всего ездят на велосипеде, посещают бассейн и занимаются на открытых площадках, соответственно 3%, 2% и 2%.

Рассмотрим результаты студентов четвертого курса. Они такие: на первом месте – ходьба 62% (52 чел.), вечерняя прогулка – 37% (30 чел.), специальные комплексы – 31% (26 чел.), утренняя гимнастика – 27% (22 чел.), другие виды физических нагрузок – 24% (19 чел.), посещение спортивной секции – 19% (16 чел.), езда на велосипеде – 4%, посещение бассейна – 4%, занятия на открытой площадке – 2%.

В основании анализа можно сделать следующие *выводы*:

– самым популярной формой самостоятельных занятий для всех студентов УрГАХУ является ходьба (67%);

– соответственно на втором и третьем месте находятся следующие занятия: вечерние прогулки более 30 минут (42%) и специальные спортивные комплексы 36%);

– у студентов второго курса более высокий процент самостоятельных занятий (33%) утренней гимнастикой и (24%) по сравнению с третьим и четвертым курсами относится к «другим видам» физических упражнений, не отраженных в анкете: игра в футбол, занятия горными лыжами и сноубордом, скалолазание и др.;

– все результаты у студентов третьего курса находятся на среднем уровне между результатами второго курса и четвертого (выпускного для бакалавров);

– интересно, что студенты четвертого курса имеют более высокое среднее значение прохождения количества километров пешком в день (3,6 км).

Полученные результаты и их анализ были озвучены и обсуждены на заседании кафедры физической культуры и спорта в УрГАХУ. Решено продолжить данное исследование в будущем и разработать методические рекомендации по проведению самостоятельных занятий для студентов. Высказано предложение о необходимости обучения студентов грамотному контролю своего физического развития и физического здоровья на практических и теоретических занятиях ФИС в университете для применения полученных знаний на практике.

В заключение следует отметить, что самостоятельные формами физических занятий применяют более половины студентов со второго по четвертый курс УрГАХУ.

CC BY

Самостоятельные занятия ФИС являются важным средством развития физической культуры для студентов.

Литература

1. Глухенькая Н.М., Глухенький А.Н., Романов В.Е. Выполнение нормативов по видам спорта студентами факультета дизайна: комплексный подход // Научное мнение 2018. № 12. С. 132-135.

2. Глухенький А.Н., Выродов В.Г., Удинцева Л.В. Развитие образовательного процесса по физической культуре в вузе: комплексный подход // Физическая культура, спорт и молодежная политика в условиях глобальных вызовов: Мат-лы Международного научного конгресса, посвященного 90-летию Института физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ. Екатеринбург, 2023. С. 161-166.

3. Глухенький А.Н., Романов В.Е., Чернов В.И., Шумков Ю.В. К вопросу возрождения спортивных клубов в университете (на примере УрГАХУ) // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы XII Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск, 2022. С. 427-431.

© Глухенькая Н.М., Выродов В.Г., Удинцева Л.В., Шумков Ю.В., 2024

УДК 37.032

Ахватова Ю.Р.
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
г. Санкт-Петербург, Россия

НАИБОЛЕЕ ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕТСКОГО МАССОВОГО СПОРТА В РЕГИОНАХ РОССИИ

Аннотация. В статье анализируется рейтинг самых популярных детских массовых видов спорта в России по данным Министерства спорта. Рассматривается количество вовлеченной в спорт молодежи, созданных государством условий для реализации детской спортивной деятельности. Оцениваются полученные статистические данные о физически активных и неактивных детях и отношение родителей к детскому спорту. Также, при помощи проведенного анализа был составлен прогноз о перспективности некоторых видов детского массового спорта на ближайшие несколько лет.

Ключевые слова: массовый спорт; дети; Министерство спорта; футбол; плавание; хоккей; программа детско-юношеского спорта.

Akhvatova Y.R
Peter the Great Saint Petersburg Polytechnic University
Saint Petersburg, Russia

THE MOST PROMISING AREAS OF CHILDREN'S MASS SPORTS IN THE REGIONS OF RUSSIA

Abstract. The article analyzes the rating of the most popular children's mass sports in Russia according to the Ministry of Sports. The article considers the number of young people involved in sports, the conditions created by the state for the implementation of children's sports activities. The obtained statistical data on physically active and inactive children and the attitude of parents to children's sports are evaluated. In addition, with the help of the analysis, a forecast was made about the prospects of some types of children's mass sports for the next few years.

Keywords: mass sports; children; Ministry of Sports; football; swimming; hockey; youth sports program.

В России большое внимание уделяется спортивной деятельности и детской в том числе. Российские спортсмены уже на протяжении многих лет становятся призерами и золотыми медалистами международных соревнований и Олимпиад, чем очень гордится наша страна. Чтобы поддерживать такие результаты и высокий спортивный рейтинг России в мире, государство регулярно учреждает новые программы развития различных видов детского спорта, занимается продвижением здорового образа жизни среди детей и родителей, создает лучшие условия, инфраструктуры и техническое обеспечение спортивных физкультурных комплексов, популяризирует программу ГТО. Такое внимание к развитию спорта в России обязательно окупиться новыми победами будущих поколений за честь нашей страны.

Министерство спорта РФ опубликовало рейтинг самых популярных детских массовых видов спорта за последние несколько лет. В данную статистику вошли такие виды спорта как: плавание (22% опрошенных), футбол (16% опрошенных), хоккей (16% опрошенных),

CC BY

художественная гимнастика (10% опрошенных), спортивная гимнастика (8% опрошенных) и волейбол (7% опрошенных) (диаграмма 1) (https://clck.ru/37Gway).

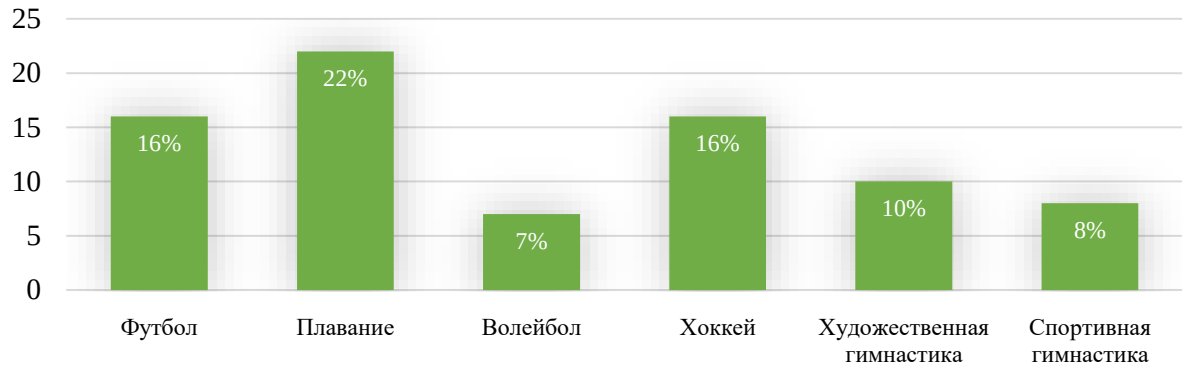


Диаграмма 1. Виды спорта

Благодаря популяризации и развитию детских спортивных секций, каждый десятый ребенок занимается спортом. При этом, родители не требуют от своих детей больших достижений в спортивной деятельности: 29% родителей хотят, чтобы таким образом дети укрепляли свое здоровье; 26% – чтобы закалили характер и развили силу воли. Другие 23% не ждут каких-то конкретных спортивных результатов от своих детей. И только 8% родителей хотят, чтобы их ребенок стал профессиональным спортсменом (диаграмма 2). (https://www.gazeta.ru/social/news/2022/09/12/18539683.shtml).

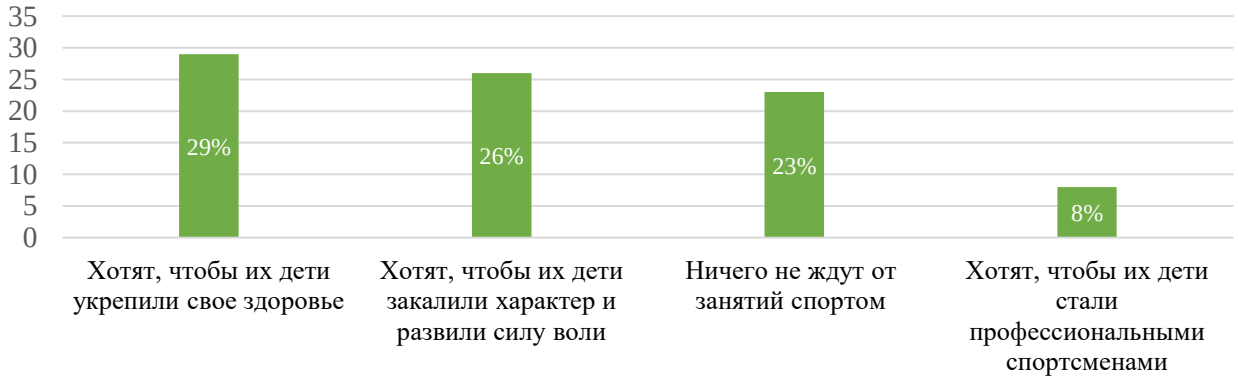


Диаграмма 2. Отношение родителей к детскому спорту

Что касается футбола, российский футбольный союз приступил к новому сезону всероссийского проекта «Футбол в школе» на 2023–2024 учебный год. В проекте участвуют 4150 школ из 83 регионов России. Учебные учреждения проекта регулярно получают посылки с футбольными мячами и другим инвентарем для проведения уроков физической культуры и организации футбольных секций. Школьники могут заниматься футболом на уроках физической культуры, участвовать в турнирах и фестивалях. Школы становятся центрами футбольной активности в своих регионах, а тренеры и специалисты получают больше возможностей для обнаружения талантливых детей и помощи в развитии их спортивного потенциала (https://clck.ru/37GxGd).

В свою очередь, с 2022 года вступила в силу межведомственная программа «Плавание для всех», предполагающая обучение плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку 500 тысяч детей ежегодно до 2030 года. Более того, благодаря разработанной концепции детско-юношеского спорта, к 2030 году планируется создать клубы спортивной направленности при каждой школе во всех регионах страны (https://clck.ru/37GxJQ).

Также, Министерство спорта внедрило программу по развитию детского хоккея. Программа будет осуществляться Федерацией хоккея России с 2023 по 2026 год. Цели программы представляют собой развитие хоккея в Российской Федерации и улучшение результатов спортивных сборных команд на международных соревнованиях. В рамках программы будут созданы условия, позволяющие гражданам вести здоровый образ жизни, регулярно занимаясь хоккеем. В том числе, будет делаться упор на развитие студенческого и любительского хоккея, повышение квалификации педагогического состава, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, улучшение инфраструктур и материально-технических хоккейных баз [1].

По данным Министерства спорта России, на данный момент, около 24,3 миллионов (88,5%) детей регулярно занимаются спортом. Из них более 3,2 миллиона детей профессионально занимаются спортом в спортивных школах. Приоритетной задачей федерального проекта «Спорт – норма жизни» является привлечение детей к спортивной деятельности с самых ранних лет. В этом году по всей стране планируется открыть более 100 новых физкультурно-оздоровительных комплексов, футбольных полей, катков и т. д. Также, увеличивается количество спортивных соревнований для детей и молодежи (https://clck.ru/37GxLJ).

Помимо вышеперечисленных видов детского массового спорта в популярности им не уступают следующие: шахматы, бокс, велоспорт, большой теннис и киберспорт. Вполне вероятно, что со временем все больше детей будут отдавать предпочтение данным видам спорта, что будет способствовать их развитию.

Шахматы эффективно развивают умственные способности: концентрацию, логику, аналитическое мышление, стратегическое планирование и прочее. Все эти составляющие идут на пользу формирующемуся детскому мышлению и поспособствуют учебной деятельности. А в последнее время открывается все больше шахматных школ и секций при общеобразовательных учреждениях.

Бокс является самым распространенным видом единоборств в России и остальном мире. Занятия данным видом спорта развивают у детей ловкость, силу всех групп мышц и скорость реакции. Регулярно многие мальчики и девочки выбирают именно секции по боксу.

Велоспорт является, наверное, самым доступным видом спорта, потому как дети могут заниматься им самостоятельно или с друзьями, при наличии велосипеда и необходимой экипировки. Данный вид спорта развивает выносливость, тренирует сердечно-сосудистую систему, повышает объем легких, иммунитет и стрессоустойчивость нервной системы. Благодаря облагораживанию городской инфраструктуры уже во многих городах России есть велодорожки для безопасной езды.

CC BY

Игра в большой теннис развивает все группы мышц, силу, ловкость и моторику рук. Теннис является, также, хорошей кардионагрузкой. В последнее время открывают новые корты и развивают секции по теннису.

Киберспорт, несмотря на исключение из российского реестра спорта, все же был признан отдельным видом спорта. Как и шахматы данный вид спорта развивает у детей интеллектуальные и умственные способности, куда входит аналитическое мышление, скорость реакции, ориентирование, коммуникативные способности, помогающие работать и общаться в команде. Помимо перечисленного, киберспорт учит взаимодействовать с информацией, сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, проявлять адаптивность и рассудительность. Пока что данный спорт только начинает набирать популярность в России, однако, очень стремительно, потому как многие дети заинтересованы этим направлением.

Подводя итоги можно сказать, что в России уделяется большое внимание развитию детского спорта от лица государства. Благодаря различным государственным программам, все больше детей начинают интересоваться спортом. Такая положительная тенденция определенно будет способствовать оздоровлению нации и будущим победам российских спортсменов на международных площадках.

Литература

1. Программа развития хоккея в Российской Федерации на 2023-2026 годы: Утверждена Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 г. № 1360 // Паспорт программы. https://clck.ru/37GxXe

© Ахватова Ю.Р., 2024

УДК 617.3

Федулова Д.В.
канд. биол. наук
Чечулина Т.С.
студент
Уральский федеральный университет
г. Екатеринбург, Россия

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ СЛАБОСТИ ПОЯСНИЧНЫХ МЫШЦ КАК ОСНОВНОЙ ПРИЧИНЕ СКОЛИОЗА (КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ)

Аннотация. В статье представлен анализ клинического случая подростка со сколиозом II степени. Рассмотрены способы диагностики нарушения через физические упражнения, функциональное определение ослабленных зон. Разработаны специальные упражнения для коррекции паравертебральной асимметрии поясничных мышц.

Ключевые слова: сколиоз; лечебная гимнастика; мышечная асимметрия; коррекционные упражнения; диагностика.

Fedulova D.V.
Ph.D.
Chechulina T.S.
Student
Ural Federal University
Ekaterinburg, Russia

THERAPEUTIC GYMNASTICS FOR WEAKNESS OF THE LUMBAR MUSCLES AS THE MAIN CAUSE OF SCOLIOSIS (CLINICAL CASE)

Abstract. The article presents an analysis of a clinical case of a teenager with grade II scoliosis. Methods for diagnosing disorders through physical exercises and functional identification of weakened areas are considered. Special exercises have been developed to correct paravertebral asymmetry of the lumbar muscles.

Key words: scoliosis; therapeutic exercises; muscle asymmetry; corrective exercises; diagnostics.

Позвоночник является основным и наиболее важным сегментом опорно-двигательного аппарата. Любое изменение его положения, особенно какое-либо устойчивое нарушение, вызывает сбой в работе всего организма. Сколиоз, со свойственным ему боковым искривлением позвоночного столба, является сложным и значимым нарушением осанки ввиду того, что данное бокового искривление сочетается его торсией и влечет за собой изменения не в одной, а во всех трех плоскостях [1].

Первым этапом на пути реабилитации является диагностика нарушения. Помимо рентгенологического метода оценки постурологических характеристик осанки, информативным методом является ее визуальный осмотр, который проводится сзади, спереди, сбоку (рис. 1-2).

Наиболее точным признаком нормальной осанки служит симметричность треугольников талии. Это щелевидные просветы треугольной формы, образованные наружным контуром

CC BY

туловища и внутренним очертанием опущенной вниз руки. Вершина треугольника обращена в сторону талии. В норме правый и левый треугольники равны по величине и одинаковы по форме.

Рис. 1. Осмотр во фронтальной плоскости: сзади и спереди

Рис. 2. Осмотр в сагиттальной плоскости: сбоку

Также дополнительно при оценке наличия сколиотического искривления осмотр производится в наклоне. Достоверным клиническим признаком сколиоза является паравертебральная мышечная асимметрия, которая выявляется в наклоне корпуса кпереди.

Помимо визуального осмотра, функциональное состояние мышц можно диагностировать через выполнение физических упражнений. Так приведем пример клинического случая ребенка М. в возрасте 13 лет со сколиотической болезнью II степени, у которого наблюдается асимметрия плеч, лопаток, треугольников талии и паравертебральная асимметрия с доминированием мышц в грудном отделе позвоночника справа.

При выполнении ряда физических упражнений, как правило, это упражнения, активизирующие работу всей паравертебральной мускулатуры: планка (рис. 3), лодочка, разгибание с удержанием отдельно нижних/верхних конечностей (рис. 4) можно определить в каком сегменте происходит «выпадение» мышц из работы, что может являться как причиной сколиотической болезни, так и основанием к ухудшению динамики ее развития.

Рис. 3. Планка

Рис. 4. Подъем двух ног вверх

CC BY

На нашем примере видно, при удержании статического задания «планки» с правой стороны поясничные мышцы «проваливаются» внутрь и всю нагрузку по удержанию берет на себя левая сторона. Второй тест был проведен для проверки достоверности данного положения: при подъеме двух ног, который производится за счет поясничных мышц, также диагностируется значительно большая работа мышц с левой стороны, правая нижняя конечность находится по уровню ниже, что свидетельствует о невозможности на данном этапе равноценно с левой стороной удерживать заданное положение.

Специальными упражнениями по локальному восстановлению функции поясничных мышц будут те упражнения, в которых присутствует возможность изолированной проработки мышц отдельно с каждой стороны, комбинируя упражнения в положении стоя и лежа. Представим 4 специальных упражнения, которые направлены на коррекцию нарушения: два упражнения выполнены на блочном тренажере «кроссовер», и 2 на подвесной системе – петли TRX.

Первое упражнение (рис. 5) – из исходного положения (И.п.) стоя на одной ноге в наклоне вперед, вторая позади, блок с весом закрепить за манжету дальней нижней конечности. Выполнить отведение конечности в сторону. В наклоне вперед лучше прорабатываются мышцы кора и поясничные мышцы, чем привычное отведение, когда конечность располагается спереди и корпус прямо.

Второе упражнение (рис. 6.) – из И.п. лежа на спине, один блок закрепить за одну нижнюю конечность, второй за другую. Выполнить разноименное движение ногами: с верхнего блока – опускание конечности вниз; с нижнего блока другой ногой – подтягивание конечности к груди. При выполнении данного упражнения активизируется также подвздошно-поясничная мышца, которая функционально является антагонистом мышц разгибателей спины и для укрепления области является не менее значимой.

Рис. 5. Отведение нижней конечности

Рис. 6. Упражнение – два движения

Третье упражнение (рис. 7) – И.п. – лежа на спите, ноги фиксируем в петли TRX. Выполнить подъем таза и далее отведение обеих ног в одну сторону – возвращение в И.п. – в другую сторону. Данное упражнение также хорошо прорабатывает квадратную мышцу поясница, которую стандартными упражнениями сложно включить в работу.

CC BY

Четвертое упражнение (рис. 8.) – из И.п. стоя, руками держась за петли, выполнить прогиб боком в сторону. Из растянутого положения боком вытолкнуть корпус в И.п. Упражнение направлено на проработку боковых и косых мышц спины и живота.

Рис. 7. Отведение обеих ног в сторону

Рис. 8. Прогиб боком

Таким образом, первично при формировании комплекса лечебной гимнастики необходимо проводить диагностику на определение ослабленных зон. Наиболее показательны они выявляются при выполнении диагностических упражнений. Необходимо сформировать понимание в каком отделе позвоночника находится первопричина сколиотической болезни. Функциональная диагностика паравертебральных мышц позволит определить область для дальнейшего применения специальных коррекционных упражнений комплекса лечебной гимнастики, которые должны составлять не менее 40–50% от в общего комплекс занятия.

Литература

1. Миронов С.П., Коптельников Г.П. Ортопедия: национальное руководство. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. 944 с.

© Федулова Д.В., Чечулина Т.С., 2024

УДК 796.51

Юрина Т.М.
студент
Уральский государственный университет путей сообщения
Научный руководитель: ***Тимакова Р.Т.***
д-р техн. наук, доцент, профессор
Уральский государственный университет путей сообщения;
Уральский государственный экономический университет

ИНИЦИАТИВНЫЙ ПОДХОД ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ РЕКРЕАЦИИ ОЗЕРА НА ТЕРРИТОРИИ МАЛОЙ РОДИНЫ (НА ПРИМЕРЕ КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ)

Аннотация. Рассматриваются проблемные вопросы восстановления водных объектов местного значения в Мишкинском районе Курганской области. В настоящее время в РФ на федеральном уровне возможна грантовая поддержка проектов по развитию туризма, что может позволить реализовать проект по очистке местного озера Почтовое и сформировать рекреационную зону для отдыха жителей.

Ключевые слова: экология; озеро; рекреация; Мишкино; федеральный проект; Зауралье; экологическое воспитание.

Yurina T.M.
Student
Ural State University of Railway Transport
Scientific supervisor: ***Timakova R.T.***
Ph.D., Associate Professor, Professor
Ural State University of Railway Transport;
Ural State University of Economics

PROACTIVE APPROACH TO THE RESTORATION OF RECREATION OF THE LAKE ON THE TERRITORY OF THE SMALL HOMELAND (ON THE EXAMPLE OF THE KURGAN REGION)

Abstract. The problematic issues of restoration of water bodies of local importance in the Mishkinsky district of the Kurgan region are considered. Currently, grant support for tourism development projects is possible at the federal level in the Russian Federation, which may allow the implementation of a project to clean up the local Post lake and form a recreational area for residents.

Keywords: ecology; lake; recreation; Mishkino; federal project; Trans-Urals; Environmental education.

Мощным фактором развития новых видов туризма, в том числе экологического, являются тенденции к здоровому образу жизни, экологически чистой природе, смене урбанизированной техногенной среды сельскими пейзажами [1]. И как обратное действие: активное развитие экологического туризма формирует траекторию движения к сохранению и рациональному использованию экосистем в рамках объявленного ООН Десятилетия восстановления экосистем (2021–2030 годы) [3].

Формирование многоаспектного туристского пространства для удовлетворения потребностей людей в досуге, отдыхе и рекреации определяет необходимость комплексного

подхода к развитию туристских территорий и их инфраструктуры [4]. В условиях активного развития экологического внутреннего туризма, направленного на посещение мест российской глубинки, появляется возможность освоения туристской рекреации так называемой малой Родины, где имеются уникальные природные объекты: озера, реки, леса и поля. Одним из таких объектов в районе п.г.т. Мишкино, является озеро Почтовое, расположенное в плеяде озер – Мельничное, Мишкинское и Центральное (рис. 1).

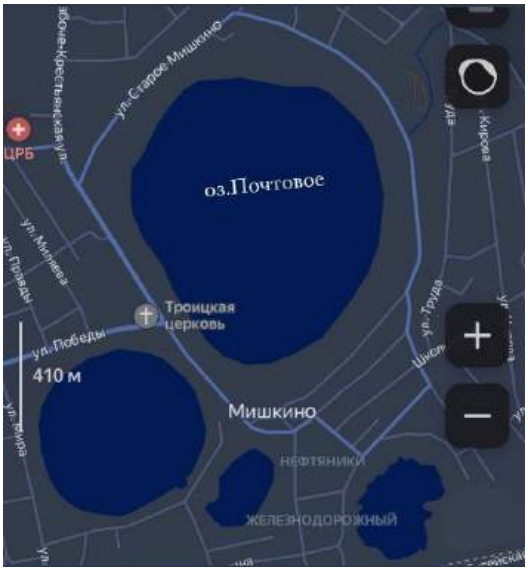


Рис. 1. Расположение озера Почтовое

И сама история появления деревни Мишкино, ставшей затем посёлком, связана именно с этим озером. Из фондов районного музея сведений авторства А.П. Сычева, с использованием воспоминаний старожилов, исследований местных краеведов М.П. Горбунова и Ф.А. Борисова по одной из версий значится, что первопоселенцем был житель с Урала по фамилии Мишин (https://clck.ru/37HWYa).

Почтовое озеро является самым большим и глубоким в округе. Еще 60-х годах прошлого столетия была предпринята попытка организации пляжа на озере и лодочную станцию (рис. 2).

Рис. 2. Лодочная станция на озере Почтовое (фото 1973 г.)

CC BY

Однако в настоящее время озера не пригодны для купания и берега заросли камышом и сорной травой.

Мишкинский район находится в центре Курганской области, в самом поселке Мишино проживает более 6,6 тыс. чел., недалеко находится областной центр Курган, а также известный своими минеральными водами город Шадринск (рис. 3).

Рис. 3. Карта Курганской области

Курганская область богата вокруг него множество туристических объектов, в которые съезжаются люди из других районов и областей.

В летний сезон в выходные дни более 5 тыс. человек одновременно отдыхает на диких пляжах озер Курганской области. Любителей самодеятельного туризма не смущает низкий уровень развития туристской индустрии на приозерных территориях. Однако в программе правительства Курганской области «Развитие туризма в Курганской области» (пост. № 247 от 12.08.2020г) в качестве приоритетных направлений развития районов не значится Мишкинский район. При этом обозначено, что «основными проблемами развития туризма в Курганской области являются недостаточная социально-экономическая эффективность использования имеющегося туристского потенциала региона, а также недостаточная известность комплексного туристского продукта» [2].

Для изучения актуальности проекта был проведен опрос жителей поселка Мишкино при помощи сервиса GOOGL и выставлена в группу поселка. Анкетирование прошли 143 человека. Опрос показал, что 97,2% жителей считают важным формирование рекреации в приозерной территории. 97,9% отмечают необходимость оборудования пляжа. Актуальность постройки лодочной станции на берегу озера отмечают 94,4% опрошенных.

Общая территория планируемого пляжа составляет 11920 кв. м. Вопрос создания пляжа определяет необходимость соблюдения определенных норм и правил, включая экологические

стандарты, и земельного законодательства (необходимо установить принадлежность земли в области локации озера). Для оценки воздействия на окружающую среду и экологических последствий при формировании инфраструктуры зон отдыха, начиная от оснащения туалетами и мест для сбора мусора, необходимо согласование с органами государственного экологического контроля и надзора.

На рисунке 4 представлена зона организации городского пляжа с её квадратурой. Серым цветом выделен участок предполагаемого пляжа.

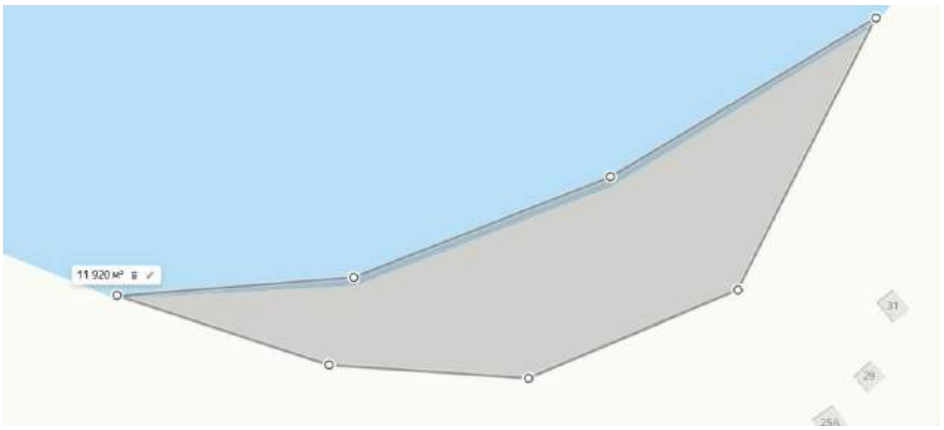


Рис. 4. Схема организации пляжа

По расчетным данным очистка берега земснарядом “Botsman” стоит от 250 руб/кв. м, соответственно на очистку берега необходимо 2 980,0 тыс. руб. На закупку песка для пляжа, туалетные будки, раздевалки и мусорные точки требуется 500 тыс. руб. В дальнейшем возможно создание лодочной станции с установкой пристани.

В РФ действует Федеральный проект «Развитие туристической индустрии», в рамках которого в 2022 году было поддержано грантами на сумму 38,8 млрд. руб. около 800 проектов общественных и предпринимательских инициатив, направленных на развитие внутреннего туризма. Для разработки и реализации экологического проекта по очистке дна и берега озера, а также по формированию рекреации около озера Мишкино в рамках Федерального проекта «Развитие туристической индустрии» необходимо создание общественной инициативной группы, которая будет взаимодействовать с поселковой администрацией. В этих условиях также возможно использование ресурсов волонтерского движения, местных жителей и неравнодушного сообщества в рамках субботников по очистке территории. Эти мероприятия послужат развитием экологического просвещения в кругах молодежи, так как важно пробудить в поколении чувство связи человека и природы.

Вопросы сохранения целостности биосферы и её способности к самовосстановлению и возможности благополучно жить нынешним и будущим поколениям на малой Родине требуют объединения неравнодушных людей для реализации проектов по облагораживанию местных водных ресурсов. Если каждый человек, попытается сделать свою малую Родину чище, то это будет началом большого экологически чистого будущего для нашей страны.

CC BY

Литература

1. Оборин М.С. Экономический потенциал аграрного и экологического туризма в регионах России // Вестник Забайкальского государственного университета. 2018. Т. 24. № 7. С. 109-122.

2. Постановление Правительства Курганской области от 12 августа 2020 г. N 247 «Об утверждении государственной программы Курганской области «Развитие туризма в Курганской области». https://clck.ru/37HnDQ

3. Тимакова Р.Т. Экологический туризм – глобальная траектория движения // Рекреационная география и тренды развития туризма: Мат-лы III международной научно-практической конференции (г. Иркутск, 22-26 сентября 2021 г.). Иркутск, 2021. С. 102-105.

4. Тимакова Р.Т. Геоинформационные технологии в туристском проектировании // Экономические исследования и разработки. 2022. № 10. С. 56-63.

© Юрина Т.М., Тимакова Р.Т., 2024

УДК 796.011

Ишкина О.А.
ст. преподаватель
Мезенцева В.А.
ст. преподаватель
Самарский государственный аграрный университет
г. Самара, Россия

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ И ИХ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Аннотация. В данной статье рассматриваются отношения студентов к спортивным занятиям и их предпочтения. Освещается общее отношение студентов к физической активности и спорту, а также их предпочтения в выборе видов спорта. Рассматривается влияние физической активности на учебные показатели. Выделяются факторы, которые влияют на отношение студентов к спорту и их выбор спортивной деятельности.

Ключевые слова: спортивные занятия; предпочтения; физическая активность; учебные показатели; социальная активность студентов.

Ishkina O.A.
Senior lecturer
Mezentseva V.A.
Senior lecturer
Samara State Agrarian University
Samara, Russia

STUDENTS' ATTITUDES TO SPORTS ACTIVITIES AND THEIR PREFERENCES

Abstract. This article examines students' attitudes towards sports activities and their preferences. The general attitude of students towards physical activity and sports, as well as their preferences in choosing sports, is covered. The influence of physical activity on educational indicators is considered. Factors that influence students' attitudes towards sports and their choice of sports activities are identified.

Keywords: sports activities; preferences; physical activity; educational indicators; social activity of students.

Прогресс науки и техники, который непрерывно и быстро трансформирует все сферы общественной и частной жизни в современном мире, имеет свои недостатки. Сделав существование значительной части населения земного шара более удобным и комфортным, инженерия и технологии способствовали смещению акцента с физического труда на духовный, что радикально перестроило общий уклад человеческой жизни.

Одной из последствий подобной реорганизации образа жизни стало увеличение гиподинамии, что приводит к резкому снижению физической активности. Этот тревожный тренд наблюдается в нашем тысячелетии на глобальном уровне и не зависит от экономического развития отдельных стран. Согласно Всемирной организации здравоохранения, более 60% населения планеты не достигает минимального уровня

CC BY

физической активности, необходимого для лиц трудоспособного возраста (18–64 лет), вне зависимости от пола. Этот уровень составляет 60–75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю или 150 минут умеренной физической деятельности за тот же временной период [1].

Причины, по которым студенты пренебрегают занятиями по физической культуре, можно объединить в три основные категории. Во-первых, это связано с культурными традициями, которые присущи семье каждого студента. Во-вторых, это обусловлено личностными особенностями каждого отдельного студента, такими как нехватка времени или занятия в спортивных секциях, вне образовательного учреждения. И, наконец, третья причина связана с условиями, предоставляемыми в учебных заведениях, такими как профессиональная подготовка преподавателей или условия для проведения занятий.

В современной образовательной среде, отношение студентов к спортивным занятиям и их предпочтения являются одной из ключевых тем для обсуждения. Вплоть до нескольких десятилетий назад, любое упоминание о физической активности и спорте принадлежало к крайне малому кругу студентов, заинтересованных в этой области. Однако, в современном мире, отношение студентов к спортивным занятиям значительно меняется, с новыми предпочтениями и тенденциями, которые становятся все более явными. Отношение к спорту и предпочтения в спортивных занятиях могут сильно варьироваться среди студентов, исходя из их интересов, мотивации и уровня физической подготовки. Занятия спортом могут быть для студентов не только выражением их физического потенциала, но и средством релаксации, укрепления здоровья, развития социальных связей и повышения общей самооценки. В данной статье мы рассмотрим основные факторы, влияющие на отношение студентов к спортивным занятиям, и рассмотрим их предпочтения в выборе конкретных видов деятельности.

Хотя студенты всегда демонстрировали интерес к спортивным занятиям, в настоящее время этот интерес стал гораздо более разнообразным. Более того, с развитием технологий и доступностью к новым формам информации, студенты сейчас имеют возможность выбирать из различных видов спорта, включая такие альтернативные направления, как йога, единоборства, танцы и другие. Таким образом, отношение к спорту студентами варьируется от традиционных видов физической активности до более экзотических форм [2].

Одной из причин такого значительного изменения в отношении студентов к спортивным занятиям является увеличение интереса к общему благополучию и здоровому образу жизни. С момента, когда далеко не все студенты уделяли должное внимание своему физическому состоянию, сейчас наблюдается усиленный рост понимания о том, что физическая активность и спорт способствуют крепкому здоровью, физической и психологической свежести. Как следствие, студенты стремятся посвятить больше времени спорту для поддержания своей физической формы и общего самочувствия**.** Увлечение спортом благотворно влияет на студентов, обогащая их навыками целеустремленности и настойчивости. Испытывая постоянное желание достичь успеха в спорте, они приобретают важные качества, которые направляют их на путь к освоению реальных знаний и практических навыков в выбранной области. Настойчивость определяется мобилизацией своих возможностей и сил для преодоления трудностей и преград, которые часто встречаются при достижении любой

CC BY

цели. Формируя это качество, студент увеличивает свои шансы на достижение исключительных профессиональных высот. Но что еще более важно, это одна из важнейших черт, формирующих личность человека, особенно в решении повседневных задач и достижении целей.

Кроме того, спорт стал неотъемлемой частью социальной активности для студентов. Студенты часто видят в спорте возможность социализироваться, создавая связи и дружеские отношения с людьми, которые разделяют их интересы. Командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол и волейбол, особенно популярны среди студентов, так как они предлагают замечательную возможность работать в команде, развивать навыки сотрудничества и просто наслаждаться обществом друг друга.

Занятия спортом кажутся отличной альтернативой, например, проведению часов свободного времени в Интернете или за компьютерными играми. Также необходимо подчеркнуть важность осознанного участия в спорте на этапе становления личности, которое не должно быть неструктурированной деятельностью, а скорее проходить под тщательным руководством опытного тренера. Причина в том, что четкий план и методология играют решающую роль во всем процессе обучения. Это еще один пример, показывающий, что не следует недооценивать силу спорта, поскольку неправильный подход к этим занятиям может даже в некотором смысле нанести вред.

Наконец, для некоторых студентов спорт становится выходом из повседневных стрессов и давлений. Поддержание баланса между учебой и спортом помогает студентам улучшать свою концентрацию и продуктивность. Более того, физическая активность имеет положительное влияние на эмоциональное состояние студентов, помогая им бороться с депрессией и другими нервными расстройствами. В потоке разнообразной информации и многочисленных задач, с которыми мы сталкиваемся каждый день, у нас часто нет времени подумать о каких-либо других важных жизненных предметах. Учеба, работа, телевидение, социальные сети – все это требует не только нашего времени, но и много места в наших мыслях.

В такой обстановке можно открыть для себя тренировки как время для умственного расслабления. В конце концов, когда тело работает, мозг может расслабиться и направить мысли в нужное русло. Длительные пробежки, плавание в бассейне или любые другие регулярные физические упражнения становятся идеальной медитативной практикой, предохраняющей от плохого настроения или депрессии.

Общие предпочтения студентов в отношении спортивных занятий могут быть описаны с помощью многообразия факторов, включая социальное влияние, медиа-рекламу, личные интересы и предпочтения. В несколько последних лет наблюдается значительное увеличение популярности индивидуальных видов спорта, таких как фитнес, бег и плавание. Однако, классические командные виды спорта сохраняют свою популярность и привлекательность для студентов [3].

В целом, отношение студентов к спортивным занятиям и их предпочтения продолжают эволюционировать, отражая разнообразие интересов и потребностей студенческого

CC BY

сообщества. Главное важное направление – это понимание важности здоровья и ценность физической активности в общей жизни. Современные студенты стремятся не только поддерживать свое физическое здоровье, но и создавать себе в учебном процессе баланс и удовлетворение. Студенты становятся все более осознанными и ответственными в отношении заботы о себе и своем окружении, включая спортивную активность.

Литература

1. Захаров И.А., Кононенко П.А. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культуры и спортом // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №5 (219).

2. Ишкина О.А., Мезенцева В.А. Отношение и предпочтения современной молодежи к двигательной активности // Организация и методика физического воспитания в образовательном процессе вуза: Мат-лы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию кафедры «Физическая культура» Саратовского Вавиловского университета (г. Саратов, 01 декабря 2022 г.). Саратов, 2023. С. 285-289. EDN DRNHMS

3. Митрофанова Е.Н. Активность индивидуальности, психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью студентов // Сибирский психологический журнал. 2017. № 64. С. 94-105.

© Ишкина О.А., Мезенцева В.А., 2024

УДК 37;614.8

Правдов М.А.
д-р пед. наук, профессор
Гинко В.И.
канд. пед. наук, доцент
Овчинин И.А.
студент
Привезенцев М.Д.
студент
Шуйский филиал Ивановского государственного университета
г. Шуя, Россия

О НЕОБХОДИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОКАЗАНИЯ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ У ШКОЛЬНИКОВ 12–13 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по проблеме формирования знаний и умений по оказанию доврачебной помощи у школьников 12–13 лет, занимающихся футболом. Проведенное исследование показало важность разработки специальной программы и методического сопровождения по формированию у юных спортсменов компетенций по оказанию доврачебной помощи игрокам, получившим травмы в системе дополнительного физкультурно-спортивного образования в общеобразовательных школах. Полученные результаты дают возможность говорить о важности и необходимости формирования о специальных базовых знаниях и умениях области доврачебной помощи в условиях занятий спортом.

Ключевые слова: доврачебная помощь; знания и умения; подростки; секция по футболу; травмы; учебно-тренировочные занятия.

Pravdov M.A.
Ph.D., Professor
Ginko V.I.
Ph.D., Associate Professor
Ovchinin I.A.
Student
Privezentsev M.D.
Student
Shuya Branch of Ivanovo State University
Shuya, Russia

ABOUT THE NECESSITY FOR FORMING KNOWLEDGE AND SKILLS IN PROVIDING FIRST HEALTH CARE IN SCHOOLCHILDREN AGED 12–13 YEARS OLD AT FOOTBALL CLASSES

Abstract. The article presents the results of a study on the problem of developing knowledge and skills in providing first aid to schoolchildren aged 12–13 years old who play football. The study showed the importance of developing a special program and methodological support for developing young athletes' competencies to provide pre-medical care to injured players in the system of additional physical education and sports education in secondary schools. The results obtained make it possible to talk about the importance and necessity of developing special basic knowledge and skills in the field of pre-medical care in the context of sports.

CC BY

Keywords: first aid; knowledge and skills; adolescents; football section; injuries; educational and training sessions.

Проблема исследования заключается в совершенствовании системы подготовки юных спортсменов в аспекте минимизации получения травм при занятиях футболом и подготовки занимающихся к оказанию первой доврачебной помощи. Занятия спортом, к сожалению, связаны с риском получения травм. Для того, чтобы минимизировать последствия от полученной травмы, педагогу и самим спортсменам необходимо владеть знаниями и умениями по оказанию первой доврачебной помощи.

Футбол контактная игра, связанная с резкими изменениями направления движения на высокой скорости, столкновениями и падениями, с необходимостью проявления взрывной силы и высокой степенью мышечного напряжения. Эти и другие факторы часто являются причинами получения травм в различных отделах опорно-двигательного аппарата игроков. В исследованиях ряда авторов указывается, что травмы у юных игроков составляют от 1,0 до 1,6 случаев на 1000 часов и с возрастом их количество только возрастает [1].

Установлено, что наиболее частыми видами травм являются ушибы, повреждения капсульно-связочного аппарата, травмы задней группы мышц бедра (37%), приводящих мышц (23%), четырехглавой мышцы (19,1%) и мышц голени (13,3%) [1; 2]. В большей степени травмам подвержены полузащитники (38,6%) и защитники (30,6%). Нападающие травмируются в 21,6% случаев, а менее всего вратари (9,2%) [2; 4]. Научные исследования позволяют констатировать тот факт, что практически пятая часть всех травм юных футболистов относится к категории тяжелых, что негативно сказывается на их здоровье в будущем [3].

Выявлено, что получение травм игроков обусловлено комплексом факторов: возрастом игроков, гендерной принадлежностью, уровнем игры, физической и технической подготовленностью и др. Установлено, что одной из базовых причин травмирования во время тренировок и в ходе игры являются рецидивы, которые проявляются из-за некачественной первой медицинской помощи, либо ее отсутствия. На VIII съезде травматологов – ортопедов России приведены результаты исследования, свидетельствующие о негативной тенденции развития травматизма у школьников. Указано, что на протяжении последних лет уровень подросткового травматизма вырос в 1,2–1,5 раза [5].

Анализ научно-методических работ, позволил установить, что исследований, касающихся проблемы формирования у подростков знаний, умений и навыков оказания первой медицинской помощи при получении травм на занятиях футболом, практически нет. При этом необходимо отметить, что учебно-тренировочные занятия в секциях по футболу в школе чаще всего проходят без присутствия медицинских работников. Такая же ситуация характерна и для многих товарищеских и дворовых матчей подростков. В связи с этим актуализируется проблема подготовки детей и вооружение их знаниями и умениями в оказании первой доврачебной помощи.

Очевидно, что выбор правильного подхода к формированию базовых знаний и формирования умений и навыков по оказанию первой доврачебной помощи в образовательных организациях лежит на педагогическом коллективе школы и является одной из задач врача и тренера в процессе подготовки школьников, занимающихся футболом.

Цель исследования – выявить степень проведения профилактической работы по предупреждению травматизма на занятиях футболом с подростками в общеобразовательных организациях и установить, каким образом проводится работа по обучению школьников оказанию первой доврачебной помощи.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования был проведен анализ научно-методической литературы и осуществлен опрос педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой юных футболистов.

База исследования. Исследование проводилось в рамках проведения учебной практики по получению первичных навыков научно-исследовательской работы со студентами факультета физической культуры Шуйского филиала ИвГУ. В ходе исследования было проведено анкетирование 25 преподавателей-тренеров образовательных учреждений г. Шуи и г. Иваново, осуществляющих подготовку юных футболистов в рамках секционной работы в школе.

Анкетирование было направлено на выявление состояния дел по формированию базовых знаний у школьников 12–13 лет о первой доврачебной помощи на тренировочных занятиях по футболу.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ контингента опрошенных специалистов позволяет заключить, что средний возраст опрашиваемых педагогов составил – 40,2 года. В анкетировании приняли участие 18 мужчин и 7 женщин. Все педагоги имеют высшее педагогическое образование. Средний стаж работы с подростками по проведению внеурочных форм работы по футболу – 18,6 года. Выявлено, что 60% опрошенных педагогов имеют удостоверения о повышении квалификации об оказании первой медицинской помощи.

По мнению большинства педагогов-тренеров (96%) с подростками необходимо проводить занятия по формированию у них знаний и умений оказания первой доврачебной помощи. Однако, как показал анализ содержания большинства программ дополнительного образования в секциях по футболу в школах, раздел, касающийся вопросов оказания первой доврачебной помощи, либо представлен крайне скудно, либо вообще отсутствует. Это подтвердили 76% опрошенных педагогов. При этом выявлено, что в основном эти занятия носят теоретический характер, без формирования у детей практических умений и навыков оказания первой помощи.

Установлено, что, лишь 20% педагогов, перед каждым занятием информируют подростков о правилах поведения во время тренировок и игр, частично знакомят (8%) их с основными видами оказания помощи травмированным игрокам. Примерно по 40% респондентов, как минимум один раз месяц, либо один раз в две недели (соответственно) проводят с подростками информационные беседы по технике безопасности поведения на занятиях футболом. Большинство опрошенных считают, что для реализации программы по

CC BY

обучению детей и формированию у них базовых умений и навыков оказания первой доврачебной помощи в годичном цикле занятий необходимо выделить от 3-х до 6 часов, с обязательной проверкой уровня сформированности у занимающихся компетенций по оказанию первой доврачебной помощи. При этом они утверждают, что подобной целенаправленной работы в школах в рамках системы дополнительного физкультурно-спортивного образования практически не ведется.

Несмотря на это, все без исключения педагоги уверены и считают, что в случае реальной травмы на занятиях, их ученики смогут оказать минимальную и необходимую первую медицинскую помощь травмированному игроку. Очевидно, это связано с тем, что подобные знания ученики все же получают в рамках изучения других предметов школьной программы. При этом стоит отметить, что абсолютно все опрашиваемые убеждены в необходимости проведения специальных теоретических и практических занятий по обучению подростков, занимающихся футболом, оказанию первой доврачебной помощи.

Установлено, что большая часть тренеров (88%) в ходе учебно-тренировочных занятий придает важное значение разминке. По их мнению, качество разминки напрямую связано с профилактикой получения трав, как во время тренировок, так и перед соревновательным матчем. Более тщательная разминка снижает риск получения травм.

Педагоги считают, что, как в процессе урочной, так и внеурочной деятельности необходимо формировать базовые знания по оказанию первой медицинской помощи. Данные практические и теоретические знания будут способствовать уменьшению случаев травматизма у подростков. Для формирования данных знаний необходимо использовать разнообразные средства, формы и методы обучения: показ, обсуждение изучаемого материала, практические занятия по оказанию помощи пострадавшим.

Результаты анкетного опроса, проведенного среди педагогов-тренеров, осуществляющих секционную работу по футболу с подростками в общеобразовательных организациях, выявил проблему ненадлежащего состояния дел по формированию у юных футболистов базовых знаний, умений и навыков оказания первой помощи игрокам, получившим травмы.

Анкетирование показало, что среди наиболее частых травм, которые получают юные футболисты, являются: ушибы, повреждения капсульно-связочного аппарата, травмы мышц задней поверхности бедра, растяжения приводящих мышц и мышц голени. Выявлено, что секционные, учебно-тренировочные занятия в большинстве школ проводятся без патронажа медицинских работников, а при самостоятельно, стихийно организованных играх в футбол тем более. В связи с этим проблема формирования у детей базовых знаний и умений по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим игрокам вполне логична и актуальна. Определено, что подобная работа в системе дополнительного физкультурно-спортивного образования, целенаправленно и систематические не ведется. Данные результаты должны представлять беспокойство для администрации школ, педагогов и тренеров, занимающихся подготовкой юных спортсменов не только по футболу, но и по другим видам спорта.

CC BY

Литература

1. Аль-Джабери А.С., Рапопорт Л.А. Спортивные травмы в футболе в соответствии с возрастом игроков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 8. С. 58-63.

2. Воробьев М.Е., Соловьев М.М., Зиновьев Н.А., Феофанов В.В. Анализ игровых ситуаций, связанных с вероятностью получения травм в футболе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 12(178). С. 59-62.

3. Калинин М.Э., Лизенко К.В., Лоскутова Э.А. Профилактика спортивных травм // Научный альманах Центрального Черноземья. 2022. № 1-2. С. 358-365.

4. Матишев А.А., Чернуха С.М., Локтев С.А. Проблема травматизма в детском спорте: факторы риска // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2016. № 3(135). С. 51-59.

5. Lopez-Valenciano A. Epidemiology of injuries in professional football: a systematic review and meta-analysis // British Journal of Sports medicine. 2020. № 54. P. 711–718.

© Правдов М.А., Гинко В.И., Овчинин И.А., Привезенцев М.Д., 2024

УДК 378. 147.31

Гаджиева Е.А.
канд. геогр. наук
Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина
г. Санкт-Петербург, Россия

ИНФОРМАЦИОННО-КАРТОГРАФИЧЕСКИЙ КОНТЕКСТ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ИНФОРМАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ ПО ТУРИЗМУ

Аннотация. В статье излагаются основы информационно-картографического подхода к визуализации информации. Представлен современный взгляд на применение языка визуализации в процессе подготовки будущих профессионалов в сфере туризма. Показан универсальный, междисциплинарный характер информационно-картографического подхода и возможности его использования в ходе реализации основных профессиональных образовательных программ.

Ключевые слова: графическая визуализация информации; информационно-картографический подход; графикационные умения; наглядность.

Gadzhieva E.A.
Ph.D.
Pushkin Leningrad State University
St. Petersburg, Russia

INFORMATION-CARTOGRAPHIC CONTEXT OF INFORMATION VISUALIZATION IN THE PREPARATION OF BACHELORES IN TOURISM

Abstract. The article outlines the basics of the information-cartographic approach to information visualization. A modern view on the use of visualization language in the process of training future professionals in the field of tourism is presented. The universal, interdisciplinary nature of the information-cartographic approach and the possibility of its use in the implementation of basic professional educational programs are shown.

Keywords: graphic visualization of information; information-cartographic approach; graphic skills; visibility.

Актуальность проблемы визуализации информации объясняется тем, что профессиональная подготовка специалистов, должна быть связана с этапами развития общества, методами и технологиями ему присущими в современный период. Постиндустриальное общество XX века сменилось в XXI веке обществом, характерными чертами которого являются информатизация и компьютеризация, цифровые технологии. Это привело к преобладанию «экранной» информации, что связано, прежде всего, с всесторонней компьютеризацией, но и безкомпьютерные технологии визуализации учебной информации являются инновационными при профессиональной подготовке студентов. Существенное увеличение объемов доступной информации обуславливает потребность современного человека уметь работать с ней. Следовательно, одной из важнейших задач высшей школы является разработка и внедрение современных инновационных методов профессионального

CC BY

обучения, позволяющих эффективно работать с вербальной и графической информацией, необходимой для трудовой деятельности.

Во второй половине XX века в США сформировалась концепция визуальной грамотности, которая корреспондируется с технологиями визуализации информации. В основе концепции положения о значении образов в восприятии сведений и необходимости подготовки человека к стремительно увеличивающихся массивах информации, в том числе в визуализированной форме (https://clck.ru/37Hq6T).

Очевидно, что наглядность, «визуальный ряд» сопровождает учебники, лекции, в последнее время дистанционный режим резко увеличил объем презентаций учебного материала, но даже беглый анализ показывает, что эта графическая информация носит вспомогательный, сопутствующий характер и определяется главным образом как наглядность, дополняющая аудиальный вербальный материал.

Визуализированная информация образуется в результате применения технологий графикации, в том числе инфорграфики, а также полипредметного картографического метода познания и обучения. По сути, развивается системная структура развития своеобразного языка представления учебной информации, а именно, языка графикации, подобно существующим системам литерации, нумерации, например.

Важно иметь в виду, что если литерация демонстрирует зависимость между буквой и звуком, то графикация, как способ визуализации, отражает зависимость между графемой (знаком, символом) и понятием, смыслом, заложенным в ее вид. Очевидно, что в визуализированном виде (знаки, рисунки, схемы и др.) может быть представлена любой объем учебной информации. Именно эти образы и применяются для восприятия, усвоения и переработки информации. Тогда наглядность, отражающая структуру и связи изучаемого понятия, представления побуждает не созерцание, а активную мыслительную деятельность.

Следует отметить, что изучением влияния образных явлений на результативность познавательной деятельности занимался в XX веке Р. Арнхейм. Его считают автором термина «визуальное мышление». Он отмечал, что «восприятие и мышление нуждаются друг в друге, их функции взаимодополнительны: восприятие без мышления было бы бесполезно, мышлению без восприятия не над чем было бы размышлять» (https://clck.ru/37HqFe). С этим тезисом корреспондируется утверждение А.Р. Лурии, что восприятие и мышление не просто дополняют друг друга. Они образуют визуально-логическую ступень мышления, новую по сути [1]. Исходя из этого для понимания визуализированной учебной информации необходимо определиться со способами и методами представления материала учебных дисциплин.

Нами разработан информационно-картографический подход к визуализации учебной информации, который опирается на теорию геопространства, геоизображений, феномен графического образа, концепцию графического моделирования, метакартографии, инфографику. В основе подхода ресурсы активирования и формирования пространственно-образного мышления, потенциал которого мало используется в настоящее время. Высокая результативность подхода достигается за счет развития правого полушария посредством графической визуализации учебного материала. Вербальная учебная информация

CC BY

структурируется, генерализуется и сворачивается. Умение визуализировать данные средствами графикации необходимо целому ряду специалистов, прежде всего тем, чья деятельность связана с освоением географического пространства [3]. В ходе проведенного исследования, разработаны содержание, методы, способы и различные приемы визуализации учебной информации, используемые для профессиональной подготовки кадров с высшим образованием для туристской индустрии.

Нами изучены психолого-педагогические характеристики подхода, раскрывающие его разностороннюю сущность, перспективность, эффективность в процессе формирования и развития пространственных образно-графических умений. Следует отметить активное преобразование композиции пространственного образа в ходе его возникновения с использованием графической визуализации, что обусловлено смыслом графической задачи. Поскольку сформировавшийся графический образ может применяться для освоения практически любой учебной дисциплины, можно говорить о метапредметности умений и навыков визуализации информации.

При этом рассмотрены вопросы теории и практики графической визуализации учебной информации в целях формирования профессионального наглядно-образного пространственного мышления при профессиональной подготовке специалистов для отрасли туризма. При создании соответствующих учебных пособий учтены особенности вербально-логического (левополушарного) и пространственно-образного (правополушарного) мышления, возможности их гармоничного сочетания, взаимодействия и активизации познавательной мыслительной деятельности обучающихся [2; 4].

В качестве методического приема, средства визуализации рассматривается процесс графикации вербальной информации, то есть авторское создание графического образа (графемы), получаемое за счет свертывания содержания словесного, вербального понятия и изображение его штриховым рисунком, схемой, значком. При этом используется прием генерализации информации, отбор главного, обобщение деталей, редукции информации в целом. Отделяется «сигнал» от «шума» и изображается в виде элементов и связей в графическом образе.

Разработана система уровней формирования графикационных умений. Каждому из трёх уровней соответствует определённый набор умений, являющейся базой для следующего уровня. На первом уровне формируются умения необходимые для конструирования компонентов графического образа, то есть графическое воспроизведение вербальной информации в виде графем различной сложности. На втором, вербально-графическом или деятельностном уровне происходит становление более обширного набора умений по визуализации учебной информации. Обучающие учатся структурировать вербальный материал, затем осуществляют выбор графических образов и выстраивание графем. На третьем уровне – научно-поисковом студенты умеют создавать и толковать графемы разных по сложности, визуализируют профессиональную информацию необходимую для создания и продвижения туристских продуктов и услуг.

CC BY

При освоении визуализации как процесса работы с информацией активизируется мыслительная деятельность обучающегося, его пространственно-образное мировосприятие, коммуникативная компетентность, развивается интеллект в целом за счет возможности взаимодействия и взаиморазвития словесно-логического и наглядно-образного этапов развития мышления. Совершение действий по визуализации учебной информации позволяет приобрести умение передать основной замысел (идею) с помощью графического образа, логической схемы, графем, получать на этой графической основе новую информацию.

По сути информационно-картографический подход к профессиональному обучению представляет собой универсальную образовательную стратегию, на основе картографического метода познания и обучения в сочетании с инфографикой, способами, формами и приемами визуализации. В результате применения подхода у студентов формируется образное мышление при полноценном развитии познавательных процессов.

Применение приемов и методов визуализации учебной информации при профессиональной подготовке будущих профессионалов туристской сферы чрезвычайно важно, так как это существенно повышает эффективность процесса обучения. Кроме того, развивает умственные творческие способности обучающихся, способствует формированию их профессиональной компетентности, становлению интеллектуально–графического и общекультурного кругозора.

Подход по существу предполагает разработку содержания, метода, способов и различных приемов визуализации учебной информации при профессиональной подготовке в университетах бакалавров по направлению «Туризм».

Литература

1. Лурия А.Р. Мозг и психика // Хрестоматия по психологии. М. Просвещение, 1987. Т. 447. С. 83-100.

2. Кабанова-Меллер Е.Н. Роль образа в решении задач // Вопросы психологии. 1970. № 5. С. 122-130.

3. Комиссарова Т.С., Гаджиева Е.А. Визуализация учебной информации в профессиональной подготовке бакалавров: информационно-картографический подход. СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2020. 152 с.

4. Леутин В.П., Николаева Е.И. Функциональная асимметрия мозга: мифы и действительность. СПб.: Речь, 2005. 368 с.

© Гаджиева Е.А., 2024

УДК 611.7:617.3

Киселёв А.В.
магистр
инструктор-методист ЛФК
Санаторий «Якты-Куль» Республики Башкортостан
г. Магнитогорск, Россия

АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СВЕТЕ ОТКРЫТИЯ ПРИРОДНОГО МЕХАНИЗМА РАБОТЫ СТОПЫ

Аннотация. Тупиковая ситуация в оздоровлении современного человека с помощью физкультуры и спорта заставляет искать главные причины проблемы и внедрять новые методики тренировок. В статье раскрываются главные причины этой проблемы: 1) превращение физической культуры (движения для здоровья) в спорт (состязание, в ущерб здоровью); 2) преобладание анаэробных тренировок над аэробными; 3) Отсутствие у тренеров знаний о природном механизме работы стопы (открытие Киселёва А.В., 2005 г.) и лечебных свойствах живых (спиралевидных) движений.

Ключевые слова: физкультура; спорт; стопа – не рессора; живое движение.

Kiselyov A.V.
magister
Instructor-methodologist of physical therapy
Sanatorium "Yakty-Kul" Republic of Bashkortostan
Magnitogorsk, Russia

THE ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE LIGHT OF THE DISCOVERY OF THE NATURAL MECHANISM OF THE FOOT

Abstract. The deadlock situation in improving the health of a modern person with the help of physical education and sports forces us to look for the main causes of the problem and introduce new training methods.

The article reveals the main reasons for this problem: 1) transformation of physical culture (movement for health) into sport (competition, to the detriment of health); 2) the predominance of anaerobic training over aerobic training; 3) lack of knowledge among trainers about the natural mechanism of the foot (discovery of A.V. Kiselev, 2005) and the healing properties of living (spiral) movements.

Keywords: physical training; sport; the foot is not a spring; live body movement.

Ни для кого не секрет, что сегодня медико-биологические показатели современных физкультурников и спортсменов не гарантируют крепкого здоровья и долгих лет жизни. Тема весьма актуальная, но, прежде чем предлагать пути выхода из данной ситуации, предлагаю определиться в понятиях.

Медицина – наука о сохранении здоровья человека.

Биология – наука о живых существах и их взаимодействии со средой обитания. Т. е., в нашем случае, наука о жизни человека в природе и по её законам!

Физическая культура (греч. φύσις – «природа» и лат. cultura – «возделывание земли») – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности – природное возделывание собственного тела и души. Или по-другому – возделывание тела с помощью природных движений.

Спорт (от англ. sport – сокращение от первоначального старофранц. disport – «развлечение, забава») – организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсме́нов)…. Спорт представляет собой специфический род физической (или интеллектуальной) активности, совершаемой с целью соревнования.

Аспект – одна из сторон рассматриваемого объекта, точка зрения. Т. е., в нашем случае, «Аспект» – предлагаемое направление развития (совершенствования) физкультурно-спортивной деятельности.

Уже из определений видно, что физкультура и спорт – это разные виды деятельности.

Физкультура – это индивидуальный подход для формирования природных двигательных навыков (физиологических, природных, живых движений для долгой и здоровой жизни) конкретного человека. Или по-другому, физкультура – это двигательная активность для душевного и физического здоровья индивидуума.

Здоровье человеку необходимо, чтобы выполнить своё предназначение, ради которого он появился на этом свете. Эта работа с самим собой, со своими проблемами для обеспечения движения по своей траектории развития. Пусть даже в команде и под руководством учителя, но с акцентом на себе. Улучшение индивидуальных показателей здоровья для себя – вот цель физической культуры!

И совсем другое дело – спорт!

В нём здоровье нужно только лишь для публичного достижения какого-либо спортивного результата! И совсем не обязательно, чтобы это здоровье было долговременным. Спорту достаточно, чтобы человек выдал пиковые значения в конкретной точке в конкретное время. Длительный процесс не планируется, и задачи долгожительства не культивируются!

Более того! Результат требуется выдать в кротчайший срок и почти любой ценой. Часто, за счёт потери здоровья!

Т. е. физкультурная и спортивная деятельность – это два разных направления деятельности! При внешней, казалось бы, схожести, внутреннее наполнение принципиально разное.

Они больше антагонисты, чем единомышленники. А раз так, то вместе им существовать трудно. Одно должно подмять под себя другое. Но, в таком случае, другое, перестанет быть самим собой. Оно может иметь старое название, но не сможет иметь прежнее содержание! Поэтому и медико-биологические аспекты совершенствования у них будут разными.

Но, у физкультуры и спорта, всё же есть то, что их объединяет. Это – стремление оздоровить человека.

CC BY

Для физкультуры это 100% содержание её деятельности, а вот для спорта эта задача далеко не самая важная. Здоровье в спорте нужно лишь для достижения лучшего результата: медали; гонорара; престижа; славы и т. п.

Увы, но, к сожалению, сегодня физкультуру (в д/садах, в школах и, от части, даже ЛФК) превратили в спорт, копируя спортивные методики тренировок. Тем самым, как бы упразднили биологическую составляющую – жить долго и без боли, переделав её в состязание с собственным телом (терпеть боль и т. п.)! И потому, в погоне за скорейшим результатом, стало некогда оттачивать два главных принципа оздоровительной тренировки:

1. На протяжении всей тренировки необходимо обеспечить аэробный характер нагрузки.
2. Все упражнения должны стимулировать правильную работу наших главных точек опоры – стоп, которые, поочерёдно (то левая, то правая) будут обеспечивать соосную работу суставов всего тела.

А теперь более подробно разберём необходимость строгого соблюдения данных принципов, для восстановления и поддержания здоровья.

Принцип 1

При его нарушении, анаэробнаые нагрузки в тренировках начинают преобладать над аэробными. В результате появляется дефицит кислорода в тканях нашего тела. В следствие этого появляется молочная кислота и такое явление как ацидоз (закисление организма). Которое, в свою очередь, сопровождается болью в мышцах, особенно сильно ощущаемой после тренировки. Т.е. происходит травма мышц, внутренняя, не заметная, но вполне себе явно ощущаемая.

Парадокс в том, что почему-то мы не воспринимаем её как травму, хотя для этого есть все симптомы, главный из которых – боль. Боли без травмы не бывает. Когда всё в норме, то и боли быть не может. Мы привыкли воспринимать травму как результат внешнего воздействия. И даже в словаре дали не точную формулировку «Травма, (от гр. trauma – рана), повреждение тканей организма человека … с нарушениями их целостности и функций, вызванное внешним (главным образом механическим, термическим) воздействием …» [4].

Увы, сегодня нужно обратить внимание на внутренние травмы, возникающие от неправильного взаимодействия наших суставов – регулярные их подвывихи из-за несоосного (не физиологичного, не природного, не живого) взаимодействия соседних косточек между собой. Такие травмы тоже требуют восстановления. Но, для здоровья, было бы лучше на первое место поставить их предупреждение, профилактику.

«… ацидоз в мышцах является причиной микроскопического повреждения мышечной ткани. Незначительные повреждения мышц в случае недостаточного восстановления могут привести к более серьёзным травмам» [6, с. 147].

К сожалению, на сегодня, на первое место выходит главная задача тренера – научить спортсмена выдавать максимальный результат в дефиците кислорода, т.е. с повышенным (предельным) содержанием в крови лактата. О чём доходчиво изложено в книге доктора Петера Янсена (Голандия) – ЧСС, лактат и тренировка на выносливость: «Существует

множество видов тренировок, лактатной системы. Основная их цель совершенствование способности спортсмена выполнять упражнение при высоких концентрациях лактата. Такие виды тренировок относятся к интенсивным и являются анаэробными и лактатными. Упрощенно они называются анаэробными тренировками» [6, с. 26].

Предлагаю ещё раз и с пристрастием рассмотреть, с точки зрения, медико-биологического процесса, что происходит с нашим организмом в результате таких тренировок в дефиците кислорода:

- Выделение молочной кислоты (лактат) закисляющей нашу кровь. Вместо слегка щелочной, кровь становится кислой.
- «… интенсивные тренировки приводят к высоким концентрациям лактата, которые в свою очередь, снижают аэробные способности и нарушают координацию» [6, с. 147].
- Дыхательная система тренируется под этот тип «обеспечения» кислородом (в дефиците). В результате, за долгие годы тренировок вырабатывается устойчивый рефлекс дышать таким образом не только на тренировке, но и в повседневной жизни.

Фактически мы получаем регулярный, хронический ацидоз с регулярной потерей координации. Посмотрите на стариков. Главными показателями старости являются: отсутствия мелкой моторики тела, его упругости (пластичности) и кислая среду жидкостей в нашем теле.

Кислая кровь, питая наши клетки, изменяет их состав, делая наши ткани менее эластичными. Мышцы, связки, сухожилия и т.д. становятся более жёсткими. В результате чего, на них появляются, даже при обычной нагрузке, микроскопические повреждения. Если их не устранять, то появятся уже травмы по серьёзней: разрывы связок; сухожилий; мышц; рубцы на сердце – инфаркты.

Сердце – это тоже мышца и, если её долго «варить» в кислой среде то, она из эластичной превращается в подобие сухожилия. А сухожилия не предназначены для больших удлинений и под нагрузкой. Они рвутся. Рубцы на сердце, инфаркты.

Сухожилия и связки становятся ещё более жёсткими и тоже перестают правильно передавать усилия и … тоже рвутся при, казалось бы, обычной ранее нагрузке. Вспомните возрастных спортсменов. Связки рвутся на «пустом месте» при обычных, привычных движениях.

Из выше сказанного можно сделать вывод. В тех случаях, когда речь идёт о реальном оздоровлении, необходимо тотально (на 100%) вводить аэробные тренировки.

Этого можно достичь воспользовавшись наработками рукопашников «Русского стиля» и «Казачьего Спаса», где отрабатывается умения наносить удары, как на выдохе, так и на вдохе. Для отработки последнего варианта дыхания целесообразно воспользоваться дыхательной гимнастикой Стрельниковой.

Но, справедливости ради, необходимо отметить, что одного закисления (ацидоза) будет недостаточно для повреждения мышечной ткани. Необходимо ещё – неправильная её работа!

CC BY

Правильно работающие мышцы даже в кислой среде не должны выходить на разрушающие нагрузки.

Достичь такой работы помогает второй принцип оздоровительной тренировки.

Принцип 2

Необходимо обеспечить правильную (соосную) работу всех наших суставов от точек опоры, главными из которых являются стопы. Все упражнения должны стимулировать правильную работу каждой стопы в отдельности, обеспечивая её работу по спирали (природному механизму её работы).

К сожалению, на сегодня, ничтожно малое число тренеров знают о природном механизме работы стопы, открытым и запатентованным А.В. Киселёвым в 2005 г., [1]. Подавляюще число тренеров продолжает пользоваться утопической теорией рессорного принципа работы стопы.

Парадокс заключается в том, что нигде в научных источниках нет информации об авторе доказавшим рессорный принцип работы стопы (научные статьи, патенты, диссертации и т. п.). Точно так же нет ни одного специалиста по биомеханики стопы, кто бы с карандашом в руках и со ссылкой на конкретные законы физики, механики, математики или сопромата смог бы подтвердить наличие рессоры в стопе. Более того, нет ни одного специалиста, кто бы опроверг научные доказательства А.В. Киселёва о том, что наша стопа есть механизм кручения, работающий по принципу спирали.

О спиральном принципе работы стопы ещё в 1949 году утверждал профессор И.А. Полиевктов. По его мнению: «… наиболее правильным является сравнение стопы с фигурой кручения, напоминающей по форме спираль, движение одной части стопы вызывает в другой её части противоположные перемещения» [5, с. 12]. Он просто не смог обосновать механику этого кручения, т. е. – последовательность работы всех косточек стопы на различных этапах её работы.

О том, что главные суставы стопы имеют спиральный характер движения подтверждает доктор Д.В. Скворцов в своём научном труде – Клинический анализ движений. Анализ походки: «… подтаранный сустав анатомически включает в себя несколько суставных поверхностей … Движения в нем носят винтообразный характер (винтообразный сустав) [3, с. 60]. «Сустав Shopart, … функционально тесно связан с подтаранным и другими суставами …. Исследуя сустав Shopart как целое, Manter I.T. обнаружил …. Движения в суставе имеют также винтообразный характер …») [3, с. 61].

Такая же спираль существует и в голеностопном суставе, т. к. «… сгибание в голеностопном суставе представляет собою одновременно и ротацию и отведение стопы из-за особого строения сустава (по П.А. Куприянову таранная кость – «винт», вилка голеностопного сустава – «гайка»), …» [2, с. 31].

Упражнения, которые не стимулируют правильную работу стопы и запуск через неё волнового, спиралевидного движения во все части тела – действуют разрушающе на наш опорно-двигательный аппарат и все его органы.

Вся природа, в этом мире, движется по спирали. А мы – её часть и тоже не являемся исключением. Необходимо престать обучать человека двигаться в одной плоскости. Это

CC BY

ограничивает правильную работу суставов и создаёт перенапряжение одних мышц и атрофию других. Ни один дефект опорно-двигательного аппарата не исправляется симметричными движениями. Только кручением по спирали!

Поэтому, без обучения тренеров природному механизму работы стопы и спиральной биомеханике, невозможно полноценно и осознанно добиваться реального и долгосрочного оздоровления человека ни в физкультуре, ни в спорте!

Исходя из выше изложенного, медико-биологические аспекты совершенствования физкультурно-спортивной деятельности могут развиваться по одному из трёх главных направлений:

1. Ещё более интенсивное, чем сегодня, слияния физкультуры и спорта в единый конгломерат на законах и правилах спорта. В конечном итоге под вывеской «физкультура» должен будет окончательно восторжествовать состязательно-показной вид деятельности без запросов на долговременное здоровье.
2. Выведение физкультуры в самостоятельный, отдельный от спорта, вид деятельности по оздоровлению человека, способного находить новые решения по ликвидации последствий травм, болезней и делиться этим опытом со спортсменами. Т. е. взаимодействовать, при необходимости, со спортом в качестве реабилитолога.
3. Обязать спортивные секции в первые годы обучения (порядка 3 лет) использовать своё направление (футбол, единоборство, гребля, волейбол и т. д.) для формирования правильных гармоничных двигательных навыков (физиологии тела), на физкультурных принципах тренировки (к сожалению, сегодня каждая секция делает своих специфических уродцев с двигательными ограничениями). А затем, при наличии желания самого спортсмена, переводить его на спортивные принципы тренировки для достижения рекордов и т. п. В этом случае количество «звёздочек» в нашем спорте станет на порядок больше, и физкультура будет иметь свой отдельный, независимый и почётный статус.

На основании выше изложенного можно сделать выводы, что:

– По какому бы пути ни пошло развитие физкультуры и спорта, в их деятельности всегда должна присутствовать здоровьесберегающая составляющая. И чем выше эта составляющая, тем ближе они будут находиться к физической культуре – культуре физических (физиологических, природных, живых) движений,

– Физические (физиологические, природные, живые) движения требуют понимания, обучения и использования природного механизма работы стопы, и отказ от утопической теории (без автора) ортодоксальной медицины о якобы рессорном механизме работы стопы,

– Физические (физиологические, природные, живые) движения – это есть не что иное, как спиральные движения всех основных сегментов нашего тела,

– Здоровьесберегающая тренировка должна проходить с преобладанием аэробных нагрузок над анаэробными, т. е. без ацидоза.

CC BY

Литература

1. Киселёв А.В. Способ и устройство для исправления дефектов стопы: пат. 2301039 РФ, A61B17/56, A61F5/14, заяв. 28.02.2005, опуб. 20.06.2007. Бюл. № 17, Россия.

2. Крупко И.Л., Глебов Ю.И. Переломы области голеностопного сустава и их лечение. М.: Медицина. Ленинградское отделение, 1972. 160 с.

3. Скворцов Д.В. Клинический анализ движений. Анализ походки. Иваново: Стимул, 1996. 344 с.

4. Травма // Современная энциклопедия. 2000. https://clck.ru/37aiCF

5. Чоговадзе А.В. Физическая культура как метод профилактики и лечения плоскостопия у школьников. М.: Медгиз, 1962. 112 с.

6. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировка на выносливость. Мурманск: Тулома, 2006. 160 с.

© Киселёв А.В., 2024

УДК 336

Полякова Е.Ю.
ORCID: 0000-0001-7351-5978
Уральский федеральный университет им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина
г. Екатеринбург, Россия

ТРЕНДЫ ДОСТИЖЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования в области развития физической культуры и спорта в Российской Федерации за 2022 год. Особое внимание было уделено следованию принципам, указанным в Стратегииразвития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года и достижению целевых показателей. Выявлены лидеры и аутсайдеры среди субъектов РФ. Сделаны выводы о предстоящих мероприятиях для достижения целевых показателей.

Ключевые слова: спорт; вовлеченность; финансовое обеспечение; внебюджетные средства; лица с ОВЗ.

Polyakova E.Yu.
ORCID: 0000-0001-7351-5978
Ural Federal University named afterthe First President of Russia B.N. Yeltsin
Ekaterinburg, Russia

TRENDS IN ACHIEVEMENT OF THE MAIN INDICATORS OF THE STRATEGY FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Abstract. The article presents the results of a study in the field of development of physical culture and sports in the Russian Federation for 2022. Particular attention was paid to following the principles specified in the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period until 2030 and achieving target indicators. Leaders and outsiders among the constituent entities of the Russian Federation have been identified. Conclusions are drawn about upcoming activities to achieve target indicators.

Keywords: sports; involvement; financial support; extra-budgetary funds; persons with disabilities.

24 ноября 2020 года была утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года (https://clck.ru/37KopC). Стратегия охватывает 11 приоритетных направлений любительского и профессионального спорта: развитие инфраструктуры, формирование спортивного резерва, внедрение инновационных технологий в подготовку спортсменов, привлечение внебюджетного финансирования, международное сотрудничество.

Цель Стратегии состоит в формировании и реализации на федеральном, региональном и муниципальном уровнях скоординированной государственной политики в области физической культуры и спорта, создании равных условий для ведения здорового образа жизни, систематических занятий физической культурой и спортом, повышении конкурентоспособности российского спорта.

CC BY

В Стратегии представлены следующие ценности физической культуры и спорта: ориентированность на человека, доступность, неразрывность, партнерство, открытость миру, прозрачность, безопасность, равенство, свобода выбора, устойчивое экономическое развитие.

На сайте Министерства спорта РФ представлена открытая информация о показателях развития физической культуры и спорта, что соответствует принципу прозрачности, указанному в Стратегии (https://clck.ru/37Kobq). Рассмотрим отчетность за 2022 год по федеральным округам РФ и основные показатели, демонстрирующие следование ценностям физической культуры и спорта, обозначенным в Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года.

На рисунке 1 приведены статистические данные по количеству населения, проживающего в РФ на 01.01.2022 (https://clck.ru/37Kp3R), в частности, выделяется население в возрастном промежутке от 3 до 79 лет (https://clck.ru/37Kobq). Также показано, сколько человек этого возрастного ценза зарегистрированы как реально занимающиеся физической активностью. В среднем по стране 51,49% населения в возрасте от 3 до 79 лет вовлечены в спортивную деятельность, и примерно такое соотношение сохраняется во всех федеральных округах. Обратимся к целевым показателям, указанным в Стратегии: на 2022 год установлен показатель в 48%, таким образом, показатель по стране в 51,49% даже выше установленного в Стратегии. Тем не менее, к 2030 г. запланирована доля занимающихся спортом граждан на уровне 70%, что потребует более активного вовлечения лиц в спорт и строительства спортивной инфраструктуры.

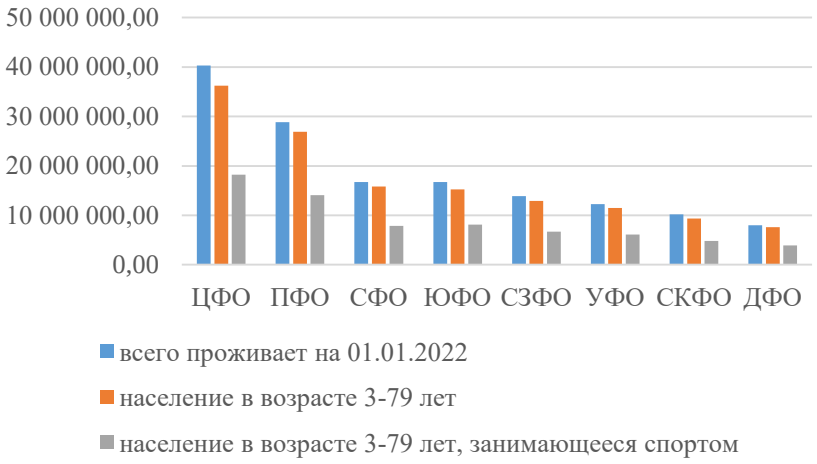


Рис. 1. Статистические данные по количеству лиц, проживающих в субъектах РФ и занимающихся спортом

Можно сказать, что таким образом реализован принцип равенства, упомянутый в Стратегии: во всех округах, вне зависимости от количества проживающих, от природных условий и климатических зон, которые разнообразны на территории страны, вовлеченность людей в спорт примерно равна. Однако можно выделить округа, где показатель выше: Уральский федеральный округ (далее – УФО), 53,15% (6,12 млн чел.), Южный федеральный округ (далее – ЮФО), 53,13% (8,11 млн чел.), Приволжский федеральный округ (далее –

CC BY

ПФО), 52,37% (14,09 млн чел.). В среднем, разница в вовлеченности людей в спорт по федеральным округам составляет 3,37%, а в численности лиц от 3 до 79 лет, занимающихся спортом в диапазоне от 7,62 млн чел. до 36,21 млн чел.

Рассмотрим наиболее популярные виды спорта по стране и по регионам. Согласно сводному отчету № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2022 г. (https://clck.ru/37KoNo) составлена таблица 1 с выделением наиболее популярных видов спорта в стране по численности занимающихся физической культурой и спортом (указаны виды спорта с количеством занимающихся свыше 1 млн чел.), с выделением доли занимающихся из общего числа.

Таблица 1

Наиболее популярные виды спорта в стране по численности занимающихся

Вид спорта	Количество занимающихся физической культурой и спортом	Доля занимающихся
Футбол	3 337 498	9,06
Плавание	2 554 606	6,93
Волейбол	2 497 396	6,78
Легкая атлетика	1 961 474	5,32
Баскетбол	1 791 946	4,86
Фитнес-аэробика	1 718 062	4,66
Лыжные гонки	1 106 534	3,00
Шахматы	1 015 957	2,76

Результатом успешной деятельности в области физической культуры и спорта можно считать количество полученных спортивных знаний и массовых разрядов. Рассмотрим в таблице 2, по каким видам спорта в 2022 году было получено наибольшее количество спортивных разрядов и званий (https://clck.ru/37KoNo).

Таблица 2

Результаты спортивной деятельности за 2022 г.

Вид спорта	Спортивные разряды	Спортивные звания
Легкая атлетика	46 528	1 667
Плавание	36 079	1 292
Футбол	33 557	119
Художественная гимнастика	29 585	665
Лыжные гонки	26 954	759
Спортивная борьба	21 425	2 179
Дзюдо	19 528	1 868
Самбо	10 627	1 235

Как видно из таблицы 2, больше всего спортивных разрядов (1 разряд и КМС) получили спортсмены, занимающиеся легкой атлетикой, плаванием, футболом, художественной гимнастикой и лыжными гонками, а спортивные звания (МС, МСМК, ЗМС) – по спортивной ходьбе, дзюдо, легкой атлетике, плаванию и самбо. Если обратиться к таблице 1, то можно проследить, что легкая атлетика, плавание, футбол и лыжные гонки также являются самыми популярными видами спорта в стране. Можно сделать вывод, что не всегда популярность

CC BY

спорта в широких массах обусловливает результативность в профессиональной спортивной деятельности, и наоборот, высокие показатели в некоторых видах спорта (спортивная борьба, дзюдо, самбо) не говорят об их высокой распространенности у населения.

Рассмотрим на рисунке 2, какие субъекты УФО, как наиболее вовлеченного в спорт округа, наиболее активны.

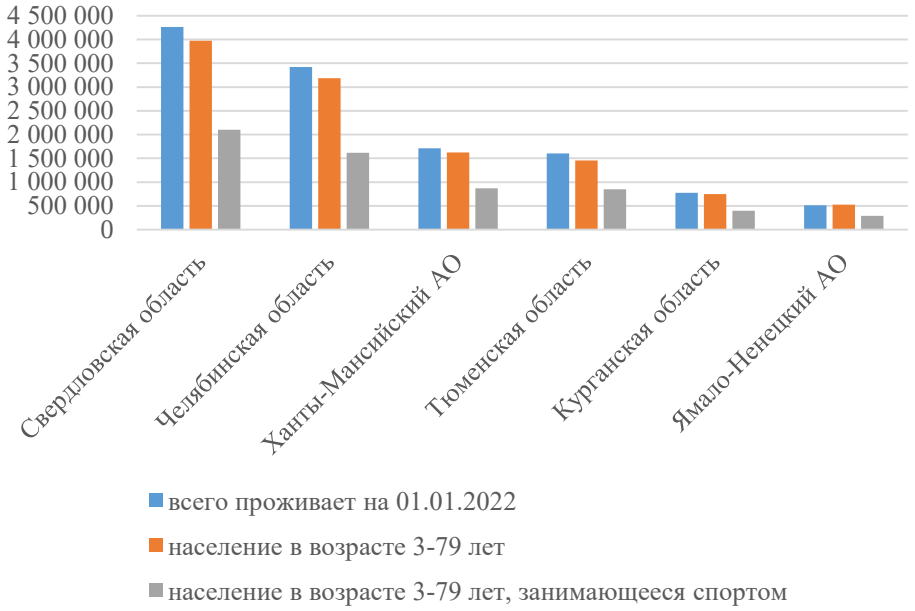


Рис. 2. Статистические данные по количеству лиц, проживающих в субъектах РФ и занимающихся спортом

Несмотря на то, что наиболее населенными областями являются Свердловская и Челябинская, лидерами по вовлеченности в спорт в УФО являются Тюменская область, 58,26% (847,37 тыс. чел.), Ямало-Ненецкий АО 54,77% (289,41 тыс. чел.), Ханты-Мансийский АО, 53,50% (868,63 тыс. чел.). Стоит отметить, что погодные условия в лидирующих по вовлеченности в спорт субъектах более суровые, чем в остальных субъектах УФО. То есть, погодные условия не влияют на заинтересованность людей в спорте.

Рассмотрим статистическую информацию о количестве полученных спортивных званий (мастер спорта), чтобы выявить наиболее популярные виды спорта в указанных областях за 2008–2023 гг. (https://clck.ru/37Kohy).

Таблица 3

Наиболее популярные виды спорта в ХМАО, ЯНАО и Тюменской области

Субъект	Вид спорта	Количество полученных званий МС
Ханты-Мансийский АО	Бокс	95
	Спортивная акробатика	93
	Пауэрлифтинг	89
Тюменская область	Биатлон	102
	Дзюдо	85
	Гиревой спорт	78
Ямало-Ненецкий АО	Пауэрлифтинг	42
	Северное многоборье	36
	Спортивная борьба	26

Согласно таблице 3 в Тюменской области наиболее популярен биатлон, дзюдо и гиревой спорт, в Ямало-Ненецком АО – пауэрлифтинг, северное многоборье и спортивная ходьба, а в Ханты-Мансийском АО – бокс, спортивная акробатика и пауэрлифтинг. Стоит отметить, что для развития биатлона в Тюмени действует Тюменская областная федерация лыжных гонок и биатлона и 3 центра зимних видов спорта, развитие пауэрлифтинга реализуется на базе Федерации Пауэрлифтинга ЯНАО и 5 секций в ЯНАО, бокс в ХМАО – на базе Федерации бокса Югры.

Рассмотрим объемы финансового обеспечения расходов на организацию проведения спортивных мероприятий для различных групп населения, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). Принцип доступности, т.е. создание таких условий, чтобы все группы населения, в том числе и лица с ОВЗ, могли заниматься спортом, является одним из важнейших в Стратегии. В отчете№ 1-ФК можно проследить объем выделенных бюджетных средств в 2022 г. на оказание услуг посредством социально ориентированных некоммерческих организаций (далее – СОНКО) (https://clck.ru/37KoNo).

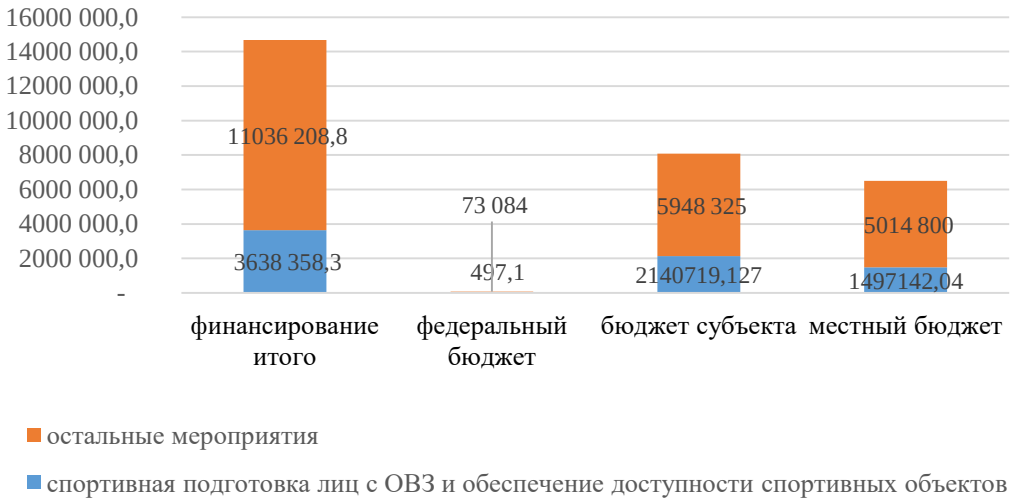


Рис. 3. Объем бюджетных средств на оказание услуг посредством СОНКО, тыс. руб.

Если спортивную подготовку в области спорта глухих, лиц с интеллектуальными нарушениями, с поражением опорно-двигательного аппарата, с заболеванием церебральным параличом, спорта слепых) и доступность спортивных объектов отнести к группе услуг, предоставляемых лицам с ОВЗ, то по данным отчета можно сделать вывод, что данные услуги получили 0,91 млн чел., что составило 4,98% от всех получателей услуг СОНКО. Если рассмотреть объем государственной поддержки мероприятий, то можно отметить, что на мероприятия для лиц с ОВЗ и доступность спортивных объектов приходится 24,79% финансирования, причем 0,68% из федерального бюджета, 26,46% из бюджета субъекта и 22,99% из местного бюджета.

Если рассчитать объем государственной поддержки на 1 получателя услуги-лица с ОВЗ, то получаются следующие значения: подготовка по спорту глухих – 459,75 тыс. руб., подготовка по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями – 443,74 тыс. руб., лиц с

поражением опорно-двигательного аппарата – 387,72 тыс. руб., по спорту слепых – 1,51 тыс. руб., подготовка по футболу лиц с заболеванием церебральным параличом – 0,57 тыс. руб. При этом при расчете поддержки на 1 спортсмена без ОВЗ самым высоким показателем стало 103,36 тыс. руб. на организацию и проведение мероприятий по военно-прикладным видам спорта, Организация развития национальных видов спорта 74 тыс. руб., Организация и обеспечение экспериментальной и инновационной деятельности в области физкультуры и спорта – 59,88 тыс. руб. Таким образом, можно сделать вывод о том, что в 2022 г. спортсмены с инвалидностью получали услуги и вовлекались в спортивные мероприятия, что могло поспособствовать их физическому развитию и дальнейшему участию в параолимпийском движении.

Для устойчивого развития физической культуры и спорта необходимо развитие бюджетного и внебюджетного финансирования. Этот принцип также обозначен в Стратегии. Рассмотрим объем финансирования физической культуры и спорта и его структуру на основе информации из отчета № 1-ФК (https://clck.ru/37KoNo).

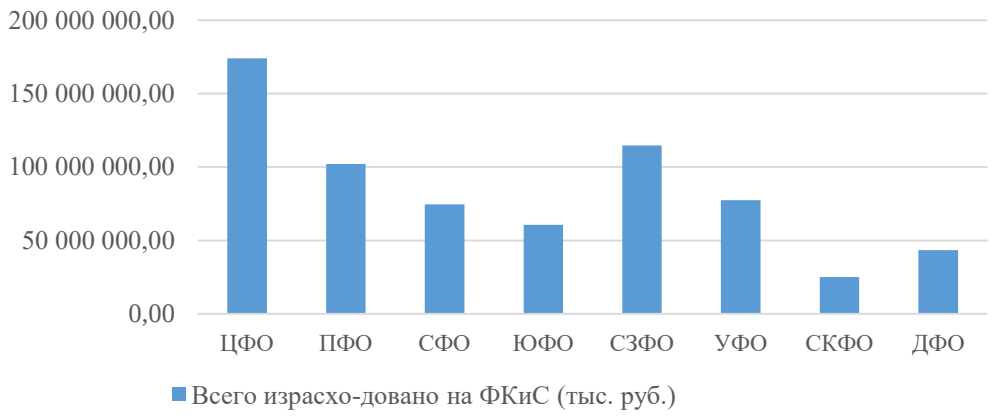


Рис. 4. Финансирование спорта в субъектах РФ, тыс. руб.

Как видно на рисунке 4, наибольшее финансирование получает ЦФО, что соответствует показателю численности населения в этом ФО, в т.ч., занимающегося спортом. Наибольший удельный вес помимо ЦФО приходится на СЗФО и ПФО. Стоит отметить, что в СЗФО, где несмотря на то, что количество занимающегося спортом населения в 2 раза меньше, чем в ПФО, финансирование выше. Однако согласно рисунку в ПФО выше показатель внебюджетного финансирования.

Наименьший объем бюджетного финансирования предусмотрен в СКФО, что можно объяснить завершением финансирования массовых мероприятий.

В Стратегии выделен такой целевой показатель, как доля средств внебюджетных источников в общих расходах на финансирование физической культуры и спорта, в 2022 году он должен составлять 10%, а в 2030 г. – достичь 30%. В таблице показаны объемы финансирования физической культуры и спорта в 2022 г., в т. ч. из внебюджетных источников с выделением их доли в общем финансировании.

Таблица 4

Финансирование спорта в субъектах РФ, тыс. руб.,%

Субъект	Население в возрасте 3-79 лет, занимающееся спортом	Всего израсходовано на ФКиС	Внебюджетные средства	Доля внебюджетных средств,%
ЦФО	18 198 162,00	173 901 781,40	10 203 378,70	5,87
ПФО	14 088 995,00	101 970 305,50	17 416 977,70	17,08
ЮФО	8 110 116,00	60 630 902,30	6 942 664,30	11,45
СФО	7 877 201,00	74 475 831,30	5 859 892,80	7,87
СЗФО	6 730 859,00	114 674 007,70	10 624 662,30	9,27
УФО	6 120 001,00	77 423 781,30	9 582 787,70	12,38
СКФО	4 798 784,00	25 049 757,20	624 870,40	2,49
ДФО	3 905 004,00	43 247 692,30	4 002 130,60	9,25
Итого	69 829 122,00	671 374 059,10	65 257 364,60	9,72

В целом, внебюджетное финансирование составляет от 2,49% в СКФО до 17,08% в ПФО, а в числовом выражении от 0,62 млрд руб. в СКФО до 17,42 млрд руб. в ПФО. Таким образом, целевого показателя в 2022 г. достигли только 3 субъекта: ПФО (17,08%), УФО – 12,38%, и ЮФО (11,45%) Остальные субъекты не достигли указанного в Стратегии целевого показателя и значения ниже 10%. Таким образом, в ближайшие годы стоит ожидать привлечение внебюджетных средств в этих субъектах для достижения целевых показателей. Источниками внебюджетного финансирования могут послужить доходы физкультурно-спортивных организаций от предпринимательской деятельности, поступлений из разнообразных внебюджетных фондов содействия развитию физической культуры и спорта, от спонсоров, спортивных лотерей, а также других доходов, не запрещенных законодательством.

На основе проведенного анализа можно сделать вывод, что промежуточные результаты развития физической культуры и спорта в целом соответствуют установленным в Стратегии нормативам и при неизменных факторах влияния на развитие физической культуры и спорта к 2030 г. будут достигнуты в полном объеме. Для усиления результативности исполнения Стратегии был разработан федеральный проект «Спорт – норма жизни» (https://clck.ru/37KozC), являющийся частью нацпроекта «Демография».

© Полякова Е.Ю., 2024

УДК 377.5.

Борисова В.В.
канд. пед. наук
Замула В.Г.
магистрант
Тульский государственный педагогический университет
г. Тула, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования педагогических условий повышения мотивации студентов ССУЗов к занятиям физической культурой на базе ГБПОУ МО «Подольский колледж имени А.В. Никулина». Исследованы мотивы занятий физической культурой студентов ССУЗа, факторы влияния, взаимосвязь посещаемости и отношения к занятиям, степень удовлетворенности уроками физической культурой. Полученные результаты дают возможность говорить о важности создания педагогических условий повышения мотивации.

Ключевые слова: физическая культура; мотивация; педагогические условия.

Borisova V.V.
Ph. D.
Zamula V.G.
Master's student
Tula State Pedagogical University
Tula, Russia

RESEARCH OF PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR INCREASING THE MOTIVATION OF STUDENTS OF SECONDARY SPECIALTY EDUCATIONAL INSTITUTIONS TO PLAY PHYSICAL EDUCATION

Abstract. The article presents the results of a study of pedagogical conditions for increasing the motivation of secondary school students to engage in physical education on the basis of GBPOU MO «Podolsk College named after A.V. Nikulina». The motives of secondary school students for physical education classes, influencing factors, the relationship between attendance and attitude towards classes, and the degree of satisfaction with physical education lessons were studied. The results obtained make it possible to talk about the importance of creating pedagogical conditions for increasing motivation.

Keywords: physical culture, motivation, pedagogical conditions.

В сложившейся ситуации система физического воспитания в условиях средних специальных учебных заведений должна способствовать формированию личной физической культуры и способствовать повышению мотивации студентов к осознанным занятиям физической культурой [2; 3]. Целью нашего исследования стало выявление педагогических условий повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов средних специальных учебных заведений.

CC BY

Мы предположили, что мотивация студентов средних специальных учебных заведений к занятиям физической культурой повысится при условии учета возрастных особенностей и интересов студентов при организации их учебной и вне учебной физкультурно-спортивной деятельности, активного взаимодействия студентов и педагогов на практических занятиях, научно-методических семинарах и конференциях, стимулирующего студентов на переосмысление прежней мотивации к занятиям физической культурой; организации вне учебной физкультурно-спортивной деятельности студентов – совместного просмотра фильмов о спорте и великих спортсменах, обмен мнениями, проведение встреч и тренировок с профессиональными фитнес-тренерами и спортсменами.

Теоретико-методологическими основаниями исследования являлись работы по изучению мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Е.П. Ильин, В.В. Белянчева, Т.А. Иваненко, Д.О. Заливан, И.А. Мартын, Р.С. Наговицын, А.Н. Савчук, М.П. Стародубцев, И.С. Сырвачева, изучение влияния занятий физической культурой на интеллектуальную деятельность (Е.В. Булич, М.Я. Виленский, А.А. Ионов, С.Б. Медведев, Ю.А. Моргунов, Н.М. Сланевская, Д. Рэйти, Э. Хагерман), методы оценки мотивов спортивной деятельности (А.Н. Николаев) и технологии совершенствования педагогического процесса (А.Ю. Осипов, Е.О. Панова, В.В. Пятков, Д.А. Родькин, Л.Г. Стамова, Ю.М. Сикачева, Л.Л. Ципин).

В физической культуре и спорте под мотивацией принято понимать процесс, в результате которого физическая активность приобретает для человека определенный личностный смысл, придает устойчивость его интересам и преобразует внешне заданные цели деятельности во внутренние потребности [4]. Поскольку занятия физической культурой являются полимотивированной деятельностью, мы решили придерживаться комплексного подхода педагогического стимулирования, позволяющего организовать занятия физической культурой с учетом возрастных особенностей ранней юности, индивидуальных интересов и потребностей студентов, помня, что ведущей деятельностью в ранней юности валяется учебно-профессиональная деятельность, социальная ситуация развития характеризуется освоением профессиональных умений и навыков, значимыми людьми – сверстники [1; 5].

В качестве критериев сформированности мотивации к занятиям физической культурой в ССУЗе мы выделили: осознанное посещение занятий, появление интереса и позитивный окрас отношения к занятиям и повышение уровня удовлетворенности занятиями физической культурой. В соответствии с данными критериями были выбраны следующие методы исследования: анализ посещения студентами занятий по физической культуре, модифицированный автором опросник В.К. Макаренко «Мотивы занятий физической культурой» [5], авторский опросник «Удовлетворенность занятиями физической культурой». Выборку составили 44 студента первого курса, 20 из которых составили экспериментальную группу, а 24 – контрольную.

На констатирующем этапе эксперимента было выявлено, что пропуски уроков физической культуры студентами СУЗа находятся в прямой зависимости от эмоционального к ним отношения. Учащиеся, которым нравится заниматься физической культурой

CC BY

практически не пропускают уроки (91% и в контрольной, и 78% в экспериментальной группе). 75% студентов экспериментальной и 78% студентов контрольной групп, из числа тех, кому занятия физической культурой безразличны, допускают 2–3 пропуска в месяц. 67% студентов экспериментальной и 50% студентов контрольной групп, которым занятия физической культурой не нравятся позволяют себе пропускать более 6 уроков в месяц.

Среди тех студентов экспериментальной и контрольной групп которым нравится заниматься физической культурой, преобладают оздоровительные, двигательно-деятельностные и эстетические мотивы: «развивать свои физические качества» (89% и 91% соответственно), «укрепить здоровье, поддерживать организм в тонусе» (78% и 82% соответственно), «поддерживать форму, скорректировать фигуру» (78% и 73% соответственно). У студентов, которым безразличны занятия физической культурой, преобладают коммуникативные и психологически значимые мотивы: «пообщаться с однокурсниками» (100%), «повысить свой социальный статус» (50% и 46% соответственно), «улучшить настроение, получить положительные эмоции» (50% и 56% соответственно). У студентов, которым не нравится заниматься физической культурой, преобладают административные, оздоровительные и двигательно-деятельностные мотивы: «необходимость сдавать зачет» (100%), «укрепить здоровье, поддерживать организм в тонусе» (67% и 50% соответственно), «поддерживать форму, скорректировать фигуру» (67% и 50% соответственно), «занимаюсь спортом, это дополнительная тренировка» (50% у студентов контрольной группы).

На студентов экспериментальной и контрольной групп, которым нравится заниматься физической культурой, наибольшее влияние оказывают: «сверстники» (100%), «учителя» (78% и 82% соответственно), «медийные личности» (78% и 73% соответственно); которым безразличны занятия физической культурой, наибольшее влияние оказывают: «сверстники» (75% и 67% соответственно), «беседы, лекции, диспуты» (50% и 44% соответственно); которым не нравится заниматься физической культурой, наибольшее влияние оказывают: «родители» (100%), «учителя» (100%), «беседы, лекции, диспуты» (67% и 50% соответственно), «средства массовой информации» (50% у студентов контрольной группы).

Для студентов экспериментальной и контрольной групп, которым нравится заниматься физической культурой, наивысший балл удовлетворенности уроками связан с «качеством инструктажа», «поддержанием спортивной формы, хорошей фигуры», «профессионализмом преподавателя» (9 баллов); которым безразличны занятия физической культурой, наивысший балл удовлетворенности уроками связан с «удобным расписанием», «разнообразной практической частью занятия», «общением с однокурсниками», «вниманием и поддержкой преподавателя» (9 баллов); которым не нравится заниматься физической культурой, по всем факторам, предложенным к оцениванию, выявлен низкий уровень удовлетворенности. Разница в уровне удовлетворенности между контрольной и экспериментальной незначительна.

Учитывая полученные на констатирующем этапе исследования результаты, с экспериментальной группой была проведена работа по авторской экспериментальной

CC BY

программе «Почему я занимаюсь физической культурой?». Ее цель – повышение мотивации студентов средних специальных учебных заведений к занятиям физической культурой.

Основные направления программы: содействие осознанию возрастных, типологических и индивидуальных особенностей студентов, формирование и развитие понимания влияний занятий физической культурой на развитие человека и разные стороны его жизни, в том числе, на учебную и профессиональную; создание возможностей для осмысления и обсуждения значения физической культуры в жизни человека.

Программа состоит из пяти блоков. Первый посвящен возрастным и индивидуальным особенностям студентов. Второй блок – обсуждению влияния физической культуры на различные стороны жизни студентов. Третий – пониманию физической культуры как фактора развития личности. Четвертый – принятию физической культуры как части здорового образа жизни. Пятый – созданию персонального комплекта мотивационных карточек каждым студентом.

Формы и методы: интерактивные лекции с элементами самодиагностики, дискуссии, коммуникационный тренинг, практические занятия со спортсменами, «Зарядка со звездой», посещение фитнес-центров города, просмотр и обсуждение кинофильмов, обсуждение прочитанных книг (или их фрагментов), обсуждение материалов научных конференций, просмотр и обсуждение видеороликов, создание мотивационных карточек.

Проведенное по итогам работы контрольное исследование показало, что в экспериментальной группе:

– изменилось отношение к урокам физической культуры – на 20% увеличилось число студентов, которым нравятся уроки физической культуры, на 25% снизилось число студентов, которым занятия безразличны и на 10% снизилось число студентов, которым занятия не нравятся.

– наглядно видна положительная динамика посещаемости уроков – количество позитивных сдвигов в экспериментальной группе составило 11 (55%). Для сравнения – в контрольной группе, которая не занималась по авторской программе количество позитивных сдвигов в экспериментальной группе составило – 1 (4%).

У студентов экспериментальной группы, которым нравится заниматься физической культурой, повысился уровень значимости двигательно-деятельностных и оздоровительных мотивов, и снизился уровень значимости эстетических мотивов. У студентов, которым безразличны занятия физической культурой, снизилась значимость коммуникативных, психологически значимых и административных мотивов, и повысился уровень значимости оздоровительных и двигательно-деятельностных мотивов. У студентов, которым не нравится заниматься физической культурой, повысился уровень значимости оздоровительных и эстетических мотивов. В свою очередь, у студентов контрольной группы динамика мотивации занятий физической культурой не выявлена.

Анализ изменения факторов влияния на мотивацию студентов экспериментальной группы до и после экспериментальной программы показал повышение значимости влияния бесед, лекций и диспутов и незначительное снижение значимости влияния модных тенденций

CC BY

и медийных личностей. У студентов контрольной группы динамики факторов, влияющих на занятия физической культурой не выявлено.

У студентов экспериментальной группы явно прослеживается положительная динамика удовлетворенности занятиями физической культурой. Значимость изменений подтверждена с помощью Т-критерия Вилкоксона ($Т_{Эмп}$ = 210, находится в зоне значимости). У студентов контрольной группы динамики удовлетворенности студентов занятиями физической культурой не выявлено.

По итогам теоретического и практического исследования нами были составлены рекомендации по формированию и развитию мотивации к занятиям физической культурой студентов ССУЗа:

1. Учитывайте при организации учебной и вне учебной физкультурно-спортивной деятельности студентов возрастные особенности и интересы:
   1.1. учебно-профессиональный характер ведущей деятельности – показывайте связь необходимости занятий физической культурой для их профессиональной успешности;
   1.2. обеспечивайте на занятиях возможность свободно высказывать свое мнение, спорить и доказывать собственную позицию;
   1.3. уважайте мнение студентов, даже если оно расходится с вашим, относитесь к ним «на равных».
2. Оптимальным форматом проведения обсуждения в возрастном периоде «ранняя юность» является свободная или структурированная дискуссия:
   2.1. в свободной дискуссии каждый студент имеет право высказать свое мнение / изменение мнения в соответствии со стихийной очередностью;
   2.2. в структурированной дискуссии – в соответствии с правилами, принятыми перед началом дискуссии;
   2.3. мотивировать студентов на аргументированное выражение своей позиции можно с помощью игровых методов организации дискуссий (например, «перетяни на свою сторону», «сто вопросов взрослому»).
3. Используйте возможности учебной и вне учебной деятельности.
   3.1. В рамках учебной деятельности целесообразно:
   - касаться вопросов влияния занятий физической культурой на здоровье человека, на формирование красивого тела, на развитие волевых качеств личности и самооценку;
   - просматривать и обсуждать мотивирующие видеоролики (например, записи с выступлений спортсменов на соревнованиях);
   - проводить «зарядку со звездой», приглашая в качестве «звезды», как лидеров общественного мнения, так и самих студентов, ведущих здоровый образ жизни;
   - проводить экскурсии в фитнес-центры города.

CC BY

3.2. В рамках вне учебной деятельности целесообразно:

- обсуждать возрастные и типологические особенности ранней юности, особенности сознания и самосознания, эмоционально-ролевой регуляции деятельности с целью понимания и принятия себя;
- при обсуждении мотивов занятий физической культурой полезно проводить как общие занятия, так и занятия по подгруппам – в соответствии с текущим уровнем мотивации, чтобы проработать личные мотивы студентов;
- обсуждать материалы научных-семинаров и конференций по вопросам физического воспитания и здорового образа жизни;
- предлагать студентам осмысливать проблематику мотивации в научном плане – проводить исследования и писать статьи;
- смотреть и обсуждать тематические кинофильмы;
- читать и обсуждать тематические книги;
- проводить практические занятия (тренировки по разным видам физической активности) с приглашением известных в регионе спортсменов и фитнес-тренеров;
- создавать мотивационные карточки.

4. Используйте простые педагогические и психологические методики ля самодиагностики различных сторон личности студентов:
   4.1. в качестве создания условия для понимания себя, в том числе, причин своего поведения (например, дневник самонаблюдения, методика исследования темперамента «личный опросник Г. Айзенка, опросник волевого контроля А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана, методика «САН» – самооценка, активность, настроение);
   4.2. полученные в процессе самодиагностики результаты – как темы для групповых и подгрупповых дискуссий.
5. Создавайте вместе со студентами мотивационные карточки, которые закрепляют обсуждение на визуальном уровне и являются опорой для правильной формулировки собственных мыслей студентов:
   5.1. первые мотивационные карточки приносит преподаватель;
   5.2. создавать карточки мотивационные карточки можно в процессе обсуждения по итогам встреч со спортсменами или просмотра кинофильмов/прочтения книг;
   5.3. каждый участник группы может создать по несколько мотивационные карточки индивидуально;
   5.4. карточками можно пользоваться, чтобы обозначить свою актуальную мотивацию или в процессе анализа изменения мотивационной позиции героя книги/фильма;

CC BY

5.5. по итогам работы по программе у каждого студента формируется личный набор мотивационных карточек, и он получает ответ на вопрос, сформулированный в названии программы «Почему я занимаюсь физической культурой?».

Результаты контрольного этапа эксперимента дают нам право говорить об эффективности авторской программы «Почему я занимаюсь физической культурой?» и подтверждении гипотезы нашего исследования, согласно которой мотивация студентов средних специальных учебных заведений к занятиям физической культурой повысится при условии учета возрастных особенностей и интересов студентов при организации их учебной и вне учебной физкультурно-спортивной деятельности; активного взаимодействия студентов и педагогов на практических занятиях, научно-методических семинарах и конференциях, стимулирующего студентов на переосмысление прежней мотивации к занятиям физической культурой; организации вне учебной физкультурно-спортивной деятельности студентов – совместного просмотра фильмов о спорте и великих спортсменах, обмен мнениями, проведение встреч и тренировок с профессиональными фитнес-тренерами и спортсменами.

Литература

1. Бакшаева Н.А., Вербицкий А.А. Психология мотивации студентов. М.: Логос, 2006. 184 с.

2. Булич Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов // Ученые записки–СГУ. 2011. Т. 320.

3. Виленский М.Я., Горшков М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Гардарики, 2007. 205 с.

4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. М.: Питер, 2011. 507 с.

5. Макаренко В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. 2008. № 10. С. 140-144.

© Борисова В.В., Замула В.Г., 2024

УДК 796.011.5

Кутенков Е.И.
аспирант
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова
г. Москва, Россия

АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ BMX СПОРТА В РОССИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ: МАРКЕТИНГОВЫЙ ПОДХОД

Аннотация. В статье описаны проблемы развития BMX спорта в России, среди молодого населения. Раскрыта актуальность данного вида спорта в целом и в частности для молодежи. Описаны проблемы развития данного вида спорта в России и указаны возможные варианты решения данных проблем. Описаны причины возникновения подобных проблем. В статье определены специфические принципы и каналы коммуникаций с сегментом BMX спортсменов и выделена специфика построения коммуникаций.

Ключевые слова: BMX; велосипед; молодежь; Россия; спорт, скейтпарк, маркетинговые коммуникации.

Kutenkov E.I.
Postgraduate
Plekhanov Russian University of Economics
Moscow, Russia

RELEVANCE OF BMX SPORT DEVELOPMENT IN RUSSIA AMONG YOUTH: MARKETING APPROACH

Abstract. The article describes the problems of developing BMX sports in Russia among the young population. The relevance of this sport in general and in particular for young people is revealed. The problems of the development of this sport in Russia are described and possible solutions to these problems are indicated. Described the causes of such problem. The article defines specific principles and channels of communication with the BMX athletes segment and highlights the specifics of building communications.

Key words: BMX; bicycle; youth; Russia; sport; skatepark; marketing communications.

Проблема развития BMX спорта в России сейчас актуальна как никогда. В первую очередь, это связано, как ни странно, с санкциями против нашей страны. Сейчас эта проблема сильно повлияет на подготовку спортсменов в нашей стране, как показывает практика прошлых лет. 60 лет назад похожее происходило с Южной Африкой: ЮАР 30 лет была изолирована от международного спорта из-за проводимой в стране политики апартеида. Тогда спортсмены после выхода из изоляции были гораздо слабее конкурентов, поскольку не имели опыта выступления на международных соревнованиях и долгое время не знали о реальной конкуренции. Это показывает, что нашим спортсменам важно сильнее обычного вкладываться в тренировки, а государству в свою очередь необходимо их в этом поддерживать, всеми возможными способами. Эта информация актуальна и для других видов спорта, однако BMX стоит особняком среди всех, так как данный вид признали на профессиональном уровне лишь в 2020 году, и поскольку случилась эпидемия, связанная с

коронавирусом, то спортсмены смогли выступить на профессиональном уровне лишь в 2021 году на олимпиаде в г. Токио.

Вторая причина актуальности развития данного вида спорта – он новый. Теперь у государства есть мотивация создавать возможности для развития данного направления в спорте, поскольку можно получать выгоду, не только в виде здорового населения, но и в виде медалей на олимпиаде, что тоже немало важно для имиджа страны.

Кроме того, на данный вид спорта следует обратить внимание аудитории с помощью маркетинговых инструментов и каналов взаимодействия, которые будут для выбранной аудитории наиболее релевантными. Особенно следует обратить внимание молодежи, в прошлом ребят, увлеченных субкультурой, на возможность продемонстрировать свои навыки на олимпиаде, а для спортсменов появляется дополнительная мотивация в виде новых вершин для свершения.

Стоит отметить, что для популяризации данного вида спорта важно создать благоприятную возможность заниматься им, поскольку BMX, как и практически любой другой вид спорта, нуждается в специализированном месте, создать которое самостоятельно не представляется возможным, именно здесь и необходима помощь государства. Как для занятия футболом или баскетболом необходимо подготовленное поле, для занятий BMX необходима специальная площадка – скейтпарк. Государство обладает достаточными ресурсами для создания подобных площадок и если в крупных городах их уже сделали достаточно, то в регионах их практически нет, что виляет на развитие данного вида спорта.

Так же важно заметить, что BMX исключительно летний вид спорта, подразумевающий в первую очередь сухую погоду, что в нашей стране бывает далеко не часто. Поэтому государству необходимо озаботиться созданием всесезонных парков, поскольку на сегодняшний день даже в Москве таких всего несколько штук и все они коммерческие и подразумевают платное использование.

Платная основа – это не самая большая беда, количество скейтпарков на данном этапе развития инфраструктуры BMX гораздо важнее, поскольку в зимний период все парки буквально забиты. Этот фактор опять же негативно влияет на развитие данного вида спорта и его популяризации среди молодежи России. Стоит отметить, что в регионах ситуация еще хуже в виду отсутствия крытых парков как явления в принципе.

Согласно официальному сайту Мэра Москвы в столице для катания доступны 17 скейтпарков. Речь идет о бесплатных государственных площадках. Коммерческих парков, конечно, больше, однако эта цифра пугающе мала. Для сравнения, профессиональных футбольных полей для занятий более 40, не говоря уже о дворовых полях. Ситуация с баскетбольными площадками в Москве схожая их тоже в разы больше. Но стоит обратить внимание на несколько преимущество BMX:

1. BMX позволяет заниматься индивидуально, в отличии от футбола.
2. Уход за хорошим футбольным полем выйдет дороже, чем за грамотно сконструированным и качественно построенным скейтпарком.

CC BY

Так, например, стоимость строительства скейтпарка начинается в среднем от 1 000 000 рублей, можно сделать и дешевле, но вряд ли получится качественно, в идеале закладывать на данную процедуру около 1 500 000 рублей. Строительство футбольного поля во дворе средних размеров выйдет примерно в те же деньги. Однако на поддержание надлежащего вида в долгосрочной перспективе будет требовать большие деньги для обеспечения комфортного использования. Из этого следует, что постройка и эксплуатация скейтпарков выходят дешевле, чем аналогичные действия для футбольных полей во дворах, не говоря уже о профессиональных.

Теперь важно рассмотреть есть ли у государства возможность построить скейтпарк с точки зрения подрядчиков. Проще говоря, кто может быть исполнителем госзаказа на постройку скейтпарка. На рынке есть множество достойных компаний, готовых работать с государственными заказами, например ООО «ИксЭсЭй Рампс» уже имеет опыт постройки в виде 93 скейтпарков по всей России.

ООО ГК «ОлРАЙТ» так же имеет большой опыт строительства различных площадок для занятий экстремальными видами спорта. Компания уже работала с госзаказами и готова продолжать.

Ну и главной компанией в России по строительству скейтпарков является, конечно, Rampstroy. Эта компания обладает огромным опытом в этом деле, так же у компании несколько собственных скейтпарков в Москве и в процессе строительства находится целый летний лагерь для детей и взрослых, с возможностью развиваться в выбранном виде спорта.

На рынке представлено еще не мало других компаний, однако лидеров данного рынка автор перечислил выше. Данный факт и аргументы, указанные выше, демонстрируют нам то, что у государства нет препятствий для реализации проектов для развития BMX спорта в России.

Для правильной коммуникации со спортсменами данного сегмента необходимо использовать различные каналы связи. Лучше всего для этих целей подходят социальные сети, поскольку основная аудитория данного спорта молодежь, которая еще не имеет опыта профессиональных спортсменов, графика и загруженности, поэтому социальные сети для них крайне важная часть жизни. Так же сами спортсмены чаще всего используют социальные сети для продвижения себя, так как популярность – это важный параметр для получения контракта от брендов или магазинов, а на сегодняшний день это единственный возможный заработок для BMX спортсменов, который в свою очередь еще и не имеет жестких возрастных рамок. Поэтому популярность и значимость в соц. сетях для них крайне важна и это огромная возможность для маркетологов пользоваться этим.

© Кутенков Е.И., 2024

УДК 796.524

Мелихова Т.М.
канд. пед. наук, профессор
Ташкинова Е.А.
магистрант
Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск, Россия

О ВЛИЯНИИ ГОРНОГО КЛИМАТА НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА

Аннотация. Основным направлением тренировок в сложных климатических условиях является пребывание в горах или условиях среднегорья, а также подготовка к соревновательной деятельности. На ряду с другими дополнительными средствами повышения работоспособности спортсменов, тренировка в горных условиях является наиболее эффективным естественным средством. В статье дана проблематика об эффективности тренировок в горных условиях, а также факты, подтверждающие отрицательные результаты таких тренировок. Вопрос подготовки детей в горных условиях, как и во многих современных видах спорта, изучен недостаточно. Проблема тренировок в условиях среднегорья и высокогорья заключается в том, что их эффективность снижается при повторных тренировках.

Ключевые слова: гипоксия; горный климат; подготовка спортсменов.

Melikhova T.M.
Ph.D., Professor
Taskinova E.A.
Master's student
Ural State University of Physical Culture
Chelyabinsk, Russia

ABOUT THE INFLUENCE OF THE MOUNTAIN CLIMATE ON THE ATHLETE'S BODY

Abstract. The main focus of training in difficult climatic conditions is staying in the mountains or in the conditions of the middle mountains, as well as preparing for competitive activities. Along with other additional means of improving the performance of athletes, training in mountain conditions is the most effective natural remedy. The article presents the problems of the effectiveness of training in mountain conditions, as well as facts confirming the negative results of such training. The issue of training children in mountain conditions, as in many modern sports, has not been studied enough. The problem of training in the conditions of the middle mountains and highlands is that their effectiveness decreases with repeated training.

Keywords: hypoxia; mountain climate; preparation of athletes.

Как известно, в горных районах содержание кислорода в воздухе с высотой несколько уменьшается. Чем больше высота над уровнем моря, тем меньше его содержание в атмосфере. Состояние, возникающее из-за недостаточного снабжения тканей и органов организма кислородом или из-за неспособности использования кислорода в процессе биологического окисления, называется гипоксией. Нахождение в горных районах напрямую связано с гипоксией. Гипоксия, т. е. гипоксическая недостаточность и голодание напрямую зависит от

CC BY

высоты нахождения спортсмена. Так же близким по значению является термин «гипоксемия» – пониженное содержания кислорода в крови. Изменение работоспособности спортсменов в различных видах спорта находится в прямой зависимости от двух факторов: скорости выполнения упражнения и времени физической работы. Данные о работоспособности спортсменов из разных дисциплин на высотах от 1500 до 3000м разнятся. Чаще всего работоспособность в видах спорта на выносливость резко снижается. Это связано с недостатком кислорода, необходимого для окислительных реакций организма во время мышечной деятельности. Однако, в скоростных-силовых видах спорта, где спортсмены двигаются с высокой скоростью, наблюдается повышение результативности спортивных соревнований. Снижение плотности воздуха приводит к уменьшению аэродинамического сопротивления, что несколько облегчает соревновательную деятельность в условиях горной местности. Более сложная ситуация наблюдается в видах спорта, где преобладают высокая скорость передвижения спортсменов, но и связанная с высоким потреблением кислорода (велосипедный и конькобежный спорт). В данных видах спорта влияние высоты в условиях гор более положительно влияет на передвижение спортсменов связанное со снижением энергетических затрат за счет сниженного сопротивления воздуха нежели гипоксические условия, влияющие на снижение аэробных способностей организма [1].

На основании нескольких показателей функциональной работоспособности в ряде исследований была выявлена прямая зависимость между снижением аэробной мощности и пребыванием на разных высотах горных районов. Аэробные возможности отражают комплексную активность систем организма, отвечающих за транспорт, доставку и утилизацию кислорода. Максимальное потребление кислорода (МПК) снижается с высотой над уровнем моря в горных районах. МПК является основным показателем аэробной мощности у спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости (бег на средние и длинные дистанции, конькобежный спорт, велоспорт, лыжный спорт, биатлон). Кузнецова Д.А. в своей научной работе уточняет, что «МПК зависит от нескольких биологических факторов, важнейшими из них являются минутный и ударный объем сердца, скорость кровотока, ЧСС, ЖЕЛ, тканевая утилизация кислорода, максимальная легочная вентиляция и др. У высококвалифицированных спортсменов МПК снижается уже на высотах более 900 м. Отмечается, что на высотах до 1500 метров пришли к выводу, не наблюдается снижения МПК. Но по мере повышения высоты наблюдается снижение этого показателя на 3,2% на каждые 300 м» [3].

Другой показатель работоспособности спортсменов – порог анаэробного обмена (ПАНО) или анаэробный порог (АНП). Он также понижается при пребывании в горной местности. Снижение этого показателя связано с тем, что гипоксия ускоряет процесс гликолиза, создавая предпосылки для более быстрого включения этого механизма в структуру энергообеспечения мышечной деятельности. Исследования показали, что альпинизм оказывает негативное влияние на индекс ПАНО. На высотах более 2500 м. он снижается на 30%, а на высоте 3200 м. – на 50%. Подъем в гору на высотах более 2500 м. снижает

CC BY

систолический объем сердца при физической нагрузке, что отрицательно сказывается на аэробную производительность. На высотах более 4000 м. это снижение становится более выраженным на третьей неделе пребывания в горах. Буферная емкость крови и тканей также снижается с высотой. Эта особенность более выражена на высотах более 3000 м., но на умеренных высотах эти явления не отмечаются рядом исследований. В процессе адаптации к гипоксии при коррекции дыхательного алкалоза увеличивается экскреция бикарбоната с мочой. Это приводит к снижению щелочного резерва и уменьшению буферной емкости крови. В результате снижается способность переносить кислородное голодание, что отрицательно сказывается на работоспособности спортсменов различных специализаций, выполняющих основную физическую нагрузку на фоне кислородного долга [5].

С наступлением акклиматизации увеличивается буферная емкость крови. Это является одним из факторов, способствующих повышению работоспособности. Сочетание тренировочных стимулов в условиях гипоксии улучшает окислительные процессы в мышцах и повышает содержание миоглобина при относительно одинаковых МПК и абсолютных нагрузках по сравнению с тренировками на уровне моря. Эти изменения наиболее эффективны для спортсменов, специализирующихся в видах спорта на выносливость. В исследовании, проведенном немецким автором, утверждается, что возрастающая буферная способность организма со стороны мышечной системы и повышенная работоспособность спортсменов на уровне моря является результатом тренировок в условиях среднегорья и высокогорья. Изменения в организме способствуют повышению аэробных способностей организма спортсменов [4].

А.Э. Болотин в своих научных изысканиях указывает, что «на умеренных высотах под влиянием гипоксии первоначальное увеличение легочной вентиляции приводит к повышению pH крови за счет снижения PCO2. Под влиянием этих реакций вентиляция подавляется, что приводит к повышению PCO2 и снижению pH, а также к одновременному снижению концентрации бикарбоната в плазме крови вследствие усиления его выделения почками, что вновь стимулирует вентиляционный ответ, который постепенно приближается к своему конечному значению после завершения акклиматизации. На большой высоте на вентиляционный ответ также влияет повышение pH крови. Об этом свидетельствуют данные наблюдений за 11 жителями на уровне моря во время 10-дневного пребывания на высоте 3200 м. над уровнем моря (pH артериальной крови в первые два дня увеличился на 0,03–0,04 единицы и в дальнейшем практически не изменялся, а PCO2 в артериальной крови и концентрация бикарбоната в плазме продолжали снижаться)» [2].

Подъем в горы увеличивает количество кислорода в крови, но с определенной высоты объем крови начинает уменьшаться из-за истощения плазмы. На высоте 4000 м. этот дефицит кислорода не устраняется в течение месяца. Выше 3000 м. над уровнем моря повышенная вязкость крови становится лимитирующим фактором спортивной работоспособности. В период острой акклиматизации, который длится 7–10 дней, происходит нарушение двигательной координации, что связано с каноническим ухудшением двигательных навыков под влиянием гипоксии в новых условиях разряженной среды. Подобные явления

CC BY

зафиксированы у спортсменов, основной двигательной деятельностью которых является координационная сложность (например, метание молота, борьба).

В теории и методике физической культуры и спорта тренировки на большой высоте активно используются в качестве подготовки к соревнованиям. Показано, что длительное пребывание на высотах от 700 до 2000 м. и интенсивная тренировочная деятельность при последующем возвращении на уровень моря положительно влияют на уровень аэробной производительности и работоспособности спортсменов. Это способствует адаптации к условиям соревнований на средних и больших высотах.

Исследования выявили снижение работоспособности и аэробных возможностей при проведении соревнований в условиях среднегорья и высокогорья. Выявлена высотная зависимость показателей биологической аэробной производительности спортсменов. Показатели МПК и ПАНО достоверно снижались с увеличением высоты над уровнем моря. Этот результат был подтвержден в тестах со спортсменами-альпинистами, где мощность работоспособности в степ-тестах достоверно снижалась по мере увеличения высоты над уровнем моря с 2370 до 3700 м. Основной причиной этого является снижение парциального давления кислорода в крови.

Литература

1. Волков Н.И. Изучение работоспособности спортсменов в условиях среднегорья. Теория и практика физической культуры. 1970. № 7. С. 34-48.

2. Болотин А.Э. Особенности изменений биохимического состава крови у бегунов старших возрастных групп при тренировке в условиях среднегорья // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. Т. 11. № 1. С. 361-363.

3. Кузнецова Д.А. Влияние горных условий на работоспособность человека // Инновационные геотехнологии при разработке рудных и нерудных месторождений: сб. докладов III международной научно-технической конференции (г. Екатеринбург, 22–23 апреля 2014 г.). Екатеринбург, 2014. С. 82-84.

4. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б., Холодов Ж.К. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. М., 1999. 202 с.

5. Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта. Киев: Олимпийская литература, 2001. 503 с

© Мелихова Т.М., Ташкинова Е.А., 2024

УДК 5527

Силаев С.С.
ст. преподаватель
Институт кино и телевидения (ГИТР)
г. Москва, Россия
Силаева Н.А.
канд. пед. наук, доцент
Московский государственный университет спорта и туризма
г. Москва, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ АНО ВО «ИНСТИТУТА КИНО И ТЕЛЕВИДЕНИЯ (ГИТР)»

Аннотация. В данной статье рассматривается роль занятий физической культуры на формирование здорового образа жизни студентов АНО ВО «Института кино и телевидения (ГИТР)». Здоровый образ жизни предполагает соблюдение определенных мероприятий, направленных на гармоничное развитие, высокую работоспособность и здоровье молодежи. В основе здорового образа жизни студентов ГИТРа лежит комплекс правил поведения каждого отдельного студента, обеспечивающий необходимый уровень его жизнедеятельности и здоровья.

В статье раскрывается актуальность проблемы, а также пути ее решения средствами физической культуры. Определяется роль и место физической культуры в жизни студентов ГИТРа путем введения в образовательную программу дисциплины «Физическая культура», ценностных ориентаций.

Ключевые слова: здоровье; здоровый образ жизни; студент; физическая культура.

Silaev S.S.
Senior lecturer
Gitr Film & Television School
Silaeva N.A.
Ph.D., Associate Professor
Moscow State University of Sport and Tourism
Moscow, Russia

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF ANO VO "INSTITUTE OF FILM AND TELEVISION (GITR)"

Abstract. This article discusses the role of physical education classes in the formation of a healthy lifestyle for students of the ANO VO “Institute of Cinema and Television (GITR)”. A healthy lifestyle involves the observance of certain measures aimed at the harmonious development, high performance and health of young people. A healthy lifestyle is based on set of rules of conduct for each individual student, which ensures the necessary level of his life and health.

The article reveals the relevance of the problem, as well as ways to solve it by means of physical culture. The role and place of physical culture in the life of students is determined by introducing the discipline “Physical culture”, value orientations.

Keywords: health; healthy lifestyle; student; physical culture.

CC BY

Актуальность темы заключается в том, что физическая культура является частью общей культуры, регулирующей здоровье нации и представляющую собой набор материальных и духовных ценностей общества, его развития и укрепления здоровья [1].

Одной из национальных целей и стратегических задач развития Российской Федерации, определенных в указах Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» и от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», является развития Российской Федерации как ведущей мировой спортивной державы, граждане которой ведут здоровый образ жизни и активно вовлечены в массовой спорт. Основными ценностями физической культуры и спорта является: ориентированность на формирование навыков и умений человека в сфере физической культуры и спорта, прежде всего для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия [2].

Основной проблемой на сегодняшний день является состояние физического и психологического здоровья студенческой молодежи ГИТРа. Большинство студентов ГИТРа имеют хронические заболевания, поэтому работа преподавателя физкультуры в вузе, в направлении укрепления и формирования здоровья у студенческой молодёжи ГИТРа является стратегически важной и значимой, так как именно от него зависит формирование стойкой мотивации у студентов ГИТРа к ведению здорового образа жизни и систематического занятия ими физическими упражнениями. На занятиях физкультурой преподавателем физической культуры Силаевым С.С. У студентов первого курса ГИТРа формируются необходимые знания, умения и навыки проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, ведётся пропаганда ведения здорового образа жизни.

Анализ текущего состояния развития физической культуры и спорта в Российской Федерации показал, что наблюдается увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности этой категории населения с 80%, достигнутого в 2019 году до 83%, достигнутого к 2020 году [3].

Для достижения цели и решения задач Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года, а также с учетом национальных целей, определенных Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», сформированы следующие приоритетные направления развития:

- обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета (дисциплины) «Физическая культура» в системе высшего образования;
- организация внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности в образовательных организациях высшего образования, направленной на увеличение сети студенческих спортивных клубов, участие таких клубов в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых соответственно студенческими спортивными лигами;

CC BY

- включение критериев оценки физкультурно-спортивной работы образовательных организаций высшего образования в перечень общих критериев оценки качества условий осуществления образовательной деятельности;
- анализ и внедрение лучших зарубежных практик организации и коммерциализации студенческого спорта;
- эффективная реализация межотраслевой программы развития студенческого спорта [3].

Чтобы здоровый образ жизни стал культурной традицией общества необходимо создавать и поддерживать мотивацию к формированию стиля и приверженности к ведению здорового образа жизни и проведении санитарно-гигиенического просвещения студенческой молодёжи. Этим определяется роль преподавателя физического воспитания в вузе [2].

Непрерывный рост объёма поступающей учебной информации, ограниченное время на ее переработку, перегружают мозг студентов, приводят к переутомлению, стрессу, и как следствие к развитию различных заболеваний. В особенно сложном положении оказываются студенты начальных курсов, попадая в новую специфическую социальную среду и условия деятельности [1; 2].

Целью занятий физическими упражнениями студентов ГИТРа является сохранение и укрепление здоровья, формирование сознательного отношения к своему здоровью в целом.

Процесс физического воспитания студентов ГИТРа позволяет решать задачи тройного назначения: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Первой, основной и главной задачей физического воспитания является оздоровительная задача. Для её решения преподаватель физической культуры ГИТРа, С.С. Силаев, в процессе организации и проведения каждого занятия учитывать следующее:

– все решаемые в процессе физического воспитания двигательные задачи соответствуют возрасту, полу, уровню физической подготовленности и состоянию здоровья каждого отдельного студента;

– объём и интенсивность физической нагрузки наращиваться постепенно, как в процессе отдельного занятия, так и всех последующих занятий в целом;

– в процессе физкультурных занятий С. С. Силаев целенаправленно, всесторонне и гармонично развивает физические качества и способностей у студентов ГИТРа.

Объектами профессиональной деятельности выпускников Государственного института кино и телевидения (ГИТР) являются: массовая информация, передаваемая по различным каналам средствами массовой информации (далее – СМИ) и другим медиа, адресованная различным аудиторным группам.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники ГИТР: журналистская авторская; редакторская; проектно-аналитическая; организационно-управленческая; социально-организаторская; производственно-технологическая деятельность в сфере кино и телевидения. Выпускник ГИТРа, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

CC BY

В сфере журналистской авторской деятельности: создание материалов для различных типов, видов СМИ и других медиа с учетом их специфики.

В сфере редакторской деятельности*:* приведение предназначенных для размещения в газете, журнале, на информационной ленте, в теле-, радиоэфире, интернет-СМИ, материалов в соответствие с языковыми нормами, профессиональными стандартами, форматами, стилями, технологическими требованиями, принятыми в СМИ разных типов.

В сфере проектно-аналитической деятельности: участие в разработке и коррекции концепции медиапроекта, определении его формата, в различных видах программирования, планирования.

В сфере организационно-управленческой деятельности: участие в соответствии с должностным статусом в организации работы медиапредприятий, их подразделений, творческих коллективов.

В сфере социально-организаторской деятельности: привлечение к сотрудничеству со СМИ и другими медиа представителей различных сегментов общества, организаций, учреждений и взаимодействие с ними.

В сфере производственно-технологической деятельности: участие в производственном процессе выпуска издания, теле-, радиопрограммы, интернет-СМИ и других медиа на базе современных технологий.

Из сказанного выше, мы можем заключить, что профессиональная деятельность, к которой приступает выпускник ГИТРа связанна с умственным трудом, требующим большого напряжения центральной нервной системы (ЦНС). Как правило, характер труда малоподвижный, с небольшими затратами физических усилий.

Процесс физического воспитания студентов ГИТРа предусматривает и решение задач образовательной направленности. У учащегося ГИТРа должны быть сформированы умения и навыки выполнения техники изучаемых двигательных действий, для использования их в дальнейшей самостоятельной жизни. Поэтому, для развития требуемых прикладных умений и навыков у студентов ГИТРа используют элементы разных видов спорта в процессе занятий физкультурой:

1) способствующие освоению способов передвижения – ходьба, бег, прыжки;

2) виды спорта, создающие двигательную базу для освоения новых умений и навыков – гимнастика, спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол);

3) виды спорта, повышающие глазомер (бадминтон, баскетбол).

Необходимо также обучить корректному представлению о значении и смысле физической культуры в жизни человека, особенно человека молодого. Студент ГИТРа должен знать, что здоровый образ жизни, к которому в настоящий момент стремится всё образованное общество, основан на регулярных занятиях физическими упражнениями.

Таким образом, образовательная задача физического воспитания студентов ГИТРа содержит два основных положения: формирование багажа жизненно важных двигательных умений и навыков, обучение методикам самостоятельного их использования для дальнейшего

гармоничного саморазвития, и второе положение, это обучение основам здорового образа жизни, раскрытие смысла и значения физической культуры в жизни современного человека.

Третья направленность физического воспитания студентов ГИТРа носит воспитательный характер, что особенно важно в настоящий момент времени, так как к моменту окончания учёбы выпускник ГИТРа должен знать основы рациональной двигательной деятельности, иметь навыки грамотного использования средств физической культуры для индивидуального физического совершенствования, и, самое важное, осознавать жизненную необходимость и потребность в регулярной двигательной активности, в регулярном выполнении определённых комплексов физических упражнений.

Образовательная и воспитательная задачи физического воспитания у студентов ГИТРа решается посредством проведения лекционных, просветительских занятий, в процессе которых они изучают основы здорового образа жизни.

Обратим внимание на то, что воспитательная направленность физического воспитания студентов ГИТРа содержит своим необходимым элементом рекламу и пропаганду физической культуры. Это значит, что вопросы рекламы и пропаганды физической культуры становятся такими же значимыми, как и сама физическая культура, и в целом весь процесс физического воспитания студентов.

Таким образом, воспитательная направленность физического воспитания в настоящее время приобретает более глубокий смысл.

Важными факторами здорового образа жизни в системе физического воспитания в ГИТР должно стать сознательное и осмысленное посещение студентами занятий по физической культуре, подготовка и сдача нормативов по общей физической подготовке, регулярное выполнение студентами индивидуальных комплексов упражнений с элементами закаливания.

Исходя из всего сказанного выше, можно заключить, что еженедельные практические и образовательные физкультурные занятия, проводимые старшим преподавателем ГИТРа, Силаевым С. С., окажут положительное влияние на здоровье и работоспособность студентов ГИТРа, повысят уровень их образованности в ведении здорового образа жизни, что положительно скажется на их физическом и психическом здоровье.

Для этого, в процессе физического воспитания в ГИТРе необходимо:

1) создать необходимые условия для реализации принципов здорового образа жизни;

2) воспитать у студентов ГИТРа привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями;

3) повысить уровень информированности студентов ГИТРа в вопросах сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни.

В качестве выводов мы можем заключить, что учебные занятия по физической культуре, проводимые Силаевым С.С. в рамках реализации программы физического воспитания студентов ГИТРа, являются важными аспектами пропаганды здорового образа жизни, укрепления здоровья и развития физических способностей учащейся студенческой молодежи данного вуза.

CC BY

Литература

1. Айзман Р.И., Мельникова М.М., Косованова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2023. 282 с.

2. Алексеенко С.Н., Бондина В.М., Пильщикова В.В., Трубицына И.П., Губарева Д.А. Основы здорового образа жизни. изд. 2-е перераб. и доп., Краснодар, 2022. 161 с.

3. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года». https://clck.ru/37mBG7

© Силаев С.С., Силаева Н.А., 2024

УДК 796.011.3

Кириллова К.А.
ассистент
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия

АКСИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Аннотация. В статье дано определение понятию «аксиологические основы профессиональной подготовки». Выделены компоненты аксиологических основ в рамках профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры: это ценности, связанные с физической культурой и спортом, с профессиональной этикой, с личностными качествами, с отношением к человеку и с профессиональным ростом.

Ключевые слова: аксиологические основы; ценности; студенты; будущие учителя физической культуры.

Kirillova K.A.
Assistant
Nizhnevartovsk State University
Nizhnevartovsk, Russia

AXIOLOGICAL BASES OF PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY

Abstract. The article defines the concept of «axiological foundations of professional training». The components of axiological foundations in the framework of professional training of future teachers of physical culture are highlighted: these are values related to physical culture and sports, professional ethics, personal qualities, attitude to a person and professional growth.

Keywords: axiological foundations; values; students; future teachers of physical culture.

Современное общество ставит перед педагогами новые цели и задачи, что требует переосмысления аксиологической составляющей профессиональной подготовки педагогов, в частности по физической культуре. Новые ценности, такие как толерантность, социальная ответственность, экологическое сознание и другие должны быть внедрены в образовательный процесс в вузе, чтобы в дальнейшем осуществлялось воспитание моральных ценностей учеников и чтобы повышать статус профессии педагога в обществе [7, с. 36].

Только педагоги, осуществляющие свою деятельность с позиции ценностей, направленных на удовлетворение потребностей других людей, способны эффективно воспитывать моральные ценности учеников. Современная педагогика постоянно меняется и прогрессирует. Учитывая аксиологические основы, педагоги смогут адаптироваться к новым требованиям и методам обучения, а также различным изменениям в образовательной среде [2, с. 200].

Современными исследователями А.А. Афанасьевым, И.П. Зенченковым, А.С. Королевым, В.К. Мухлядо, В.А. Романовым и другими выделяется необходимость в

деконструкции аксиологических основ профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры в вузе. Поэтому целью данного исследования являлось определение основных направлений использования аксиологического подхода в данном процессе профессиональной подготовки.

Для достижения поставленной цели в первую очередь было сформулировано определение основного понятия исследования. Как указывают А.А. Афанасьев, А.М. Кузьмин и Р.Х. Аминов, аксиология – это область философии, изучающая ценности и их природу. В ее рамках, по мнению автора, определяется, что считать ценным и какие ценности являются основными для конкретной области. При этом ценности определяются А.А. Афанасьевым и соавторами как установки и идеалы, которые считаются важными или желательными в конкретной области. Например, ценности этические, эстетические, социальные, экономические [1, с. 63].

В.К. Мухлядо указывается, что аксиологические основы – это система ценностей и принципов, которые являются основой для определения целей, задач и оценки предметной области или профессии [4, с. 73].

Можно констатировать, что аксиологические основы профессиональной подготовки – это набор ценностей и принципов, которые определяют процесс образования и формируют у будущих специалистов определенные профессиональные характеристики.

После проведения анализа научно-методической литературы нами были выделены следующие компоненты аксиологических основ в рамках профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры:

1. Ценности, связанные с физической культурой и спортом.

Профессиональные ценности будущего учителя физической культуры должны включать в себя любовь к здоровью, физической активности и спорту, стремление к физическому совершенству, ведь глубокое осознание важности этих ценностей помогает будущим учителям вдохновлять и мотивировать учащихся к занятиям физической культурой и спортом [5, с. 109]. Учитель физической культуры должен формировать у учеников правильное отношение к спорту, прививать им чувство справедливости, честности и командного духа. Он должен подчеркивать важность соблюдения правил и этики во время занятий спортом [6, с. 7].

2. Ценности, связанные с профессиональной этикой.

Будущие учителя физической культуры должны придерживаться принципов профессиональной этики, таких как уважение к учащимся, коллегам и родителям. Они также должны осознавать свою роль в формировании ценностного отношения учащихся к физической культуре и спорту [5, с. 110].

3. Ценности, связанные с личностными качествами.

Важными ценностными аспектами профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры является развитие их личностных качеств, таких как толерантность, эмоциональная уравновешенность, порядочность, справедливость. Эти качества помогают создать доверительные отношения с учащимися, а также способствуют формированию личностной зрелости и самореализации учащихся [3, с. 200].

4. Ценности, связанные с отношением к человеку.

Человек рассматривается как ценность сам по себе или как носитель ценностей. Учитель физической культуры должен способствовать гармоничному развитию личности каждого ученика, он должен объяснять важность ценности уважения к себе и другим [2, с. 204]. Ценности, связанные с отношением к человеку, в рамках подготовки будущих учителей физической культуры должны включать инклюзивность, заботу о благополучии каждого ученика и поддержку разнообразных потребностей и возможностей [1, с. 65].

5. Ценности, связанные с профессиональным ростом. Учитель физической культуры должен обладать высоким уровнем профессиональных знаний и навыков и стремиться к их расширению. Он должен постоянно совершенствовать свои профессиональные компетенции, быть готовым к инновациям и применять новейшие методы обучения [5, с. 110].

Уделять внимание аксиологическим основам профессиональной подготовки педагогов необходимо для повышения статуса профессии педагога в обществе. Эти основы помогут сформировать у педагогов правильное отношение к себе, к своей работе и к своим ученикам, что повлияет на качество образования и общественное признание профессии. В контексте профессиональной подготовки аксиологические основы должны служить ориентиром для развития навыков, компетенций и этических принципов, необходимых для успешного осуществления педагогической деятельности. В случае профессиональной подготовки учителей физической культуры, аксиологические основы помогают студентам сформировать ценности, связанные с физической культурой и спортом, с профессиональной этикой, с личностными качествами, с отношением к человеку и с профессиональным ростом.

Литература

1. Афанасьев А.А., Кузьмин А.М., Аминов Р.Х. Аксиологические аспекты воспитания спортивной культуры личности студентов Вуза физической культуры // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2019. № 2(22). С. 63-69.

2. Зенченков И.П. Анализ понятия ценности для рассмотрения аксиологических основ формирования физической культуры личности будущего учителя // Вестник Донецкого национального университета. Гуманитарные науки. 2018. №1. С. 200-207.

3. Королев А.С., Акулова Л.Н., Мануковская Л.Б. Информационная среда педагогического вуза как фактор развития студента – будущего учителя физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 6(208). С. 200-205.

4. Мухлядо В.К. Профессионально значимые качества будущего учителя физической культуры как основа достижений высоких спортивных результатов // Мир спорта. 2022. № 1(86). С. 73-76.

5. Ерошенкова Е.И., Исаев И.Ф., Ирхина И.В. Просоциальные потребности и опыт будущих учителей физической культуры в процессе профессионального воспитания в вузе // Теория и практика физической культуры. 2022. №5. С. 109-110.

CC BY

6. Романов В.А., Митрохина С.В., Руднева Л.В. Формирование профессионализма будущего учителя физической культуры в условиях образовательного пространства вуза // Теория и практика физической культуры. 2019. №7. С. 7.

7. Хакимова З.А., Андрущишин И.Ф., Жунусбеков Ж.И. Формирование профессиональной готовности будущих учителей физической культуры на основе инновационных технологий обучения (теоретический обзор проблемы) // Теория и методика физической культуры. 2019. № 3(57). С. 36-42.

© Кириллова К.А., 2024

УДК 796.011.1

Мамонтова Е.В., Кислюк А.В.
Спортивная школа олимпийского резерва
г. Нижневартовск, Россия

ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ СОВМЕСТНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования отношения родителей к осуществлению совместной физкультурно-спортивной деятельности с собственными детьми 8–9 лет, занимающихся плаванием в условиях спортивной школы. Результаты исследования показали активную позицию родителей в участии в спортивной жизни ребенка, что может быть использовано в качестве фактора активизации физкультурно-спортивной деятельности. Констатируется потребность в разработке и внедрении инновационных программ для вовлечения родителей в процесс систематических занятий физкультурно-спортивной направленности их детей, осуществляемых в условиях спортивной школы.

Ключевые слова: родители; дети; воспитание; компетентность; занятия спортом; мотивация.

Mamontova E.V., Kislyuk A.V.
Olympic reserve sports school
Nizhnevartovsk, Russia

THE ATTITUDE OF PARENTS TO THE IMPLEMENTATION OF JOINT PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES WITH CHILDREN IN A SPORTS SCHOOL

Abstract. The article presents the results of a study of the attitude of parents to the implementation of joint physical culture and sports activities with their own children 8–9 years old, engaged in swimming in a sports school. The results of the study showed the active position of parents in participating in the sports life of the child, which can be used as a factor in activating physical culture and sports activities. The need is stated for the development and implementation of innovative programs to involve parents in the process of systematic physical education and sports activities of their children, carried out in a sports school.

Keywords: parents; children; upbringing; competence; sports; motivation.

В современном мире одной из приоритетных задач является формирование здорового, жизнеспособного молодого поколения. Здоровье детей в главную очередь зависит от их родителей [3; 4; 7]. Ведь именно они закладывают у ребенка привычки питания, соблюдение гигиены, физическое воспитание и многого другого. Семья является личным окружением ребенка с момента рождения, во многом определяет направление его физического развития, поэтому ни одна физкультурно-оздоровительная программа не даст результатов, если ее реализовывать без участия семьи ребенка [1; 2].

Важность участия семьи в воспитании ребенка совместно с образовательным учреждением описано во многих нормативных документах Российской Федерации. Стратегия развития образования в Российской Федерации до 2025 года предусматривает создание

CC BY

условий для расширения участия семьи в образовательной деятельности образовательных организаций.

Для разработки и внедрения эффективных практик по вовлечению родителей в процесс физкультурно-спортивной деятельности их детей, осуществляемый в условиях спортивной школы, необходимо иметь представление об отношение родителей к физической культуре, о вовлеченности их в физкультурно-спортивную деятельность детей.

Задачи: изучить вовлеченность родителей в процесс систематических занятий физкультурно-спортивной направленности их детей, выявить готовность родителей участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях со своими детьми.

Методы и организация исследования:

Исследование проводилось на базе МАУ г. Нижневартовска «СШОР» среди родителей юных спортсменов, занимающихся плаванием второй год, возраста 8–9 лет. Всего в исследование приняли участие 55 родителя. Для решения поставленных задач применялось анкетирование. В анкете родителям предлагалось ответить на вопросы: насколько характерны для их семей различные воспитательные события (они же – показатели участия родителей в физическом воспитании детей). Использовались следующие индикаторы: тематические беседы с детьми, семейное посещение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в городе, в школе, микрорайоне и т. п., участие в физкультурно-спортивных соревнованиях, совместный (семейный) активный отдых.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время назрела необходимость проектирования системы целенаправленной работы образовательных организаций (в частности, спортивных школ) с родителями обучающихся (воспитанников, юных спортсменов), ориентированной на стимулирование их участия в формировании и поддержании у детей спортивной мотивации [5; 6; 8]. В данном контексте первым шагом представляется оценивание реального положения дел; важно оценить, каким образом современные родители участвуют в приобщении своих детей к многолетним занятиям спортом и, в целом, в их физическом воспитании.

Анализ анкетных опросов респондентов позволил сделать следующие выводы.

Большинство родителей (92,5%) имеют опыт совместного спортивного досуга с детьми. Причинами отсутствия совместного спортивного досуга (7,5%) стало отсутствие общих спортивных интересов. Регулярно посещают спортивные мероприятия – 23,1%, посещали 1-2 раза – 44,2%, а 32,7% опрощенных еще не посещали спортивные мероприятия.

В свободное время занимаются физической культурой и спортом со своими детьми только 70,9% родителей (рис. 1).

CC BY

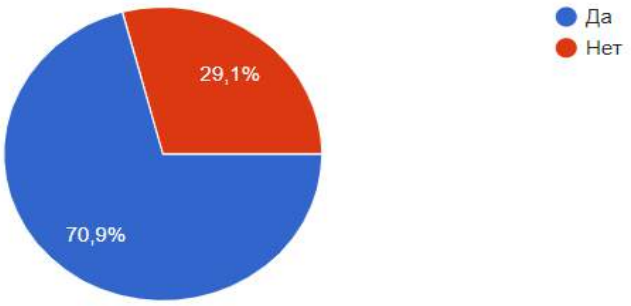


Рис. 1. Ответы родителей на вопрос «Занимаетесь в свободное время со своим ребенком физической культурой и спортом?» (%)

Обсуждают в кругу семьи спортивные события и их результаты – 96,2%.

На вопрос: «От чего или от кого зависел выбор вида спорта для занятий Вашим ребенком?» 39,6% респондентов ответили, что это было желание ребенка. Постарались учесть физические и психологические особенности ребенка и совместно сделали выбор спортивной секции – 41,5%, желание родителей – 13,2%. Для 39,6% родителей стало важно, чтобы ребенок овладел навыками избранного вида спорта. 30,2% опрошенных хотели бы, чтобы их ребенок стал профессиональным спортсменом, и только для 24,5% самое главное, чтобы ребенок был здоров. 88,7% родителей считают необходимым быть осведомленным о ходе тренировочного процесса (решаемых задачах во время тренировки), «нет» – 7,3%, «затрудняюсь ответить» – 4%.

Считают необходимым проведение родительских собраний 88,7% респондентов.

Поддерживают связь с тренером – 26,9% родителей, стараются посетить все родительские собрания – 64,8%.

Из всех опрошенных не занимались спортом – 18,9%, папа или мама занимались в школе в спортивной секции –66%, папа или мама занимались в спортивной школе и имеют спортивный разряд –9,4%.

86,8% родителей участвовали в соревнованиях разного уровня («школьных» – 22,6%, «школьных, городских» – 47,2%, «школьных, городских, окружных» – 11,3%). Приходили поддержать на соревнования родители респондентов – 54,7% («нет» – 34%).

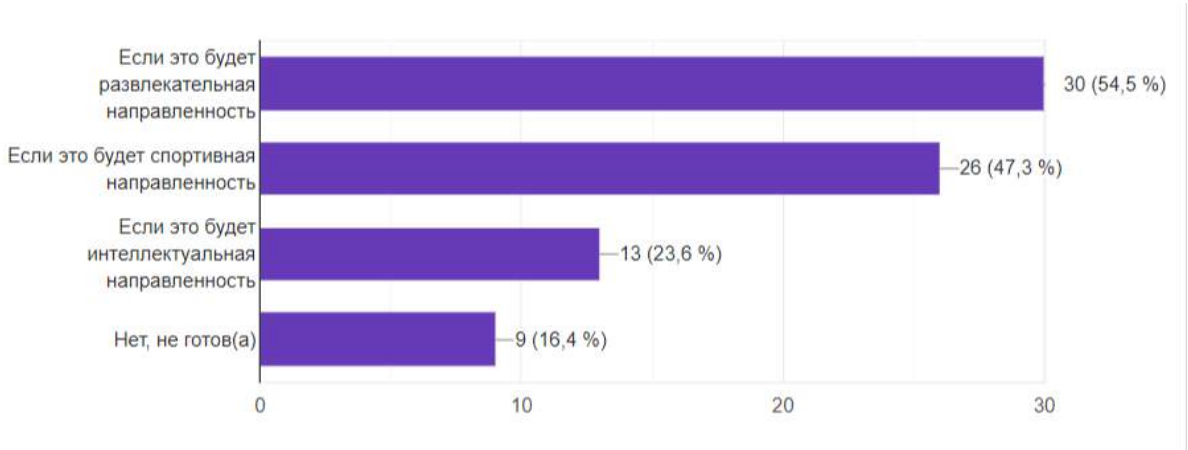


Рис. 2. Ответы родителей на вопрос «Вы готовы принять участие в физкультурно-массовом мероприятие со своим ребенком?» (%)

На вопрос «Вы готовы принять участие в физкультурно-массовом мероприятие со своим ребенком?» 54,5% родителей ответили, что готовы, если это будет развлекательная направленность. 47,3% согласны, если это будет спортивная направленность. 23,6% готовы участвовать, если это будет интеллектуальная направленность (рисунок 2). Не готовы принять участие принять участие в физкультурно-массовом мероприятие со своим ребенком 16,4% родителей.

Полученные результаты анкетирования позволили сделать вывод, что родители положительно относятся к занятиям спортом собственных детей и готовы продемонстрировать собственным примером важность использования средств физической культуры и спорта в жизнедеятельности. Их вовлеченность в физкультурно-спортивную деятельность может быть оценена, как высокая. Связано это с тем, что дети еще маленькие. У родителей есть желание участвовать вместе со своими детьми в мероприятиях, поддерживать их на соревнованиях. Для родителей важно быть осведомленными о ходе тренировочного процесса. Именно поэтому на начальном этапе тренеру-преподавателю необходимо поддерживать вовлеченность родителей, создавая условия для повышения двигательной активности и сплоченности самих родителей и содействуя сохранности контингента и укреплению семейных связей. Для повышения эффективности этой работы необходимо создавать и внедрять программы по вовлечению родителей в физкультурно-спортивную жизнь детей в условиях спортивной школы.

Литература

1. Дрига В.И., Егоров Б.Б. Подготовка педагогов к взаимодействию с семьей в решении проблем физического воспитания детей // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. 2012. № 41(3). 99-106 с.

2. Ким Т.К. Характеристика программ и форм физкультурно-оздоровительной деятельности, используемых в условиях семейного быта // Преподаватель XXI в. 2014. № 1(ч.1). С. 75-85.

3. Ковшова Е.С. Родители о роли школы в формировании здорового образа жизни ребенка // Наука и школа. 2017. № 3. С. 31-39.

5. Кучмаева О.В., Марыганова Е.А., Петрякова О.Л., Синельников А.Б. О современной семье и ее воспитательном потенциале // Социологические исследования. 2010. № 7. С. 49-55.

5. Лазарев Н.А., Пащенко Л.Г. Формы и методы спортивно-патриотического воспитания подростков в образовательном учреждении // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат-лы XI Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 21 октября 2021 г.). Нижневартовск, 2021. С. 292-295. https://doi.org/10.36906/FKS-2021/63

6. Манжелей И.В., Чаюн Д.В. Воспитательный потенциал спортивной среды образовательных организаций // Наука и спорт: современные тенденции. 2020. № 4. С. 108-119.

7. Пащенко Л.Г., Красникова О.С., Коричко Ю.В. Отношение родителей школьников к семейному физическому воспитанию // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 3. С. 71-76.

8. Синявский Н. И., Фурсов А. В., Давыдова С. А., Пащенко Л. Г. Выявление отношения инструкторов по физической культуре к организации физического воспитания в дошкольных учреждениях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 2(168). С. 321-325.

© Мамонтова Е.В., Кислюк А.В., 2024

УДК 796

Бикашова К.В.
фитнес-инструктор
фитнес-клуб «Strong Fitness hall»
г. Нижневартовск, Россия

ВНЕДРЕНИЕ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ У ДЕВУШЕК В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА

Аннотация. Проведение исследований по внедрению модульной технологии на занятиях силовым фитнесом для женщин в фитнес-клубах объясняется увеличивающейся популярностью физкультурно-спортивных занятий в качестве досуга и потребностью поддерживать интерес к ним на протяжении продолжительного времени. В наше время женщины сталкиваются со множеством социальных задач, таких как строительство карьеры, воспитание детей и организация быта. Здоровье женщин имеет прямое влияние на благополучие будущих поколений. В связи с этим, найти время для заботы о себе и удовлетворения собственных потребностей и желаний становится сложной задачей. Для решения данной проблемы был возрожден комплекс ГТО, фокусирующийся на развитии физических качеств, таких как гибкость, сила, быстрота и другие. Однако из-за монотонности программы, женщины проявляют меньший интерес к занятиям. Однако, с использованием инновационных и современных технологий, физические качества женщин можно развивать в современном формате.

Ключевые слова: силовой фитнес; модульное обучение; ГТО; модульная технология; физические качества.

Bikashova K.V.
fitness instructor
fitness club "Strong Fitness hall"
Nizhnevartovsk, Russia

IMPLEMENTATION OF MODULAR TECHNOLOGY IN GIRLS' STRONG FITNESS CLASSES IN A FITNESS CLUB CONDITION

Abstract. Conducting research on the introduction of modular technology in strength fitness classes for women in fitness clubs is explained by the increasing popularity of physical education and sports activities as leisure and the need to maintain interest in them for a long time. Nowadays, women face many social tasks, such as building a career, raising children and organizing everyday life. Women's health has a direct impact on the well-being of future generations. In this regard, finding time to take care of yourself and satisfy your own needs and desires becomes a difficult task. To solve this problem, the TRP complex was revived, focusing on the development of physical qualities, such as flexibility, strength, speed, and others. However, due to the monotony of the program, women show less interest in classes. However, with the use of innovative and modern technologies, the physical qualities of women can be developed in a modern format.

Keywords: strength fitness; modular training; GTO; modular technology; physical qualities.

Занятия фитнесом приобретают все большую популярность среди женщин и девушек. Силовые тренировки направлены на укрепление мышц и связок тела. Основное преимущество силового фитнеса заключается в том, что он позволяет активировать конкретные мышцы или

CC BY

их группы, оптимально распределяя нагрузку [5; 7-9]. Такие тренировки способны значительно изменить объемы определенных частей тела, а совместно с кардиотренировками они способствуют эффективному сжиганию калорий и уменьшению жировых отложений [1; 2].

Актуальность тематики исследования обусловлена восстановлением национальной идеи в Российской Федерации, направленной на улучшение не только здоровья, но и патриотизма населения. Одной из главных задач современного общества является воспитание здоровых людей, стремящихся к успеху в жизни и способных защитить себя и своих близких в любых ситуациях. Физическая культура как сфера социальной деятельности направлена на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Основные показатели состояния физической культуры в обществе (уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, структуре свободного времени) являются основополагающими вехами в формировании личности, общества. В этом случае возникает объективная необходимость изучения соответствия требований комплекса ГТО, оценки готовности современных женщин к выполнению испытаний ГТО и конкретизации организационной работы по подготовке их к выполнению возрастно-половых нормативов ВФСК ГТО.

Считаем, что наиболее оптимальным современным подходом подготовки лиц зрелого возраста, посещающих фитнес-центры, к выполнению норм ГТО, является использование модульной технологии, которая в форме модуля может органично вписаться в любой образовательный процесс, не нарушая его структуры и существенно не меняя содержания.

Идеи модульного обучения первоначально были представлены в работах Б.Ф. Скинера и получили теоретические основания и развитие в работах иностранных ученых, таких как Дж. Расселл, Б.М. Гольдшмидт, К. Курх, Г. Оуэнс. Ключевым моментом внедрения модульной технологии стала Конференция ЮНЕСКО (ЮНЕСКО). В 1974 году она прошла в Париже. Резолюцией конференции было рекомендовано «создать открытые, гибкие структуры обучения и профессиональной подготовки, которые позволяют адаптироваться к изменяющимся потребностям производства и науки и адаптироваться к локальным условиям». Данным требованиям наилучшим образом отвечало модульное обучение. Оно позволяло гибко построить содержание блоков, объединять различные формы и форматы обучения и выбрать наиболее оптимальный из них для конкретной группы обучающихся. В результате обучающиеся получили возможность работать самостоятельно с предложенным им индивидуальными учебными программами в удобном темпе [3; 4].

Интерес различных ученых к модульной подготовке обозначает стремление достичь различные цели. Б.М. Гольдшмид и Дж. Расселл пытались предоставить обучающимся работать в соответствующем темпе, выбрать оптимальный метод учения с учетом особенностей личности; Дж. Клингстед и С. Курх старались помочь школьникам определить

их сильные и слабые стороны, а также предоставить возможность самостоятельно тренироваться с помощью корректировочных модулей [6].

Применение модульных занятий по физической и спортивной подготовке позволяет эффективно развивать свои физические возможности и учитывать потребности общественных практик. Такой подход позволяет укрепить здоровье и развивать физическую культуру в обществе и формировать личность и общество в целом.

Цели данного исследования заключаются в том, чтобы доказать эффективность использования модульной технологии для решения задач подготовки женщин к выполнению норм ГТО с использованием средств фитнеса. Предполагается, что разработка и реализация такой модульной технологии приведет к повышению мотивации и интереса женщин к выполнению половозрастных нормативов ВФСК ГТО, а также улучшит их общее самочувствие, социальную активность и работоспособность.

Гипотеза: в ходе изучения предположено, что модернизация и актуализация модульной технологии подготовки женщин к выполнению норм ГТО средствами фитнеса повысит уровень их мотивации и интерес к выполнению норм ГТО, будет способствовать улучшению общего самочувствия, социальной активизации, повышению трудоспособности и т. д.

Для достижения указанных целей и проверки гипотезы исследователи предлагают внедрить развивающие модули в традиционные фитнес занятия. Эти модули целенаправленно осуществляют развитие тех физических качеств, которые необходимы женщинам для выполнения ими норм ГТО. Основными средствами являются упражнения из силового фитнеса.

В исследовании приняли участие 10 женщин, занимающихся фитнесом. У данной группы были изучены и проанализированы результаты тестирования физической подготовленности с целью определения эффективности реализации разработанных модулей в занятия фитнесом и подготовки к выполнению норм ГТО.

Содержание модулей включало специально подобранные упражнения.

Для совершенствования челночного бега на занятиях использовали скакалку для прыжков. В процессе прыжковых движений происходит укрепление стоп. Прыжковые элементы содействуют возрастанию силы опорно-двигательного аппарата. Также икроножные мышцы сумеют дать значительный взрыв при отталкивании. Можно включать боковые прыжки, чтобы повысить работоспособность мышц, работающих после разворота и при наборе скорости. Перед выполнением челночного бега рекомендуется выполнять суставную разминку: наклоны головы и корпуса, вращения в суставах по 8–10 раз на каждую сторону, включать динамическую растяжку состоящую из 5–6 упражнений на нижнюю часть тела.

Для совершенствования прыжка в длину с места в содержание занятий включаем упражнения для укрепления мышц ног: приседания со штангой, жимы, тяги. Выполнение планки, отжиманий и подтягиваний научат легко и просто группироваться, что необходимо для прыжков. Эти упражнения содействуют укреплению мышц пресса и спины.

CC BY

Большое внимание требуется уделить аэробным нагрузкам, при которых в работу включаются сердце и дыхательная система. Такие тренировки направлены на улучшение выносливости.

Для подготовки к выполнению теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», одного из сложных заданий, были включены в модуль в середине тренировки такие подводящие упражнения:

– сгибание и разгибание рук в упоре от стены;
– сгибание и разгибание рук в упоре на коленях;
– сгибание и разгибание рук в упоре от опоры;
– обратные сгибания и разгибания рук в упоре от скамьи.

Упражнения для развития гибкости применялись в заключительной части фитнес занятия.

Для развития скоростно-силовых качеств во время тренировки были добавлены упражнения для мышц кора: скручивание лежа – среди всех других упражнений на пресс, это самое распространенное и эффективное, но при условии правильного его выполнения. Применялись комбинированные скручивания – это упражнение на пресс, состоящие из двух разных движений, объединенных в одно. «Велосипед» ногами и вращение тела с руками за головой.

После добавление модуля в тренировочный процесс были получены следующие результаты (таблица).

Таблица

Динамика изменения результатов тестирования после внедрения модуля подготовки женщин к выполнению норм ГТО с использованием средств фитнеса

Участник	Челночный бег, сек		Прыжок в длину с места, см		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во		Наклон вперед, см		Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	11	10,8	150	158	8	10	8	11	25	30
2	13,9	13,2	168	175	2	5	5	9	20	28
3	10,6	10,2	159	165	5	7	7	10	37	40
4	11,5	11,2	180	187	6	7	10	14	30	36
5	10,2	10	184	190	9	12	11	16	35	38
6	14,1	13,9	155	163	3	6	6	9	28	35
7	16,2	16	179	186	1	4	8	11	34	38
8	13,2	12,8	191	199	5	7	9	13	32	36
9	15,1	14,8	163	169	8	10	11	15	27	34
10	13,7	13,5	178	190	6	9	9	15	29	36
	12,95	12,64	170,7	178,2	5,3	7,7	8,4	12,3	29,7	35,1

После внедрения модульной технологии в модель традиционного занятия, мы можем наблюдаем, что результативность челночного бега улучшилась с 13 до 12,6 сек, длина прыжка в длину с места с 171 до 178,2 см; результаты в тесте «сгибание и разгибание руке в упоре лежа» увеличились с 5,3 до 7,7 раз. Показатели в тесте «наклон вперед» улучшились с 8,4 до

CC BY

12,3 см. в тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине» показатели увеличились с 29,7 до 35,1 раз.

Таким образом, можно наблюдать положительную динамику изменения результатов тестирования у женщин после внедрения в занятия фитнесом модуля подготовки к выполнению возрастно-половых норм ГТО. Это позволяет говорить об эффективности используемого подхода и рекомендовать его к применению на практических занятиях с женщинами в условиях фитнес-клуба.

Литература

1. Венгерова Н.Н. Использование современных физкультурно-оздоровительных технологий для коррекции функционального состояния женщин // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2008. № 1. С. 1-4.

2. Дементьев А.А. Силовая подготовка девушек, занимающихся фитнесом // Студенческий электронный журнал «Стриж». 2018. № 4-1(21). С. 129-133.

3. Маврина И., Погорелова В. Блочно-модульная технология: организационный и содержательный аспекты// Директор школы. 2005. № 5. С. 56-65.

4. Мартынюк О.В. Обоснование экспериментальной методики круговой тренировки на занятиях аэробикой с женщинами первого зрелого возраста // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2014. № 11. С. 30-37.

5. Петренко А.С. Принципы модульного обучения в отечественном и зарубежном опыте // Мир образования – образование в мире. 2015. № 1. С. 63-69.

6. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М., 2005. 256 с.

7. Сурнин Д.И., Усачев Н.А. Анализ воздействия тренировочного процесса фитнес-аэробики на морфофункциональные показатели организма женщин среднего возраста // Человек. Спорт. Медицина. 2020. № 3. С. 70-78.

8. Krasnikova O.S, Pashchenko L.G., Davydova S.A. Comparative analysis of physical fitness of female students during their free choosing of sports specialization // Theory and Practice of Physical Culture. 2015. № 12. P. 12.

9. Krasnikova O.S., Pashchenko L.G., Davydova S.A. Mass academic sport system improvement model to promote physical activity among students // Theory and Practice of Physical Culture. 2019. № 8. С. 12.

© Бикашова К.В., 2024

УДК 616.72-007.248-577.125

Сумная Д.Б.
д-р мед. наук, профессор
Уральский государственный университет физической культуры
ООО «СОНАР»
Челябинск, Россия
Манаева Н.И.
ООО «ЦНС»
Челябинск, Россия
Кинзерский А.А.
канд. мед. наук, доцент
Уральский государственный университет физической культуры
ООО «СОНАР»
Челябинск, Россия
Быков Е.В.
д-р мед. наук, профессор, проректор по НИР
Уральский государственный университет физической культуры
НИИ Олимпийского Спорта
Челябинск, Россия

КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ АТЛЕТОВ С ХОНДРОПАТИЕЙ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ

Аннотация. В статье рассмотрено использование комплекса восстановительного лечения у спортсменов с болезнью Осгуда – Шлаттера (БОШ). Оценивалась эффективность реабилитации по клинико-лабораторным данным под ультразвуковым контролем. В результате работы были получены данные об улучшении показателей клинического и биохимического статуса спортсменов.

Ключевые слова: болезнь Осгуда – Шлаттера; хондропатия бугристости большеберцовой кости; реабилитация хондропатии; биохимические и клинические показатели сыворотки крови; мобилизация мягких тканей.

Sumnaya D.B.
Ph.D., Professor
The Ural State University of Physical Culture
OOO "SONAR"
Chelyabinsk, Russia
Manaeva N.I.
OOO "CNS"
Chelyabinsk, Russia
Kinzersky A.A.
Ph.D., Associate Professor
The Ural State University of Physical Culture
OOO "SONAR"
Chelyabinsk, Russia
Bykov E.V.
Ph.D., Professor, Vice-Rector for Research
The Ural State University of Physical Culture
Research Institute of Olympic Sports
Chelyabinsk, Russia

CC BY

MODERN METHODS OF REHABILITATION OF ATHLETES WITH OSGOOD-SCHLATTER DISEASE

Abstract. The article discusses the use of a rehabilitation treatment complex in athletes with Osgood–Schlatter disease (OSD). The effectiveness of rehabilitation was assessed using clinical and laboratory data under ultrasound control. As a result of the work, data were obtained on the improvement of indicators of the clinical and biochemical status of athletes.

Keywords: Osgood-Schlatter disease; chondropathy of the tibial tuberosity; rehabilitation of chondropathy; biochemical and clinical parameters of blood serum; mobilization of soft tissues.

По данным литературы болезнь Осгуда-Шлаттера проявляется у каждого пятого спортсмена [10-12; 14]. Заболевание встречается исключительно у детей и подростков, так как оно связано с возрастными анатомическими особенностями опорно-двигательного аппарата, а также со специфическим нарушением доставки питательных веществ в ткань головки большеберцовой кости голени [3; 13; 15-17; 20]. Главным фактором риска в этом случае являются частые и значительные нагрузки на кости и мышцы ног [9; 16; 17; 22]. В начале полового созревания начинается ускоренный рост ребенка, что обеспечивается, в том числе, за счет увеличения длины трубчатых костей в нижних и верхних конечностях. Чтобы кости, состоящие из достаточно твердой ткани, могли расти в длину, природа предусмотрела особые зоны роста на их концах, которые соединены с хрящами. Хрящевая ткань у детей по сравнению с взрослыми отличается меньшей прочностью, поэтому регулярные и интенсивные нагрузки на зону роста большеберцовой кости в области колена приводят вначале к микротравмам с нарушением снабжения хряща питательными веществами, а затем и к появлению неинфекционного воспаления, что сопровождается развитием отека и болью [7-9; 22].

Результатом хронического воспаления становятся чередующиеся процессы омертвения хрящевой и регенерации костной ткани, что приводит к дегенеративно-дистрофическим изменениям. Если нагрузки не прекращаются, процесс быстро становится хроническим с типичными сильными болями в ноге [9; 16; 17; 22].

На сегодняшний день проблема остеохондропатии бугристости большеберцовой кости изучена достаточно глубоко. Принято считать, что заболевание излечивается самостоятельно и не требует специальных мероприятий. Но если врач «не вмешивается» в процесс течения болезни, то это может привести в исходе к тяжелым артрозам, повреждению мениска, длительной реабилитации и нарушению самообслуживания спортсмена [22; 9; 21]. Также есть затруднения в диагностике, так как рентгенологические данные не коррелируют с ультразвуковыми данными, а чаще и с клинической картиной [14; 18; 19].

Для лечения чаще всего применяются местные методы, иммобилизация, ЛФК [7; 8]. При этом нет указания в литературе анализа эффективности данных методов при комплексном использовании.

Не дается градации использования методов в зависимости от стадии заболевания и оценки исходного статуса спортсмена. Также не учитываются биохимические показатели

CC BY

крови спортсменов. Целью лечения указывается купирование боли без оценки изменения объема движений, качества жизни пациента. В связи с вышесказанным, актуальной является разработка и научное обоснование новых методов ранней диагностики и восстановления функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата спортсменов с остеохондропатией бугристости большеберцовой кости, коррекция изменений биохимического статуса, способствующая ускорению протекания процессов реабилитации и улучшающая качество жизни спортсменов.

Цель исследования

Оценить эффективность восстановительных мероприятий.

Материалы и методы исследования

На базе учебного центра Клиники профессора Кинзерского и ООО «Центр нейромышечной стабилизации», кафедре спортивной медицины и физической реабилитации, кафедре биохимии ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» проходили обследование 210 спортсменов с болезнью Осгуда – Шлаттера (БОШ).

Критерии включения в исследование:

1. Возраст спортсменов 11–19 лет
2. Отсутствие клинико-лабораторных маркеров острого инфекционного процесса, аутовоспалительного состояния и обострения хронических заболеваний
3. Подтвержденный диагноз хондропатии бугристости большеберцовой кости
4. Добровольное согласие пациента (его представителей)

Критерии исключения:

1. Спортсмены с установленным диагнозом остеоартроз коленных суставов
2. Низкая комплаентность участника

Методы и ход исследования

Спортсмены были осмотрены ревматологом и ортопедом, проведена дифференциальная диагностика (клиническая, лабораторная, инструментальная) хондропатии с другими аутоимунными, аутовоспалительными и инфекционными заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Всем пациентам проводилась гониометрия; тестирование по шкале оценки качества жизни SF 36; визуальная оценка боли по шкале ВАШ.

После верификации диагноза БОШ, назначался комплекс восстановительных процедур. Среди них – плазмотерапия, НПВП, инструментальная мобилизация мягких тканей (ИММТ), Войта-терапия.

В ходе клинического осмотра 90% спортсменов жаловались на болевой синдром на момент обследования различной степени выраженности. 10% имели дискомфорт при движениях в различных суставах при выполнении определенного вида нагрузки. Среднее значение ВАШ составило 6,4 ±0,32 баллов (из 10 возможных, где 0 – нет боли, 10 – максимально выраженная боль). При этом все обследованные отмечают необходимость приема НПВП (местно и внутрь) с периодичностью в среднем 1,2 дня в неделю в связи с болевым синдромом в суставах.

CC BY

Все пациенты были разделены на 5 групп. Группа контроля (здоровые спортсмены) 53 человека идентичного возраста.

Пациентам группы А (n = 40) назначался полный отказ от нагрузок и иммобилизация пораженной конечности. Дополнительно они использовали в лечении нестероидные противовоспалительные препараты в стандартных дозах местно и перорально.

Пациенты группы Б (n = 45) получали стандартный курс консервативной терапии (НПВП в возрастной дозе), ИММТ обеих нижних конечностей, курс общего классического массажа и комплекс упражнений, разработанный Кумачным А.Л., Москаленко М.С., Шульговым Ю.И. (2017) [5]. Кроме того, спортсменам назначался комплекс препаратов магния, витамина Д3, омега-3 и аминокислот, который составлялся индивидуально в зависимости от показателей, полученных в результате биохимического исследования.

Пациенты группы В (n = 48) получали курс плазмотерапии по технологии PRP Cortexil, классическое кинезиотейпирование комбинированным способом, ИММТ обеих нижних конечностей, после купирования острого болевого синдрома проводилась динамическая нейромышечная стабилизация (DNS). Кроме того, спортсменам назначался комплекс препаратов магния, витамина Д3, омега-3 и аминокислот, который составлялся индивидуально в зависимости от показателей, полученных в результате биохимического исследования.

Также отдельно была выделена Группа Г (n=24), спортсменам этой группы были назначены только Войта-терапия, инструментальная мобилизация мягких тканей и комплекс упражнений из ДНС.

Большинство авторов указывает на эффективность использования аутоплазмы для лечения БОШ [1-4]. В наших исследованиях введение аутоплазмы проводилось периартикулярно, курс 3 инъекции 1 раз в 7 дней. Забор крови проходил в условиях манипуляционного кабинета с соблюдением правил асептики и антисептики. В специальную запатентованную пробирку Cortexil при помощи катетера-бабочки, предзаполненного антикоагулянтом, производился забор венозной крови в объеме 10 мл. Далее производилось центрифугирование в течение 9 минут методом Cortexil для разделения твердых и жидких компонентов антикоагулированной крови. После обработки «рабочей зоны» нижней конечности, вводилась ОТАП в объеме от 2–4 мл периартикулярно в зоне интереса, по точкам максимальной болезненности. При необходимости 4 мл «препарата» вводилось внутрисуставно под контролем УЗ.

Над областью поражения накладывались кинезиотейпы лимфодренажной и поддерживающей техникой для улучшения микроциркуляции и лимфооттока. Пациенту было рекомендовано избегать физических нагрузок на весь период лечения и не применять нестероидых противовоспалительных препаратов для исключения нивелирования ими действия плазмы. После введения ОТАП накладывались кинезиотейпы вышеуказанным способом.

Результаты исследований и их обсуждение

Биохимические исследования показали (рис. 1) наличие у спортсменов с БОШ дефицит витамина Д, меди, ионизированного кальция (при нормальных показателях общего кальция),

фосфора, цинка, повышение уровня щелочной фосфатазы при нормальных показателях АсАТ и АлАТ.

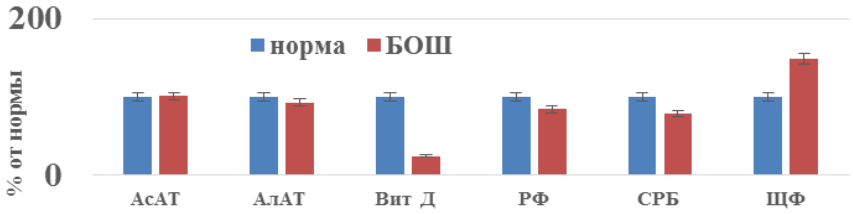


Рис. 1. Наиболее значимые биохимические показатели в сыворотке крови в норме и у исследуемых пациентов с БОШ

Также произведена оценка состояния ПОЛ-АОС у спортсменов с БОШ.

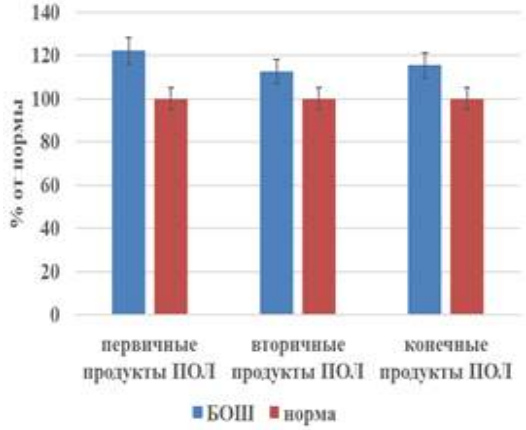


Рис. 2

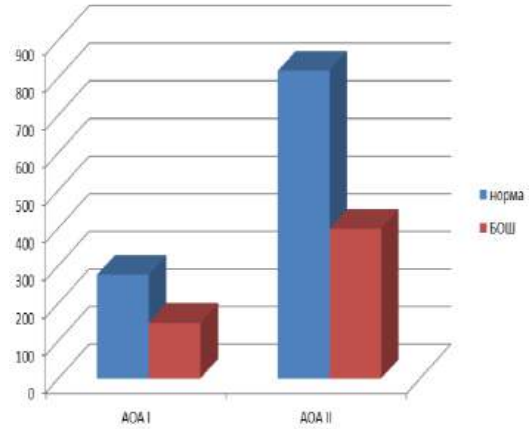


Рис. 3

Изменения содержания продуктов перекисного окисления липидов в сыворотке крови (рис. 2) и антиокислительной активности сыворотки крови (рис. 3) у спортсменов с БОШ

У спортсменов с БОШ отмечалось достоверное ($p<0,05$) повышение показателей липопероксидации (рис. 2) и значимое снижение антиоксидантной активности сыворотки крови (рис. 3).

У 157 из 210 обследованных спортсменов в возрасте 8–18 лет были выявлены признаки болезни Осгуда – Шлаттера (БОШ). 133 из них имели клинику острой стадии БОШ, у остальных 37 присутствовала БОШ на различной степени выраженности.

До начала реабилитации показатель шкалы боли по ВАШ был ($p < 0,05$) 7±1,25 баллов, что соответствовало выраженной боли.

Пациенты всех групп (А, Б и В) клинически отмечали достоверное уменьшение болевого синдрома в среднем на 3± 0,5 сутки ($p <0,05$) от начала реабилитации.

Через неделю от первого реабилитационного комплекса уровень ВАШ достоверно снизился и был 5±0,25 ($p <0,05$), 4±0,25 ($p <0,05$), 2± 0,25 ($p < 0,05$) баллов у пациентов групп А, Б и В соответственно (рис. 4).

При оценке данного показателя через месяц от первого посещения, достоверно купирован болевой синдром ($p <0,05$) в области коленного сустава у пациентов группы В (ВАШ =0), в группе Б находился на отметке 3±0,5 балла ($p < 0,05$), а в группе А уровень ВАШ вернулся к своему исходному значению до уровня 7±1,25 балла ($p < 0,05$).

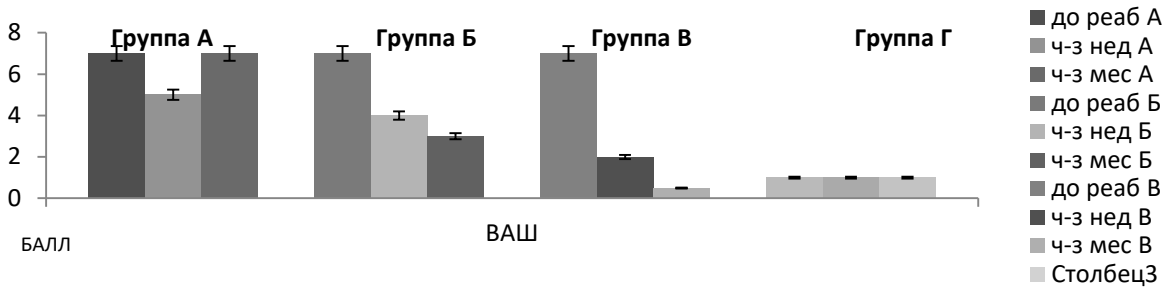


Рис. 4. Динамика изменения показателей ВАШ у пациентов разных групп на фоне реабилитации

Пациенты Группы Г жалоб на боль в области коленного сустава и окружающих его структур не предъявляли, уровень ВАШ до и после реабилитации был равен 0±0,5 баллов, достоверно не отличаясь от группы контроля ($p < 0,05$).

Выводы:

1. У спортсменов с БОШ наблюдается дефицит витамина Д, меди, ионизированного кальция, фосфора, цинка, повышение уровня щелочной фосфатазы, что необходимо учитывать при составлении нутритивной поддержки спортсменов.

2. Измерение содержания продуктов перекисного окисления липидов в сыворотке крови может быть использовано для ранней диагностики болезни Осгуда – Шлаттера. Так как эти изменения коррелируют с ультразвуковыми данными

3. Данные УЗИ не коррелируют с рентгенологическими проявлениями. УЗ-картина появляется намного раньше.

4. В острую стадию (боль, отек, ограничение движений) возможно введение препаратов плазмы, что купирует симптомы и помогает в быстрейшей реабилитации

5. Метод классического кинезиотейпирования по эффективности сопоставим с действием НПВП для купирования различных воспалительных явлений в суставах и параартикулярных структурах.

6. Кинезиотейпирование является методом выбора в случае наличия противопоказаний или риске появления нежелательных побочных реакций применения НПВП

7. Применение инъекций ОТАП достоверно купирует проявление хондропатии бугристости ББК и является эффективным методом лечения при вторичном артрозе коленного сустава

8. Комплексное применение ККЛТ и PRP – терапии является более эффективным в раннюю стадию БОШ и помогает атлету максимально быстро вернуться в спорт.

9. Сочетанное применение методов физической реабилитации и введение ОТАП сводит к минимуму риск рецидива хондропатии БББК

Литература

1. Ачкасов Е., Белякова А., Касаткин М. Клиническое руководство по кинезиологическому тейпированию. М.: Ридо, 2017. 336 с.

CC BY

2. Доэрти М., Доэрти Д. Клиническая диагностика болезней суставов. Минск: Тивали, 1993.

3. Кумачный А.Л., Москаленко М.С., Шульгов Ю.И. Способы и методы лечения болезни Осгуда-Шлаттера с помощью оздоровительной физкультуры // Символ науки. 2017. №6. С. 113-116.

4. Курзанцева О.М., Мурашковский А.Л., Трофимов А.Ф., Проскурина Е.Н. Применение УЗИ и КТ в диагностике заболеваний суставов // Визуализация в клинике. 2004. №24–25. С. 48–51.

5. Манаева Н.И. Результаты первого цикла обследования спортсменов на предмет выявления хондропатии бугристости большеберцовой кости (болезни Осгуда – Шлаттера) и разработки клинико – биохимического алгоритма их реабилитации // Проблемы подготовки научных и научно – педагогических кадров: опыт и перспективы: сб. научных трудов молодых ученых УралГУФК. Челябинск, 2019. Вып. 16. С. 126-130.

6. Студеникин М.Я Диагностика болезней суставов // Руководство по детской артрологии. Л.–М.: Медицина, 1987. С. 14–236.

7. Шамов И.А. Болезнь Осгуда-Шлаттера // Clinical Medicine, Russian journal. 2016. № 94(2). С. 144-148.

8. Шишов М.А. Комплексное лечение болезни Осгуда-Шлаттера: Дисс. ... канд. мед. наук. Ростов н/Д., 2009.

9. Cheatham S.W., Lee M., Cain M., Baker R. The efficacy of instrument assisted soft tissue mobilization: a systematic review // The Journal of the Canadian Chiropractic Association. 2016. Vol. 60(3). P. 200-211.

10. Czyrny Z., Greenspan A. Osgood-Schlatter disease in ultrasound diagnostics – a pictorial essay // Ultrasonografia. 2010. Vol. 12. № 4. P. 323-335.

11. Czyrny Z., Greenspan A. Osgood-Schlatter Disease: a new perspective and classification based on ultrasonography // Ultrasonografia. 2009. Vol. 38. P. 55-70.

12. DeLong J.M., Russell R.P., Mazzocc A.D. Platelet-rich plasma: the PAW classification system // Arthroscopy. 2012. Jul. Vol. 28(7). P. 998-1009.

13. Ergün M., Taskiran E., Özgürbüz C. Simultaneous bilateral tibial tubercle avulsion fracture in a basketball player // Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy. 2003. 11(3). Pp. 163–166.

14. Fousekis K., Fousekis K., Eid K., Tafa E. et al. Can the application of the Ergon® IASTM treatment on remote parts of the superficial back myofascial line be equally effective with the local application for the improvement of the hamstrings' flexibility? A randomized control study // Journal of Physical Therapy Science. 2019. Vol. 31. P. 508–511.

15. Gholve P.A., Scher D., Khakharia S. Osgood schlatter syndrome // Current Opinion in Pediatrics. 2007. Vol. 19. Pp. 44-50.

16. Lazerte G.D., Rapp H.H. Pathogenesis of Osgood-Schaltter's Disease // The American Journal of Pathology. 2000. № 34. Pp. 803-815.

17. Ohtaka M., Hiramoto I., Minagawa H. Screening of the Maturity Status of the Tibial Tuberosity by Ultrasonography in Higher Elementary School Grade Schoolchildren // Int J Environ Res Public Health. 2019. Vol. 16(12). Pp. 21-38.

18. Omodaka T., Ohsawa T., Tajika T., Shiozawa H., Hashimoto S., Ohmae H., ... & Chikuda H. Relationship Between Lower Limb Tightness and Practice Time Among Adolescent Baseball Players With Symptomatic Osgood-Schlatter Disease // Orthopaedic Journal of Sports Medicine. 2019. May; Vol. 7(5). Pp. 24-32.

19. Osgood R.B. Lesion of the tibial tubercle in adolescence // MSJ. 1903. № 3. P. 114-127.

20. Simatou M., Papandreou M, Billis E., Tsekoura M., Mylonas K., Fousekis K. Effects of the Ergon® instrument-assisted soft tissue mobilization technique (IASTM), foam rolling, and static stretching application to different parts of the myofascial lateral line on hip joint flexibility // Journal of physi Sports Sci. 2017. Vol. 34. P. 2007-2011.

21. Wasterlain A.S., Braun H.J., Harris A.H., Kim H.J., Dragoo J.L. The systemic effects of platelet-rich plasma injection // The American Journal of Sports Medicine. 2013. Jan. Vol. 41(1). P. 186-193.

22. Wilke J., Vogt L., Niederer D., Banzer W. Is remote stretching based on myofascial chains as effective as local exercise? A randomised-controlled trial //Journal of Sports Science. 2017. Vol. 35. P. 2021-2027

© Сумная Д.Б., Манаева Н.И., Кинзерский А.А., Быков Е.В., 2024

УДК 796

Щадилова И.С.
канд. пед. наук, доцент
Российский университет транспорта (РУТ(МИИТ))
Москва, Россия
Сабинина А.Д.
Студент
Высшая школа экономики (НИУ ВШЭ)
Москва, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья посвящена поиску методов восстановления психологического здоровья, в следствии эмоционального выгорания. Медики рекомендуют кроме лекарственных средств использовать и разнообразные средства физической культуры (прогулки в парковых зонах, выполнение физических упражнений на свежем воздухе, дыхательная гимнастика, элементы гимнастики йоги, командные спортивные игры). Исследования в разных странах мира подтверждают, что занятия спортом могут привести к долгосрочному улучшению психофункционального состояния во всех возрастных группах. Студенческая молодёжь подвергается воздействиям негативных природных, социальных, геополитических факторов, несоблюдение режима дня, повышенное погружение в онлайн–контент, становится реальной проблемой психических отклонений: напряженности, усталости, эмоционального выгорания, депрессивных состояний. Цель исследования: анализ потенциальных возможностей дополнительной помощи учащимся при эмоциональном выгорании, тревожном состоянии, учебной и внеучебной нагрузке, стресса, средствами физической культуры. Использовались следующие методы исследования: анализ литературы по проблеме, онлайн-тестирование, анализ практической деятельности НКО благотворительного фонда с соответствующей направленностью. В профилактике тревожный и эмоционально-зависимых состояний важную роль играет организованная работа по профилактике психофизического состояния организма, повышая качество жизни человека.

Ключевые слова: психофизическое здоровье студентов; эмоциональное выгорание; физические упражнения; физическая культура; профилактика.

Shchadilova I.S.
Ph.D., Associate Professor
Russian University of Transport (RUT(MIIT))
Moscow, Russia
Sabinina A.D.
Student
National Research University – Higher School of Economics (HSE University)
Moscow, Russia

THE USE OF MOTOR ACTIVITY IN EMOTIONAL BURNOUT IN STUDENTS

Abstract. The article is devoted to the restoration of psychological health, as a result of emotional burnout. Many doctors recommend using various means of physical culture in addition to medicines (walking in park areas, performing physical exercises in the fresh air, breathing exercises, elements of yoga gymnastics, team sports games). Studies in different countries of the world confirm that sports can lead to long-term improvement of cognitive functions, and in all age groups. Students

CC BY

are exposed to negative natural, social, and geopolitical factors, non-compliance with the daily routine, increased immersion in online content, becomes a real problem of mental disorders: tension, fatigue, emotional burnout, and depressive states. The purpose of the study: to analyze the potential of additional assistance to students with emotional burnout, anxiety, academic and extracurricular load, stress, by means of physical culture. The following research methods were used: analysis of the literature on the problem, online testing, analysis of the practical activities of the NGO charitable foundation with the appropriate focus. In the prevention of anxiety and emotionally dependent states, an important role is played by organized work on the prevention of the psychophysical state of the body, improving the quality of human life.

Keywords: psychophysical health of students; emotional burnout; physical exercises; physical culture; prevention.

Проблемы в области психологического здоровья становятся одними из самых важных и сложных во всем мире. Тысячи людей каждый день страдают от депрессивных состояний и последствий психологических травм, о которых, иногда, они чаще всего даже не догадываются. Постоянная перегрузка различного рода информацией, стрессогенные факторы, связанные с бытом, учёбой, социальным взаимодействием, физиологическое возрастное становление, интенсивность современной жизни провоцируют снижение иммунитета, накоплением усталости, хроническим не восстановлением организма. При отсутствии возможностей выхода из такой ситуации организм даёт сбой [2]. Появляется раздражительность, ощущается упадок сил, высокая вероятность эмоционального выгорания. Во время и после пандемии COVID-19, большинство жителей страны оставались дома, учились и работали дистанционно, многие переболели с осложнениями. Отсутствие возможности находится в привычных условиях жизнедеятельности, при этом показывая высокие результаты, также стало причиной возникновения состояния психологической напряженности и эмоционального выгорания, как крайне тяжелой формы проявления [3].

Выгорание многоуровневое состояние, по разным источникам имеет от 3х до 5 стадий. ярчайший признак астенической стадии – не выдерживание ситуации, именно этим и тяжело эмоциональное истощение, влекущее выгорание [1]. Симптоматические проявления имеют тенденцию к расширению синдрома за счет психосоматического компонента. Эмоциональное выгорание связывают с психосоматическим самочувствием, относя его к состояниям предболезни. В Международной классификации болезней (МКБ-Х) синдром эмоционального выгорания отнесен к рубрике Z73 – «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни» [7].

Занятия физическими упражнениями являются доказанным средством немедикаментозной борьбы со стрессовыми состояниями. Происходит психологическая разгрузка, расслабление. Поступившие на первый курс являются группой повышенного риска в рамках анализируемой проблемы. Подготовка к ЕГЭ, малоподвижный образ жизни, абсолютно новая среда, новые знакомства, условия обучения, имеющиеся проблемы с межличностным общением, возможно, нереализованные желания, повышают риск возникновения эмоциональной напряженности и, возможно, выгорания.

Результаты и обсуждение. Исследование проводилось на базе Российского университета транспорта РУТ(МИИТ), занятия по физической культуре проходят 1 раз в неделю, 2 часа. и НИУ ВШЭ, практических занятий по физкультуре нет.

Цель исследования: анализ потенциальных возможностей дополнительной помощи учащимся при эмоциональном выгорании, тревожном состоянии, учебной и внеучебной нагрузке, стресса, средствами физической культуры. Использовались следующие методы исследования: анализ литературы по проблеме, онлайн-тестирование, анализ практической деятельности НКО благотворительного фонда с соответствующей направленностью.

Нами был проведено онлайн-тестирование студентов первого курса в двух университетах, сразу после поступления, по 40 человек из каждого. Тест основан на методике В.В. Бойко (1996 г.). Так же был задан учащимся: сколько раз в неделю во время подготовки к ЕГЭ и летних каникул занимались двигательной активностью?

Проведенный анализ онлайн-тестирования показал, что в обоих вузах у учащихся–первокурсников фаза напряжения практически полностью сформирована, преобладают «переживание обстоятельств», «тревога» – около 65% в НИУ ВШЭ и 59% в РУТ(МИИТ). «Депрессия» и «загнанность в клетку» в зачаточном состоянии. В фазе истощения присутствует «эмоциональная отстраненность» – 72% НИУ ВШЭ и 71% В РУТ(МИИТ). Данные показатели говорят о том, начало учебного года, даже после каникул, даётся новичкам не легко. Переживания связаны с абсолютно новой формой обучения, многие уехали из дома и поселились в общежития, новые социальные связи, объём учебной нагрузки в непривычном формате заставляет больше чем обычно переживать за результат.

Опрос показал следующие результаты: студенты НИУ ВШЭ – 28%, РУТ(МИИТ)– 36% занимались регулярно 2–3 раза в неделю (пробежки, велосипед, плавание, игры на воздухе); 1 раз в неделю 40% и 51% соответственно; 32% и 13% в соответствующих вузах не занимались совсем, редкие пешие прогулки, отсутствие привычки к двигательной активности.

Выйти из состояния высокой степени психической напряженности помогают различные организации. В рамках поставленной задачи мы провели анализ благотворительного фонда «Просто люди».

Целевой аудиторией, как утверждают представители фонда, может оказаться любой человек. «Просто люди» начинали как небольшая команда волонтеров – посещавшие психиатрические больницы. А сейчас фонд превратился в профессиональную организацию, которая оказывает психологическую помощь более чем 5000 человек в год по всей России. Были проанализированы социальные сети фонда. Выявлено, что официальный сайт, размещенный в интернете, рассказывает о проектах организации и перенаправляет в другие социальные сети. В настоящее время его главной площадкой является телеграмм-канал ПСИШКОЛА. Контент канала по большей части имеет просветительский характер, его ведущая просто и с юмором разбирает важные проблемы. Волонтеры-психологи сотрудничают с Фондом после прохождения программы стажировки в Фонде, так как работа психолога Фонда требует определенных компетенций. Фонд также размещает задания для волонтеров на платформе интеллектуального волонтерства Procharity.ru (https://ludiprosto.ru).

CC BY

Значение физических упражнений в регулировании психофизического состояния доказаны. Нехватка получения регулярного объёма физических нагрузок приводит не только к гиподинамии, неудовольствию собой, провоцирует эмоциональный дефицит [4]. На основе проведенного исследования появилась идея предложить свою акцию для фонда. Ее название – «Только спокойствие». В рамках этой акции психологи фонда, в тандеме с тренерами по физической культуре и спорту, организуют онлайн-трансляции, проведут тренинги и консультации на тему профессионального выгорания и методов борьбы с ним, добавив практику комплексы упражнений как традиционной, так и не традиционной физкультурных практик. Также рекомендуем составить памятку по предотвращению ситуации выгорания и выделить время для проведения личных консультаций со студентами, что станет для них полезным «детоксом», приведет к улучшению психофункционального состояния [5; 6].

Для самого фонда эффективность проекта будет заключаться в том, что он сможет расширить свою известность и привлечь гораздо больше инвесторов, приобретет уникальный опыт организации масштабных мероприятий в социальной сфере, в образовательных учреждениях.

Дефицит двигательной активности является базовым элементом в психофизических проблемах, возникающих на фоне повышенной нагрузки, отсутствия соблюдения режима дня, стрессовых ситуаций на фоне социально-статусных изменений, возникающих у первокурсников. Помощь оказать могут специально созданные организации, благотворительные фонды. Работа профессиональных психологов, в тандеме с профессиональными тренерами по физической культуре и спорту, позволят мягко и эффективно регулировать психоэмоциональное напряжение.

Литература

1. Бондин В.И., Дрижика А.Г., Мануйленко Э.В. Здоровьеформирующие технологии физического воспитания: стресс, спорт, здоровье // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 4. С. 10-13.

2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 336 с.

3. Гультяева В.В., М.И., Урюмцев Д.Ю., Кривощёков С.Г., Афтанас Л.И. Физическая нагрузка при лечении депрессии. Режимы нагрузки // Журнал неврология и психиатрия им. С.С. Корсакова. 2019. № 119(9). С. 136-142.

4. Лысенко А.В., Таютина Т.В., Лысенко Д.С., Артюнов В.А. Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 11. С. 218-221.

5. Чернова В.О. Физические нагрузки, как метод борьбы со стрессом в студенческой жизни // Наука без границ. 2017. № 6(11). С. 137-140.

6. Щадилова И.С., Постол О.Л. Регулирование тревожных состояний студентов в период обучения в вузе средствами инновационных физкультурных технологий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 558-562.

7. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. 10-й пересмотр (МКБ – 10): Краткий вариант. Минск: Асар, 2001. 400 с.

© Щадилова И.С., Сабинина А.Д., 2024

УДК 796.325

Андрианова Н.В.
канд. пед. наук
Швец Г.В.
канд. пед. наук
Государственный социально-гуманитарный университет
Коломна, Россия

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ОВЛАДЕНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКОЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Анализ специальной литературы и опыта ведущих тренеров показал, что включение в процесс работы с группами начальной подготовки в волейболе подвижных игр и игровых упражнений специальной направленности будет способствовать росту физической подготовленности занимающихся. Для эффективной организации тренировочного процесса, современный тренер должен знать, какие подвижные игры и игровые упражнения можно продуктивно использовать будут в процессе обучения конкретному техническому приему волейбола.

Ключевые слова: техника; волейбол; спортсмены; подвижные игры.

Andrianova N.V.
Ph.D.
Shvets G.V.
Ph.D.
State University of Social Sciences and Humanities
Kolomna, Russia

OUTDOOR GAMES AS A MEANS OF MASTERING BASIC TECHNIQUES FOR VOLLEYBALL PLAYERS OF INITIAL PREPARATION GROUPS

Abstract. An analysis of special literature and the experience of leading coaches showed that the inclusion of outdoor games and specially focused game exercises in the process of working with initial training groups in volleyball will contribute to the growth of the physical fitness of those involved. To effectively organize the training process, a modern coach must know what outdoor games and game exercises can be productively used in the process of teaching a specific volleyball technique.

Keywords: technology; volleyball; athletes; outdoor games.

Специфической особенностью волейбола является длительность освоения технических приемов, которые характеризуются высокой координационной сложностью исполнения. Данное обстоятельство ориентирует тренеров по волейболу на организацию ранней специализации, чтобы увеличить время на освоение техники игры. Однако школьники младших классов нередко испытывают трудности в освоении технических приемов игры вследствие недостаточного уровня подготовленности [1, с. 97-99; 4, с. 37-39].

Данное обстоятельство определяет в качестве наиболее рационального пути формирования специальных навыков игры применение подвижных игр и игровых

упражнений. В игровых условиях занимающиеся демонстрируют более высокий показатель активности, легче осваивают движения [3, с. 576-581; 5, с. 23-26].

Анализ специальной литературы и опыта ведущих тренеров показал, что включение в процесс работы с группами начальной подготовки в волейболе подвижных игр и игровых упражнений специальной направленности будет способствовать росту физической подготовленности занимающихся. В условиях тренировочных занятий с включением подвижных игр и игровых заданий занимающиеся ощущают положительные эмоции, что помогает легче переносить физические нагрузки [2, с. 55-59].

Цель исследования – обосновать эффективность применения подвижных игр как средства освоения базовой техники волейболистов групп начальной подготовки первого года обучения.

Методика и организация исследования. Настоящее исследование проводилось на базе МБУ ДО СШ №1 городского округа Коломна Московской области. Подготовка в экспериментальной группе осуществлялась с применением методики обучения волейболистов групп начальной подготовки первого года базовой технике средствами подвижных игр. Для осуществления базовой технической подготовки были подобраны игры, способствующие более быстрому освоению элементов базовой техники. Эти подвижные игры помогают начинающим волейболистам осваивать технику игры, учат видеть игровую площадку и направлять мяч в свободное место площадки соперника, правильно выбирать позицию, совершать переходы из зоны в зону. Для облегчения выбора игр нами составлена классификация игр относительно технических приемов игры. Группы подвижных игр были составлены на основании личного опыта спортивной подготовки, анализа специальной и методической литературы.

Таблица 1

Подвижные игры в содержании раздела технической подготовки для волейболистов групп начальной подготовки первого года обучения

Технические приемы игры	Примеры подвижных игр
Стойки	«Перехвати шар», «Салки», «Светофор», «Пятнашки», «Защищай товарища»
Перемещения	«Зоркий глаз», «Вперед-назад», «Падающая палка», «День и ночь», «Встречная эстафета»
Верхняя передача мяча	«Мяч в воздухе». «Передал – садись», «Перехвати мяч», «Вызов номеров», Эстафета парами
Прием мяча	«Оборона крепости», «Защитники», «Организуй оборону!», «Защити свою зону!», «Ловушка в кругу»
Подача мяча	«Подай и попади», «Точная подача», «Игра четыре мяча», «Снайперы», «Подай и попади», «Прими подачу», «Подача в щит»

С целью совершенствования техники игровых стоек можно рекомендовать подвижные игры: «Перехвати шар», «Салки», «Конники-спортсмены», «Пятнашки», «Защищай товарища». Совершенствовать технику перемещений можно с помощью подвижных игр и игровых упражнений с преимущественным проявлением координационных способностей (в первую очередь, игры на ориентирование в пространстве). Примерами таких заданий

CC BY

являются: «Зоркий глаз», «Вперед-назад», «Падающая палка», «День и ночь», «Встречная эстафета». Передача и прием мяча являются взаимосвязанными техническими элементами, которые при правильном исполнении обеспечивают возможность оставления мяча в игре после выполнения подачи или организации атакующих действий со стороны соперника. С целью отработки и совершенствования техники приема и передачи мяча можно рекомендовать игры: «Мяч в воздухе», «Передал – садись», «Перехвати мяч», «Свеча», «Оборона крепости», «Защитники», «Через сетку», «Эстафета с передачей мяча», «Сумей принять».

Таблица 2

Учебно-тематический план программы подготовки (группы начальной подготовки)

Раздел	Содержание средств	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
1.	Теоретическая подготовка (5%)	10	10
2.	Общая физическая подготовка (30%)	70	70
	Общеразвивающие упражнения	20	20
	Подвижные игры для развития физических качеств	40	40
	Акробатические упражнения	10	10
3.	Специальная физическая подготовка (13%)	30	30
	Специально-подготовительные упражнения	10	10
	Подвижные игры для развития специальных качеств	20	20
4.	Техническая подготовка, в т. ч. (24%)	58	58
	Стойки	6	6
	Подвижные игры для закрепления техники стоек	4	4
	Передвижения	8	8
	Подвижные игры для закрепления техники передвижений	4	4
	Передачи	8	8
	Подвижные игры для закрепления техники передач	4	4
	Прием	8	8
	Подвижные игры для закрепления техники стоек	4	4
	Подачи	8	8
	Подвижные игры для закрепления техники подач	4	4
5.	Тактическая подготовка (11%)	26	26
	Индивидуальные тактические действия	16	16
	Подвижные игры с элементами волейбола	10	10
6.	Психологическая подготовка (4%)	9	9
7.	Интегральная подготовка (10%)	24	24
8.	Контрольные упражнения и игры (3%)	7	7
9.	Всего часов	234	234

Базовую технику выполнения подачи можно совершенствовать, используя такие подвижные игры и игровые задания, как: «Подай и попади». «Игра четыре мяча», «Снайперы», «Сумей передать и подать», «Подача в щит».

Составлена программа по волейболу для групп начальной подготовки первого года обучения, которая рассчитана на 234 часа в год (6 часов в неделю). В составленной программе первый год тренировочных занятий направлен в первую очередь на обучение элементам техники игры в волейбол, арсенал которой составляют стойки и перемещения игрока, базовые элементы приема и передачи мяча, подачи мяча.

CC BY

Весь годовой цикл подготовки юных волейболистов осуществлялся в период с января 2022 года по январь 2023 года и был представлен подготовительным, соревновательным и переходным периодами. По итогам экспериментальной работы результаты показателей физической подготовленности и качества освоения базовой техники волейбола в контрольной и экспериментальной группах сравнивались путем определения достоверности различий между двумя массивами выборок (определения и сравнения критерия Стьюдента).

Важно отметить, что применение подвижных игр в тренировочном процессе юных волейболистов имеет положительное влияние на динамику подготовленности занимающихся. Так в показателях общей физической подготовленности волейболисты опережают сверстников контрольной группы в среднем на 3,5% при достоверной разнице результатов.

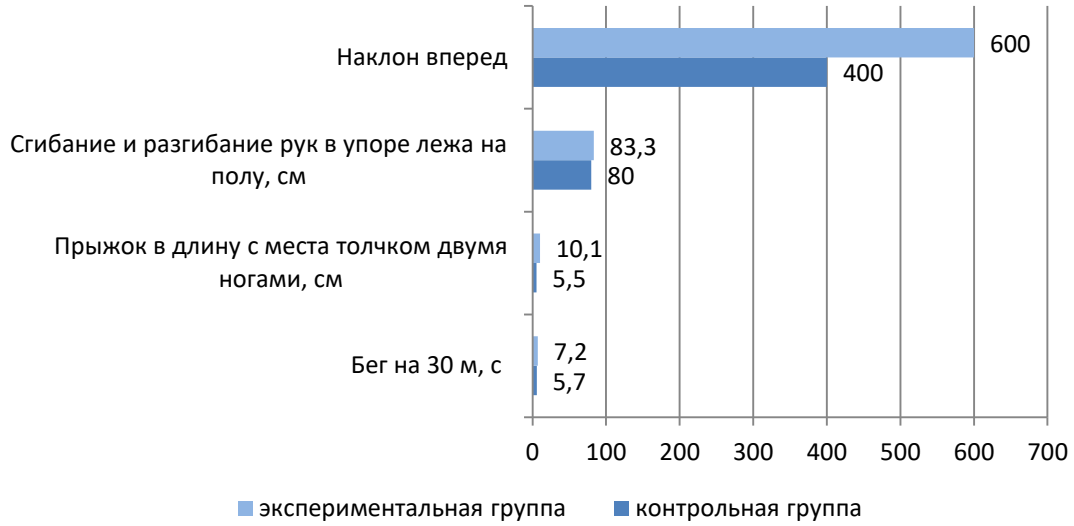


Рис. 1. Динамика общей физической подготовленности волейболистов групп начальной подготовки за время эксперимента (в%)

Та же картина наблюдается в показателях специальной физической подготовленности, где волейболисты экспериментальной группы показали средний годовой прирост результатов на 22,8%, контрольной – на 13,3%.

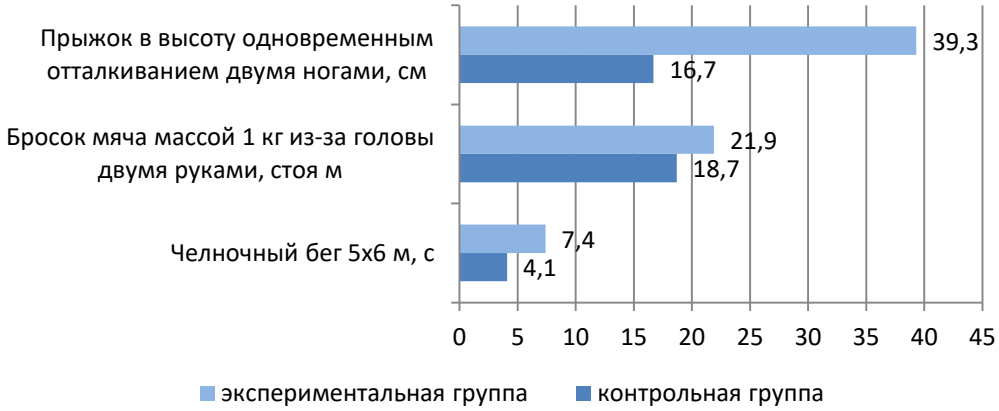


Рис. 2. Динамика специальной физической подготовленности волейболистов групп начальной подготовки за время эксперимента (в%)

При выполнении упражнений, характеризующих уровень освоения базовой техники волейбола, юные спортсмены показали оценку выше среднего; в контрольной группе этот показатель средний.

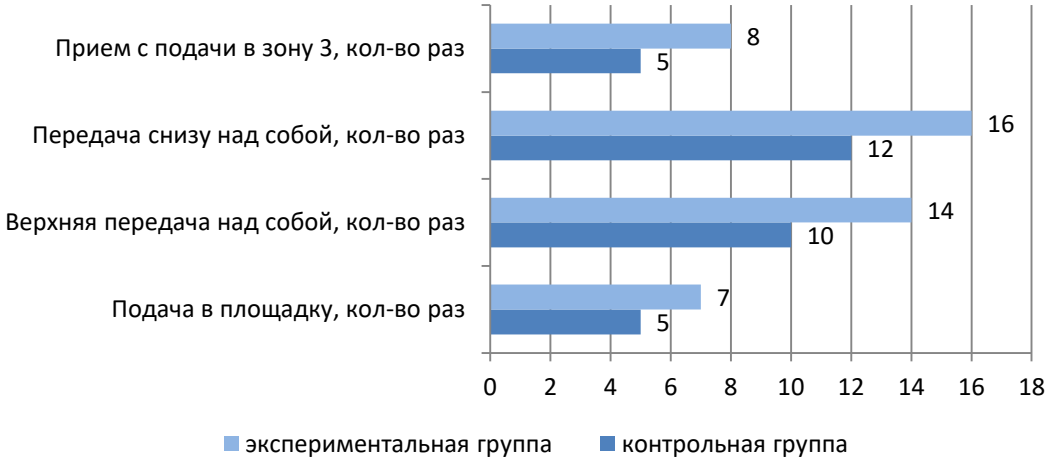


Рис. 3. Показатели технической подготовленности волейболистов групп начальной подготовки (количество раз)

Анализ результатов подтверждает эффективность проведенной работы и практическую значимость применения подвижных игр и игровых упражнений для освоения базовой техники волейбола спортсменами групп начальной подготовки первого года обучения при использовании дифференцированных подвижных игр.

Литература

1. Зайцева Ю.В., Петрова Т.Н. Подвижные игры с элементами волейбола на занятиях по физической культуре и спорту // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: мат-лы VII Международной научно-практической конференции (г. Казань, 14–15 мая 2021 г.). Казань, 2021. С. 97-99.

2. Захарова Н.А. Применение спортивно-игрового метода в занятиях волейболом со школьниками. Челябинск: Сити-принт, ИП «Мякотин И.В. 2021. 60 с.

3. Макарова В.В., Горелик В.В. Технологии обучения технике игры в волейбол детей 8–9 лет с учетом индивидуально-типологических особенностей // Молодой ученый. 2017. № 12(146). С. 576-581

4. Поваляева В.В. Подвижные игры, подводящие к игре в волейбол. I–IV классы // Физическая культура в школе. 2016. № 5. С. 37-39.

5. Тулаганов Р.Х., Умбаров Д.М. Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей мальчиков 7–10 лет к занятиям волейболом // Наука и мир. Научное обозрение. 2020. № 12-1. С. 23-26.

© Андрианова Н.В., Швец Г.В., 2024

УДК 796.011.5

Соусь Л.Н.
Ст. преподаватель
Ленковец В.В., Волкович Н.С.
Белорусский национальный технический университет
г. Минск, Беларусь

ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается исследование состояние дыхательной системы студентов СМГ 1–3 курсов 2022–2023 гг. обучения, с помощью педагогического наблюдения с включением индивидуальных оценок физического развития, функционального состояния сердечно -сосудистой и дыхательной систем.

Ключевые слова: студент; здоровый образ жизни; заболевание.

Sous L.N.
Senior lecturer
Lenkovets V.V., Volkovich N.S.
Belarusian National Technical University
Minsk, Belarus

PROSPECTS FOR THE FORMATION OF THE FOUNDATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Abstract. The article deals with the study of the state of the respiratory system of SMG students of 1–3 courses of 2022–2023, with the help of pedagogical observation with the inclusion of individual assessments of physical development, the functional state of the cardiovascular and respiratory systems.

Keywords: student; healthy lifestyle; disease.

В начале учебного года нами был проведен педагогический эксперимент со студентами СМГ с целью определения субъективных показателей оценки здоровья. Созданы контрольные экспериментальные и контрольные группы в количестве 12 человек каждая. Студентам контрольной группы предлагалась провести ряд проб: ортостатическую самостоятельную утром после пробуждения.

Пробы Штанге, Генчи проводились в зале с учетом состояния студентов, которые в 20–22 гг. переболели Коронавирусом (рис. 1).

CC BY

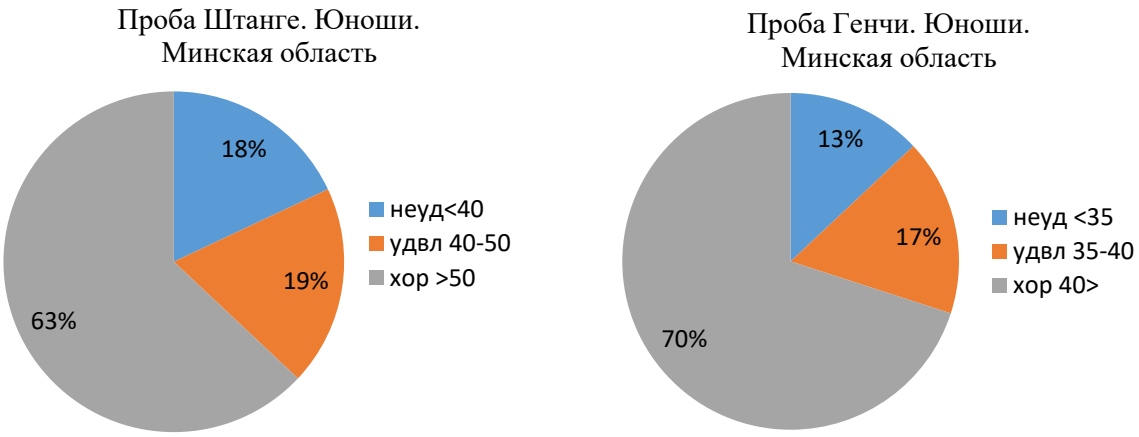


Рис. 1. Пробы Генчи и Штанге

Целью данного исследования являлось определение состояние дыхательной системы студентов СМГ каждого курса.

Обоснование организационно методических условий формирования здорового образа жизни студентов СМГ.

С поставленной целью задачи исследования входило выявления теоретических и методических предпосылок в процессе физического воспитания. Созданы условия педагогического воздействия направленные на формирование здорового образа жизни. Объектом исследования являлись студенты СМГ 1–3 курсов 2022–2023 гг. обучения.

Предметом исследования представлена физическое воспитание как фактор формирования здорового образа жизни студентов СМГ. Расценивалось с помощью педагогического наблюдения с включением индивидуальных оценок физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Дифференциация занимающейся по этим показателям и распределения студентов по уровню функциональных возможности организмов на 3 подгруппы (А, Б, В). В порядке самоконтроля проведена функциональная проба с физической нагрузкой:20 приседаний в среднем темпе (с измерением пульса в покое сразу после нагрузки и до полного восстановления двукратного повторения пульса покоя). Студентам контрольной группы предлагалось по формуле определить функциональное состояние организма в данный момент времени. задачей данного эксперимента ставилось распределение студентов не только по группе заболеваний но и учитывать состояние студентов после заболевания.

Для решения поставленных задач использовался теоретический анализ изучения литературных источников наблюдение входе естественного педагогического эксперимента ;опрос с помощью стандартизированного интервью и анкетирования; метод оценок и самооценок и метод физического самоконтроля

Статическую обработку данных определяли общепринятыми методами вариационной статистики

CC BY

Для диагностики физического здоровья студентов СМГ применялся специальный модифицированный тест мышечно-сердечной корреляции и метод стресс-эхо – кардиоанализа, позволяющий оценить уровень физического здоровья студентов.

На занятиях по физическому воспитанию студентов 1-3 курсов СМГ мы опробовали тест мышечно-сердечной корреляции для определения и физического здоровья.

Модифицированный нами тест мышечно-сердечной корреляции (рис. 2) обладает достаточной степенью достоверности подтверждено совпадение полученных нами экспериментальных данных и данными последующего углубленного медицинского осмотра студентов.

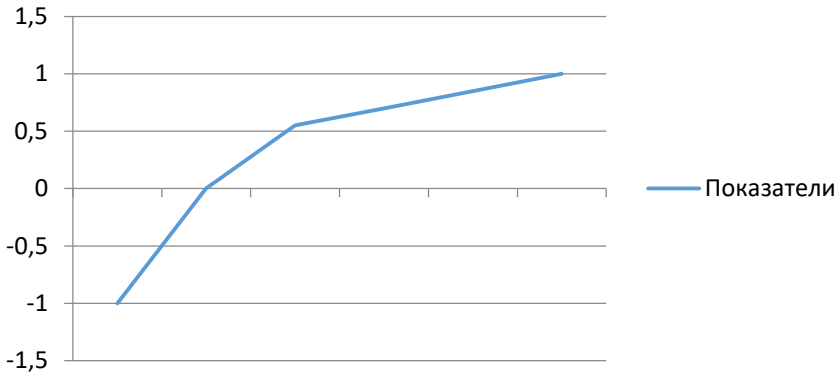


Рис. 2. Показатели оценки здоровья по Муравову и Булич: 1,0…0,87– «здоровье»; 0,87…0,70– «здоровье ухудшается»; 0,70…0,55– «состояние опасное, но возможно сохранение здоровья»; 0,55…0,20– «состояние болезненное»; 0,20…0– «состояние критическое»

Одновременно проводилось предварительное анкетирование включающая в себя анализ хронических заболеваний текущих заболеваний на момент проведение пробы (рис. 3).

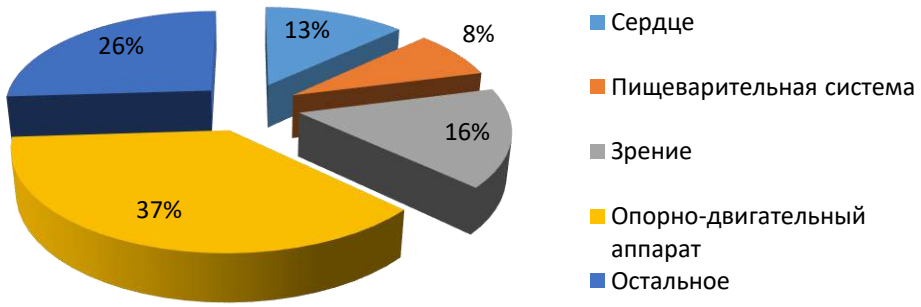


Рис. 3. Доля заболеваний

Изучалось исходное физическое состояние студентов функциональное состояние и физическая работоспособность а также физическая подготовленность.

В процессе эксперимента было выявлено что в целом состояние здоровья студентов удовлетворительно наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья студентов перенесших коронавирус.

Впервые на занятиях по физическому воспитанию мы опробовали тест мышечно-сердечной корреляции для определения состояния их физического здоровья

CC BY

Повышение образованности и самосовершенствование студентов СМГ способствует повышению желания быть здоровым.

Для этих целей в процессе опыта студент самостоятельно участвует в оценке методов самоконтроля.

Реализующий студентами самоконтроль является основой здорового образа жизни. Учитывая данные показатели повышение и понижение уровня здоровья располагается непосредственно в руках самого студента и прямо зависит от его образа жизни. Результаты оценки своего здоровья мотивируют студентов в дальнейшем совершенствовать культуру здорового образа жизни.

© Соусь Л.Н., Ленковец В.В., Волкович Н.С., 2024

УДК 796

Калиновский А.С.
учитель физической культуры
МБОУ «Аганская общеобразовательная средняя школа»
с.п. Аган, Нижневартовский район, Россия
Пащенко Л.Г.
ORCID: 0000-0002-7302-3081, канд. пед наук, доцент
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ И ЕЕ ВОСТРЕБОВАННОСТЬ У СЕЛЬСКОЙ МОЛОДЕЖИ ХМАО-ЮГРЫ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования востребованности спортивной инфраструктуры у сельской молодежи, проживающей в сельском поселении Аган ХМАО-Югры. Проведенное исследование показало неоднозначность технического состояния имеющихся в поселении крытых и открытых спортивных объектов. Вместе с этим, имеющаяся спортивная инфраструктура востребована у сельской молодежи.

Ключевые слова: сельское поселение; досуговая активность; ханты; тренажеры; спортивно оздоровительный комплекс.

Kalinovsky A.S.
teacher of physical education
MBOU "Agan comprehensive secondary school"
Agan, Nizhnevartovsky district, Russia
Pashchenko L.G.
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Nizhnevartovsk State University
Nizhnevartovsk, Russia

ASSESSMENT OF THE STATE OF SPORTS INFRASTRUCTURE AND ITS DEMAND AMONG RURAL YOUTH OF THE KHANTY-MANSI AUTONOMOUS OKRUG-YUGRA

Abstract. The article presents the results of a study of the demand for sports infrastructure among rural youth living in the rural settlement of Agan, Khanty-Mansi Autonomous Okrug-Yugra. The study showed the ambiguity of the technical condition of the indoor and outdoor sports facilities available in the settlement. At the same time, the existing sports infrastructure is in demand among rural youth.

Keywords: rural settlement; leisure activity; Khanty; exercise equipment; sports and recreation complex.

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда и Правительства ХМАО-Югры № 22-28-20241, https://rscf.ru/project/22-28-20241

По данным Росстата на 2023 год доля городского и сельского население Российской Федерации распределилась в соотношении 75% и 25%. Проживание в сельской местности имеет специфические особенности. Жители сельских территорий, помимо нагрузки в виде профессиональной или учебной деятельности, испытывают дополнительное физическое

CC BY

воздействие в виде работы на приусадебных участках, промыслах и т. д. Низкий уровень рекреационной двигательной активности сельских жителей отдельных районов Англии E. Rind и A.P. Jones связывают с тем, что население занято тяжелым физическим трудом, считают необходимым для изучения именно этот аспект вовлечения населения в досуговую физкультурно-спортивную деятельность [4].

Увеличить количество жителей, использующих средства физической культуры и спорта во время досуга, призвано создание в населенных пунктах физкультурно-спортивной среды с соответствующей инфраструктурой, содействующей формированию у населения моды на физкультурно-спортивный стиль жизни [1]. Изучение востребованности уличной спортивной инфраструктуры у жителей северного города показало ее обусловленность не только материально-техническим состоянием, но и климато-географическими и погодными особенностями [2; 3].

Изучение востребованности жителями северных регионов, проживающей в сельской местности, спортивной инфраструктуры для занятий физкультурно-спортивной деятельностью имеет важное значение для разработки региональной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в области физической культуры и спорта. При этом, имеющееся в сельских поселениях такое асоциальное явление как пьянство, требует поиска трезвых форм досуга, способных заменить деструктивное поведение. Состояние и доступность объектов для занятий физической культурой и спортом оказывают существенное влияние на целесообразную досуговую активность и показатели здоровья населения – препятствуя, либо содействуя здоровому образу жизни населения села. Без обеспечения необходимой спортивной инфраструктуры невозможно нарастить потенциал массового спорта. Недостаточное количество в научной литературе работ, рассматривающих показатель востребованности спортивных объектов у жителей сельского поселения северного региона, актуализирует проведение исследований в этой области.

Объект исследования: досуговая физкультурно-спортивная деятельность молодежи, проживающей в сельской местности северного региона.

Предмет исследования: использование спортивных объектов молодежью, проживающей в сельской местности северного региона, в процессе досуговой физкультурно-спортивной деятельности.

Цель исследования: изучить востребованность спортивной инфраструктуры у сельской молодежи ХМАО-Югры.

Задачи исследования:

1. Изучить в научно-методической литературе вопросы, рассматривающие особенности досуговой физкультурно-спортивной деятельности молодежи, проживающей в сельской местности;

2. Проанализировать состояние спортивной инфраструктуры, используемой в сельской местности для занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

3. Изучить востребованность спортивной инфраструктуры у молодежи сельского поселения для занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

CC BY

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Метод экспертной оценки.
3. Анализ санитарного и технического состояния спортивных объектов открытого и крытого типа.
4. Анкетирование.
5. Методы математической статистики.

Организация исследования: исследование проводилось в период с сентября 2022 года по сентябрь 2023 года в сельском поселении Аган Ханты-Мансийского автономного округа-Югры. Для оценки технического состояния спортивного оборудования применялся метод экспертной оценки. Экспертами выступили специалисты в сфере физической культуры и спорта в количестве 3-х человек. Для изучения отношения сельской молодежи к занятиям физкультурно-спортивной направленности, и в частности, использования ими спортивной инфраструктуры, применяли анкетирование с использованием google формы. В анкетировании приняли участие 91 человек в возрасте от 14 до 35 лет.

Результаты исследования.

В сельском поселении Аган, из видов спортивной инфраструктуры, в наличии имеются: спортивно-оздоровительный комплекс с обширной прилегающей территорией. На его базе культивируются такие виды спорта как: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, тренажерный зал, хоккейный корт, лыжная трасса, открытая спортплощадка для работы с весом собственного тела. Еще поселок оборудован двумя детскими площадками нового типа (2022 года постройки), сочетающие в себе развивающий и игровой элементы. Есть и две площадки для проведения массовых культурно-спортивных мероприятий, которые оборудуют в рамках спортивных соревнований, национальных видов спорта хантов, проведения подготовки к спартакиадам и соревнованиям районного масштаба.

Техническое состояние этих объектов оценивается по-разному. Недавно построенные площадки соответствуют последним современным требованиям. Имеют резиновое покрытие, которое легко пропускает воду или отталкивает ее, не крошится, имеет устойчивость к трению, и, самое главное, удовлетворяет требованиям безопасности. Материалы, из которых выполнены тренажеры, в основном – металл и резина. Это сказывается на качестве использования в периоды изменения климатических условий, однако грамотное расположение и правильное использование оборудования нивелируют данную проблему. На площадках материалы защищены противокоррозионным покрытием, имеют приятный цвет и вид, гармонично встроены в окружающее пространство. Расположены вдали от места движения транспорта, имеют планированное заграждение, препятствующее возникновению травмоопасных ситуаций. Из минусов данных площадок следует указать отсутствие искусственного освещения, что ограничивает время эксплуатации до светового дня северного региона.

Здание крытого спортивно-оздоровительного комплекса имеет форму арочного типа. Состояние здания соответствует удовлетворительному уровню. По внешнему периметру имеются следы износа конструкции, такие как отошедшие части листов металла, ржавые

подтеки. Внутри здание имеет все необходимые помещения для функционирования: отдельные раздевалки для мужчин и женщин, тренерскую и инвентарную комнаты, складское помещение, спортивные залы (малый и большой). Здание имеет централизованное теплоснабжение, что позволяет использовать помещение даже в холодные периоды северной зимы. Однако бывают случаи, когда температура опускается до 10 градусов в спортивном зале. Покрытие деревянное, окрашенное.

Места проведения массовых спортивных мероприятий и лыжная трасса располагают обустроенными площадками для реализации спортивных задач. Это большая, ровная территория, где могут поместиться зрители, участники, судьи, не мешая проведению мероприятий. Имеются специальные зоны укрытия от непогоды для зрителей, помосты для наблюдения за ходом мероприятий судейскими коллегиями и проведения приветствий, открытий-закрытий и награждения участников. Материалы, использованные при строительстве объекта – камень, древесина, выполненные в безопасном виде. Везде имеются лестницы с периллами, пандус для колясок встречается в одном спортивном объекте. Территория двух объектов имеют удобную конструкцию для очистки от загрязнений, вызванных человеческой деятельностью и природными факторами.

Оценка экспертами состояния спортивной инфраструктуры сельского поселения и ее востребованности у сельской молодежи показала, что к числу факторов, оказывающих влияние на общее положение физкультурно-спортивной деятельности в сельской местности, относятся: – техническое обеспечение инвентарем, тренажерами, залами, площадками; – качество оборудования, которое используется в занятиях населением; – желания и потребности молодежи в современных (или, как минимум, улучшенных) условиях проведения физкультурно-спортивного досуга; – желание добиться лучших результатов в соревнованиях сельского и районного масштаба. По мнению эксперта К.А.: «Востребованность спортивной инфраструктуры у сельской молодежи, оцениваю удовлетворительно. Много чего следует обновить, усовершенствовать из имеющегося оборудования». Оценка эксперта Б.М.: «В молодежной среде имеется запрос на улучшение спортивной инфраструктуры».

Оценку востребованности спортивной инфраструктуры у сельской молодежи продемонстрировали результаты анкетирования. Наглядную картину показывает мнения молодежи об удовлетворении своих физкультурно-спортивных потребностей в сельском поселении. Ответы оказались идентичны ответам на вопрос о состоянии физкультурно-спортивных объектов. Так, из 91 респондента, 22 человека оценили спортивное и техническое состояния как «хорошее», 45 человек – как «удовлетворительное». Ответы, характеризующие состояние спортивной инфраструктуры как «отличное», соотносятся с показателями удовлетворенности потребностей молодежи в осуществляемой физкультурно-спортивной деятельности в сельском поселении. Половина опрошенных молодых людей не удовлетворена имеющимися возможностями. Отдельный интерес представляют ответы о значимости улучшения спортивных объектов: 80% анкетированных считает, что улучшение спортивной инфраструктуры привлечет больше людей к занятиям спортом. О востребованности спортивных объектов говорит и частота посещения: 35% посещают спортивные объекты три

CC BY

и более раз в неделю, 28% – один-два раза в неделю, 20% – по выходным или только по праздникам. На вопрос «Если вы не ходите в спортзал, укажите причину?» имеется несколько ответов, представляющих интерес для перспективного планирования развития спорта в сельской местности. Были получены следующие ответы: отсутствие бассейна, отсутствие стадиона, отсутствие секций единоборств. Помимо этого, к числу причин низкой активности населения сельских территорий в использовании спортивной инфраструктуры были отнесены следующие: необходимость обновления инвентаря или его увеличения за счет современных средств; создание более комфортных условий для занятий, улучшение интерьера. Сельское поселение Аган имеет славные спортивные традиции, которыми гордятся его жители. Этот факт отразился на результатах анкетирования. 74% опрошенных мотивируют успехи односельчан в спорте. Причины занятий спортом в сельском поселении говорят о том, что, 29% занимаются для поддержания здорового образа жизни, 50% отметили посещение спортивных объектов в кампании друзей с целью общения, 10% как организацию продуктивной досуговой деятельности.

Проведенное исследование показало, что имеющаяся спортивная инфраструктура востребована у сельской молодежи ХМАО-Югры. При этом, наблюдается рост недовольства состоянием используемого оборудования и инвентаря, а также материально-технического состояния мест занятий. Наблюдая разницу в состоянии городских спортивных объектов и сельских, жители поселений высказывают претензии к администрации. Вопросы финансирования, планирования спортсооружений, открытие секций требует серьезного подхода со стороны муниципального управления. Отсутствие позитивных изменений в решении данных вопросов приведет к снижению числа занимающихся во время досуга, что отразится на качестве жизни жителей села. Все это требует своевременного решения для увеличения числа молодежи, вовлеченной в досуговую физкультурно-спортивную деятельность.

Литература

1. Манжелей И.В., Иванова С.В. Средовый подход в организации физкультурно-спортивной работы с населением // Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 61-65.

2. Пащенко Л.Г., Волков Л.А. Активность использования жителями северного города открытых спортивных сооружений в зимний период во время досуга // Теория и практика физической культуры. 2022. № 10. С. 12-14.

3. Пащенко Л.Г., Волков Л.А. Востребованность открытых спортивных сооружений в зимний период у жителей северного города // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9(211). С. 363-366. https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p363-367

4. Rind E., Jones A.P. The geography of recreational physical activity in England // Health & place. 2011. Т. 17. Issue 1. Pp. 157-165. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.09.009

© Калиновский А.С., Пащенко Л.Г., 2024

УДК 159.923

Митусова Е.Д.
канд. пед. наук
Карпов В.Н.
Государственный социально-гуманитарный университет
Коломна, Россия

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

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.

Mitusova E.D.
Ph.D.
Karpov V.N.
State University of Social Sciences and Humanities
Kolomna, Russia

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH

Abstract. This scientific article presents a scientific review of research focusing on the relationship between psychology and physical education among youth. These studies have direct implications for the psychosocial well-being of younger generations and may contribute to reducing morbidity associated with physical inactivity

Keywords: physical education; youth; psychology; psychosocial well-being; healthy lifestyle.

Актуальность данной научной статьи состоит в том, что современная молодежь сталкивается с рядом социокультурных изменений, включая рост технологической зависимости и снижение физической активности. Это приводит к серьезным вызовам для их физического и психологического здоровья. Понимание социальных аспектов развития физического воспитания молодежи становится критически важным для разработки эффективных стратегий по мотивации и поддержке молодежи в поддержании активного образа жизни. Такие исследования могут способствовать улучшению физического и психосоциального благополучия молодого поколения и имеют потенциал для снижения бремени заболеваний, связанных с недостаточной физической активностью.

Цель данной научной статьи заключается в теоретическом анализе взаимосвязи между психологическими факторами и физической активностью молодежи с целью выявления возможных путей улучшения их физического развития и общего психосоциального состояния.

Материалы исследования. Психологические аспекты физической культуры отражают процессы, характерные для развития двигательных навыков и управления психофизическим

CC BY

состоянием. Постоянная физическая активность способствует формированию индивидуальных личностных принципов и ценностей, а также способствует достижению успехов. Психология физической культуры и спорта представляет собой область психологических исследований, которая анализирует закономерности формирования, развития и функционирования психических процессов человека в контексте физического воспитания и спортивной деятельности, включая учебные занятия, тренировки и соревнования.

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, деформацию позвоночника и опорно-двигательной системы, проблемы со зрением и даже некоторые психологические расстройства [2].

Все академические занятия, за исключением физической культуры, проходят в аудиториях. После учебы студенты возвращаются домой, где проводят время за компьютером или, по крайней мере, за столом, занимаясь самостоятельной подготовкой к предстоящим урокам. Затем зачастую они уделяют время компьютерным играм или посещению страниц в социальных сетях в целях расслабления после интенсивной умственной нагрузки. Все это иллюстрирует низкую активность в образе жизни современных студентов.

Именно поэтому физическая активность должна стать неотъемлемой частью жизни студента, так как она способствует восстановлению энергии, повышению производительности, отвлечению от негативных мыслей, увеличению продолжительности жизни и укреплению физической выносливости.

Положительное воздействие занятий физической культурой в образовательных учреждениях на здоровье учащихся зависит от развития положительных мотивационных и ценностных установок по отношению к физической активности. Эти установки формируются через проведение различных мероприятий, таких как конференции и дебаты, как формальных, так и неформальных. На этих мероприятиях студенты могут открыто обсуждать проблемы физического воспитания в университете и предлагать свои идеи и решения [2].

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.

Совместные занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению межличностных отношений и взаимодействия среди студентов, а также эффективно содействуют в достижении двух важных целей: улучшения физической формы студентов и их профессионального роста. Физическая культура и здоровый образ жизни среди студентов представляют собой неотъемлемую часть развития и адаптации студентов на данном этапе [5].

Мотивация и интерес к физической активности, охватывающие внутренние мотивы, такие как желание заботиться о здоровье или достижение личных целей, могут способствовать поддержанию здорового образа жизни.

CC BY

Психологическая саморегуляция, включая умение управлять стрессом, развивать позитивные привычки и справляться с эмоциональными вызовами, также имеет значение для поддержания физического здоровья. Люди, обладающие этими навыками, могут более успешно справляться с физическими и психологическими вызовами, что способствует укреплению их общего здоровья [1].

Все это подчеркивает важность интегрированного подхода к здоровью, который включает в себя как физические, так и психологические аспекты. Понимание взаимосвязи между психологическими факторами и физическим здоровьем молодежи является необходимым для разработки эффективных стратегий по поддержанию здорового образа жизни и профилактике физических и психологических проблем.

Внутренние мотивы и мотивация играют ключевую роль в формировании и поддержании физической активности молодежи. Этот аспект включает в себя широкий спектр психологических факторов, оказывающих влияние на решение молодых людей быть физически активными.

Внутренние мотивы представляют собой сильные, внутренние побуждения, которые ориентированы на личное удовлетворение и саморазвитие. Эти мотивы могут включать в себя стремление к здоровью и физической форме, желание достичь личных целей, самореализацию и самовыражение [4].

Психологические барьеры, мешающие молодежи в вопросах физической активности, представляют собой важный аспект изучения и разработки программ физического воспитания.

Один из таких барьеров – неуверенность и страх провала. Молодые люди могут опасаться неудачи в физических занятиях, особенно если у них ограниченный опыт. Это может привести к отсутствию мотивации и сдерживать их от начала занятий. Преодоление этого барьера включает в себя постепенное увеличение нагрузки, установку малых, достижимых целей и поддержку, помогающую молодежи преодолевать свои сомнения [3].

Социальная сравнительная оценка также является психологическим барьером, который может мешать молодежи. Давление со стороны сверстников и стремление сравнивать себя с другими могут вызывать чувство недостаточности и снижать мотивацию.

Ощущение скучности и рутины может также остановить молодежь от физической активности. Монотонные занятия могут снижать интерес и мотивацию. Преодоление этого барьера включает в себя разнообразие видов физической активности и участие в групповых занятиях для обеспечения разнообразия и социальной поддержки.

В целом, развитие физического воспитания молодежи требует комплексного подхода, учитывающего социальные и психологические аспекты. Программы и стратегии должны учитывать разнообразные потребности и особенности молодежи, а также способствовать созданию мотивации и преодолению барьеров. Работа в этом направлении является важным шагом в укреплении здоровья и благополучия молодого поколения и всего общества.

Исследования в данной области подчеркивают важность учета психологических аспектов в процессе формирования и совершенствования системы физического воспитания в учебных заведениях. Студенческий период является важнейшим для развития здоровых

CC BY

привычек и образа жизни, и психологический фактор играет существенную роль в этом процессе. Социальное окружение, мотивация, стресс, самооценка и другие психологические аспекты оказывают влияние на активность и вовлеченность студентов в физическую активность. Понимание этих факторов помогает разработать более эффективные программы физического воспитания, которые сочетают в себе физические упражнения с поддержкой психологического благополучия.

Важную роль в мотивации студентов играет работа с их личными мотивами. Молодежь находит мотивацию в желании достичь спортивного телосложения, снять напряжение и усталость, а также добиваться успехов в спорте. Для формирования мотивационного отношения к спорту необходимо учитывать ряд психолого-педагогических условий, таких как наличие интереса и физической готовности студентов к конкретным видам спорта, предоставление разнообразных спортивных секций во внеучебное время и профессиональные консультации от преподавателей по вопросам питания и коррекции веса, которые приводят к видимым результатам и, таким образом, стимулируют студентов к достижению собственных целей.

Постановка перед физической культурой в вузе психологических задач требует достаточно высокого уровня психологической культуры и психологических знаний от самого преподавателя.

В современных учебных и методических ресурсах, посвященных физическому воспитанию, недостаточно уделяется внимания двум вышеупомянутым психологическим аспектам, присущим физическому воспитанию в вузах. Решение этой проблемы становится возможным лишь при создании структурированной рекреационно-развивающей среды, основанной на системном подходе и направленной на развитие индивидуальных методов сохранения здоровья. Важным компонентом этого процесса является активное участие самого студента.

Литература

1. Андрианов А.Ю. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодёжи // Научные исследования и инновации. 2021. №2. С. 300-305.

2. Виленский М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Гардарики, 2007.

3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Ростов-н/Дону: Феникс, 2014. 249 с.

4. Бабушкина Г.Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. Омск: СибГУФК, 2008.

5. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций. Екатеринбург: Изд-во Екатеринбургского университета, 2014. 244 с.

© Митусова Е.Д., Карпов В.Н., 2024

УДК 796.015

Каркавцева И.А.
канд. биол. наук
Каркавцева К.С.
студент
Рубичев И.Г.
студент
Чупракова Я.С.
студент
Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова
г. Архангельск, Россия

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация. В данной статье представлена детальная информация о перспективах развития физической культуры в обществе и государстве. Она анализирует принципиальные цели, задачи, риски, методы реализации и возможности государственных программ, направленных на улучшение физического состояния, здоровья и благополучия населения страны. Рассмотрены также результаты уже реализованных программ, их эффективности. Сделаны выводы о развитии спорта в стране, указаны условия успешной реализации редакций программ.

Ключевые слова: физическая культура; массовый спорт; национальный проект; спортивное движение; здоровье.

Karkavtseva I.A.
Ph.D.
Karkavtseva K.S.
Student
Rubichev I.G.
Student
Chuprakova Y.S.
Student
Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov
Arkhangelsk, Russia

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT AND STRENGTHENING OF THE SPORTS MOVEMENT IN NOWADAYS

Abstract. This article provides detailed information about the prospects for the development of physical culture in society and the state. It analyzes the principal goals, objectives, risks, methods of implementation and opportunities of state programs aimed at improving physical in society and the state, and also analyzes the goals, objectives, risks, methods of implementation and possibilities of government programs aimed at improving the physical condition, health and well-being of the country's population. The results of already implemented programs and their effectiveness are also considered. Conclusions are drawn about the development of sports in the country, and the conditions for the successful implementation of program revisions are indicated.

Keywords: physical culture; mass sports; national project; sports movement; health.

CC BY

Развитие физической культуры и спорта считается одним из приоритетных направлений социальной политики государства. Тема исследования является актуальной, так как физическая культура и спорт играют важную роль в укреплении и сохранении здоровья. Это особенно важно с учетом снижения физической активности в современном обществе. Спорт оказывает значительное влияние на различные сферы жизни, включая национальную идентичность, социальное положение и образ жизни.

Изучение перспектив развития спортивного движения и физического состояния граждан позволит скорректировать стратегию, направленную на улучшение здоровья населения. Важно прививать любовь к спорту и физической культуре с детства, чтобы сформировались правильные представления о мире, а граждане стали ценными кадрами для страны.

Необходимо отметить, что термины «спорт» и «массовый спорт» имеют разные значения. Спорт может рассматриваться как сфера социальной деятельности, включающая виды спорта, организованные в форме соревнований и тренировок для спортсменов. Спорт имеет многостороннюю значимость, которая проявляется через его различные функции в обществе. Спорт способствует выявлению сильнейших и определяет уровень физической подготовленности, способствует повышению соревновательной активности спортсменов и воспитанию социально активной личности, а также способствует подготовке к различным видам общественной деятельности. Необходимо отметить, что спорт способствует укреплению дружеских отношений между странами и народами, обеспечивает финансовые средства для развития спорта внутри страны и способствует установлению внешнеэкономических связей.

Массовый спорт – это открытая деятельность для всех, включающая все виды спорта, с основной целью формирования и развития физически здоровой личности. Для достижения этой цели проводятся самостоятельные или организованные занятия отдельными видами спорта или комплекс физических упражнений. Массовый спорт должен быть общедоступным для всех слоев населения, независимо от их социального, экономического или культурного статуса. Это важно для того, чтобы каждый имел равные возможности для занятия спортом и получения его преимуществ. Общедоступность массового спорта для всех слоев населения может способствовать физическому и психологическому благополучию, повышению уровня здоровья и социальному сближению различных групп людей. Поэтому важно продолжать работать над развитием и обеспечением доступности массового спорта для контингента разного возраста. И уровня физической подготовленности. Такая деятельность помогает улучшать физическое и социальное благополучие человека.

Поэтому при разработке обширных программ развития физической культуры и спорта в стране приоритетом является не только достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях на национальном и международном уровне, но также развитие доступного и массового спорта, популяризация здорового образа жизни и привлечение различных слоев населения, начиная с детского возраста и заканчивая пожилым.

CC BY

Целью исследования заключается в изучении реализации национальных программ в области физической культуры и спорта, с целью определения перспектив развития и укрепления спортивного движения в современных условиях.

Задачи исследования:

1. Изучение информации о состоянии здоровья и уровне физической подготовленности населения страны.
2. Выявление путей реализации национальных программ в сфере физической культуры и спорта для определения перспектив развития и укрепления спортивного движения в современных условиях.

Методы исследования

1. Анализ статей, публикаций.
2. Синтез полученных данных.

Организация исследования. Был проведён тщательный анализ интернет-источников, данных литературных источников, а именно, данных в научных электронных библиотеках, на официальном сайте Правительства Российской Федерации, на сторонних сайтах и форумах. В результате изучения полученной информации была проведена верификация данных и представлена в статье.

Результаты исследования и их обсуждение. В России процесс развития спортивного движения и физической культуры регулируется государственной программой «Развитие физической культуры и спорта» (Программа), а также Указами Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» и № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» от 21 июля 2020 г. Следовательно, в стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года входят (https://clck.ru/2tJW3):

– создание для всех слоев населения условий для занятий физической культурой и общедоступным спортом;

– улучшение степени доступности населения к спортивным объектам и инвентарю;

– подготовка спортивного резерва и увеличение конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене.

Данная программа была разработана с целью достижения национальной цели развития Российской Федерации до 2030 года, которая заключается в «Сохранении здоровья населения и его благополучия». Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года, № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» была определена данная национальная цель. Прогнозируется, что к 2030 году, количество граждан, регулярно практикующих физкультуру и спорт, увеличится до 70 процентов.

Для достижения целей данной программы, были определены следующие приоритетные задачи государственного управления:

CC BY

– создание комфортных условий для привлечения населения разного возраста к систематическим занятиям спортом;

– создание результативной системы физического воспитания населения;

– повышение доступа к спортивной инфраструктуре для всех категорий и групп населения;

– расширение системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации учителей, тренеров, инструкторов и других кадров в сфере физической культуры и спорта;

– усовершенствование нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта;

– внедрение мер по безопасности при проведении физкультурно-массовых мероприятий с целью обеспечения безопасности участников и зрителей.

Осуществление приоритетных задач реализуется через системы мероприятий, предусмотренных федеральным проектом «Спорт – норма жизни», национального проекта «Демография», федеральными проектами «Развитие физической культуры и массового спорта» и «Бизнес-спринт (Я выбираю спорт)», которые не включены в национальные проекты (https://clck.ru/2tJW).

Для достижения целей программы по вхождению олимпийской команды России тройку лидеров в неофициальном командном зачете и увеличению количества спортсменов, вошедших в восьмёрку лучших на чемпионатах мира и Европы по дисциплинам, включённым в программу Олимпийских игр, были определены следующие задачи:

– создание условий, которые направленны на увеличение числа перспективных спортсменов, способных претендовать на завоевание медалей;

– улучшение системы подготовки спортсменов высокого класса;

– усиление продуктивности научно-методического и информационно-аналитического обеспечения в подготовки спортсменов высокого класса;

– совершенствование системы антидопингового обеспечения для высококлассных спортсменов и спортивного резерва;

– улучшение обеспечения материально-технических и организационных условий для подготовки и выступления высококлассных спортсменов;

– создание идеальных условий для проведения крупномасштабных международных соревнований на территории Российской Федерации, которые соответствуют высоким требованиям;

– улучшение нормативно-правового регулирования в сфере спорта высоких достижений;

– проведение мер по обеспечению безопасности при проведении крупных спортивных мероприятий.

Решение данных задач реализуется благодаря системы мероприятий, предусмотренных федеральным проектом «Развитие спорта высших достижений», которые не включены в

национальные проекты, и комплексом мероприятий «Проведение спортивных мероприятий, обеспечение подготовки спортсменов высокого класса» (https://clck.ru/37mPMV).

Олимпийский комитет России (ОКР) – организация, представляющая страну на международной олимпийской арене, в 2022 году на Олимпиаде в Пекине спортсмены из России выступали в качестве участников команды ОКР.

Реализация Программы до 2030 года, направлена на достижение показателей:

– увеличение количества граждан, которые на постоянной основе занимаются физической культурой и спортом, до 70 процентов;

– повышение уровня удовлетворенности населения созданными условиями для занятий спортом также до 70 процентов;

– увеличения уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями до 74 процентов;

– повышение количества российских спортсменов, вошедших в восьмерку лучших спортсменов на чемпионатах мира и чемпионатах Европы в дисциплинах, включенных в программу Олимпийских игр, до 50 процентов;

– включение в состав олимпийской команды России в тройку ведущих лидеров в спортивных состязаниях летних и зимних Олимпийских игр в общекомандном зачете.

Физическая культура и спорт сегодня отражает эффективность государственной политики в этой сфере, являясь результатов ее реализации в соответствии с Указами и Поручениями Президента Российской Федерации. Распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р была утверждена стратегия развития физической культуры и спорта в стране на период до 2023 года. Данная стратегия характеризуется следующими результатами:

– численность граждан, которые систематически занимаются физической культурой и спортом в России достигла 62 млн. человек, включая 13,7 млн. человек – в сельской местности;

– каждый год проводится до 13,5 тыс. официальных мероприятий физкультурного и спортивного направления, в том числе Всероссийская спартакиада между субъектами Российской Федерации, Всероссийские спортивные соревнования школьников, а также «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» и иные массовые физкультурно-спортивные мероприятия;

– функционирует Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – программная и нормативная основа системы физического воспитания;

– реализуется сеть клубов спортивного направления, включая сеть клубов общеобразовательных учебных заведений (более 36 тыс. клубов, включая сеть школьных (около 14 тыс. единиц) и студенческих спортивных клубов (944 единицы)). В сельской местности функционирует 58,4 тыс. организаций спортивно-физкультурного направления;

– в Российской Федерации организованы и проведены на высоком уровне исторически значимые мероприятия, например: XXII Олимпийские зимние игры и XI Паралимпийские зимние игры, Всемирные игры колясочников и ампутантов IWAS, всемирные летняя 2013 года

CC BY

и зимняя 2019 года Универсиады, чемпионаты мира по футболу FIFA 2018 года, чемпионаты мира по водным видам спорта, чемпионаты мира по легкой атлетике 2013 года, гонки «Формула-1», конвенты «Спорт-Аккорд»;

– каждый год в России проводится около 300 различного уровня, а именно, чемпионаты мира, чемпионаты Европы, этапы Кубка мира, соревнования гран-при и другие виды спортивных состязаний (https://clck.ru/g5Av7).

Предпринятые меры играли решающую роль в популяризации здорового образа жизни и спортивных занятий среди населения, способствуя формированию устойчивого позитивного отношения к этим важным аспектам.

Несмотря на это существуют некоторые проблемы, которые требуют решения:

– среди граждан, которые систематически занимаются физической культурой и спортом, преобладает городское население, в особенности дети и молодежь в возрасте до 29 лет;

– имеет место недостаточный уровень вовлеченности населения среднего и старшего возраста в занятия физической культурой и спортом (32,6% и 14,2%соответственно);

– недостаточный уровень физического развития юношей призывного возраста, а именно, только 50,9% юношей имеют необходимый уровень физического развития;

– несоответствие спортивной инфраструктур должному уровню, все более актуальным вопросом становится необходимость приведения объектов спорта в нормативное состояние;

– недостаточная ресурсная обеспеченность сферы физической культуры и спорта, в том числе системы общего и профессионального образования;

– сокращение реальных доходов, наличие экономия широких слоев населения на занятиях физической культурой и спортом;

– недостаток специалистов, профессиональных тренеров;

– проблемы развития образования в сфере физической культуры.

Результатом успешной реализации Программы (от 21 июля 2020 г.) стало повышение конкурентоспособности российского спорта на международной арене, что позволит российским спортсменам выглядеть конкурентноспособными и достигать наивысших спортивных результатов на крупнейших соревнованиях, включая Олимпийские игры.

Необходимо отметить успехи российских спортсменов на международных соревнованиях создают предпосылки для выдвижения Российской Федерации на право проведения этих соревнований на своей территории, что способствует развитию экономического потенциала соответствующих регионов России, увеличению туристических потоков, распространению и стимулированию передовых технологий, привлечению долгосрочных инвестиций в сферу физической культуры и спорта.

Кроме того, важно указать, что к приоритетным рискам реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» относятся:

CC BY

– финансовые риски, связанные с возможным отсутствием необходимого финансового обеспечения мероприятий и низкой инвестиционной привлекательностью отдельных проектов и программ в сфере физической культуры и спорта;

– рыночные риски, связанные с изменениями в структуре доходов граждан и падением спроса на услуги в сфере физической культуры и спорта;

– административные риски, связанные с недостаточной эффективностью взаимодействия между исполнителями реализации программы.

После ознакомления с результатами государственных программ и других нормативно-правовых актов, регулирующих развитие спортивного движения в стране, можно прийти к выводу, что проводимая политика действительно эффективна. Массовый спорт стал более доступным в городах, всё больше людей приобщается к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Выросла численность спортивных клубов и секций, что способствовало формированию большего количества здоровых и физически развитых людей. Было организовано и успешно проведено много спортивных мероприятий не только на высшем уровне, но и на региональном. Эти действия положительно сказались на распространении культуры спорта в массах, повышении интереса людей, в том числе и детей, к занятиям физической культурой. Разумеется, можно указать на результаты последних международных соревнований, на которых участвовали спортсмены из России. Например, зимняя Олимпиада в Пекине, где спортсмены, представляющие ОКР, добились высоких результатов, став призёрами и чемпионами Олимпийских игр. Это подтверждает эффективность рассмотренных нормативно-правовых актов, что даёт возможность предполагать действенной государственных программ.

Для достижения успеха в реализации государственных программ необходим системный и адекватный подход, эффективное взаимодействие ответственных органов власти, достаточное финансирование спортивных мероприятий и популяризация культуры спорта. При условии соблюдения этих факторов приоритетные задачи программы могут быть решены эффективно и в кратчайшие сроки.

Реализация государственных программ в области физической культуры и спорта в России осуществляется через несколько механизмов:

– Разработка и утверждение федеральных законов и нормативных актов, которые определяют основные принципы и положения в области физической культуры и спорта.

– Формирование и реализация государственных программ развития физической культуры и спорта. В рамках программ определяются направления развития, устанавливаются цели и задачи, а также разрабатываются механизмы и инструменты их достижения.

– Выделение финансовых ресурсов на поддержку физической культуры и спорта.

Государство регулярно выделяет средства на реализацию государственных программ и проектов, направленных на развитие спортивной инфраструктуры, поддержку спортивных организаций и развитие массового спорта. Создание специализированных учреждений и организаций, ответственных за реализацию государственных программ в области физической

CC BY

культуры и спорта, выполняют функции по разработке и координации программ, контролю за их исполнением, спортивным мероприятиям и другим задачам, связанным с развитием физической культуры и спорта. Таким образом, реализация государственных программ в области физической культуры и спорта в России предполагает комплексный подход, включающий разработку законодательства, формирование программ развития, выделение финансовых ресурсов и создание специализированных учреждений.

В современных условиях развития и укрепления спортивного движения является приоритетным вектором социальной политики государства. Реализация данного направления в сфере физической культуры и спорта обеспечивает воплощение в жизнь норм и ценностей, которые являются базой для выявления ведущих способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.

Литература

1. Указ Президента Российской Федерации № 204 от 7 мая 2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». https://clck.ru/37mNhn

2. Указ Президента Российской Федерации № 474 от 21 июля 2020 г. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». https://clck.ru/37mNnw

© Каркавцева И.А., Каркавцева К.С., Рубичев И.Г., Чупракова Я.С., 2024

УДК 338.485

Аношина Т.В.
магистрант
Лукашов Е.О.
магистрант
Колотова Е.В.
канд. пед. наук, доцент
Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы
Институт гостиничного бизнеса и туризма
г. Москва, Россия

КУЛЬТУРНО ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ТУРИЗМА КАК ДРАЙВЕР СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО И СОЦИОКУЛЬТУРНОГО РАЗВИТИЯ НА ТЕРРИТОРИИ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. Целью данной научной статьи является исследование влияния культурно-познавательных видов туризма на социально-экономическое и социокультурное развитие Вологодской области. Анализируются основные достопримечательности и возможности развития данного вида туризма в регионе. Результаты исследования показывают, что культурно-познавательный туризм играет важную роль в развитии экономики региона, укреплении социального и культурного потенциала, а также привлечении инвестиций.

Ключевые слова: культурно-познавательный туризм; Вологодская область, развитие сферы туризма, драйвер, макропоказатели.

Anoshina T.V.
Master's student
Lukashov E.O.
Master's student
Kolotova E.V.
Ph.D., Associate Professor
Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba
Institute of Hotel Business and Tourism
Moscow, Russia

CULTURAL AND EDUCATIONAL TYPES OF TOURISM AS A DRIVER OF SOCIO-ECONOMIC AND SOCIO-CULTURAL DEVELOPMENT IN THE VOLOGDA REGION

Abstract. The purpose of this scientific article is to study the influence of cultural and cognitive types of tourism on the socio-economic and socio-cultural development of the Vologda region. The main attractions and opportunities for the development of this type of tourism in the region are analyzed. The results of the study show that cultural and educational tourism plays an important role in the development of the region's economy, strengthening social and cultural potential, as well as attracting investment.

Keywords: cultural and educational tourism; Vologda oblast; tourism development; driver; macro indicators.

Современный туризм играет важную роль в развитии регионов, способствуя укреплению их социально-экономического потенциала. Культурно-познавательные виды туризма

предоставляют возможность путешественникам познакомиться с историей, традициями, культурным наследием и уникальными достопримечательностями региона. Вологодская область обладает значительным потенциалом для развития культурно-познавательного туризма, благодаря своему богатому культурному наследию и разнообразным природным достопримечательностям.

В ходе исследования был проведен анализ социально-экономических данных и данных о развитии туризма в Вологодской области. Был проанализирован объем туристического потока, количество новых рабочих мест, созданных в сфере туризма, а также оценена роль культурно познавательных видов туризма в формировании новых социокультурных ценностей на территории региона.

В последние годы все большую популярность набирают культурно-познавательные виды туризма, которые направлены на ознакомление с культурным и историческим наследием регионов. Вологодская область, обладая богатым культурным наследием, имеет большой потенциал для развития данного вида туризма. Данный регион, расположенный на северо-западе России, известен своей богатой историей, уникальной культурой и прекрасными природными ландшафтами. Туристы, посещающие Вологодскую область, имеют возможность погрузиться в атмосферу прошлого, изучить традиции и обычаи этого региона, познакомиться с местными жителями, а также насладиться красотами природы.

Данное направление туризма позволяет туристам погрузиться в историю Вологодской области. Регион славится своими музеями, которые представляют широкий спектр культурного наследия от древних времен до современности. Например, Вологодский государственный историко-архитектурный и художественный музей-заповедник является настоящей жемчужиной региона. Он представляет богатство архитектурного наследия Вологодской области, включая соборы, церкви, усадьбы и традиционные деревянные постройки. Посещение таких мест позволяет туристам понять и оценить историческое, архитектурное и культурное значение региона [3, с. 77-78]

Вологодская область, находящаяся в северо-западной части России, известна своим уникальным культурным и историческим наследием. В последние годы регион активно развивает культурно-познавательный туризм, предлагая посетителям множество интересных мест, которые позволяют погрузиться в историю и культуру области. В данной статье мы рассмотрим несколько ключевых аспектов развития культурно-познавательного туризма в Вологодской области [2].

1. Вологодский Кремль:

Одной из главных достопримечательностей Вологодской области является Вологодский Кремль, историческая цитадель, которая уже несколько веков величественно украшает город Вологда. Кремль впечатляет своей архитектурой и историей, а внутри его стен находятся церкви, музеи, и конечно же, самые красивые виды на город. Посетители могут погрузиться в историю России, посетить выставки и музеи, освоить различные ремесленные навыки.

2. Музей деревянного зодчества и деревянного быта:

CC BY

Удивительный музей деревянного зодчества и деревянного быта расположен в деревне Шуйское. Здесь посетители могут узнать о традиционной деревенской архитектуре, познакомиться с бытом русских крестьян и изучить мастерство ремесленников XVIII–XIX веков. В музее организуются экскурсии, мастер-классы и национальные праздники, что позволяет в полной мере ощутить атмосферу прошлого и открыть для себя уникальное наследие региона [4, с. 63-66].

3. Музей-усадьба Палкино:

Еще одним пунктом, который не стоит пропускать, является музей-усадьба Палкино. Здесь посетителям предоставляется возможность окунуться в жизнь дворянской семьи XVIII–XX веков. Музей-усадьба представляет богатую коллекцию антиквариата, старинную мебель, а также рассказывает историю семьи Якунцевых и Головиных. Посетители могут посетить различные выставки и мероприятия, а также прогуляться по живописному парку вокруг усадьбы.

4. Музей деревянного зодчества в Вытегре:

Город Вытегра славится своим уникальным деревянным зодчеством, и здесь расположен музей, который позволяет полностью погрузиться в мир традиционной деревянной архитектуры Вологодской области. Посетители могут увидеть церкви, дома и другие сооружения, выполненные из дерева. Музей также организует мастер-классы, где можно научиться создавать уникальные изделия из дерева под руководством местных мастеров.

5. Красавино:

Небольшой город Красавино известен своими народными промыслами и ремеслами. В музеях этого города можно узнать о таких отраслях, как деревообработка, ткачество и гончарство. Посетители могут посетить мастерские местных ремесленников, поучаствовать в мастер-классах и приобрести уникальные изделия, созданные местными мастерами. На рисунке 1 можно ознакомиться с подробной картой расположений всех объектов культурно-познавательного туризма в Вологодской области.

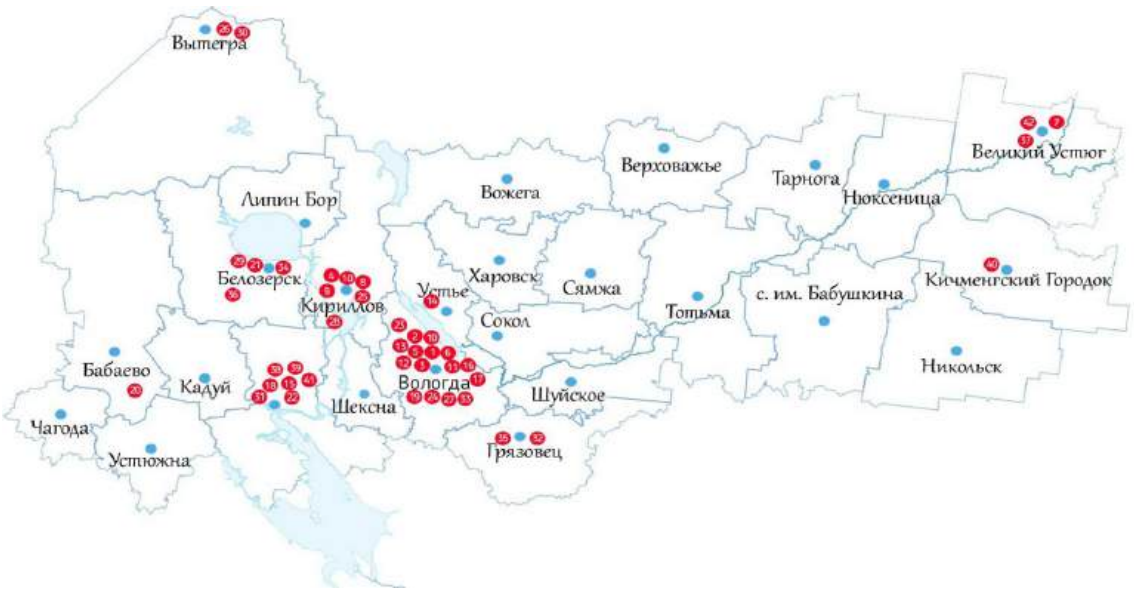


Рис. 1. Объекты культурно – познавательного туризма на территории Вологодской области

Таблица

Объекты культурно – познавательного туризма на территории Вологодской области

1. Кремль Вологда	Исторический центр города Вологда с красивыми церквями и монастырями.
2. Музей деревянного зодчества Воскресенское	Здесь туристы могут увидеть уникальные деревянные сооружения и изделия.
3. Вологодский областной художественный музей	Здесь туристы могут найти богатую коллекцию русской живописи и скульптуры
4. Кирилло-Белозерский монастырь	Древний монастырь, включенный в список Всемирного наследия ЮНЕСКО
5. Музей кружева	В Вологде славятся кружевные изделия, и этот музей позволяет узнать больше об истории и искусстве кружевоплетения.
6. Музей народной архитектуры и быта Вологодской области	Здесь можно познакомиться с традиционной русской архитектурой и бытом.
7. Городская Резиденция Деда Мороза	это уникальный культурно-развлекательный комплекс, расположенный в городе Великий Устюг. Этот музей представляет собой настоящую сказочную страну, где посетители могут окунуться в атмосферу праздника и волшебства. В Резиденции Деда Мороза можно увидеть жилые и творческие помещения самого Деда Мороза, его мудрых помощников и сказочных персонажей. Здесь Вы сможете прогуляться по зимнему парку, увидеть волшебные фонтаны и озера, а также посетить различные выставки, посвященные новогодним и рождественским традициям.
8. Музей-заповедник «Резьба по дереву» в Кириллове	Здесь вы увидите произведения искусства резьбы по дереву.
9. Деревня Горицы:	Знаменита своими деревянными церквями и архитектурой 17–18 веков.
10. Палехская художественная школа:	Место, где создаются удивительные лаковые миниатюры.
11. Музей Военной славы в городе Вологда	Посвящен истории русской армии и патриотизму.
12. Музей советского быта «Молодежь» в городе Вологда	Позволяет окунуться в атмосферу советской эпохи.
13. Музей В. А. Тарханова в городе Вологда	Посвящен жизни и творчеству художника.
14. Монастырь Спасо-Преображенский в Ферапонтово	Является одним из древнейших монастырей России, где находятся уникальные фрески Дионисия.
15. Государственный музей-заповедник Василия Верещагина	Посвящен жизни и творчеству известного художника-баталиста
16. Музей «Старое Время» в Вологде	Представляет быт и культуру Вологодской области начала XX века.
17. Вологодская областная картинная галерея	Здесь собраны произведения местных художников разных эпох.
18. Музей Современного искусства в Череповце	Открывает двери в мир современного искусства региона.
19. Музей «Мир Книги» в Вологде	Этот музей посвящен истории книги и письменности. Он представляет собой уникальный сборник артефактов, книг, рукописей, печатных материалов разных эпох и культур. Здесь можно узнать о развитии письма, процессе создания книг, а также познакомиться с различными видами рукописей и печатных изданий.

CC BY

20. Музей ВОВ и боевой славы в городе Бабаево	Этот музей посвящен Великой Отечественной Войне и героическим подвигам солдат. Он содержит экспонаты, рассказывающие о жизни фронтовиков, особенностях военной техники и оружия, а также исторические документы и фотографии. Музей рассказывает о важности боевой славы и памяти о героях в истории страны.
21. Музей Ивана Бунина в городе Белозерске	Этот музей посвящен жизни и творчеству Ивана Бунина, выдающегося русского писателя и лауреата Нобелевской премии по литературе. Здесь можно узнать о его детстве, семье, творческом пути, а также о его связи с Белозерском. Музей представляет экспозиции, посвященные различным этапам жизни писателя, и включает в себя его личные вещи, рукописи и фотографии.
22. Музей археологии и истории Белозерской земли в городе Белозерск	Этот музей представляет историю и культуру Белозерской земли, начиная с древних времен до современности. Экспозиция включает в себя археологические находки, реликвии, предметы обихода и одежды, которые позволяют лучше понять жизнь и обычаи жителей региона в разные исторические периоды
23. Музей Вологодской земли в городе Вологда	Этот музей является центром, ярко отражающим историю и культуру Вологодской области. Он представляет экспозиции, охватывающие различные аспекты истории, от древности до наших дней.
24. Музей Вологодских церквей в городе Вологда	Этот музей посвящен древним православным церквям и храмам Вологодской области. Он предлагает уникальную возможность познакомиться с архитектурными особенностями и историей различных церкви.
25. Музей игрушки в городе Кириллов	Этот музей представляет собой уникальную коллекцию игрушек разных эпох и народов.
26. Музей-заповедник Алексеевский Дворец и Парк в городе Вытегра	Этот музей-заповедник является одним из самых красивых исторических мест в регионе.
27. Музей декоративно-прикладного искусства в городе Вологда	В этом музее туристы могут увидеть уникальные экспонаты декоративного и прикладного искусства, отражающие разные эпохи и стили. Здесь представлены керамика, текстиль, металлоизделия и другие произведения искусства.
28. Музей истории города Кириллова	Этот музей рассказывает о богатой истории города Кириллова, начиная с его основания.
29. Музей фарфора в городе Белозерск	В этом музее туристы могут увидеть коллекцию фарфоровых изделий разных эпох и стилей. Здесь представлены уникальные экспонаты, созданные мастерами из разных стран, а также можно узнать о процессе создания фарфора.
30. Музей истории города Вытегры	Этот музей рассказывает о богатой истории города Вытегры, его архитектурных памятниках, исторических событиях и жизни его жителей.
31. Музей восставшего флота в городе Череповец	Этот музей представляет собой уникальную коллекцию предметов искусства и археологических находок, собранных М. Г. Румянцевым.
32. Музей М.Г. Румянцева в городе Грязовец	Этот музей представляет собой уникальную коллекцию предметов искусства и археологических находок, собранных М. Г. Румянцевым.
33. Музей истории искусств «Дмитровская сказка» в городе Вологда	В этом музее туристы могут увидеть уникальные экспонаты, связанные с историей искусства и культуры Вологодской области. Здесь представлены картины, скульптуры, рукописи и другие произведения искусства.

CC BY

34. Музей Ботики в городе Белозерск	В этом музее туристы могут узнать о истории и развитии речного транспорта в регионе. Здесь представлены модели ботов, фотографии, документы и другие экспонаты, связанные с этой тематикой.
35. Музей истории города Грязовца	Этот музей рассказывает о богатой истории города Грязовца, его архитектурных памятниках, исторических событиях и жизни его жителей. Здесь Вы сможете увидеть уникальные экспонаты, фотографии и документы, отражающие историю этого места.
36. Музей берестяной вышивки в городе Белозерск	Этот музей представляет собой уникальную коллекцию вышивки на бересте, которая является одним из национальных видов русского народного искусства.
37. Музей истории города Великого Устюга	Этот музей представляет историю и культуру города Великого Устюга, одного из старейших городов России.
38. Музей истории города Череповца	Этот музей рассказывает о богатой истории города Череповца, расположенного на берегу реки Шексны.
39. Музей валенок в городе Череповец	Этот музей посвящен валенкам – традиционной русской обуви из овечьей шерсти.
40. Музей истории города Кичменгского Городка	Этот музей рассказывает о истории и культуре города Кичменгского Городка, который находится на берегу реки Шексны.
41. Музей Соборной площади в городе Череповец	Этот музей представляет историю и архитектуру Соборной площади, которая является одной из главных достопримечательностей города Череповца.
42. Музей спасо-преображенского монастыря в городе Великий Устюг	Этот музей расположен на территории спасо-преображенского монастыря и представляет историю и культуру этого древнего монастыря.
43. Никольский историко-мемориальный музей А.Я. Яшина	Этот музей посвящен жизни и творчеству известного русского художника Александра Яковлевича Яшина.
44. Спасо-Суморин монастырь – мужской монастырь Великоустюжской епархии Русской православной церкви	Этот монастырь является мужским монастырем Великоустюжской епархии Русской православной церкви.
45. Дом-музей И.А. Кускова	Этот музей расположен в доме, где жил и работал известный русский художник Иван Александрович Кусков.
46. Харовский историко-художественный музей	Этот музей представляет историю и культуру города Харовска, расположенного на берегу реки Сухона.

Туристические маршруты по Вологодской области также предлагают возможность познакомиться с национальными культурами и традициями. Например, Протвинский край – это уникальный музей под открытым небом, где можно увидеть исторические поселения и узнать о быте и традициях местных жителей. Также в регионе есть множество народных мастерских, где можно познакомиться с промыслами и ремеслами, передаваемыми из поколения в поколение.

Кроме того, природные ресурсы Вологодской области привлекают туристов со всего мира. Регион богат лесами, озерами и реками, что создает уникальную возможность для активного отдыха и экологического туризма. Туристы могут отправиться в пешие прогулки по национальным паркам и заповедникам, наслаждаться красотами природы и участвовать в экологических мероприятиях.

CC BY

Туризм является важной отраслью экономики Вологодской области. Богатое историческое наследие, уникальная природа и множество культурных достопримечательностей привлекают тысячи посетителей каждый год. В этой статье мы рассмотрим статистические данные турпотока Вологодской области с 2018 года до 2023 года, чтобы выявить тенденции и прогнозы развития данной отрасли [6].

За последние несколько лет туристический поток в Вологодскую область постепенно увеличивается. В 2018 году область приняла около 600 тысяч туристов, что составляет приблизительно 7% от общего числа посетителей России. Среди главных мотиваций туристов посетить Вологодскую область можно выделить культурное наследие и активный отдых на природе.

В 2019 году турпоток продолжил расти, достигнув числа в 700 тысяч туристов. Это увеличение можно объяснить развитием инфраструктуры и улучшением условий для размещения посетителей. Открытие новых гостиниц и ресторанов, строительство прогулочных троп и улучшение общественного транспорта сыграли свою роль в привлечении еще большего числа туристов.

В свою очередь, 2020 год стал испытанием для индустрии туризма в Вологодской области и всей стране в связи с мировым пандемическим кризисом. Ограничения на перемещение и закрытие границ привели к незначительному снижению туристического потока. Тем не менее, Вологодская область продолжала развивать свою туристическую инфраструктуру и проводить привлекательные мероприятия для посетителей.

Статистические данные показывают, что в 2021 году туристический поток начал восстанавливаться после пандемии. Благодаря активным мерам по привлечению туристов и рекламной кампании Вологодской области, число посетителей достигло отметки в 2,8 млн посетителей: 600 тыс. туристов и 2,2 млн экскурсантов. Популярность горнолыжного спорта и активного отдыха в природе значительно возросла, поэтому туристы выбирают Вологодскую область в качестве места отдыха.

В 2022 году область посетили 3,382 млн посетителей. Речь шла о 617 тыс. туристов и свыше 2,765 млн экскурсантов. В областном управлении подтвердили, что для путешествий туристы и экскурсанты чаще посещали старинные города. Высокой популярностью пользовалась вотчина Деда Мороза. В особенности, в новогодние каникулы Великий Устюг приехало 720 тыс. человек. Населенный пункт вошел в пятерку посещаемых туркластеров в праздники.

Ожидается, что турпоток Вологодской области будет расти и в ближайшие годы. Прогнозы показывают, что к 2023 году число туристов достигнет 800 тысяч. Целью региона на данный момент является увеличение турпотока в три раза к 2030 году – с 3,4 млн посетителей в 2022 году до 10 млн в 2030-м. Весь объем финансирования сферы туризма в 2023 году предоставил 117,9 млн рублей, из них 87,9 млн рублей – пойдут в средства областного бюджета. С 2022 года Вологодская область участвует в национальном проекте «Туризм и индустрия гостеприимства», который включает в себя региональный проект «Развитие туристской инфраструктуры»

CC BY

Это свидетельствует о развитии туриндустрии и повышенном интересе к истории, культуре и природным достопримечательностям Вологодской области.

Формирование позитивного образа региона – сложный и длительный процесс, который требует комплексных мер и действий. Первым шагом в этом направлении стало проведение масштабной рекламной кампании, нацеленной на привлечение внимания общественности к региону. Были разработаны и размещены информационные материалы, в которых подробно описаны природные и культурные достопримечательности Вологодского региона.

Одним из ключевых направлений формирования позитивного образа стало развитие туризма. Вологодская область обладает потенциалом стать привлекательным туристическим направлением. В регионе находится несколько заповедников, а также исторические монастыри и замки. Создание новых туристических маршрутов и развитие инфраструктуры помогли привлечь внимание туристов и позиционировать Вологодскую область как интересное место для проведения отдыха [4, с. 68].

Неотъемлемой частью развития позитивного образа региона стало укрепление делового имиджа Вологодского региона. Привлечение инвестиций, развитие предпринимательской активности и создание комфортной для бизнеса среды – все это способствует росту экономики и созданию благоприятного образа региона. Региональные власти активно работают над привлечением новых крупных проектов и предоставлением бизнесу все необходимые условия для эффективной работы [5, с. 198].

Кроме того, развитие образования и культуры также оказывает значительное влияние на формирование позитивного образа Вологодского региона. Создание комфортных условий для обучения, расширение доступности культурных мероприятий и активная поддержка молодежных инициатив – все это способствует привлечению специалистов в регион и укреплению его интеллектуального потенциала.

Следует отметить, что создание позитивного образа региона – это не только ответственность властей и местных жителей, но и задача каждого человека, который выбирает Вологодскую область в качестве места для жизни, работы или отдыха. Важно воспринимать себя как часть общества и активно вносить свой вклад в развитие и формирование позитивного образа региона [7].

Таким образом, формирование позитивного образа Вологодского региона – это сложный и многогранный процесс, включающий в себя рекламную кампанию, развитие туризма, укрепление делового имиджа, развитие образования и культуры, а также активное участие каждого жителя региона. Только совместными усилиями можно изменить стереотипы и создать положительное восприятие Вологодского региона как привлекательного и развивающегося места.

Идентификация основных факторов для развития культурно-познавательного туризма в Вологодской области [1]:

1. Реклама и маркетинг: Необходимо проводить активную рекламную кампанию для привлечения туристов. Это может быть осуществлено через различные рекламные каналы, такие как телевидение, интернет, печатные издания и социальные сети. Также важно создать

CC BY

привлекательный и информативный туристический портал, который предоставит детальную информацию о культурных достопримечательностях, мероприятиях и услугах, доступных для туристов.

2. Разнообразные туристические маршруты: Разработка и продвижение разнообразных туристических маршрутов помогут привлечь различные категории туристов. Например, это могут быть маршруты, связанные с историческими достопримечательностями, архитектурой, национальной культурой или природными объектами. Каждый маршрут должен быть подробно описан и предоставляться туристам вместе с картой и информацией о местных услугах (гостиницы, рестораны, транспорт и т. д.).

3. Развитие гостиничной инфраструктуры: Наличие достаточного количества комфортабельных гостиниц и отелей является важным фактором для привлечения и удержания туристов. Необходимо развивать гостиничную инфраструктуру в разных районах области, чтобы обеспечить разнообразие выбора и доступность для туристов.

4. Осуществление культурных мероприятий и фестивалей: Проведение культурных мероприятий и фестивалей помогает привлечь туристов и сделать их посещение более интересным и ярким. Такие события могут включать выставки искусства, музыкальные концерты, театральные представления, фестивали национальных кухонь и традиций и другие мероприятия.

5. Обучение и поддержка персонала в туристической отрасли: Персонал, работающий в сфере туризма, должен быть достаточно подготовленным и готовым предоставлять качественные услуги туристам. Предоставление тренингов и обучение персонала в сфере гостиничного бизнеса, ресторанного обслуживания и экскурсионного сопровождения поможет обеспечить высокий уровень обслуживания.

На основе официального документа: «Стратегия развития туристического кластера Вологодской области» немало важно подчеркнуть, основные принципы: устойчивость, уникальность, партнерство и развитие инфраструктуры (https://clck.ru/37mRQE).

– Устойчивость: стратегия делает упор на развитие туризма, который максимально учитывает природные ресурсы и сохраняет экологическую целостность региона. Это позволит предложить туристам возможность наслаждаться прекрасной природой Вологодской области, сохраняя ее для будущих поколений.

– Уникальность: стратегия подчеркивает необходимость создания и популяризации уникальных туристических продуктов и маршрутов. Это позволит привлечь больше туристов и сделать Вологодскую область особенным и запоминающимся местом для посещения.

– Партнерство: стратегия акцентирует внимание на важности сотрудничества между государственными организациями, частным сектором и местными сообществами. Это способствует разработке совместных проектов, обмену опытом и ресурсами, а также укрепляет связи между участниками туристической индустрии.

– Развитие инфраструктуры: стратегия предусматривает инвестиции в развитие туристической инфраструктуры, включая строительство гостиниц, ресторанов,

развлекательных комплексов и туристических маршрутов. Это способствует повышению комфорта и уровня обслуживания для посетителей.

Стратегия развития туристического кластера Вологодской области представляет собой ключевой инструмент для достижения устойчивого развития туризма в этом регионе. Она ориентирована на сохранение природных и культурных ресурсов Вологодской области, а также на создание уникальных туристических продуктов и развитие инфраструктуры. Это делает данную стратегию высокооригинальной и способствует привлечению туристов в эту часть России.

Культурно-познавательные виды туризма являются важным фактором для социально-экономического и социокультурного развития Вологодской области. Развитие этого вида туризма приводит к увеличению туристического потока, притоку средств в экономику области, развитию малого и среднего бизнеса, сохранению исторического и культурного наследия, а также формированию позитивного имиджа региона. Успешное развитие культурно-познавательных видов туризма требует сотрудничества со стороны государственных и муниципальных органов власти, бизнеса и общественности. Дальнейшие исследования могут быть проведены для более глубокого изучения данной темы и разработки конкретных мер по развитию культурно-познавательного туризма на территории Вологодской области.

Литература

1. Боголюбов В.С. Финансовый менеджмент в туризме и гостиничном хозяйстве. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2023. 293 с.

2. Воробьев Г.А., Юричев Е.Н. Курортные леса Вологодской области // Лебедевские чтения: К столетию со дня рождения Василия Вячеславовича Лебедева: [сб. науч. тр.]. Вологда, 2020. С. 134-146.

3. Горохова Е.И., Фролов А.Н. Развитие культурно-познавательного туризма в контексте устойчивого развития региона // Вестник Приазовского государственного технического университета. Серия: Экономические науки. 2021. № 28. С. 77-82.

4. Дегтярева И.П., Шрайбер Г.Э. Культурно-познавательный туризм как фактор развития современной экономики // Вестник Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова. Серия: Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. 2017. № 2. С. 61-68.

5. Магнитский В.А., Галанкина О.В. Культурно-познавательный туризм в развитии региона: особенности формирования и проблемы развития // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. 2020. № 5. С. 191-198.

6. Плисецкий Е. Л. Региональная экономика. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2023. 532 с.

7. Скобкин С.С. Стратегический менеджмент в индустрии гостеприимства и туризма. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2023. 442 с.

© Аношина Т.В., Лукашов Е.О., Колотова Е.В., 2024

УДК 796.85

Хайруллина Э.Д.
тренер-преподаватель
Спортивная школа олимпийского резерва
г. Нижневартовск, Россия

ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Аннотация. В данной статье представлены результаты анкетирования, проводимое среди тренеров-преподавателей по единоборствам для выявления их отношения к игровым технологиям и опыта их применения в тренировочном процессе.

Ключевые слова: дзюдо; игровые технологии; юные спортсмены; единоборства; спорт.

Khairullina E.D.
trainer-teacher
Olympic reserve sports school
Nizhnevartovsk, Russia

ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE USE OF GAMING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF MARTIAL ARTS CLASSES

Abstract. This article presents the results of a survey conducted among trainers-teachers of martial arts to identify their attitude to gaming technologies and experience of their application in the training process.

Keywords: judo; gaming technologies; young athletes; martial arts; sports.

Приобщение детей к спорту должно включать творческий подход. Творческий аспект возникает тогда, когда учащиеся охотно и увлеченно понимают цель своей деятельности, осознают важность проведения сравнений, соотношений, отборов, поиска наиболее эффективных методов достижения успехов в спорте. Следовательно, существует необходимость изучения инновационных подходов к подготовке борцов [5]. Чтобы улучшить качество обучения и тренировок, улучшить реализацию учебной программы, стимулировать познавательный интерес и вовлечь учащихся в регулярные занятия по дзюдо, можно широко использовать игровой подход в обучении.

В современных видах единоборств спортивные схватки стали короче и динамичнее, упор делается на более быструю и энергичную борьбу [2]. В связи с этим тренерам и спортсменам рекомендуется участвовать в непрерывных наступательных маневрах, что требует от них способности быстро вырабатывать стратегию, использовать определенные комбинации атак и решать тактические и технические задачи.

Дзюдо классифицируется как вид единоборств, предполагающий прямой контакт, а также ограниченное время схватки, сложности в восприятии параметров движения, быструю обработку информации, повышенную эмоциональную вовлеченность, тактическое решение проблем и адаптацию к изменяющейся ситуации на татами. Для эффективной оценки

CC BY

двигательных способностей в соревновательном поединке перспективным методом считается использование игровых сценариев с элементами боевых искусств.

Учитывая значение подвижных игр в развитии детей, я их можно внедрить как эффективный инструмент отбора и обучения детей спортивными единоборствами. Этот подход основан на огромном потенциале использования игрового метода в спортивной тренерской деятельности.

Применение игрового метода позволяет использовать сбалансированный подход к тренировкам, который устраняет разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществлять поэтапное обучение, обеспечивая последовательное развитие как технических навыков, так и боевых стратегий.

Особенностью игровой деятельности является игровое общение тренера с детьми, а также между самими детьми. Тренер может как участвовать в игре, так и организовывать ее. Дети часто берут на себя определенные роли в зависимости от содержания игры, что определяет их действия в игре.

Игры облегчают процесс обучения, представляя умственные задачи как приятные и доступные занятия для детей. Дидактические игры предназначены для улучшения обучения и умственного развития. Чем больше эти игры напоминают игру, тем больше они увлекают детей и способствуют более быстрому и эффективному освоению учебной программы.

Специализированные подвижные игры включают в себя различные аспекты спортивных единоборств для развития основных физических качеств [1].

Причиной использования специализированных подвижных игр является то, что традиционные методы такие как строго регламентированное метода обучения приемам борьбы, не могут в полной мере совершенствовать технические навыки и тактические способности и действия, например, использовать тактику для обмана соперника.

Специализированные подвижные игры разработаны для устранения ограничений традиционных методов обучения [4]. Тренеры обычно сосредотачиваются на обучении конкретным приемам и базовой тактике, но обучать к подготовке проведения атаки и обманным действиям, используя строго регламентированный метод, сложно. Чтобы преодолеть это, тренеры используют соревновательный подход, в том числе проводят спортивные схватки на тренировках. Однако это часто приводит к отсутствию практики основных тактических действий, поскольку дети в первую очередь сосредотачиваются на технике выполнения броска [3]. Решение состоит в том, чтобы создать правила встреч, где победа присуждается на основе выполнения элементарных тактических действий. Эти правила включены в специализированные подвижные игры, которые создают игровой формат для отработки и освоения этих важнейших навыков.

Для подготовки юных борцов к будущим соревнованиям важно создавать сложные игровые ситуации, моделирующие условия соревновательной схватки. Наблюдение за ходом игры и поведением игроков имеет решающее значение. Успешное освоение игры и поведения детей во многом зависит от эффективного управления. Игра должна быть организована и начата вовремя. Очень важно научить детей осознанно следовать правилам игры. Важно

CC BY

поощрять творческую инициативу игроков во время игры, тренер должен их заинтересовать и увлечь. Необходимо развивать осознанную дисциплину и обеспечивать честное соблюдение правил и назначенных ролей. Учитывать настроение игроков и учитывать самые опасные моменты в игре также важно для тренера.

Традиционные средства и организация обучения в группах начальной подготовки не могут в полной мере оптимизировать учебно-тренировочный процесс из-за недостаточного учета возрастных особенностей. Строгая регламентация процесса обучения традиционными методами препятствует индивидуализации технических навыков и развитию вариативности двигательных навыков. Однако использование игровых техник, таких как специализированные подвижные игры, отражающие типичные ситуации спортивных встреч, дает ряд преимуществ. Это позволяет разработать методику обучения техническим и тактическим действиям посредством этих игр, согласовав учебную программу с содержанием игры. Кроме того, это повышает эффективность применения тактико-технических действий в спортивных схватках.

Для выявления отношения тренеров к применению игровых технологий в процессе занятий дзюдо, было проведено анкетирование, а также чтобы узнать их опыт использования в тренировочном процессе.

На первый вопрос «Как вы считаете, насколько важно для борца владение навыками единоборства на начальном этапе технико-тактической подготовке?» Среди опрошенных тренеров считают, что очень важно для борца владение навыками единоборства на начальном этапе технико-тактической подготовке 44,4% респондентов, думают, что это важно 11,1% опрошенных. Отмечают, что владение этими навыками неважно 33,3% тренеров, а вариант ответа «совсем неважно» выбрало 11,1% опрошенных.

Большинство респондентов – 77,8% – поддерживают включение специализированных подвижных игр на начальном этапе обучения, оставшаяся часть в размере 22,2% респондентов отрицают данное положение.

Согласно анализу, большинство тренеров 55,6% редко включают в свои тренировки подвижные игры. Меньшее количество в размере 11,1% использует их еще реже. С другой стороны, около трети респондентов 33,3% указали на предпочтение более частому использованию игр в своих тренировках.

Треть тренеров твердо убеждены, что метод игры существенно влияет на мастерство технико-тактических действий. Аналогичным образом, еще одна треть респондентов не согласны с этим мнением. При этом оставшаяся треть признает влияние, но считает его минимальным.

Наиболее распространенным методом обучения, используемым тренерами, является игры в салки и ее разновидности, на которую приходится 44,4% респондентов. Командным спортивным играм отдают предпочтение 22,2% тренеров. И только 33,3% респондентов включают в свои тренировки специализированные игры с элементами борьбы.

Применяя специализированные игры, тренеры в первую очередь считают, что они направлены на развитие морально-волевых качеств, по мнению 66,7% респондентов. На

CC BY

втором месте по популярности среди тренеров, за которые проголосовали 33,3% опрошенных, оказались такие задачи, которые связанны с моделированием соревновательных ситуаций и улучшением физической подготовки. Вариант освоения тактических элементов и тактического мышления отметило 22,2% тренеров. Наконец, 11,1% тренеров проголосовали за формирование психологической готовности к соревнованиям и формирование интереса к занятиям борьбой.

Из участников 55,5% тренеров имеют профессиональный опыт от 20 до 30 лет. В данной сфере больше 10, но меньше 20 лет 22,2% респондентов, такой же процент имеет опыт работы в этой области менее 10 лет.

Все участники в настоящее время работают с группами этапа начальной подготовки.

Две трети участников считают, что существующая методическая литература недостаточно освещает вопрос включения подвижных игр в занятия единоборствами, а одна треть участников выразила удовлетворение. Что этот вопрос освещен достаточно никто не считает. И это указывает на необходимость дальнейшего освещения и исследований в этой области.

Следует отметить, что тренеры которые считают целесообразно включать специализированные подвижные игры в тренировочный процесс на этапе начальной подготовки, предпочитающие использовать их как можно чаще на этапе начальной подготовки от 1 до 4 года обучения тренируют сборников ХМАО-Югры, так же отмечу, что эти тренеры на других этапах подготовки продолжают использовать эти игры и имеют членов сборной РФ, а также призеров международных соревнований и являются старшими тренерами в ХМАО-Югре.

Таким образом, результаты опроса свидетельствуют о неоднозначных мнениях среди тренеров по борьбе относительно важности владения навыками единоборств на начальном этапе технико-тактической подготовки. . Это указывает на разнообразие взглядов тренеров на важность применения в единоборствах специализированных подвижных игр для формирования двигательных навыков и элементарных тактических элементов на начальном этапе обучения. В целом, опрос подчеркивает разнообразие мнений среди тренеров по борьбе относительно важности и использования навыков боевых искусств и подвижных игр на начальном этапе тренировок. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости дальнейшего изучения и разработки эффективных методов и ресурсов тренировок для улучшения технического, тактического и общего развития борцов.

Литература

1. Абрамов Н.А., Мугаллимов С.М. Основы методики обучения спортивной борьбе. Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022. 251 с.

2. Гилазиева С.Р. Основные приемы самообороны. 2-е изд. доп. Оренбург: ОГУ, 2019. 155 с.

3. Горбунов Н.А. Применение элементов борьбы самбо на уроках физической культуры в средней школе. Рязань: РГУ имени С.А. Есенина, 2019. 128 с.

CC BY

4. Иванков Ч.Т., Литвинов С.А., Иванков Ч.Ч. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры. М.: МПГУ, 2018.

5. Спортивные и подвижные игры и единоборства в современной системе физического воспитания: сб. научных статей. Гродно: ГрГУ им. Янки Купалы, 2012. 339 с.

© Хайруллина Э.Д., 2024

УДК 796.015.82

Бороздина В.С., Ганьжина О.Н.
Спортивная школа олимпийского резерва
г. Нижневартовск, Россия

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА г. НИЖНЕВАРТОВСКА

Аннотация. В статье представлены опыт реализации программы по определению спортивной предрасположенности детей «Стань чемпионом» в условиях спортивной школы олимпийского резерва г. Нижневартовска. Результаты исследования показали имеющуюся возможность организации на базе учреждения спортивной направленности работы по объективному определению спортивных предпочтений и потенциала ребенка, содействуя поиску наиболее подходящего для него вида спортивной деятельности.

Ключевые слова: родители; дети; спортивный отбор; ВФСК ГТО; занятия спортом; «Стань чемпионом».

Borozdina V.S., Ganzhina O.N.
Olympic reserve sports school
Nizhnevartovsk, Russia

FEATURES OF IMPLEMENTATION OF THE PROGRAM FOR DETERMINING SPORTS PREDISPOSITION IN THE CONDITIONS OF THE SPORTS SCHOOL OF THE OLYMPIC RESERVE IN NIZHNEVARTOVSK

Abstract. The article presents the experience of implementing the program to determine the sports predisposition of children “Become a Champion” in the conditions of the Olympic reserve sports school in Nizhnevartovsk. The results of the study showed the possibility of organizing, on the basis of a sports-oriented institution, work to objectively determine the sports preferences and potential of a child, facilitating the search for the most suitable type of sports activity for him.

Keywords: parents; children; sports selection; VFSK GTO; playing sports; “Become a champion”.

В современном обществе спорт занимает важное место в жизни каждого ребенка. Он не только способствует поддержанию здорового образа жизни, но и является средством достижения успехов и развития личности. Однако, не каждый человек может найти свое призвание в определенном виде спорта без помощи специалистов. Исследователи И.И. Ахметов, Л.Д. Мустафина, Э.С. Насибулина, дают понять, что неадекватный выбор детьми либо их родителями вида спортивной деятельности сопровождается в дальнейшем нерациональной функциональной системы адаптации с большим числом лишних, неэффективных нецелесообразных функциональных взаимосвязей [1]. В конечном итоге это сопровождается напряжением компенсаторных механизмов, затруднением восстановительных процессов, медленным развитием тренированности, менее успешным выступлением в соревнованиях, достижением высокого уровня спортивного мастерства,

CC BY

неутешительным прогнозом перспективности и, наконец, остановкой роста спортивного мастерства в связи с исчерпанием генетического резерва организма.

Все чаще для решения задач спортивного отбора и определения спортивной предрасположенности детей, делающих только первые шаги в спорте, а также тех, кто имеет опыт занятий, но не имеет роста спортивных показателей применяют научные методики [2; 3; 5]. Одной из таких методик является аппаратно-программный комплекс (далее – АПК), который позволяет определить предрасположенность детей к определенному виду спортивной деятельности.

Важным видится изучение опыта использования данной методики в условиях спортивной школы олимпийского резерва, где воспитанники ориентированы на спортивные результаты и достижение успеха в спортивной деятельности.

Цель исследования: изучить опыт реализации программы определения спортивной предрасположенности «Стань чемпионом» в условиях спортивной школы олимпийского резерва г. Нижневартовска.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе МАУДО г. Нижневартовска «Спортивная школа олимпийского резерва» (далее – СШОР) в период с 2022 по 2023 гг. Оценивались условия внедрения данного АПК в практику СШОР.

Результаты исследования.

Анализ научно-методической литературы показал имеющийся опыт применения АПК «Стать чемпионом» для решения задач спортивного отбора и определения спортивной предрасположенности занимающихся. В статье Е.Е. Хвацкой представлены результаты проведенного ею психологического (психофизиологического) первичного отбора детей для занятий спортом в рамках Федерального экспериментального (инновационного) проекта «Стань чемпионом». В работе представлено обоснование для позиционирования данной технологии не только как инструмента для выявления предрасположенности детей к той или иной группе видов спорта, но и как инструмента для определения и развития их ресурсных возможностей, оцененных на основе имеющегося опыта «Центра тестирования, отбора и сопровождения спортивно одарённых детей» (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) [4].

Данный АПК имеется и в спортивной школе олимпийского резерва в г. Нижневартовске. АПК «Стань чемпионом» предназначен для научно-методического обеспечения и сопровождения в спорте высших достижений в аспекте спортивных селекций, а так же для фиксации результатов в автоматическом режиме, полученных в ходе выполнения различных упражнений и тестов, в том числе в систему мониторинга ВФСК ГТО.

АПК был передан в собственность на основании приказа Департамента физической культуры и спорта ХМАО-Югры от 13.12.2021 № 423, в рамках Распоряжения Правительства РФ от 28.07.2021 № 2085-р «Об особенностях закупки аппаратно-программных комплексов для скрининговой оценки организма» (вместе с «Требованиями к производству аппаратно-программных комплексов для скрининговой оценки организма и тестирования уровня физической подготовленности»).

CC BY

В числе практических задач, решаемых с помощью комплекса можно выделить следующие:

– определение предрасположенности испытуемого к занятиям определенными видами спортивной деятельности;

– оценка уровня развития профессионально важных качеств с целью профотбора и профориентации;

– контроль функционального состояния организма перед выполнением различных двигательных тестов, в том числе спортивной тренировки, и в процессе выполнения с целью предупреждения нежелательных последствий для организма после воздействия данных факторов;

– оценка психофизиологического и психологического статуса детей;

– исследование функциональных и морфологических особенностей детей;

– оценка функционального состояния организма, как в целом, так и отдельных его систем;

– исследование психофизиологических характеристик, таких как простая и сложная скорость сенсомоторной реакции, сила нервной системы, подвижность и уравновешенность нервных процессов, способность регуляции нервной системы к произвольным движениям;

– оценка уровня физического развития и тренированности;

– оценка развития физических качеств и способностей, таких как скоростно-силовые, силовые, быстрота, координация, двигательная координация, моторный контроль, ловкость, меткость, гибкость.

С целью организации работы аппаратно-программного комплекса «Стань чемпионом» в СШОР было организовано место для проведения тестирования. На базе медицинского кабинета, расположенного в СК «Нефтяник» размещено необходимое для тестирования оборудование. Так же для организации тестирования используется спортивный зал.

На сегодняшний день активно ведется запись на тестирование детей в возрасте от 5,5 до 12 лет. Система формирует отчет с результатами пройденного тестирования в автоматическом режиме, без участия специалиста, также возможен просмотр, хранение и печать результатов тестирования и протоколов обследования. Во время прохождения тестирования специалистами учреждения проводится информирование родителей (законных представителей) об имеющихся спортивных организациях в городе, о культивируемых видах спорта, минимальном возрасте зачисления в избранный вид спорта и т. д. Время тестирования составляет 60 минут на 1 спортсмена.

В учреждении имеется и ведется реестр протестированных детей на АПК. На начало октября 2023 года число протестированных детей составило более 80.

Каждому родителю ребенка, протестированного с помощью АПК, выдается заключение комплексного тестирования, где перечисляются виды спорта к которым предрасположен тестируемый. Из числа видов спорта различной направленности даются более точные рекомендации к выбору спортивной специализации. Так, например, ребенок имеет среднюю склонность к спортивным играм, а более точнее – к занятиям гандболом или водным поло.

CC BY

Программа дает оценку тестов по нормативам ВФСК ГТО и позволяет понять, что ожидать от выполнения тестов на соответствие физической подготовленности возрастным показателям. Исследование функционального состояния включает изучение вариабельности ритма сердца с определением типа вегетативной регуляции, центральную гемодинамику с определением типа кровообращения, измерение артериального давления, исследование дыхательной системы с определением жизненной ёмкости лёгких. Антропометрическое исследование направлено на измерение тела человека и его частей с целью установления различных особенностей физического строения, позволяющее дать количественную характеристику их изменчивости и выбора наиболее подходящего вида спорта и включает в себя определение конституционального типа, определение типа пропорций тела, масса тела, индекс массы тела, биологический возраст, при помощи компьютерной плантографии определяется форма стопы. Психофизиологическое исследование определяет психофизиологические характеристики ребёнка, которые являются полезным в определении спортивной направленности.

Таким образом, предрасположенность ребенка в спорте является важным аспектом его развития и формирования личности. Использование аппаратно-программного комплекса позволяет более объективно определить спортивные предпочтения и потенциал ребенка, помогая ему найти свое призвание в спорте. Это не только способствует укреплению здоровья и развитию физических и психологических навыков, но и усваиванию ценных жизненных уроков, таких как дисциплина, настойчивость и командный дух. Правильно определенная спортивная предрасположенность и подходящая программа тренировок помогут ребенку достичь успеха, сохранить интерес к занятиям спортом и обеспечить его общее благополучие. Данная работа в спортивной школе будет продолжаться. В дальнейшем планируется разработка педагогического сопровождения результатов тестирования спортивной предрасположенности детей.

Литература

1. Ахметов И.И., Мустафина Л.Д., Насибулина Э.С. Медико-генетическое обеспечение детско-юношеского спорта // Практическая медицина. 2012. № 7(62). С. 63-66.

2. Каплан В.И., Пащенко Л.Г. О необходимости применения инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в подготовке младших школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат-лы XI Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 21 октября 2021 г.). Нижневартовск, 2021. С. 222-226. https://doi.org/10.36906/FKS-2021/46

3. Пащенко Л.Г., Жалбэ В.Г. Мотивы занятий спортом и отношение к состязательной физкультурно-спортивной деятельности у подростков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 6(172). С. 198-202.

CC BY

4. Хвацкая Е.Е. Психологический компонент в структуре первичного спортивного отбора детей (Федеральный экспериментальный (инновационный) проект «Стань чемпионом») // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. № 12(178). С. 436-441.

5. Шумаков А.В., Иваницкий В.В., Захарова Л.В. Педагогический контроль в системе подготовки спортсменов // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-1. С. 299-302.

© Бороздина В.С., Ганьжина О.Н., 2024

УДК 796.01:159.9

Совмиз З.Р.
канд. психол. наук
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-АКРОБАТОВ

Аннотация. В статье представлен анализ взаимосвязей между нервно-психической устойчивостью и показателями эмоционального выгорания в группе спортсменов-акробатов. Результаты исследования позволили установить положительную взаимосвязь между стрессоустойчивостью и отдельным фазами и симптомами выгорания. Чем выше стрессоустойчивость, тем ниже вероятность проявления тревоги, напряжения, соматических расстройств, деперсонализации и легче переживание психотравмирующих событий.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; нервно-психическая устойчивость; спортсмены; акробаты.

Sovmiz Z.R.
Ph.D.
Kuban state university of physical culture, sports and tourism
Krasnodar, Russia

FEATURES OF THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL BURNOUT AND NERVO-MENTAL STABILITY OF ACROBAT ATHLETES

Abstract. The article presents an analysis of the relationship between neuropsychic stability and indicators of emotional burnout in a group of acrobat athletes. The results of the study allowed us to establish a positive relationship between stress resistance and individual phases and symptoms of burnout. The higher the stress resistance, the lower the likelihood of anxiety, tension, somatic disorders, depersonalization, and the easier it is to experience traumatic events.

Keywords: emotional burnout; neuropsychic stability; athletes, acrobats.

Эмоциональное выгорание является современной проблемой психологии спорта и рассматривается как состояние, угрожающее успешной конкурентоспособности спортсмена. Связано это с тем, что количество источников выгорания неумолимо растет. Причинами могут быть как внешние факторы, не связанные со спортивной деятельностью, так и профессиональные. Ко второй категории могут относиться следующие особенности: рост психического напряжения и тревожности в спорте; нервно-психические и физические перегрузки; тренировки «на износ» в силу высокого уровня подготовленности соперников; ограниченное количество времени, требуемого для восстановления сил и энергии; высокая нацеленность спортсменов на достижение лишь высоких отметок; участие в соревновательной деятельности; высокая вероятность травматизации; стрессы, связанные с акклиматизацией при сборах и разъездах; стремление к получению высокой квалификации, титулов и наград [5, с. 568; 8, с. 13].

CC BY

Особого внимания с точки зрения озвученных нами психологических вопросов заслуживает спортивная акробатика. В первую очередь, это связано с тем, что к перечисленным ранее классическим факторам выгорания и стресса, добавляются специфичные, характерные лишь для данного вида спорта: проблемы несогласованности при постановке новых программ и оттачивании отдельных элементов, усложняющихся с каждым годом; межличностные проблемы, возникающие в процессе частных и тесных контактов с партнерами и тренером (в акробатических двойках, тройках, четверках); проблемы, связанные с высоким риском причинения вреда жизни и здоровью при выполнении сложных элементов программы [5, с. 567-569].

Основой успешности человека в любой сфере деятельности выступает его умение противостоять стрессовым факторам. Спорт не исключение. Феномен нервно-психической устойчивости в спортивной деятельности широко отражен в трудах многих исследователей современности: Н.Е. Водопьяновой, Г.Б. Горской, Е.И. Гринь, Е.П. Ильина [1, с. 31].

По мнению авторов стрессоустойчивость есть умение личности достойно преодолевать нагрузки (когнитивные, морально-волевые, физические, эмоциональные) и сложные ситуации без шлейфа в виде негативных последствий [1, с. 32].

Представленными нами теоретические данные делают актуальным исследование взаимосвязи эмоционального выгорания и нервно-психической устойчивости спортсменов-акробатов, что и стало **целью** настоящей работы.

Выборка исследования: спортивные акробаты – воспитанники МБОУ ДО «ССШ № 1» города Краснодара в количестве 45 человек. Возрастной диапазон респондентов: 15–22 года. Квалификация: 1 спортивный разряд, КМС, МС.

Результаты исследования и их обсуждение. Корреляционный анализ, проведенный между симптомами выгорания и показателем нервно-психической устойчивости, позволил выявить наличие небольшого количества взаимосвязей в группе спортсменов-акробатов (табл.).

Таблица

Коэффициенты корреляции между показателями стрессоустойчивости и эмоционального выгорания в группах спортивных акробатов

Симптомы эмоционального выгорания	Нервно-психическая устойчивость
Фаза напряжения:	**-0,321***
· переживание психотравмирующих обстоятельств	**-0,352****
· неудовлетворенность собой	0,113
· «загнанность в клетку»	0,031
· тревога и депрессия	**-0,392****
Фаза резистенции:	0,153
· неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	0,161
· эмоционально-нравственная дезориентация	0,172
· расширение сферы экономии эмоций	0,053
· редукция профессиональных обязанностей	0,141
Фаза истощения:	-0,201
· эмоциональный дефицит	0,031

CC BY

· эмоциональная отстраненность	-0,093
· личностная отстраненность (деперсонализация)	**-0,281***
· психосоматические и психовегетативные нарушения	**-0,298***
Интегральный показатель эмоционального выгорания	0,181

Примечание: * – корреляция значима при p≤ 0,05; ** – корреляция значима при p≤ 0,01.

Наиболее богатые взаимосвязи установлены с фазой напряжения. Как видно по данным, отраженным в таблице 1, нервно-психическая устойчивость взаимосвязана лишь с фазой напряжения, которая характеризуется проживанием хронически неблагоприятной обстановки, дестабилизирующего состояния, повышенной ответственности. Взаимосвязь носит отрицательный характер, что свидетельствует об обратно пропорциональной взаимообусловленности представленных параметров.

В своем исследовании мы рассматриваем данную взаимообусловленность с позиции уровня сформированности стрессоустойчивости как потенциального ресурса в предотвращении эмоционального выгорания.

Так, например, чем выше стрессоустойчивость, тем ниже проявления фазы напряжения, т. е. тем более благоприятно ее проживание для личности спортсмена.

Также наблюдается отрицательная взаимосвязь с несколькими симптомами фазы напряжения, а именно с тревогой и депрессией и переживанием психотравмирующих обстоятельств, вероятность яркого проявления которых снижается при высоких показателях стрессоустойчивости. Снижается восприимчивость к событиям и чувство неудовлетворенности работой.

Достоверных взаимосвязей нервно-психической устойчивости с фазой резистенции и ее симптомами не выявлено. Возможно, данный факт связан с тем, что функционально как стрессоустойчивость, так и резистентность достаточно схожи. Последняя, в свою очередь, выражается в стремлении человека изолировать свою психику от неприятных впечатлений и обеспечивает выносливость психики в борьбе со стрессом.

Нервно-психическая устойчивость не коррелирует с показателем фазы истощения, но при этом отрицательно взаимосвязана с двумя ее симптомами, такими как деперсонализация и психосоматические и психовегетативные нарушения. При высоких показателях стрессоустойчивости понижается вероятность возникновения утраты интереса к субъектам профессиональных действий и отклонений в соматических или психических состояниях спортсмена.

Таким образом, у спортсменов-акробатов по полученным данным при сниженном уровне стрессоустойчивости повышается вероятность возникновения тревоги, депрессии, чувствительного восприятия травмирующих событий, растет вероятность болезненного восприятия изменений в психических процессах, потери собственного «Я», возникновении болезней и нарушений психофизиологического характера.

В профессиональной спортивной деятельности спортсменов-акробатов представленные симптомы выражаются в плохой концентрации внимания, отстраненности от коллег, низком понимании своего тела и движений при реализации акробатических упражнений, что

CC BY

логически ведет к снижению мотивации, профессиональной успешности, производительности, обучаемости новым упражнениям. Данные симптомы создают прочный фундамент для потенциального эмоционального выгорания и окончания спортивной карьеры.

Полученные нами данные были соотнесены с результатами исследований других современных авторов и позволили выявить согласующиеся и не согласующиеся элементы в области изучения взаимосвязи выгорания и стрессоустойчивости в различных сферах профессиональной деятельности, в том числе в сфере профессионального спорта.

По мнению С.С. Павленкович стрессоустойчивость и эмоциональное выгорание тесно связаны друг с другом. Высокий уровень нервно-психической устойчивости спортсменов может быть связан с умением мобилизовать ресурсы перед серьезными соревнованиями, проявить саморегуляцию, мотивацию к достижению успеха. Рост напряжения и тревожности в группе спортсменов со средним уровнем стрессоустойчивости объясняется подверженностью влияния соревновательного стресса, который могут испытывать абсолютно все спортсмены [7, с. 220].

М.В. Науменко и Н.Н. Мозговая в своем исследовании, посвященном изучению эмоционального выгорания у учителей с разным уровнем стрессоустойчивости, отмечают, что риск развития эмоционального выгорания ниже у учителей с высоким уровнем стрессоустойчивости [6, с. 664].

Схожие исследования, проведенные Н.Е. Ждановой на трех группах педагогов, подтверждают тот факт, что между эмоциональным выгоранием и стрессоустойчивостью существует положительная взаимосвязь. В связи, с чем с целью профилактики развития синдрома эмоционального выгорания автор рекомендует педагогам повышать уровень стрессоустойчивости [3, с. 90].

И.Л. Левина и А.А. Артемьев отмечают высокую распространенность проблемы эмоционального выгорания среди спортсменов разного возраста и различной квалификации. Половина опрошенных авторами респондентов периодически либо систематически высказывают мысли о негативных эмоциях в процессе тренировок и соревнований и желании получить длительный отдых после напряженной работы [4, с. 22].

Е.В. Дворцова, проводя исследование эмоционального выгорания у сотрудников лечебно-исправительного учреждения, отмечает его взаимосвязь со стрессоустойчивостью: чем выше показатели нервно-психической устойчивости респондентов, тем ниже вероятность проявления у них эмоционального выгорания [2, с. 53-54].

Н.В. Садов отмечает, что эмоциональному выгоранию подвержены все спортсмены вне зависимости от вида и специфики спорта, что делает необходимым контроль нарастающего напряжения и применение методов коррекции психических ресурсов, способных предотвратить проявление данного синдрома [9, с. 79].

Подводя итог данному исследованию, отметим, что высокий уровень сформированности нервно-психической устойчивости спортсменов-акробатов, снижает вероятность возникновения некоторых фаз и симптомов эмоционального выгорания, что делает процесс подготовки спортсменов более эффективным и качественным.

CC BY

Литература

1. Берилова Е.И. Особенности взаимосвязи копинг-стратегий и профессионального выгорания у высококвалифицированных спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2015. № 3. С. 31-32

2. Дворцова Е.В. Стрессоустойчивость как фактор эмоционального выгорания у сотрудников лечебно-исправительного учреждения // Теория и практика социогуманитарных наук. 2022. № 2(18). С. 47-55.

3. Жданова Н.Е. Экономический импакт синдрома эмоционального выгорания и стрессоустойчивости // Естественно-гуманитарные исследования. 2023. № 3(47). С. 87-91.

4. Левина И.Л., Артемьев А.А. Эмоциональное выгорание у спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2023. № 3. С. 21-23.

5. Липовка А.Ю., Намазов А.К.О., Шамрай Л.В., Намазов К.А., Липовка В.П. Эмоциональное выгорание как фактор жизнестойкости спортсменов единоборцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4(182). С. 567-570.

6. Науменко М.В., Мозговая Н.Н. Особенности эмоционального выгорания у учителей с разным уровнем стрессоустойчивости // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 659-664.

7. Павленкович С.С. Психоэмоциональное состояние спортсменов, как показатель их подготовленности к условиям соревновательной деятельности // Страховские чтения. 2018. С. 216-221.

8. Радова Н.Н., Михайлова Е.В., Жищенко А.Н. Синдром эмоционального выгорания у спортсменов и методы его профилактики // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 1(14). С. 13-16.

9. Садов Н.В. Эмоциональное выгорание в различных видах спорта // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 54-6. С. 77-80.

© Совмиз З.Р., 2024

УДК 378.046.4

Быстрицкая Е.В.
д-р пед. наук, профессор
Глотова Л.С.
директор
Институт дополнительного профессионального образования и развития карьеры
Московский государственный университет спорта и туризма
г. Москва, Россия
Катушенко О.А.
Ст. преподаватель
Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина
(Мининский университет)
г. Нижний Новгород, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ЦИФРОВОГО АВТОРИТЕТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В УСЛОВИЯХ СИСТЕМ ВЫСШЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В данной статье представлены результаты сравнительно-сопоставительного исследования проблем и перспектив формирования цифрового авторитета тренера-преподавателя в условиях гармонизации систем физкультурно-спортивного и педагогического образования. Представлена содержательно-методическая основа организации указанного процесса в условиях систем высшего и дополнительного профессионального образования.

Ключевые слова: цифровой авторитет тренера; этический кодекс педагога; содержание высшего спортивно-педагогического образования; система дополнительного профессионального образования.

Bystritskaya E.V.
Ph.D., Professor
Glotova L.S.
Director
Institute Additional Professional Education and Career Development
Moscow State University of Sports and Tourism
Moscow, Russia
Katushenko O.A.
Senior Lecturer
Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University
Nizhny Novgorod, Russia

FORMATION OF DIGITAL AUTHORITY OF TRAINER-TEACHER IN CONDITIONS OF HIGHER AND ADDITIONAL PROFESSIONAL EDUCATION SYSTEMS

Abstract. This article presents the results of a comparative study of the problems and prospects for the formation of the digital authority of a trainer-teacher in the conditions of harmonization of the systems of physical education, sports and pedagogical education. A substantive and methodological basis for the organization of this process in the conditions of higher and additional vocational education systems is presented.

Keywords: digital authority of trainer; ethical code of teacher; content of higher sports and pedagogical education; system of additional professional education.

CC BY

Формирование авторитета тренера-преподавателя всегда было значимой задачей системы профессионального и высшего образования. Однако, в период пандемии этот процесс стал в большей степени делом самого тренера, так как ориентиры построения профессионального авторитета, в том числе, и нравственные были перенесены в цифровую среду, деятельность тренеров в которой ограничивалась. Как правило, получением и распространением актуальной для отрасли спорта информации, а также организация оперативной обратной связи с воспитанниками, их родителями, деловыми партнерами. Для осуществления таких дискретных форм профессионального взаимодействия было достаточно того уровня авторитета, который был достигнут тренером в очной форме общения с указанными субъектами его профессионального влияния.

Напомним, функциями профессионального авторитета тренера является:

1. Эталонная – авторитет тренера создает для спортсмена или молодого специалиста контуры профессионального портрета и задает социальные ориентиры и миссию его будущей профессиональной деятельности.

2. Должностная – тренер является носителем успешного опыта профессионально-личностной самореализации и ориентирует спортсмена или молодого тренера-преподавателя на применение адекватных критериев выбора модели построения профессиональной карьеры.

3. Функционально-компетентностная – тренер-мастер реализует профессиональные компетенции в выполнении конкретных профессиональных обязанностей и помогает спортсмену или молодому специалисту актуализировать и успешно проявить свои деловые качества в исполнении профессиональных функций и становится примером отношения к своим профессиональным обязанностям.

4. Социально-психологическая – тренер-преподаватель является носителем профессионального мировоззрения и устойчивых нравственных установок, которые представляют собой основание для формирования молодым специалистом и спортсменом психологического портрета профессионала, как значимого условия эффективности его работы и обретения социально одобряемого статуса и выработки смысложизненных ориентаций.

5. Организаторская – тренер-мастер в процессе организаторской деятельности, осуществляемой при участии или в присутствии спортсмена или молодого специалиста, создает прецеденты и реализует успешные кейсы в отношение поиска или выработки рациональных способов принятия управленческих решений.

6. Рефлексивно-ориентирующая – тренер-преподаватель задает для спортсмена критерии оценки своего места, успешности выполнения социально-профессиональных ролей и успешности в профессии, оценки своего профессионального стиля, деловых качеств и перспектив профессионального развития. Применение этих критериев поможет спортсмену или молодому специалисту защитить себя от пагубного влияния ложного авторитета, определив для себя, в какой мере он является экспертом в своей профессиональной области и в чем истинная мотивация его деятельности.

Все указанные функции являются определяющими по отношению к выявлению в образовательной организации спортивной отрасли профессионалов, являющихся или

способных стать профессиональными авторитетами и наставниками для молодых специалистов. Они применяются в режиме очного общения и имеют устойчивые очертания вне зависимости от того, какой вид спорта представляет данная организация.

Иная ситуация сложилась в период пандемии, когда реализация представленных функций авторитета тренера-преподавателя была затруднена условиями дистанционного обучения, в связи с чем наблюдалась тенденция падения этого авторитета как среди спортсменов, так и среди их родителей. Исключение составляли только коллеги, которые и в этих условиях не утратили интерес к мастерам и экспертам в своей профессиональной сфере. К концу пандемии всем представителям сферы физической культуры и спорта стало понятно, что без использования всех возможностей цифровой среды восстановить и повысить свой авторитет практически невозможно. При этом, очевидно, что принципы влияния авторитета профессионала во всех социальных ролях (личность-личность, специалист-специалист, эксперт-адаптант, наставник-наставляемый и т. д.) в данной среде строиться на основании иных принципах, нежели в системе очного общения и реального взаимодействия. В ходе анализа трансформации профессиональных функций вследствие цифровизации всех сфер жизни были определены принципы цифрового влияния профессионала, основанные на постулатах маркетинга, которые в отношение спортивной профессиональной сферы можно трактовать следующим образом:

1. Аутентичность – способность подчеркнуть свою яркую профессиональную и личностную индивидуальность, социальную притягательность, нацеленность на свободное общение, подразумевающее обмен достоверной информацией и искренними взглядами.

2. Экспертность – готовность показать свою ширококонтекстную и глубинную осведомленность в обсуждаемых вопросов, свободное привлечение конкретных фактов, кейсов из собственного опыта и опыта коллег к обоснованию своей позиции.

3. Диагностичность – подразумевает проведение контекстных исследований динамики состояния проблем и удовлетворенности целевой аудитории содержанием, методами, темпо-ритмовыми показателями ведения контента. Предоставление адресатам возможности проанализировать свой потенциал, во-первых, покажет тренера-преподавателя основательным профессионалом, не склонным к голословным утверждениям, во-вторых – позволит ему понять то, в какой мере и в каких контурах нужен аудитории его продукт и. в-третьих, поможет выбрать именно вас среди множества конкурентов. При этом диагностика должна носить легкий, комфортный вид и не затрагивать интимно-личностных сторон жизни адресатов.

4. Адресность – выявление и постоянное обращение в контенте к потребностям и проблемам целевой аудитории, заинтересованной в данной информации, постоянные указания на то, что применение контента способствует снижению ресурсоемкости деятельности по решению этих проблем, указание на легкость и комфортность внедрения информации контента в практику без дополнительного образования и затрат времени и средств. Другими словами, необходимо указывать на значительный профицит деятельности, когда результативность значительно выше затратности.

CC BY

5. Партнёрство – определение успешных персон цифрового влияния (цифровых авторитетов) и сильных, а также потенциально сильных игроков рынка продуктов и услуг в совместимых со спортом сферах, способность заинтересовать их в сотрудничестве и размещение перекрестной рекламы, востребованность которой выражается в отклике на них в социальных сетях, причем отрицательный отклик (антиреклама) также засчитывается в пользу обоих партнеров.

6. Непротиворечивость – внимание к однонаправленности контента и его качеству. Естественно, в большей степени доверие вызывает тот профессионал, чей контент последовательно от публикации к форуму, и от чата к блогу ведет пользователя к заявленному положительному результату, не разбавляя содержание отступлениями, рекламой продуктов, не относящихся к теме и иной побочной информацией. Также несоблюдение заявленного уровня качества контента, особенно в мелочах, таких как наплыв текста на рисунок, дрожание звука при тексте, произносимом в кадре, может в значимых пределах снизить уровень доверия аудитории и цифрового влияния профессионала.

7. Автоматизация – подразумевает высокий уровень включения интуитивных инструментов рассылки текстов потенциальным пользователям, инновационных инструментов создания уникальных сообщений и графиков с высоким разрешением, оперативные системы вариативной навигации в соответствие с разнообразием уровневых и качественных характеристик диджитал-компетенций и цифрового вкуса целевой аудитории, компетенции создания дизайна страниц, подразумевающих адекватное целевое содержательное и психологическое воздействие на аудиторию.

Авторами было проведено исследование среди студентов факультета физической культуры и спорта Нижегородского государственного педагогического университета им. К. Минина (Мининский университет), г. Нижний Новгород и среди слушателей курсов повышения квалификации института Дополнительного профессионального образования и развития карьеры Московского государственного университета спорта и туризма, г. Москва. В исследовании приняли участие более 120 студентов и около 140 слушателей системы ДПО.

Респондентам была предложена анкета, вопросы которой были составлены таким образом, чтобы выявить их представления о том, каким образом их цифровой авторитет формируется в соответствующей системе образования, и какие факторы влияют на него. Параллельно с этим исследованием проводилась экспертная оценка тех же показателей лидерами цифрового влияния в профессиональной отрасли спорта. Результаты были обработаны с применением математического аппарата (вычисления коэффициента корреляции и определением достоверности различий по методике Манна-Уитни). Оставляя за скобками методы математической статистики приведем только те данные, которые находятся в зоне значимости. Все они сведены в таблицу.

CC BY

Таблица

Параметры и критерии формирования цифрового авторитета у представителей профессиональной отрасли спорта в структуре высшего образования и в системе дополнительного профессионального образования

Параметр для сравнения	Студенты вуза	Слушатели курсов ДПО	Эксперты – лидеры цифрового влияния в спортивной отрасли
Топ 5 значимых характеристик цифрового авторитета тренера-преподавателя (в порядке убывания значимости)	1. Отношение к профессии 2. Умение убедить 3. Ответственность за свои слова 4. Качество цифрового контента 5. Культура поведения в сети	1. Уникальность авторской методики 2. Мотивация к применению авторской методики 3. Культура поведения в сети 4. Яркая индивидуальность 5.Стиль общения	1. Методическое мастерство и технологическое разнообразие 2. Отношение к профессии и к профессионалам, этические ценности 3. Общий кругозор и высокая культура общения 4. Социальный престиж профессионального опыта и знаний 5. Адресные стратегии речевого поведения
Топ 3 основных барьеров в формировании и проявлении цифрового авторитета	1. Инфраструктурный – устаревшее оборудование и технологии работы в цифровой среде 2. Административно-управленческий: отсутствие единой дорожной карты и системы управления по целям в отношение цифровой трансформации общества 3. Кадровый: дефицит специалистов необходимой квалификации, способных помочь студентам сформировать диджитал-компетенции	1. Финансовый: отсутствует бюджет на проекты по формированию у тренеров диджитал-компетенций 2. Коммуникационный: отсутствие общения между профессионалами в цифровой среде. Слабая востребованность этих форматов общения в отрасли спорта 3. Нормативно-правовой барьер: отсутствие предписывающей и методической нормативной базы по формированию цифрового портрета и авторитета тренера	1. Процессный: негибкие или медленные процессы цифровизации отрасли спорта 2. Коммуникационный: отсутствие общения между профессионалами в цифровой среде 3. Кадровый: дефицит специалистов необходимой квалификации, способных помочь студентам сформировать диджитал-компетенции
Наличие/отсутствие отличий ценностей и целей профессионального общения в цифровой и реальной средах	Отличие состоит в наличии в цифровой среде эгоистической цели у некоторых профессионалов возможности исказить информацию в свою пользу и представить ее	Отличие в том, что в реальной среде достижимы цели всех видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя, а в цифровой цели имеют	Отсутствуют значимые отличия, при этом способы трансляции мировоззрения имеют специфику и требуют самостоятельной проработки

CC BY

	в интересах своего авторитета	инструментальный характер	
Наличие/отсутствие отличий между содержанием профессионального взаимодействия	Содержание общения может не отличаться, отличается лишь доступность и оперативность в пользу цифровой среды, но взаимодействие в цифровой среде происходит не по всему спектру профессиональных обязанностей	Содержание общения и взаимодействия в цифровой среде уже, чем в реальной, так как определяется инструментальными дискретными кейс-целями	Содержание общения и взаимодействия образуют системное единство и взаимодополняемы с учетом применения уникальных возможностей каждой среды
Наличие/отсутствие возможностей сформировать цифровой авторитет в структуре получаемого вами образования	Формирование авторитета возможно в следующих компонентах: нравственные ориентиры цифрового авторитета, модели авторитетного поведения и общения, критерии самооценки цифрового авторитета	Формирование авторитета возможно в следующих компонентах: модели авторитетного поведения и общения, критерии самооценки цифрового авторитета, инструменты авторитетного взаимодействия с целевой аудиторией	Формирование авторитета возможно в следующих компонентах: нравственные ориентиры цифрового авторитета, критерии и методы самооценкии внешней цифрового авторитета, инструменты авторитетного взаимодействия с целевой аудиторией

На основании вышеизложенного становится очевидным, что принципы цифрового влияния профессионала, основанные на постулатах маркетинга, которые в настоящее время применяются для формирования цифрового авторитета тренера-преподавателя и совершенствования его диджитал-компетенций нуждаются в совершенствовании в следующих компонентах:

- нравственные ориентиры цифрового авторитета,
- критерии и методы самооценкии внешней цифрового авторитета,
- модели авторитетного поведения и общения,
- инструменты авторитетного взаимодействия с целевой аудиторией.

В указанном перечне на первом месте у всех групп респондентов оказалась потребность в создании и внедрении некоего этического кодекса преподавателя в цифровой среде. Такой кодекс был разработан авторами и внедрен в системе высшего образования. Его обсуждение представлено в других работах авторов.

© Быстрицкая Е.В., Глотова Л.С., Катушенко О.А., 2024

УДК 796.8

Мамычкин О.М.
ORCID: 0000-0002-9922-2265, ст. преподаватель
Рязанское гвардейское высшее воздушно-десантное ордена Суворова дважды Краснознаменное командное училище им. генерала армии В.Ф. Маргелова
г. Рязань, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВДВ

Аннотация. В программах по физической подготовке курсантов ВДВ для контроля за подготовленностью будущих офицеров используются педагогические нормативы. Это не позволяет с комплексных позиций оценить подготовленность учащихся. Комплексное тестирование функциональной подготовленности дает возможность определить воздействие различных программ физической подготовки на организм занимающихся и в соответствии с этим разработать эффективную систему тренировки.

Ключевые слова: курсанты; спортсмены-единоборцы; сердечно-сосудистая система; центральная нервная система; нервно-мышечная система.

Mamychkin O.M.
ORCID: 0000-0002-9922-2265, Senior lecturer
Ryazan the Guards Higher Airborne Command School named after General of the Army V.F. Margelov
Ryazan, Russia

THE USE OF MARTIAL ARTS TRAINING TOOLS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL TRAINING OF AIRBORNE CADETS

Abstract. In the existing programs for the physical training of cadets of the Airborne Forces, pedagogical standards are used to control the preparedness of future officers. This does not allow assessing the preparedness of students from a complex point of view. Comprehensive testing of physical, functional, psycho-functional readiness makes it possible to determine the impact of various programs of physical training on the body of those involved and, in accordance with this, to develop an effective training system.

Keywords: cadets; martial arts athletes; zones of intensity; cardiovascular system; central nervous system; neuromuscular system.

При подготовке курсантов ВДВ используется традиционная программа, в содержание которой входят в основном средства ОФП при применении в большом объеме гимнастических упражнений и нагрузок силовой направленности [6].

Интенсивность используемых нагрузок в основном невысокая. Тренировка спортсменов-единоборцев осуществляется во всех режимах относительной мощности. Спектр воздействия на функциональные системы организма нагрузок у них существенно более разнообразен по сравнению с влиянием физических упражнений курсантов. Соревновательная деятельность единоборцев проходит в зоне субмаксимальной интенсивности и предъявляет максимальные требования как к аэробным и анаэробным

возможностям спортсменов, так и к состоянию анализаторным системам, которые определяют эффективность технико-тактических действий в условиях соревновательного поединка [3; 4]. Комплексное использование разносторонних физических нагрузок улучшает координационные взаимосвязи в коре больших полушарий и способствует росту всех физических качеств [5].

Научное обоснование эффективности воздействия на организм курсантов структура программы с традиционным использованием физических нагрузок и программы с применением структуры нагрузок при подготовке спортсменов-единоборцев в настоящее время отсутствует**.**

Цель исследования. Повышение эффективности физической подготовки курсантов ВДВ 18-20 лет на основе использования методики подготовки применяемой при тренировке спортсменов-единоборцев.

Методы и организация исследования.

При обследовании 32 курсантов ВДВ 18–20 лет использовалось комплексное тестирование. Для определения функциональных возможностей дыхательной, сердечно сосудистой систем регистрировались показатели ЖЕЛ, ЧСС, проводился тест PWC_{170} с расчетным определением МПК [2], выполнялась гипоксическая проба Генче с задержкой дыхания на выдохе [1].

Для определения силовой работоспособности использовался тест, заключающийся в подъеме грифа штанги весом 20 кг при сгибании и разгибании рук в локтевых суставах «до отказа от работы». До и после проведения силовой нагрузки определялось состояние нервно-мышечной системы (пороги М-ответов) и ЦНС (дифференциация тонких мышечных усилий, ориентация тела в пространстве, скорость двигательных реакций).

Результаты исследования. Для решения поставленной задачи у курсантов ВДВ было сформировано 2 группы по 16 курсантов в каждой группе, выполнявшие различные программы физической подготовки в семестре обучения. В контрольную группу (КГ), вошли курсанты, использующие традиционную программу физической подготовки ОФП при выполнении нагрузок преимущественно в аэробной зоне энергообеспечения.

Экспериментальную группу (ЭГ) курсантов составили учащиеся, использующие при подготовке в равном объеме нагрузки ОФП и СФП направленности (42,5% – ОФП нагрузки, 42,5%-СФП нагрузки, применяемые при подготовке единоборцев). Интенсивность используемых нагрузок у курсантов ЭГ была существенно выше относительно КГ учащихся. Объем нагрузок при ЧСС 150–174 уд/мин у курсантов ЭГ составил 20% от общего объема, у курсантов КГ – 10%, соответственно при ЧСС выше 175 уд/мин у курсантов ЭГ объем нагрузок составила 10% от общего объема у КГ – 2%.

Для сравнения данных обследуемых курсантов КГ и ЭГ групп в начале педагогического эксперимента проводился сравнительный анализ показателей кардиореспираторной системы: ЖЕЛ, физической работоспособности (PWC170), аэробной и анаэробной производительности (МПК, задержки дыхания – проба Генчи), и показателей

CC BY

ЦНС и НМС. который не выявил достоверных отличий этих значений, что представлено в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Динамика изменений показателей кардио-респираторной системы курсантов КГ и ЭГ групп в начале и конце педагогического эксперимента

Условия проведения/Показатели	Начало педагогического эксперимента		Конец педагогического эксперимента	
ЖЕЛ, л/мин	4380±250	4385±220	4250 ± 185	5200±210
$PWC_{170,}$ кгм/кг	14,8 ± 1,3	15,0 ± 1,2	12,9 ± 1,2	23,1± 1,2
МПК мл/кг	43,1±1,23	40,9±1,29	41,4± 1,31	53,0± 1,2
Проба Генче, с	22,8±1,14	20,9±1,45	17,2±1,21	40,2± 1,2

В конце педагогического эксперимента у курсантов КГ эти показатели достоверно не изменились. Напротив, у ЭГ группы данные показатели к концу эксперимента существенно повысились и превосходили показатели КГ к концу педагогического эксперимента. Уровень силовой выносливости, состояние ЦНС и НМС после выполнения силового теста в начале педагогического эксперимента у курсантов КГ и ЭГ групп достоверно не отличались.

Таблица 2

Динамика изменений показателей центральной нервной и нервно-мышечной систем курсантов КГ и ЭГ групп в начале и конце педагогического эксперимента

Условия проведения/ Показатели	Начало педагогического эксперимента		Конец педагогического эксперимента	
Тест силовой выносливости, мин, с	1,49±0,0021	1,50±0,0024	1,50±0,0024	1,59±0,0025
Мышечный ответ (М-1), млвт, после нагрузки	10,1±1,32	9,8±1,43	12,90±1,31	7,9±1,21
Мышечный ответ (М-2), млвт, после нагрузки	21,8±1,18	20,1±1,24	27,3,0±1,25	17,1±1,24
Дифференц. малых мышечных усилий, г, после нагрузки	124,1±1,3	127,1±2,31	132,1±1,24	110,1±1,24
Ориентация тела в пространстве, градус, после нагрузки	4,6±1,6	4,3±1,8	5,3±1,4	5,1±1,6
Простая двигательная реакция, мс., после нагрузки	298,0±1,4	285,0±1,44	297,0±1,72	273,0±1,42
Сложная двигательная реакция, мс, после нагрузки	368,0±1,4	364,0±1,9	377,0±1,5	350,0±1,3

Сравнительный анализ данных показал, что если в начале педагогического эксперимента у курсантов обеих групп состояние кардио-респираторной системы, НМС и ЦНС существенно не отличались, то к его окончанию у ЭГ учащихся состояние функциональных систем организма существенно улучшились по сравнению с КГ. (отмечается достоверное повышение ЖЕЛ, МПК времени задержки дыхания, PWC170, силовой выносливости, улучшение тонкой мышечной координации, ориентации тела в пространстве, скорости двигательных реакций, а также снижение порогов М-ответов).

При такой напряженности сердечной деятельности достигается МПК [1].

Выводы:

1. Общефизическая направленность подготовки курсантов со значительным включением в структуру занятий силовых и гимнастических упражнений при невысокой интенсивности выполняемых упражнений не вызывает повышения роста энергетических возможностей и улучшения функционального состояния анализаторных систем организма.

2. Разносторонняя программа подготовки курсантов ВДВ с пропорциональным применением нагрузок обшей и специальной направленности, осуществляющихся в различных зонах относительной мощности оказывает комплексное воздействие на функциональные системы организма и повышает резервные возможности кардиреспираторной системы, аэробный и анаэробный потенциал, улучшает состояние анализаторных систем.

Литература

1. Граевская Н.Д, Гончарова Г.А. Тренированность и спортивная форма с позиции медицины // Современные технологии в реабилитации и спортивной медицине: сб. статей V Российского научного форума. М., 2005. С. 28-30.

2. Карпман В.Л. Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974. 96 с.

3. Корженевский А.Н. Мониторинг функционального состояния с оценкой уровня тренированности по показателям сердечно-сосудистой и анализаторных систем у юных и взрослых борцов // Вестник спортивной науки. 2018. № 1. С. 28-33.

4. Корженевский А.Н., Васильев С.А., Романов Е.А., Подливаев Б.А. Особенности адаптации высококвалифицированных борцов, характеризующихся различным уровнем спортивных результатов к неспецифической нагрузке // Теория и практика физической культуры. 2013. № 12. С. 68-71.

5. Марцинкевич Е.Д., Аржаков В.В. Влияние различной направленности тренировочного процесса на развитие физических качеств у курсантов военного института физической культуры // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 2. С. 116-122.

6. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2001), министерство обороны РФ. М.: Редакционно-издательский центр Генерального штаба ВС РФ, 2001. 224 с.

© Мамычкин О.М., 2024

УДК 796/799

Яковенко Д.В.
канд. пед. наук доцент
Чистякова Е.Г.
канд. пед. наук, доцент
Новгородский государственный университет им. Ярослава Мудрого
г. Великий Новгород, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ ПРИЕМА МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Аннотация. Уровень приема мяча в волейболе напрямую связан с развитием координационных способностей. Недостаточный уровень технической подготовленности в приеме мяча отрицательно сказывается на проведении игрового периода времени. Выявление взаимосвязи координационных способностей волейболистов с качеством приема мяча, позволит использовать сложно-координационные упражнения в тренировочном процессе при подготовке юных волейболистов. При проведении эксперимента нами использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Ключевые слова: сложно-координационные упражнения; прием мяча; волейбол; подача; имитационные упражнения.

Yakovenko D.V.
Ph.D., Associate professor
Chistyakova E.G.
Ph.D., Associate professor
Yaroslav-the-Wise Novgorod State University
Veliky Novgorod, Russia

THE USE OF COMPLEX COORDINATION EXERCISES IN IMPROVING THE TECHNIQUE OF RECEIVING THE BALL IN VOLLEYBALL

Abstract. The level of ball reception in volleyball is directly related to the development of coordination abilities. Insufficient level of technical readiness in receiving the ball negatively affects the playing period of time. The identification of the relationship between the coordination abilities of volleyball players and the quality of ball reception will allow the use of complex coordination exercises in the training process in the preparation of young volleyball players. During the experiment, we used the following methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment and methods of mathematical statistics.

Keywords: difficult-coordination exercises; ball reception; volleyball; submission; simulation exercises.

В волейболе, как и во многих других игровых видах спорта у каждого игрока имеется свое ампула на площадке. Успех команды в данном виде спорта зависит от многих факторов, одним из главных и определяющим является прием мяча. Хороший и качественный прием мяча даёт возможность для более широкого маневра атакующим действиям. Чем лучше и качественней прием и доводка мяча до связующего игрока, тем больше вариантов разыграть

какую-либо атакующую комбинацию. Кроме этого правильный выход игроков под мяч при атакующих действиях соперника позволит команде не только провести успешную защиту, но и организовать свою атаку [2, с. 74].

Способы перемещения игроков по площадке для выполнения защитных и атакующих действий весьма разнообразны и зависят от складывающейся игровой ситуации в целом. Вариативность игровых комбинаций и действий соперников, а также игроков своей команды представляет особую сложность и требует от спортсмена моментального переключения с одного вида движений на другой. Возможности игрока мгновенно переключаться с одного объекта на другой, учитывая характер перемещения соперников и своих игроков, скорость и другие характеристики игровой ситуации, с высокой степенью качества приема и дифференцированности движений, является одним из ключевых моментов определяющим положительных исход игры для своей команды. Хороший и качественный прием мяча напрямую зависит не только от правильного выхода под мяч принимающего игрока, но и от способности игрока «читать» действия нападающих игроков команды соперников. Кроме того, по действиям подающего игрока можно определить характер и способ подачи, а по движению во время выполнения подачи, определить направление полета мяча [3, с. 76].

Высокие требования к координационным способностям волейболистов были всегда. Применение тактических схем на игровой площадке все цело зависти от технической подготовленности спортсменов, а в свою очередь техническая подготовленность зависит, в том числе и от развития координационных способностей волейболистов.

Применять различные сложно-координационные упражнения в тренировочном процессе необходимо с осторожностью, так как применение чрезмерного объема подобранных упражнений отрицательно сказывается на нервной системе спортсмена, что в свою очередь приводит снижению качества тренировки. Упражнения могут быть из различных игровых видов спорта, гимнастики, легкой атлетики. При выполнении данных упражнений необходимо регулярно изменять условия их выполнения [1, с. 152].

Цель исследования выявить взаимосвязь развития координационных способностей с техникой приема мяча у волейболистов.

Методы и организация исследования.

Для достижения поставленной цели исследования нами были разработаны несколько комплексов направленные на развитие координационных способностей у юных волейболистов с использованием сложно-координационных упражнений.

Базой для исследования была выбрана спортивная школа в г. Старая Русса Новгородской области. Продолжительность педагогического эксперимента составила 6 месяцев с ноября 2021 года по май 2022 года. При организации педагогического эксперимента были использованы следующие методы: анализ научной литературы, педагогическое наблюдение и эксперимент, методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте приняли участие две группы по 12 человек в каждой. Одна группа являлась экспериментальной, занимающаяся по предложенной нами программе: в подготовительной части занятия добавлялось три – четыре упражнения на координацию, в

основной части использовались несколько разработанных комплексов с использованием сложно-координационных упражнений из различных видов спорта в сочетании с приемом мяча в волейболе. Вторая группа была контрольной и тренировалась по программе подготовке в ДЮСШ Старая Русса.

Заключительная часть занятий для двух групп была идентичной. Продолжительность и количество занятий в неделю для обеих групп было также одинаковым.

Педагогический эксперимент был проведен в два этапа. На первом этапе исследования, проводились теоретические занятия с воспитанниками ДЮСШ при непосредственном участии ведущего тренера по волейболу. Занятия были посвящены общим вопросам организации и проведения тренировок, особенностям проведения тренировочного процесса в ходе педагогического эксперимента. Перед началом педагогического эксперимента в обеих группах было проведено тестирование координационных способностей и проведена одна контрольная игра по волейболу.

Второй этап педагогического эксперимента был разбит на два периода, по два месяца каждый. Каждый период включал в себя педагогическое тестирование: и контрольные игры (из пяти партий до трех побед).

1. Челночный бег 4 раза по 9 метров (4х9м).
2. После выполнения имитации блокирования на сетке, спортсмен выполняет передачу мяча на точность в цель с 8 метров в диаметр 1 метр, следующим действием спортсмен выполняет падение с последующим выполнением передачи мяча с 6 метров также в цель при этом диаметр цели составляет 0,75 м., и последнее испытание – передача мяча в цель с трех метров на точность в цель диаметром 0,5 метра. Каждую передачу необходимо выполнить по 10 раз с каждой точки. Все мишени находятся на стене, считается количество попаданий. [1, с. 154]
3. Проба Ромберга.

В результате проведенного первичного исследования по уровню развития координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах были получены следующие данные. В первом виде (челночный бег) 4х9 метров в контрольной группе был получен следующий средний результат: 10,52 сек., в экспериментальной группе данный средний показатель был практически идентичный и равен 10,49 сек. Что говорит о практически одинаковом уровне развития данного физического качества в экспериментальной и контрольной группах.

После проведенного эксперимента в экспериментальной группе были обнаружены следующие результаты: средний показатель в челночном беге улучшился на 0,2 секунды и составил 10,29 сек. В контрольной группе также произошли положительные изменения в данном виде упражнения и средний показатель составил 10, 45 сек. Не значительное, но все же увеличение среднего показателя в экспериментальной в этом виде говорит о эффективности применяемой нами программе подготовки. Причем следует отметить, что количество абсолютно лучших результатов из обеих групп были получены в экспериментальной группе.

CC BY

Результаты проведенного второго испытания в обеих группах до и после окончания эксперимента показали, что значительное улучшение среднего показателя в экспериментальной группе говорит о целесообразности применения предложенной нами программы подготовки волейболистов с использованием сложно-координационных упражнений в ходе тренировочного процесса. Полученные данные показали, что в среднем значении процент попадания улучшился на 29%, что составляет 27,84 раза и в своем итоговом значении составил 123,8 раза. В то время как в контрольной группе данный показатель изменился в лучшую сторону на 12 процентов, с 98 попаданий до 109,76 попаданий.

В среднем значении в пробе Ромберга в контрольной и экспериментальной группе на первом этапе эксперимента были получены следующие результаты: 44 секунды контрольная и 45,1 экспериментальная группа. По окончании нашего педагогического эксперимента произошло изменение результатов в обеих группах. В контрольной группе результат в среднем своем значении улучшился на 3,4 секунды и составил 47,3 секунды. В контрольной группе на конец эксперимента произошло увеличение результата на 8,6 секунды и составило 55,3 секунды. Несмотря на то, что улучшение результата произошло в двух группах, наибольшее значение прироста среднего значения наблюдалось в экспериментальной группе, что говорит об эффективности применяемой программы подготовки юных волейболистов с применением сложно-координационных упражнений для улучшения качества приема мяча.

Для комплексного оценивания уровня развития координационных способностей, а также технической подготовленности, были проведены две контрольные встречи, в начале и конце эксперимента. Итогом первой встречи была победа экспериментальной группы со счетом 3:2, встреча была проведена из пяти партий, причем стоит отметить, что победа была достигнута на «балансе» 17:15.

По окончании педагогического эксперимента в контрольные встречи двух команд победу одержала также экспериментальная группа с более уверенным счетом 3:1, встреча была проведена в четыре партии.

Кроме объективного суждения о качестве игры по счету, хочется отметить субъективное мнение главного тренера команды и наших преподавателей. В экспериментальной группе, занимающихся по экспериментальной программе подготовки юных волейболистов с использованием сложно-координационных упражнений, наблюдается более стабильный и качественный прием с подачи и «доводка» мяча до связующего игрока. Также отмечается своевременный и правильный выход игроков под мяч при приеме мяча с подачи и выполнении приема и защитных действий во время игрового периода.

В результате проведенного педагогического эксперимента экспериментально доказано, что применение в тренировочном процессе юных волейболистов сложно-координационных упражнений из различных видов спорта положительно сказывается на развитии координационных способностей, а также на уровне и качестве приема мяча в волейболе и игры в целом.

CC BY

Литература

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. М.: Терра-спорт, ТВТ Дивизион, 2009. 360 с.

2. Губа В.П., Шиховцов Ю.В., Левченко А.В., Левченко С.В. Некоторые аспекты техники выполнения приема силовой подачи в волейболе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8(198). С. 72-75.

3. Карева Ю.Ю., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В., Кудинова Ю.В., Иванова Л.А. Современные тенденции техники выполнения подач и приёма мяча в волейболе // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 76-77.

© Яковенко Д.В., Чистякова Е.Г., 2024

УДК 796.838

Цинис А.В.
канд. пед. наук, доцент
Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова
г. Архангельск, Россия

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАЙСКИХ БОКСЁРОВ ОТНОСИТЕЛЬНО УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Предложенная статья рассматривает актуальные представления высококвалифицированных спортсменов относительно успешности спортивной деятельности

Ключевые слова: тайский бокс; успешность; спортивная деятельность.

Tsinis A.V.
Ph.D., Associate Professor
Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov
Arkhangelsk, Russia

THE STRUCTURE OF IDEAS OF HIGHLY QUALIFIED THAI BOXERS REGARDING THE SUCCESS OF SPORTS ACTIVITIES

Abstract. The proposed article examines the current views of highly qualified athletes regarding the success of sports activities

Keywords: thai boxing; success; sports activity.

Для решения которая заключалась в том, чтобы посредством качественного анализа и простого ассоциативного эксперимента выявить содержание структуры представлений у высококвалифицированных боксёров относительно успешности спортивной деятельности и образа успешного боксёра был применен простой ассоциативный эксперимент и полуструктурированное интервью.

Результаты ассоциативного эксперимента представлены в таблице 1. Представленные ассоциации объединены в категории.

Таблица 1

Результаты ассоциативного эксперимента высококвалифицированных тайских боксёров

Ассоциации, представленные высококвалифицированными боксёрами (10 человек)				
Ассоциации на словосочетание «успешный боксёр»			Ассоциации на словосочетание «не успешный боксёр»	
Категория	Ассоциации	Частота	Ассоциации	Частота
Индивидуально-психологические характеристики	1. Умный боец (наличие боевого гибкого мышления) 2. Наличие характера (способность перебороть ситуацию, страх и т. д.). 3. Дисциплина, 4. Самостоятельность	100% 100% 100% 100% 100%	1. Отсутствие преданности своему виду спорта. 2. Зависимость от других людей (тренера, родителей). 3. Глупый человек. 4. Спортсмен, который не хочет заниматься.	100% 90% 90% 70%

	5. Чёткая формулировка цели и достижение её не смотря ни на что 6. Неблагополучный жилой район	100%	5. Расхлябанность	70%
Физические данные и техническая подготовка	-	-	1. Плохая физическая подготовка 2. Плохое здоровье 3. Плохое питание 4. Плохая техника (не грамотно выстроена)	100% 100% 100% 100%
Звание и статус мероприятий, в которых спортсмен принимает участие	1. Чемпионский пояс 2. Мастер спорта 3. Авторитет среди других спортсменов	50% 20% 10%		

Образ успешного тай боксёра, ассоциируется с гибкостью мышления, высоким интеллектом, наличием характера, дисциплиной, самостоятельностью, чёткой формулировкой цели, а также проживанием в неблагополучном жилом районе. В этой группе добавляется такая категория, как «Звание и статус мероприятий, в которых спортсмен принимает участие». Так образ успешного «бойца» ассоциируется со званием мастера спорта, авторитетом среди других спортсменов и чемпионским поясом.

Такая категория, как «Физические данные и техническая подготовка» не входит в структуру образа успешного тайского боксёра.

Образ неуспешного боксёра ассоциируется с отсутствием преданности своему виду спорта, зависимостью от других людей (тренера, родителей и т. д.), глупостью, нежеланием заниматься, расхлябанностью, плохой, безграмотно выстроенной техникой, а также плохим здоровьем, плохим питанием, плохой физической подготовкой.

Таким образом, в результате ассоциативного эксперимента были получены ассоциации, которые были объединены в такие категории как «Индивидуально-психологические характеристики», «Физические данные и техническая подготовка», «Звание и статус мероприятий, в которых спортсмен принимает участие».

Результаты качественного анализа представлены в таблице 2. В процессе обработки данных было получено 2 категории: объективные показатели успешности боксёра и субъективные показатели успешности. Категории представлены кодами, под которыми понимается ключевые слова и словосочетания из текста интервью и являющиеся ответом на исследовательский вопрос.

Таблица 2

Результаты качественного анализа ответов высококвалифицированных тайских боксёров на исследовательский вопрос «Что понимается под успешностью спортивной деятельности?»

№	Категория	Код	Частота встречаемости
1.	Объективные показатели успешности	– Наличие определённого результата; – Результативность и стабильность этого результата; – Достижение цели, поставленной тренером – Наличие звания кандидата или мастера спорта;	100% 100% 100% 50%

CC BY

		– Результативность – это призы как минимум на России	50%
2.	Субъективные показатели успешности	– Удовлетворённость своим собственным результатом; – Достижение своей собственной цели; – Сконцентрированность; – Удовольствие от спортивной деятельности; – Наличие авторитета среди других спортсменов; – Успех в других сферах жизнедеятельности	100% 100% 75% 60% 50% 25%

Сравнивая полученные данные с результатами теоретического анализа понятия успешность спортивной деятельности можно сделать вывод, что в настоящее время нет определения, которое бы включало в себя все вышеперечисленные категории, хотя само по себе понятие является очень объёмным и многогранным.

Ниже приведены выдержки из интервью кандидатов и мастеров спорта, высококвалифицированных тайских боксёров, а именно их высказывания относительно первого исследовательского вопроса: что понимается под успешностью спортивной деятельности?

Пример. Респондент: высококвалифицированный тай боксёр, мастер спорта. Возраст: 20 лет.

«Успешность в спорте, в тайском боксе – это твоя результативность и стабильность результата. Это звания, и я считаю, что, как минимум, это должно быть звание мастера спорта. Это твои титулы, уровень мероприятий, в которых ты принимаешь участие. Я считаю, что успешность – это, как минимум призы на России. Для кого-то и область за счастье выиграть, но для меня нет…Ещё успешность в моём виде спорта определяется самоотдачей, сконцентрированностью на спорте, преданностью именно этому виду спорта. Меня часто упрекают в том, что я ограниченный, не занимаюсь параллельно со спортом другими вещами. Говорят, что, мол, другие и в искусстве разбираются, и то, и сё, и пятое, и десятое. Ну, хорошо, молодцы, можно плюсик поставить. Но у меня к этим людям есть вопрос: а где результат хоть в чём-то?».

Таким образом, в процессе решения первой эмпирической задачи было выявлено, что:

1. Структура представлений об успешности тайского боксёра представлена такими категориями как: «Индивидуально-психологические характеристики», «Физические данные и техническая подготовка», «Звание и статус мероприятий, в которых спортсмен принимает участие».

2. Понятие успешность спортивной деятельности представлено в сознании кандидатов и мастеров спорта, высококвалифицированных боксёров такими категориями как объективные показатели успешности и субъективные показатели успешности.

© Цинис А.В., 2024

УДК 796.08:7.092

Корольков А.Н.
канд. тех. наук
Государственный университет просвещения
г. Мытищи, Россия
Лангуева О.В.
Федерация гольфа в г. Москве
г. Москва, Россия

ЭФФЕКТ «СВОЕГО ПОЛЯ» В СПОРТИВНОМ МИНИ-ГОЛЬФЕ

Аннотация. Рассматриваются причины достижения спортивных результатов в мини-гольфе: глобальные социально-экономические факторы, личностные факторы спортивной подготовленности и факторы внешних условий проведения соревнований. К последним факторам относятся факторы сложности игрового поля, факторы выбора и регулирования поверхности и упругих свойств мячей, а также фактор опыта игры на своем поле. В исследовании сравниваются результаты двух Чемпионатов России по мини-гольфу, проходивших в 2021 и 23 гг. на одном и том же поле в г. Тольятти, которое для спортсменов Самарской области является «домашним» полем. Предполагалось, что эффект своего поля при прочих равных условиях подготовки к соревнованиям оказывает влияние на результаты игры. В результате проведенного исследования с использованием непараметрических статистических критериев установлены региональные, половые и временные различия в результатах игры. Выявлен эффект своего поля в части влияния на спортивные результаты.

Ключевые слова: количество соревнований; массовость; мотивация; система спортивной подготовки; спортивная площадка; энтузиазм.

Korolkov A.N.
Ph.D.
Federal State University of Education
Mytishchi, Russia
Langueva O.V.
Golf Federation in Moscow
Moscow, Russia

THE EFFECT OF HOME COURSE IN SPORTS MINIGOLF

Abstract. The reasons for achieving sports results in mini-golf are considered: global socio-economic factors, personal factors of sports readiness and factors of external conditions for the competition. The latter factors include factors of the playing field difficulty, the selection and regulation factors of the surface and the jump-hardness properties of the balls, as well as the experience factor of playing on their field. The study compares the results of two Russian mini-golf championships held in 2021 and 2023 on the same course in Togliatti, which is a “home” course for athletes in the Samara region. It was assumed that the effect of their field, all other things being equal, preparation for the competition has an impact on the results of the game. As a result of the study conducted using non-parametric statistical criteria, regional, sexual and temporal differences in the game results were established. The effect of its field in terms of influencing sports results was revealed.

Keywords: number of competitions; mass character; motivation; system of sports training; sports ground; enthusiasm.

CC BY

Установлено, что спортивные результаты в гольфе определяют несколько глобальных социально-экономических факторов: социального здоровья, исторического и пространственного распространения гольф полей, наличия системы спортивной подготовки, фактор массовости и географические факторы [1; 2]. Спортивные достижения в мини-гольфе, как дисциплины вида спорта гольф, также во многом определяются действием этих факторов. При этом среди этих факторов можно пытаться определить причинно-следственные связи, которые, по нашему мнению, располагаются в следующем порядке: 1. наличие мотивации, желания и воли; 2. наличие полей для соревнований и тренировок; 3.массовость и конкуренция; 4. система подготовки; 5. спортивный результат. Таким образом, наличие полей для тренировок и соревнований является одним из необходимых условий для достижения спортивного результата. В некоторых работах установлено [3-5], что в игровых видах спорта «фактор своего поля оказывает влияние на результаты игры, что обуславливает целесообразность разработки технологии повышения уровня адаптации спортсменов к игре на чужом поле [3]».

Сложность поля в мини-гольфе определяется показателем «goal» – аналогом показателя PAR (professional average result) в классическом гольфе: средним количеством ударов за раунд при безошибочной игре. PAR в свою очередь определяется двумя показателями – длиной поля (ratingindex) и перепадом высот (slopeindex). В мини-гольфе таких индексов не приводится. В стандарте миниатюр гольф goal на относительно коротких площадках длиной до 6,5 м обычно равен 18–24 удара за раунд. При этом в системе обработки результатов BangolfArena выделяют следующие причины промахов: ошибки по направлению, ошибки по скорости, ошибки по боковому кручению мяча, ошибки выбора мяча и регулированию упругих свойств, ошибки психоэмоционального состояния и случайности.

Гипотеза. Предполагается, что, несмотря на то, что площадки для игры в мини-гольфе стандартные и по геометрическим размерам и форме, размерам и конфигурации препятствий и мало отличаются друг от друга, игровой и соревновательный опыт на конкретном поле оказывает существенное влияние на результаты игры.

Задача. Определить степень влияния игрового и соревновательного опыта на своем поле на спортивные результаты в официальных соревнованиях.

Методы и организация исследования. Для решения указанной задачи было осуществлено сравнение результатов двух Чемпионатов России, проводившихся на одном и том же игровом поле для мини-гольфа, расположенном в дворце спорта «Лада Арена» (г. Тольятти) в 2021 и 2023 гг. Применялись методы описательной статистики, непараметрические методы установления справедливости статистических гипотез о различиях выборочных медиан с использованием критерия Вилкоксона для парных данных. Использовался статистический пакет Stadia 8,0\prof. Уровень статистической значимости справедливости нулевых гипотез был принят равным 0,05.

Результаты и обсуждения. Поле для миниатюр-гольфа было введено в эксплуатацию на «Лада Арене» в мае 2021 года. С тех пор спортсмены Самарской области, прежде всего тольяттинцы, получили возможность осуществлять спортивную подготовку по мини-гольфу

CC BY

без непродуктивных затрат времени для выезда на тренировки на другие сертифицированные мини-гольф поля в разных регионах России. С этого времени на этом поле ежегодно проводилось по 15–29 официальных соревнований в год различного уровня. В 2021 и 2023 были проведены Чемпионаты России, а в 2022 году Первенство России среди юниоров по мини-гольфу. Количественный и персональный состав участников этих соревнований был приблизительно неизменным, а спортсмены Самарской области составляли более 2/3 всех участников (рис. 1 и 2). Приблизительно в таких же пропорциях были представлены и участники финала в Чемпионатах: 80 и 90% в 2021 году женщин и мужчин Самарской области и 70 и 80% женщин и мужчин Самарской области в 2023 году.

Однако, сравнивая медианы средних результатов за 12 сыгранных раундов по выборке участников финала Чемпионатов, можно убедиться в существенном приросте результатов участников (таблица).

Таблица

Медианы средних результатов финалистов Чемпионатов России

Категория \ год	2021	2023
Мужчины	25,5	24,3
Женщины	25,6	24,5

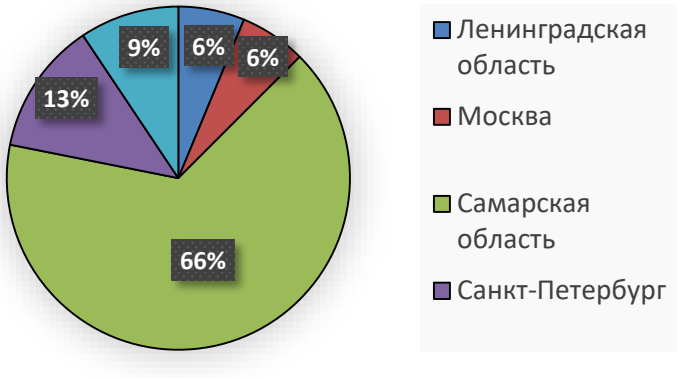


Рис. 1. Состав участников Чемпионата России 2021 г.

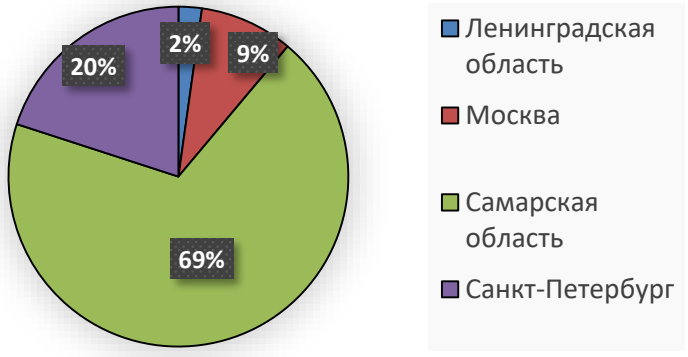


Рис. 2. Состав участников Чемпионата России 2023 г.

При этом улучшение результатов произошло в основном у представителей Самарской области. Для 20-ти лучших участников Чемпионатов 2021 и 2023 годов, улучшение

результатов произошло у 16-ти. Была установлена справедливость гипотезы: «Есть различия в медианах выборок» как по критерию Вилкоксона, так и по критерию знаков.

На рисунках 3 и 4 графически представлены распределения результатов финалистов Чемпионатов России 2021 и 2023 годов в виде бокс-плотов.

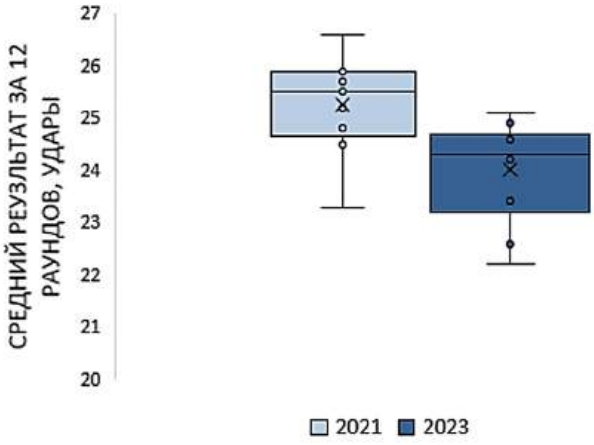


Рис. 3. Распределение результатов мужчин-финалистов Чемпионатов России 2021 и 2023 г.

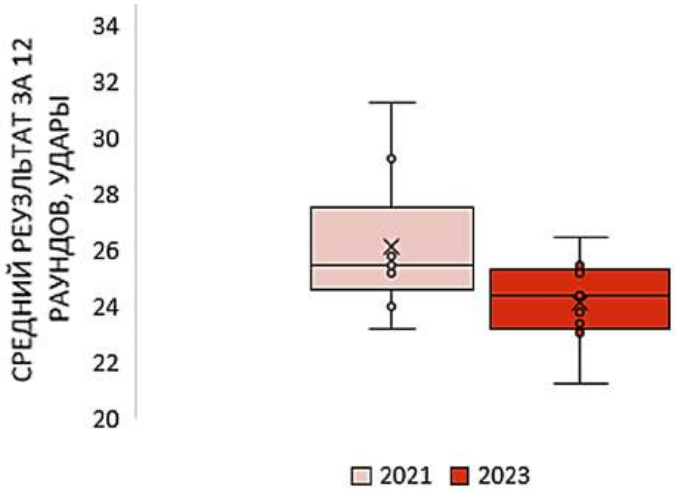


Рис. 4. Распределение результатов женщин-финалистов Чемпионатов России 2021 и 2023 г.

Как следует из представленных на рисунках 3 и 4 данных средние результаты участников финала Чемпионата России, и, прежде всего, представителей Самарской области существенно улучшились. При этом, если у мужчин вместе с улучшением результатов возросла и их вариация, то у девушек вместе с ростом среднего результата уменьшился их разброс. То есть у девушек вместе с ростом мастерства возросла и конкуренция среди финалистов. В среднем почти все финалисты Чемпионата 2023 года улучшили свои результаты на 10–12 ударов по сравнению с Чемпионатом 2021 года.

После проведения Чемпионата 2023 года поле для мини-гольфа было перенесено на арену «Волгарь», конфигурация его изменилась и на этом поле был проведен очередной этап Кубка Самарской области. Победители этого этапа – участники финала Чемпионата России показали результаты на 2–4 удара хуже, чем средние результаты финалистов Чемпионата

России. Все приведенные выше данные свидетельствуют о значительном влиянии эффекта «своего поля» в мини-гольфе на абсолютные результаты в соревнованиях в формате на счет ударов (strokeplay).

Литература

1. Корольков А.Н. Тенденции изменения спортивного мастерства в гольфе по результатам чемпионатов России 2012-2022 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 253-258. https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p253-258

2. Корольков А. Н. Эффективность тренировки в гольфе в виде передаточной функции квазистационарных спектров результативности // Теория и практика физической культуры. 2013. № 10. С. 62-65.

3. Юшкин В.Н. Математическая модель определения рейтинга в линейной постановке // Теория и практика физической культуры. 2022. № 3. С. 14-16. EDN GSQHSL

4. Юшкин В.Н. Система определения рейтинга // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2020. №1. С. 122-126. EDN MGQXWL

5. Pollard R, Gómez M.A. Components of home advantage in 157 national soccer leagues worldwide // International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2014. Vol. 12. №3. Pp. 218-233.

© Корольков А.Н., Лангуева О.В., 2024

УДК 37.013

Гладышева А.А.
ORCID: 0000-0003-3631-6894, канд. пед. наук
Гладышев А.А.
ORCID: 0000-0003-2672-160X
Иркутский государственный университет путей сообщения
г. Иркутск, Россия

АДАПТАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В РАМКАХ СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЙ ПРЕПОДАВАНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Аннотация. Статья посвящена проблеме организации учебного процесса в условиях современного информационного общества. Широкое распространение цифровых технологий, усиление плотности информационного потока привело к появлению у молодого поколения феномена клипового мышления, которое требует других форм и методов обучения. Но, инертность системы образования, на сегодняшний день не учитывает изменившиеся параметры мыслительной деятельности студентов, что приводит к снижению качества обучения в целом.

Ключевые слова: клиповое мышление; образовательная среда; модель обучения; векторное моделирование; методы преподавания; структурирование материала.

Gladysheva A.A.
ORCID: 0000-0003-3631-6894, Ph.D.
Gladyshev A.A.
ORCID: 0000-0003-2672-160X
Irkutsk State Transport University
Irkutsk, Russia

ADAPTATION OF THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT WITHIN THE FRAMEWORK OF MODERN TEACHING CONDITIONS IN HIGHER EDUCATION

Abstract. The article is devoted to the problem of the organization of the educational process in the conditions of modern information society. The widespread spread of digital technologies, the increased density of the information flow has led to the emergence of the phenomenon of clip thinking among the younger generation, which requires other forms and methods of teaching. But, the inertia of the education system today does not take into account the changed parameters of students' mental activity, which leads to a decrease in the quality of education as a whole.

Keywords: clip thinking; educational environment; learning model; vector modeling; teaching methods; material structuring.

Современное образование столкнулось с рядом трудностей, связанных с изменениями образовательной и социокультурной парадигмы, а также появлением феномена клипового мышления у современной молодежи. Основная причина развития этого феномена по-мнению ряда авторов – широкое распространение цифровых технологий в различных своих проявлениях, которое привело к резкому увеличению потока «хаотической и разнородной информации, забивающей каналы восприятия и совершенно избыточной, не нужной

CC BY

человеку…». То есть клиповое мышление сформировалось как своего рода защитный механизм от информационно-психологических перегрузок [5].

Отказ от фундаментального образования и переход к компетентностной модели ускорил процесс трансформации мышления молодежного контингента до клипового уровня, характеризующегося фрагментарностью, мозаичностью, нелинейностью мышления, выражающегося, как минимум, в отсутствии умения строить логические цепочки и выявлять причинно-следственные связи [2; 3]. Кратковременность внимания, быстрая смена образов, высокая скорость переключения в потоке разнородной информации, приверженность к коротким текстам и изображениям также относится к этому типу мышления [6-9].

Следует констатировать, что вследствие этих перемен изменились требования к образовательной среде, способам подачи учебного материала, что учитывается далеко не всеми преподавателями, ориентированными на классические (консервативные) методы преподавания. Выходом из ситуации может стать аудит рабочих программ, в том числе, связанных со спортивными дисциплинами, и переподготовка преподавателей с точки зрения приспособленности к образовательной среде.

Образовательная среда, термин не новый, но, тем не менее, оффлайн-преподавание в высшей школе при разработке учебных курсов практически не оперирует наработками исследователей в данной области.

Модель образовательной среды (МОС) следует рассматривать исходя из составных элементов и по отношению к конкретной целевой аудитории, в нашем случае студентов высшей школы.

МОС по М. Муру, хотя и была разработана для дистанционного обучения, учитывает все взаимодействия со студентами, возникающие и при оффлайн-обучении. Следует заметить, что характер взаимодействия, с учетом этой модели, становится более глубоким, охватывая все стороны учебного процесса. Продуманная до мелочей подача материала (структура и диалог) – где и как происходит коммуникация с преподавателем, есть ли и что запускает процессы самооценки и самоанализа, где и как происходит взаимодействие с контентом, насколько он вовлекает, в каком пространстве проходит обучение, какой интерфейс используется, помогает он или мешает процессу обучения, как все это способствует достижению результата – становится основой для успешного обучения [4; 7; 11; 13; 14].

Дополнительный анализ рабочей программы с применением методики векторного моделирования В. Ясвина позволяет продиагностировать необходимость в определенной образовательной среде для конкретного курса или группы, и она точно должна быть разной для первого и четвертого курса. При этом учитывается, в том числе, насколько стиль преподавателя соответствует данному контингенту студентов, какие условия требуется создать для успешного обучения [12].

Какое отношение имеет образовательная среда и структура рабочей программы к клиповому мышлению? Моделируя образовательную среду, удается не просто подстроить образовательный процесс под клиповое мышление, но и использовать различные практики, которые могут значительно снизить отрицательные проявления такого мышления.

CC BY

Безусловно, в первую очередь приходит на ум использование подобного подхода для дисциплин теоретического плана. Однако, и для практического материала здесь открывается множество возможностей. Достаточно вспомнить, насколько улучшало запоминание информации использование различных схем, рисунков и структурирование материала в небольшие таблицы.

Следует отметить, что наиболее известные онлайн-школы уже переориентировались на подачу информации в формате клипового мышления, что привело к достаточно выраженному росту контингента обучаемых, сокращению времени переподготовки специалистов различных направлений.

Вместе с этим, вузы, как технические, так и гуманитарные, ориентированные на классические формы обучения, испытывают в последние годы значительные затруднения с качеством усвоения студентами учебного материала, отмечая неспособность своевременно подготовиться к аттестации, что приводит к накапливанию академических задолженностей.

Таким образом, возникла насущная необходимость пересмотреть эффективность применяемых методов и методик обучения в соответствии с сформировавшимися особенностями мышления современной молодежи.

Значение имеют все стороны процесса, связанного с учебным курсом:

– продолжительность теоретической части лекционного занятия и его наполнение;

– сопровождение теории презентационным материалом: проработанные и оформленные тексты;

– дизайн и качество его выполнения;

– наличие достижимой цели на каждом занятии;

– спланированные результаты в виде усвоенных знаний, умений и в перспективе навыков;

– продуманная мотивационная стратегия;

– модель обучения для конкретной группы;

– формат занятия;

– подход: от теории или от практики;

– примерный сценарий

– обратная связь и оценка обучения;

– метрики качества образовательного продукта;

– формы организации практических заданий;

– использование элементов геймификации и т.п.

К сожалению, ожидания большинства преподавателей: «… раз студент поступил в вуз, он обязан посещать занятия и учиться, поэтому я могу, как угодно читать лекцию…», уже не оправдываются.

Следовательно, необходимо воспользоваться передовыми технологиями, дающими оптимальный результат. И на сегодняшний день – это технологии, связанные с дистанционным обучением. Однако, не стоит рассматривать этот формат как определяющий.

CC BY

Речь идет, по крайней мере, об использовании «управляемого дидактического общения» по Холмбергу, которое включает не только общение в режиме реального времени, но и «моделированное общение» или «специальную организацию и методы обучения» по М. Муру, характеризующуюся проектированием курса, двухсторонней коммуникацией и автономией студента [4; 13; 14].

На практике это выглядит как детальный пересмотр формата подачи учебного материала и изменения концепции использования мультимедийного сопровождения.

Например, при оформлении презентации, следует ориентироваться на трехсекундный период времени восприятия слайда. Это приводит к увеличению количества слайдов в одном занятии (а еще 10 лет назад рекомендовалось ограничиваться 7-10 слайдами в одном выступлении). Желательны схемы, иллюстрации, включение видеороликов и т.п. Краткий информационный пакет и яркость подачи позволяет повысить запоминание и усвоение информации [1; 10].

Большинство методических рекомендаций по дисциплинам также желательно пересмотреть. Не в части объема, а в способах подачи информации. Такая форма оформления лекционного материала как лонгрид повышает интерес и упрощает прочтение. Использование в тексте списков и небольших таблиц повышает восприятие чем, если бы это был сплошной текст. Добавление к каждому разделу введения позволяет объяснить, зачем читать лонгрид, «захватывает» внимание студента через объяснение ценности и пользы. В заключении прописываются основные выводы, к которым автор приводит студентов благодаря чтению.

Таким образом, краткий анализ вопроса влияния феномена клипового мышления на построение образовательного процесса позволил выявить ряд моментов:

– клиповое мышление не является результатом «недоученности» студентов, это защитный механизм от информационно-психологических перегрузок;

– игнорировать феномен клипового мышления недальновидно и невозможно;

– снижение уровня образованности и подготовленности выпускников школ и студентов вузов объясняется инертностью системы образования, с трудом воспринимающую изменения и не учитывающую «клиповость» мышления молодого поколения;

– когнитивный диссонанс, возникающий у молодых людей, не способных приспособиться к классическим формам обучения, сформированным советской школой, приводит к низкой вовлеченности в образовательный процесс и, как следствие – их недостаточному уровню образованности.

Литература

1. Гаряев Л.В., Гаряева Т.П. Психолого-физиологические особенности визуального восприятия информации и их учет при создании учебных презентаций // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия: Информационные компьютерные технологии в образовании. 2008. № 4. С. 106-113.

CC BY

2. Гладышев А.А., Гладышева А.А. Философия современного образования: фундаментальность или компетентность цифрового пространства // Профессиональное образование в современном мире. 2020. Т.10. № 1. С. 3508-3519. https://doi.org/10.15372/PEMW20200114

3. Гладышев А.А., Гладышева А.А., Власов Е.А. Компетентностная модель профессиональной подготовки в высшем образовании. Иркутск: Иркутский государственный университет путей сообщения, 2021. 183 с.

4. Егорова О.С., Губина Г.Г. Теоретико-методические вопросы дистанционного обучения студентов // Ярославский педагогический вестник. 2012. Т.2. № 3. С. 200-202.

5. Ключников С.Ю. Мастер жизни. Психологическая защита в социуме. М.: Беловодье, 2001. С. 315-317.

6. Кошкарова Ю.А., Чупракова Е.В. Феномен клипового мышления в контексте вузовского образования // Вестник БИСТ (Башкирского института социальных технологий). 2020. № 4(49). С. 122-128. https://doi.org/10.47598/2078-9025-2020-4-49-122-128

7. Кубанцева Д.И. Клиповое мышление в контексте образовательного процесса // Проблемы современного образования. 2022. № 6. С. 70-79. https://doi.org/10.31862/2218-8711-2022-6-70-79

8. Мамина Р.И., Толстикова И.И. Поколение Z или поколение фиджитал в условиях деловой среды // Информационное общество: образование, наука, культура и технологии будущего. Выпуск 3 (Труды XXII Международной объединенной научной конференции «Интернет и современное общество», IMS-2019, г. Санкт-Петербург, 19–22 июня 2019 г. Сборник научных трудов). СПб, 2019. С. 149-159. https://doi.org/10.17586/2587-8557-2019-3-149-159

9. Семеновских Т.В. Феномен «клипового мышления» в образовательной вузовской среде // Науковедение. 2014. № 5(24). https://clck.ru/37ZUA7

10. Стародубцев В.А. Как подготовить качественную презентацию? // Народное образование. 2011. № 10(1413). С. 216-229.

11. Ткаченко Н.Н. Типология образовательных сред в современной педагогической психологии // Страховские Чтения. 2018. № 26. С. 319-324.

12. Ясвин В.А. Исследования образовательной среды в отечественной психологии: от методологических дискуссий к эмпирическим результатам // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2018. Т. 18. № 1. С. 80-90. https://doi.org/10.18500/1819-7671-2018-18-1-80-90

13. Moore M.G. Editorial:Three types of interaction // American Journal of Distance Education. 1989. № 3:2. Pp. 1-7. https://doi.org/10.1080/08923648909526659

14. Moor M. Resent contributions to the theory of distance education // Open Learning: The Journal of Open, Distance and e–Learning. 1990. Vol. 5. Pp. 10-15. https://doi.org/10.1080/0268051900050303

© Гладышева А.А., Гладышев А.А., 2024

УДК 371.3

Галеев А.Р.
канд. пед. наук
Абдрахманов Э.Р.
магистрант
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ СТИМУЛИРУЕМОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ 6–10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦАМИ

Аннотация. В статье представлены результаты внедрения в тренировочно-учебный процесс танцоров в возрасте 6-10 лет разработанной авторами модульной технологии, направленной на стимулирование разнообразных двигательных навыков, обеспечивающих оптимальный уровень физической активности и способствующих дальнейшему развитию в профессиональном спорте. Было показано, что дополнение разминочной части занятия состязательно-игровыми приемами способствует не только улучшению общей физической подготовленности спортсменов, но и повышает их мотивацию занятия спортом.

Ключевые слова: танцевальный спорт; модульная технология; состязательно-игровые методы; двигательные навыки; мотивация.

Galeev A.R.
Ph.D.
Abdrakhmanov E.R.
Undergraduate
Nizhnevartovsk State University
Nizhnevartovsk, Russia

EFFECTIVENESS ASSESSMENT OF THE MODULAR TECHNOLOGY OF STIMULATED PHYSICAL DEVELOPMENT OF ATHLETES 6–10 YEARS OLD ENGAGED IN DANCE SPORTS

Abstract. The article presents the results of the introduction of a modular technology developed by the authors into the training and educational process of dancers aged 6-10 years, aimed at stimulating a variety of motor skills that ensure an optimal level of physical activity and contribute to further development in professional sports. It was shown that the addition of the warm-up part of the lesson with competitive game techniques contributes not only to improving the overall physical fitness of athletes, but also increases their motivation to play sports.

Keywords: dance sports; modular technology; competitive gaming methods; motor skills; motivation.

Современный мир предъявляет все большие требования к физической подготовленности населения нашей страны, а физическая культура с разной степенью (от любительской до профессиональной) входит в жизнь людей всех возрастов. Представляется перспективным исследование физкультурно-спортивной деятельности детей, а именно младших школьников, так как развитие физических навыков в возрасте до 10-ти лет дает возможность не только

CC BY

усилить интерес к занятиям спортом, но сформировать культуру личности, повысить уровень физической и умственной работоспособности, а значит, внести вклад в физическое и психическое благополучие будущих поколений [5; 6].

Помимо этого, в возрасте 6–10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности. Выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. Это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей младшего школьного возраста [1].

В младшем школьном возрасте ведущей деятельностью является учение – это стремление к познанию и развитие навыков самоконтроля [2]. Однако не менее интересной для детей 6–10 лет остается и игра, хотя традиционно этот тип деятельности считается ведущим для более младшего возраста.

Применение игровых методов в обучении считается перспективной областью в педагогике, в частности – в сфере физического воспитания и спорта. П.Ф. Лесгафт рассматривал подвижные игры как неотъемлемую составляющую комплексного педагогического воздействия. По его мнению, подвижные игры развивают у детей умение управлять своими движениями, дисциплинируют тело, однако помимо этого игровые формы проведения занятий способствуют улучшению коммуникативных навыков, выдержки, товарищества, а также формируют другие качества личности ребенка, развивают интеллект, творческие способности, инициативность и т. д. [4]. В связи с этим стоит предположить, что внедрение в тренировочно-учебный процесс в сфере спорта подвижных игр обладает рядом эффектов, необходимых не только для повышения физической подготовленности юных спортсменов, но и их всестороннего гармоничного развития, что, в конечном итоге, окажет положительное влияние на их желание заниматься спортом (в том числе определенным видом спорта), а также поспособствует улучшению процесса освоения специфичных для данной дисциплины двигательных навыков повышенной сложности [3].

В качестве основной цели данного исследования следует представить разработку модульной технологии, применяемой в рамках учебно-тренировочного занятия танцами детей 6–10 лет, в основу которой легли следующие концептуальные положения:

– необходимость всестороннего и гармоничного физического, интеллектуального, нравственного развития;

– приобретение системы разнообразных двигательных навыков, обеспечивающих не только оптимальный уровень физической активности, но и способствующих дальнейшему развитию в профессиональном спорте;

– качественное повышение мотивации занятий спортом, в частности – приобщение к здоровому образу жизни и воспитание физической культуры подрастающего поколения;

– развитие творческих способностей;

– улучшение психоэмоционального фона тренировочного процесса.

Таким образом, объектом настоящего исследования следует считать процесс повышения общей физической подготовленности и мотивации занятия спортом младших школьников, а

CC BY

предметом – подвижные игры как способ повышения общей физической подготовленности и мотивации занятия спортом.

В качестве гипотезы авторами было выдвинуто предположение о том, что внедрение модульной технологии, включающей в себя обязательное проведение подвижных игр в рамках учебно-тренировочного занятия танцами, будет способствовать повышению уровня общей физической подготовленности и мотивации занятия спортом у детей 6–10 лет.

В исследовании приняли участие 16 спортсменов в возрасте 6–10 лет, занимающихся танцами в спортивно-танцевальном клубе «Фиеста» (г. Нижневартовск), которые случайным образом были разделены на две группы – экспериментальную (n=8) и контрольную (n=8). Учебно-тренировочные занятия проводились в течение четырех недель два раза в неделю по 75 минут для обеих групп, однако основное различие состояло в организации занятий каждой из групп. Так, занятия в контрольной группе проводились по традиционной схеме и включали 15 минут, отведенные на разминку, и 60 минут основной части занятия, в процессе которой внимание уделяется освоению новых или закреплению уже изученных элементов танцевальных движений. В экспериментальной группе разминочная часть была дополнена развивающим модулем, который включал восемь подвижных игр (на каждом занятии спортсменам предлагалось попробовать новую игру), направленных на развитие двигательных качеств и адаптированных с учетом возрастных особенностей спортсменов: «Сделай так», «Путаница», «Зеркало», «Шишки, желуди, орехи», «Удочка», «Передача мячей в колоннах», «Горячий картофель», «Третий лишний». На развивающий модуль было отведено 15–20 минут занятия, в связи с чем следует отметить сокращение разминочной части до 10 и основной части занятия до 45–50 минут.

Оценка результатов исследования включала два этапа – входную и контрольную диагностику общей физической подготовленности и уровня мотивации, что определяло эффективность разработанной технологии. Для оценки тестируемых показателей участникам исследования предлагалось заполнить анкету мотивации занятия танцевальным спортом, состоящую из 16 вопросов и проверенную на надежность (коэффициент α-Кронбаха составил 0,867). Для оценки уровня физической подготовленности участникам исследования предлагалось выполнить несколько нормативных упражнений, направленных на оценку физических качеств, таких как (в скобках указаны оценочные упражнения):

– скорость (бег 30 м (с));

– ловкость (челночный бег 3х10 м (с));

– сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу);

– выносливость (прыжки на скакалке (1 мин));

– гибкость (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье).

Полученные результаты были проанализированы с помощью методов математической статистики в приложении Jamovi с использованием таких процедур, как расчет описательных статистик и t-критерия Стьюдента.

CC BY

Было выявлено, что в экспериментальной группе, участники которой занимались по разработанной модульной технологии, наблюдаются статистически значимые различия ($p<.001$) между результатами оценки всех параметров общей физической подготовленности и мотивации до и после проведенного эксперимента (табл. 1), в то время как в контрольной группе среди значимых различий ($p<0,05$) можно выделить только увеличение скорости (табл. 2).

Таблица 1

Достоверность различий по исследуемым параметрам до и после эксперимента в экспериментальной группе

Параметр	Экспериментальная группа			
	M ± σ до эксперимента	M ± σ после эксперимента	t	p-значимость
Скорость	6.537 ± 0.593	5.950 ± 0.571	10.70	< .001
Ловкость	10.675 ± 0.627	9.887 ± 0.528	6.32	< .001
Сила	13.125 ± 2.295	16.625 ± 2.973	-8.28	< .001
Выносливость	74.625 ± 10.013	89.625 ± 8.749	-13.82	< .001
Гибкость	-0.625 ± 7.726	2.375 ± 7.463	-9.17	< .001
Мотивация	13.6 ± 4.96	20.5 ± 5.10	-4.842	0.002

Таблица 2

Достоверность различий по исследуемым параметрам до и после эксперимента в контрольной группе

Параметр	Контрольная группа			
	M ± σ до эксперимента	M ± σ после эксперимента	t	p-значимость
Скорость	6.900 ± 0.385	6.850 ± 0.411	2.646	0.033
Ловкость	11.100 ± 0.665	11.050 ± 0.672	0.882	0.407
Сила	11.625 ± 3.378	11.875 ± 4.016	-0.798	0.451
Выносливость	74.875 ± 12.922	76.000 ± 12.717	-1.688	0.135
Гибкость	-0.750 ± 8.746	-0.625 ± 9.195	-0.552	0.598
Мотивация	12.9 ± 5.82	13.6 ± 4.21	-0.832	0.433

Таким образом, описанная в рамках настоящей статьи модульная технология с использованием подвижных игр является эффективным методом улучшения общей физической подготовленности спортсменов-танцоров в возрасте 6–10 лет, а также их мотивации занятия спортом. Перспективным представляется изучение результатов применения разработанной технологии в течение более длительного периода, а также анализ влияния ее применения на показатели соревновательной деятельности танцоров.

Литература

1. Бредихин А.Ю., Лысов П.К. Морфофункциональные характеристики юных танцоров на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. № 12(106). С. 43-47.

2. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. 1966. № 6.

3. Галеев А.Р. Стимулируемое развитие двигательных координаций у детей 10–12 лет, занимающихся спортивными танцами: дисс. … канд. пед. наук. Нижневартовск, 2008. 135 с.

4. Лесгафт П.Ф. Сборник педагогических сочинений. М.: Физкультура и спорт, 1952. 383 с.

5. Обухова Н.Б. Стимулированное развитие скоростно-силовых качеств у детей 9–10 лет с использованием специализированного учебно-тренировочного модуля: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2003. 23 с.

6. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов-н/Дону: Феникс, 2005. 432 с.

© Галеев А.Р., Абдрахманов Э.Р., 2024

УДК 376.22

Чипышев А.В.
канд. биол. наук
Сидорова Е.В.
Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск, Россия

ВЛИЯНИЕ РАЗРАБОТАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ НА ПАРАСПОРТСМЕНОВ С АММПУТАЦИЕЙ НИЖНЕЙ ТРЕТИ ГОЛЕНИ

Аннотация. В статье представлены результаты проведения исследования по внедрению в микроцикл тренировочного плана разработанных упражнений адаптивного плавания у лиц с ампутацией нижней трети голени. Данные исследования позволяют выявить тенденции развития адаптивного плавания и оценить влияние на физические качества параспортсменов.

Ключевые слова: упражнения; адаптивное плавание; мышечная выносливость; паттерн шага.

Chipyshev A.V.
Ph.D.
Sidorova E.V.
The Ural State University of Physical Culture
Chelyabinsk, Russia

THE EFFECT OF THE DEVELOPED ADAPTIVE SWIMMING EXERCISES ON PARA ATHLETES WITH AMPUTATION LOWER THIRD OF THE LOWER LEG

Abstract. The article presents the results of a study on the introduction of the developed adaptive swimming exercises in persons with amputation of the lower third of the lower leg into the microcycle of the training plan. These studies allow us to identify trends in the development of adaptive swimming and assess the impact on the physical qualities of para-athletes.

Keywords: exercises; adaptive swimming; muscular endurance; step pattern.

Ампутации нижней конечности могут быть вызваны разной этиологией, такими как: ампутации по жизненным показателям во время повреждения конечности с раздроблением кости; разрывом магистральных сосудов; осложнением трофических язв и так далее [1, с. 383]. В результате радикального хирургического вмешательства образуется новый орган – культя.

Адаптивная физическая культура крайне важна для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, такие люди постоянно нуждаются в ней.

Актуальность проблемы связана повышением популярности адаптивного плавания у выбранной категории лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Цель работы: Оценить эффективность разработанных упражнений адаптивного плавания в микроцикле тренировочного плана спортсменов с ампутацией нижней трети голени.

Для реализации поставленной цели были сформированы следующие **задачи:**

1. Оценить влияние разработанных упражнений адаптивного плавания на показатели мышечной выносливости.

2. Оценить влияние разработанных упражнений адаптивного плавания на паттерн шага.

Организация исследования.

Исследование проводилось на базе Областного бюджетного учреждения «Региональный центр спортивной подготовки по Челябинской области» с 3 апреля по 13 мая 2023 года и состояло из 3 этапов. Для решения задачи и проверки гипотезы исследования была сформирована группа пациентов, в состав которой вошли 7 человек (3 женщины и 4 мужчины) в возрасте от 14 до 16 лет, имеющие позднюю одностороннюю ампутацию на уровне нижней трети голени и занимающиеся адаптивным плаванием в учебно-тренировочной группе 2 года обучения.

Исследования проводились до и после проведения реабилитационных мероприятий, программа которых представлена в таблице 1.

Таблица 1

Программа реабилитационных мероприятий

Реабилитационные мероприятия
Фармакотерапия по назначению лечащего врача
Занятия адаптивным плаванием 60 минут, 4 раза в неделю
Лечебный массаж 25 минут № 10 каждый день
Занятия с психологом 60 минут, 2 раза в неделю
Физиотерапия (ультрафиолетовое облучение) 6 биодоз № 10 и/или хвойные ванны по назначению лечащего врача
Занятие адаптивной физической культурой (ОФП в зале, подвижные игры на открытом воздухе, адаптивный туризм)

Нами были предложены разработанные упражнения для включения их в микроцикл тренировочного занятия представленные в таблице 2.

Таблица 2

Упражнения из адаптивного плавания для лиц с ПОДА

Методы	Рекомендуемое количество в неделю
Упражнения с короткой ластой на сохранную конечность баттерфляем, кролем на выталкивание из воды в вертикальном положении. В горизонтальном положении – максимальное отталкивание от бортика с проскальзыванием без вдоха, с наибольшей разножкой на боку.	3 раза в неделю. В рамках 1занятия – до 5 минут в совокупности, без отдыха. Упражнения на отталкивания от бортика и проскальзывания – до 150 метров в зависимости от нагрузки во время тренировочного занятия и задач.
Упражнения на улучшения «чувства воды»: плавание в плавательных шортах, на кулаках.	3 раза в неделю до 500 метров.
Упражнения на координацию: микс стилей (руки кролем ноги баттерфляем; наоборот), широкая разножка, отработка кувырка во время плавания на 3 гребка 1 кувырок.	4 раза в неделю любые упражнения до 250 метров.

Упражнения с короткой ластой представленные в таблице соответствуют принципу прогрессирования тренирующих воздействий, благодаря тому, что спортсмен находится в вертикальном положении в воде: уменьшается площадь опоры относительно горизонтального

положения в воде, тем самым увеличивая мышечный импульс для сохранения заданного положения в воде.

Улучшения чувства воды дает чувство «осознания» гребка. Тренирующийся сам чувствует в какой именно фазе наиболее выгодно поставить руку и отслеживает правильность техники одновременно с чувством скорости от каждого толчка. При изменении силы трения спортсмен прикладывает большие усилия, что означает на кожные покровы прикладывается большая сила, следовательно проприорецепторы получают больший импульс в афферентные нейроны и по нервным волокном передается большая сила возбуждения. Тем самым человек обостряет чувство подводной фазы гребка. Это чувство похоже на «отталкивание сквозь гравий, шпалы, крупные булыжники», Во время выполнения упражнения включать идеомоторную тренировку и представлять (я отталкиваюсь от шпал/булыжников) для усиления чувство воды.

Упражнения на координацию, то есть руки кроль, ноги баттерфляй и наоборот является использование циклических элементов находившихся в разных двигательных стереотипах. Таким образом образуется новый двигательный навык, увеличивающий пул движений, тем самым стимулируя образование новых нейронных связей.

Для оценки мышечной выносливости нижней конечности мы использовали контрольное упражнение на прохождение максимального расстояния за минуту. Данный тест применяется для более детальной оценки влияния мышечной выносливости на паттерн ходьбы. Исследование мышечной выносливости проводилось методом контрольного упражнения в начале эксперимента и в конце. Испытуемые находятся в вертикальном положении в воде и надевают короткую ласту на сохранную конечность. Далее резидент отплывает от бортика, чтобы не создавать дополнительную опору и сохранить чистоту эксперимента, и делает ритмичные движения корпусом и нижними конечностями баттерфляем так, чтобы выталкивать свое тело из воды по грудь. С момента первого движения цикла совершается отсечка секундомером и по мере уставания и неспособности стабильно удерживать свое тело на контрольном уровне воды.

Интерпретация результатов происходит от первого измерения, то есть 100%, менее 100% от первого измерения – неудовлетворительно (2 балла), 100–110% – удовлетворительно (3 балла), 111–120% – хорошо (4 балла), более 121% – отлично (5 баллов).

В качестве оценки паттерна шага мы использовали контрольное упражнение на прохождение максимального расстояния за минуту и проводили анализ биомеханического цикла ходьбы. Ампутация части нижней конечности резко меняет распределение энерготрат на работу мышц здоровой и протезированной конечностей. Усечение одной конечности на уровне голени приводит к потере ее мышечных энергоресурсов на 60–66% [2, с. 59]. Исходя из анализа литературных источников можно сделать вывод о том, что у лиц с ампутацией голени произвольная скорость ходьбы ниже, чем у здоровых людей. При заданных показателях каденса (50 шагов в минуту, увеличивается ширина шага) [2, с. 65].

За минуту испытуемые в протезах проходят максимальное расстояние в спокойном темпе по ровной поверхности (на стадионе). Увеличения расстояния говорит о том, что

CC BY

увеличивается каденс, за счет увеличения мышечной выносливости. Другим вариантом увеличения расстояния следует стратегия увеличения длины шага благодаря усилению импульса во время отталкивания от поверхности.

Результаты исследования и обсуждение:

Для оценки показателя мышечной выносливости у лиц с ПОДА использовался метод контрольного упражнения на определение мышечной выносливости сохранной конечности. Исследовались значения мышечной выносливости до и после проведения реабилитационных мероприятий для лиц с односторонней ампутацией нижней трети голени. При анализе данных применялся метод критерия знаков по Ван дер Вандеру. Исследуемые значения данного контрольного упражнения представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели контрольного упражнения
на определение мышечной выносливости сохранной конечности

№	До реабилитации, в секундах	После реабилитации, в секундах	Динамика	Z	Уровень значимости
1	15,1	16,4	+	Z=1	p>0,05
2	16,2	17,1	+		
3	20,0	18,2	–		
4	19,9	20,2	+		
5	14,5	14,5	0		
6	19,2	20,1	+		
7	13,2	14,6	+		

На основе проведения и получения результатов данного обследования можно установить, что результаты статистически не значимы, но прослеживается положительная динамика увеличения показателей мышечной выносливости сохранной конечности при ампутации на уровне нижней трети голени.

По нашему мнению, положительной динамике способствовало то, что в микроцикл тренировочного плана внедрялись предложенные нами упражнения с использованием короткой ластой на сохранную конечность баттерфляем, кролем с акцентом внимания на выталкивание из воды в вертикальном положении. Особенность данных положений в воде в том, что уменьшается площадь опоры на водную поверхность в отличии от горизонтального положения, тем самым провоцируя увеличение мышечной силовой выносливости для удержания тела в заданном положении на определенном уровне поверхности воды.

Паттерн ходьбы мы оценивали с помощью метода контрольного упражнения мы смогли оценить значения максимального расстояния за минуту, которое проходит резидент. Мы провели данный тест до и после проведенной программы реабилитационных мероприятий и внедрения разработанных упражнений по адаптивному плаванию. Исследуемые значения данного контрольного упражнения представлены в таблице 4.

CC BY

Таблица 4

Показатели контрольного упражнения на прохождение максимального расстояния за минуту

№	До реабилитации, в метрах	После реабилитации, в метрах	Динамика	Z	Уровень значимости
1	225	240	+	Z=1	p>0,05
2	185	185	0		
3	210	200	–		
4	195	230	+		
5	205	220	+		
6	180	190	+		
7	185	185	0		

Исходя из обработки результатов по обработке данных критерием знаков по Ван дер Вандеру имеется возможность сделать вывод о статистической незначимости данного результата, но в общей картине наблюдается положительная динамика результата у большинства испытуемых.

Мы считаем, что положительная динамика данного показателя можно объяснить за счет увеличения мышечной выносливости, увеличения амплитуды движений за счет специфических упражнений в воде: максимальная разножка на боку кролем. Температура воды повышает эластичность мышц, тем самым увеличивается амплитуда движений в тазобедренном суставе, что позволяет предположить, что при длительном и систематическом использовании данного средства физической культуры возможно более ощутимая динамика результата.

Внедрение в микроцикл тренировочного плана разработанные упражнения адаптивного плавания оказывают благотворное влияние на увеличение мышечной выносливости мышц нижней конечности и паттерна шага, что выявляется в положительной динамике у большинства испытуемых.

Литература

1. Котельников Г.П., Миронов С.П. Травматология и ортопедия. М., 2009. 400 с.

2. Рукина Н.Н., Белова А.Н. Влияние темпа на биомеханические параметры ходьбы здоровых и пациентов с разным уровнем ампутации нижней конечности // Российский журнал биомеханики. 2016. № 1. С. 59-683.

© Чипышев А.В., Сидорова Е.В., 2024

УДК 796.325.015

Лосев В.Ю.
Лосев А.В.
канд. пед. наук
Сургутский государственный университет
г. Сургут, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЛОКОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования и выводы об использовании блоковой модели периодизации для планирования подготовительного этапа квалифицированных волейболистов акцентом на развитие скоростно-силовых способностей. Разработанный план периодизации и программа подготовки оказали значительное влияние на проявление силовых и скоростно-силовых способностей, а также пролонгированный эффект для проявления данных способностей.

Ключевые слова: волейбол; силовая подготовки; периодизация.

Losev V.Yu.
Losev A.V.
Ph.D.
Surgut State University
Surgut, Russia

USE OF BLOCK PERIODIZATION FOR PLANNING THE PREPARATORY PERIOD OF QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS

Abstract. The article presents the results of the study and conclusions about the use of block periodization model for planning the preparatory stage of qualified volleyball players with an emphasis on the development of speed and strength abilities. The developed periodization plan and training program had a significant effect on the manifestation of strength and speed-force abilities, as well as a prolonged effect on the manifestation of these abilities.

Keywords: volleyball; strength training; periodization.

Соревновательный цикл высококвалифицированных волейболистов, участвующих в высшей лиге «Б», высшей лиге «А», молодежной лиге и суперлиге чемпионата России, традиционно начинается в конце августа и завершается в середине мая. Этот продолжительный соревновательный период, с учетом специфики проведения соревнований и особенностей спортивной подготовки в волейболе, характеризующейся точностно-координационным и скоростно-силовым уклоном, требует от спортсменов поддержания высокого уровня физической подготовленности на протяжении всего времени сезона.

Скоростно-силовые способности занимают важное место в обеспечении эффективности реализации технико-тактического мастерства спортсменов в современном волейболе [3]. Значимость этого компонента подготовки также проявляется в предупреждении хронических травм опорно-двигательного аппарата [4].

CC BY

Таким образом, ключевой задачей при планировании тренировочного процесса для высококвалифицированных волейболистов становится грамотная организация физической подготовки в рамках макроцикла (сезона). Это включает не только оптимизацию развития скоростно-силовых способностей, но также учет особенностей сопряженных аспектов, включая выносливость, гибкость и координацию движений. Поддержание высокого уровня физической формы на протяжении всего соревновательного периода становится неотъемлемой частью успешной подготовки волейболистов.

Важно подчеркнуть, что успешное выполнение этой задачи способствует не только повышению спортивной производительности, но и уменьшению риска возникновения повреждений опорно-двигательного аппарата. Таким образом, стратегия организации тренировочного процесса должна быть целенаправленной, с учетом как текущих потребностей спортсменов, так и их целей в рамках многолетней подготовки и поддержания здоровья.

Анализ календаря соревнований показывает, что подготовительный период квалифицированных волейболистов начинается в июле и продолжается до середины августа. Исходя из этого, становится очевидной проблема, что данного времени может быть недостаточно для формирования достаточных адаптационных изменений для достижения и эффективной реализации скоростно-силовой подготовленности спортсменов, так как данное время отводится не только на формирование достаточного фундамента силовых и скоростное-силовых способностей, а направленно еще и на остальные стороны подготовки волейболистов. Следовательно, использование линейных и волнообразных моделей периодизации, требующих значительного времени на формирование адаптационных изменений, не является рациональным.

Блоковая модель периодизации силовой и скоростно-силовой подготовки представляет собой эффективный инструмент для планирования подготовительного периода в макроцикле высококвалифицированных волейболистов.

Цель исследования:

Исследование направлено на оценку эффективности применения блоковой модели периодизации при планировании подготовительного периода квалифицированных волейболистов с целью повышения уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности.

Методика и организация исследования:

Программа подготовки, основанная на блоковой модели периодизации, разработана для организации подготовительного периода квалифицированных волейболистов, с ударением на улучшение силовых и скоростно-силовых показателей [1, с. 118]. Разработанная программа включает в себя два блока: накопительный и трансформирующий. Реализационный блок не включается в раздел подготовительного периода в нашей программе подготовки, так как его задачи выполняются на этапе предсоревновательной и соревновательной подготовки.

Продолжительность подготовительного периода составила 28 недель, он делится на два блока подготовки: накопительный и трансформирующий, с общей длительностью 8 недель (табл. 1). Эта структура обеспечивает системное и пошаговое развитие силовых и скоростно-

силовых способностей волейболистов, способствуя достижению высокого уровня подготовленности на различных этапах подготовительного периода.

Таблица 1

Планирование подготовительного периода на основе модели блоковой периодизации

Блок периодизации	Накопительный						Трансформирующий	
Базовый специальный тренировочный модуль	Первый			Второй			Третий	
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8
Тренировочные занятия	с 1 по11			с 12 по17			с 18 по28	

Период накопительного блока охватывал тренировочные сессии с 1 по 17 и включал в себя два блока подготовки. Основной целью данного этапа было формирование устойчивого фундамента, предполагающего существенные функциональные и физиологические адаптации к силовым нагрузкам. Эти изменения направлены на развитие силы волейболистов, что является неотъемлемой предпосылкой для последующего эффективного развития их скоростно-силовых способностей.

В рамках первого базового тренировочного модуля основное внимание уделяется общему укреплению опорно-двигательного аппарата волейболистов с акцентом на формирование мышечной гипертрофии. Этот этап направлен на улучшение общей силовой подготовленности и создание основы для последующих этапов тренировочного процесса.

Второй базовый тренировочный модуль продолжает укрепление мышечно-связочного аппарата и дальнейшее совершенствование нервно-мышечной связи волейболистов. Направленность упражнений в данном модуле включает в себя способствование рекрутизации мышечных волокон и совершенствованию межмышечной координации, через использование упражнений с акцентированной эксцентрической фазой движения в качестве основных. В результате усилий в эксцентрической фазе движения достигается более эффективное использование нервно-мышечной связи в различных, что имеет положительный перенос на проявление силы в концентрических усилиях в дальнейшем.

Трансформирующий блок, представляющий третий базовый тренировочный модуль, направлен на трансформацию накопленной силовой подготовленности в скоростно-силовые способности. Одной из его частных задач является формирование нервно-мышечной связи, характерной для взрывных движений. Для этого используются плиометрические упражнения и упражнения с внешним отягощением, при этом степень отягощения подбирается таким образом, чтобы не нарушать технику выполнения упражнений.

Исследование включило в себя 10 квалифицированных волейболистов, участвующих в соревнованиях высшей лиги Б и высшей лиги А (Средний возраст: 20,8±2,1 лет; Рост: 196,2±9,1 см; Вес: 87,3±6,0 кг). Спортсмены проходили тестирование силовой и скоростно-силовой подготовленности до начала подготовительного периода, после его завершения, а также через 20 недель после завершения с целью выявления наличия остаточного эффекта

Результаты исследования и их обсуждение.

В таблице 2 представлены результаты контрольных испытаний до и после подготовительного периода, и через 20 недель после окончания подготовительного периода.

CC BY

Таблица 2

Результаты контрольных испытаний

Контрольные испытания	До $\bar{x} \pm \sigma$	После $\bar{x}_2 \pm \sigma$	Через 20 недель $\bar{x}_3 \pm \sigma$
Тест Учелли (см)	58,6±3,5	67,6±2,1*	66,1±1,3!
Прыжок вверх с разбега (см)	78,1±1,5	88,4±1,9*	84,9±3,4!
Тест Боско (Вт/кг)	43,85±1,7	62,64±3,6*	60,02±2,3!
Время отталкивания (мс)	341±8	259±3*	275±4!
Становая динамометрия (кг)	128,3±2,4	160,3±3,2*	155,2±3,4!
Жим ногами в тренажере (кг)	201,0±5,6	227,0±6,2*	222,3±3,0!

* – достоверные различия между результатами до и после окончания внедрения модульной технологии (при $p<0,05$);
! – достоверные различия между результатами до внедрения и через 20 недель после внедрения модульной технологии (при $p<0,05$);
– достоверные различия между результатами после и через 20 недель по окончанию внедрения модульной технологии (при $p<0,05$)

Результаты контрольных испытаний показывают, что разработанная программа скоростно-силовой подготовки волейболистов в подготовительном периоде, основанная на блоковой модели периодизации демонстрируют эффективность, которая выражается в значительном изменении уровня скоростно-силовой подготовленности волейболистов ($p<0,05$). Стоит отметиться, что данный уровень подготовленности был достигнут без выполнения реализационного блока, который является последним при использовании блоковой модели периодизации и направлен на максимизацию ключевых качеств-мишеней, в случае подготовки волейболистов – это проявление взрывной силы в рамках скоростно-силовых способностей.

После завершения подготовительного периода отмечены значительные изменения в тесте Боско (прирост на 42,8%) ($p<0,05$), и времени отталкивания (сокращение на 24,3%) ($p<0,05$),. Результаты этих контрольных испытаний полностью раскрывают сущность произошедших изменений в уровне скоростно-силовой подготовленности спортсменов. В короткий промежуток времени волейболисты продемонстрировали заметное улучшение усилий при отталкивании. Эта способность генерировать более высокую силу за меньшее время позволяет им эффективнее выполнять технико-тактические действия во время тренировок и соревнований [2].

В середине соревновательного цикла, через 20 недель после подготовительного периода, результаты контрольных испытаний силовых способностей у квалифицированных волейболистов показывают спад от 2% до 4% относительно результатов, полученных непосредственно после завершения программы скоростно-силовой подготовки. Тем не менее, все показатели остаются существенно выше, чем в начале подготовительного периода ($p<0,05$). Этот факт свидетельствует о долгосрочных адаптациях опорно-двигательной системы волейболистов под воздействием тренировочной программы накопительного и трансформационного блока.

Контрольные испытания, оценивающие скоростно-силовую подготовленность, выявили более значительное снижение к середине соревновательного периода по сравнению с результатами после подготовительного периода. Важно отметить, что результаты тестов через

CC BY

20 недель после завершения подготовительного периода по-прежнему существенно превосходят начальные результаты ($p<0,05$). Снижение уровня скоростно-силовой подготовленности в этот период ожидаемо, учитывая, что акцент в тренировочном процессе квалифицированных волейболистов смещается в сторону технико-тактической подготовки в соревновательном периоде.

Выводы:

На основании полученных результатов внедрения в подготовительный период квалифицированных волейболистов программы скоростно-силовой подготовки основанной на блоковой модели периодизации, мы можем говорить об ее эффективности.

На основе анализа результатов внедрения программы скоростно-силовой подготовки, основанной на блоковой модели периодизации, в подготовительный период высококвалифицированных волейболистов, можно утверждать о ее эффективности.

Использование блоковой модели периодизации позволило систематизировать и структурировать тренировочный процесс, адаптируя его к специфике подготовки волейболистов. Результаты полученные в ходе внедрения этой программы свидетельствуют о положительных изменениях в скоростно-силовой подготовленности спортсменов, это выразилось в значительном изменении результатов по окончании подготовительного периода ($p<0,05$), высокий остаточный уровень результатов силовых и скоростно-силовых способностей ($p<0,05$).

Таким образом, результаты данного исследования говорят в пользу успешной адаптации и внедрения блоковой модели периодизации в подготовительный период волейболистов, подчеркивая ее эффективность в контексте развития скоростно-силовых параметров.

Поскольку высокий уровень силовой подготовленности в игровых видах спорта снижает вероятность получения травм, сохранность высокого уровня силовой подготовленности у волейболистов может свидетельствовать о том, что их опорно-двигательная система находится в оптимальном состоянии в середине соревновательного цикла. Отсутствие травм, которые могут стать лимитирующим фактором в развитии спортивного мастерства, может существенно повлиять на результативность их выступлений в заключительной части соревновательного периода.

Таким образом, сохранение высокой силовой подготовленности у волейболистов не только снижает риск травм, но также оказывает положительное воздействие на их общую физическую форму и эффективность соревновательной деятельности. Этот аспект становится особенно важным при рассмотрении влияния состояния опорно-двигательной системы на достижение высоких результатов в заключительном этапе соревновательного цикла.

Литература

1. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. М.: Советский спорт, 2010. 283 с.

CC BY

2. Лосев А.В., Шнейдер В.Ю. Педагогический анализ скоростно-силовых способностей волейболистов на основе прыжковой подготовки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 4. С. 18-19.

3. Kitamura K., Roschel H., Loturco I., Lamas L., Tricoli V., Vincente Joao P., FellinghamG., Ugrinowitsch C. Strength and power training improve skill performance in volleyball players // Mortiz: Revista de Educação Física. 2020. № 26. https://doi.org/10.1590/s1980-65742020000110200034

4. Reeser J.C., Verhagen E., Briner W.W., Askeland T.I., Bahr R., Strategies for the Prevention of Volleyball Related Injuries // British Journal of Sports Medicine. 2006. Vol. 40. № 7. pp. 594-600.

© Лосев В.Ю., Лосев А.В., 2024

УКД 373.21

Чаплинская Е.А.
учитель физической культуры
Детский сад № 6 «Василек»
г. Сургут, Россия

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С МОЛОДЫМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ В ВОПРОСАХ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В статье представлены результаты проведённого исследования по внедрению модели взаимодействия педагогов и детей раннего возраста в физическом воспитании. Проведенное исследование показало важность и актуальность передачи молодым специалистам опыта работы с детьми в возрасте 2–3 лет в рамках физического воспитания, тем самым формируя у педагогов компетенций в работе с детьми раннего возраста.

Ключевые слова: физическое воспитание дошкольников; ранний возраст; модель; взаимодействие.

Chaplinskaya E.A.
Teacher of physical education
Kindergarten No. 6 "Cornflower"
Surgut, Russia

SOME ASPECTS OF INTERACTION WITH YOUNG SPECIALISTS IN THE ORGANIZATION OF EDUCATIONAL ACTIVITIES WITH YOUNG CHILDREN IN THE FRAMEWORK OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract. The article presents the results of a study on the introduction of a model of interaction between teachers and young children in physical education. The conducted research has shown the importance and relevance of transferring to young professionals the experience of working with children aged 2–3 years in the framework of physical education, thereby forming teachers of competencies in working with preschoolers.

Keywords: physical education of preschoolers; early age; model; interaction.

Детский сад для молодого педагога это новая страница в его трудовой жизни, в которой он сталкивается с построением взаимоотношений с новым коллективом подопечных малышей, родителей и коллег, где надо быстро и компетентно решать педагогические задачи. Но в силу малого опыта взаимодействия с участниками образовательного процесса, у молодого специалиста возникает большое количество вопросов, на которые не всегда может быстро найтись ответ. В помощь приходят наставники, педагоги с большим опытом работы, которые могут поддержать, направить, подсказать: как можно взаимодействовать с малышами на занятиях физической культуры; как строить просветительскую работу с родителями дошколят; информировать педагогический коллектив о современных требованиях предъявляемых Федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО).

CC BY

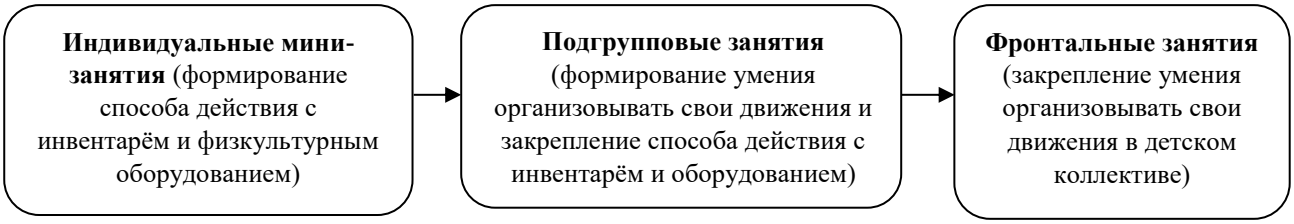
Молодой педагог должен понять, что для малыша, пришедшего в детский сад– это всё вокруг новое: новое окружение взрослых и детей, новая пространственная обстановка. И это всё новое всегда сопровождается изменениями его среды временного пребывания, режима дня, системы поведенческих реакций, что приводит к необходимости устанавливать связи в социуме, адаптироваться к новым условиям жизни. В этот период складывается такие качества, как уверенность в себе, доброжелательное отношение к людям, доверие к миру, общая жизненная активность. Столкнувшись с действительностью малыша, молодому педагогу необходимо знать модель построения взаимодействия с ребёнком двух лет на занятиях физической культуры, что является важным фактором его развития.

Взаимодействия ребёнка в социуме пронизывает все направления образовательной деятельности. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок пополняет свой двигательный опыт. Процесс приобретения опыта возможен в том случае, если взрослый выступает в роли партнера, а не руководителя, тем самым поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Взрослый участвует наравне с детьми в реализации определённой поставленной цели, как более компетентный и опытный партнер. Педагог создаёт психолого-педагогические условия, которые обеспечивают физическое развитие ребенка. Одним из таких условий является личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми. В этом взаимодействии важно не подгонять ребенка под какой-то определенный *«шаблон или стандарт»*, а строить общение с ним, ориентируясь на достоинства и индивидуальные особенности конкретного ребенка, его характер, интересы и предпочтения. Важно сопереживать ребенку в радости и огорчениях, оказывать поддержку при затруднениях, обеспечивая чувством психологической защищенности, которое способствует развитию индивидуальности. Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка позитивных качеств, не бояться быть самим собой, быть искренним. Он учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

Федеральный стандарт дошкольного образования подразумевает создание условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями. Одним из принципов ФГОС ДО является принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений (пункт 1.4.ФГОС ДО). Важно выстроить такое сотрудничество, которое позволило бы ребенку быть активным субъектом образовательной деятельности. Субъектом, который активно влияет на содержание деятельности, чьи интересы, потребности, индивидуальные особенности мы, безусловно, должны учитывать в построении образовательной работы. Правильно организованное физическое воспитание в саду и дома способствует формированию хорошего телосложения, предупреждению различных заболеваний, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма.

В рамках модели взаимодействия педагога с детьми занятия с малышами трансформируются следующим образом:

CC BY



В начале первого полугодия в работе с малышами преобладают **мини-занятия**. В содержании таких занятий идёт обучение действиям с инвентарём (с ленточками, колечками, кубиками, мячами и пр.), различные манипулятивные, двигательные действия. На мини-занятиях дети учатся действиям с предметами. Мини-занятия проводятся в период адаптации.

Затем, организуются **подгрупповые занятия,** направленные на формирование у детей элементарных умений организовывать собственные движения в сочетании с закреплением способов их выполнения, ранее осваиваемых на мини-занятиях. При проведении занятий по подгруппам необходимо ориентироваться на индивидуальные различия малышей, где есть возможность применения дифференцированного подхода. Малышей определяют в подгруппы по уровню развития, и от этого зависит постановка задач соответствующей степени сложности. Занятие по подгруппам начинается с того, что педагог приносит и размещает несколько однотипных пособий. При необходимости ставятся дополнительное оборудование и инвентарь (дуги, обручи, шнуры и т. д.) для временного расширения пространства. Видоизменение окружающей обстановки привлекает внимание малышей, некоторые малыши сами подходят к инвентарю, других приглашает взрослый. В роли организатора деятельности малышей выступает педагог: он предлагает то или иное физкультурное пособие, при необходимости помогает в действиях с ним, своевременно подсказывает, реагирует на достижения результата. С одной стороны, общий фон подгруппы способствует концентрации его внимания, поддержанию интереса к предложенному инвентарю (поскольку все участники осуществляют один и тот же вид деятельности), а с другой – педагог имеет возможность обеспечивать своевременную поддержку движениям ребенка. На таком занятии педагог знакомит с новым видом физкультурного пособия, способом действия с ним, проводит двигательное упражнение.

Чтобы равномерно распределять свое внимание между всеми участниками занятия, исключить хаотичность и неравномерность взаимодействия с ними, необходимо последовательно обводить взглядом всех малышей поочередно, педагог получает возможность своевременно заметить, кто из них затрудняется в выполнении действия, кто уже закончил действие, а кто-то из-за застенчивости или медлительности не приступил к движению. Задерживать взгляд на каждом ребенке рекомендуется не более чем на 10 секунд. Таким образом, педагог повторно смотрит на малыша примерно через 2 минуты. Соответственно, за 10 минут занятия взрослый обращается к каждому малышу 3–4 раза. На занятии ребенок в своем темпе оперирует с пособием и инвентарём, который ему интересен. Подбирая материал для занятий, необходимое количество пособий должно превышать число детей, чтобы каждый ребенок имел возможность выбора.

CC BY

Фронтальные занятия (ближе к концу года) организуются по мере развития у детей элементарных умений действовать с теми или иным инвентарём или пособием. На таких занятиях педагог обучает детей новому и совершенствует уже освоенные действия с тем или иным инвентарём.

Очень важно, чтобы между педагогами и малышами было взаимное уважение. Педагоги являются образцом проявления уважения, заботы и взаимопонимания. Когда дети видят и чувствуют, что каждого из них принимают и уважают, они начинают ощущать себя комфортно и могут вести себя свободно. Демонстрация уважения детям в повседневности, выражается через обращение к детям по имени, искреннем восхищении их результатов.

Важным требованием ФГОС ДО также является создание педагогических условий в физическом воспитании малышей. Полноценных результатов можно ждать при реализации совместно с семьёй оздоровительной программы. Поэтому важно создать детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги). Практика показывает, что семья играет определяющую роль в формировании личности ребёнка и её качества. Следует уделять внимание разнообразным формам по вовлечению родителей в физкультурно-образовательный процесс. Именно с помощью дошкольного учреждения родители получают квалифицированные теоретические знания в физическом воспитании. Актуальной проблемой взаимодействия детского сада и родителей является тема формирования семейных традиций, передаваемых младшему поколению в различных формах физического воспитания, а также создание развивающей среды дома. Используются разнообразные формы работы с родителями: наглядно-информационные, индивидуальные, коллективные. Важно помнить, что родителям необходима не только теоретическая информация, но и практические навыки. Возникшие сообщества в социальных сетях используются для обмена мнениями между родителями.

Таким образом, педагоги, которые начали свою трудовую деятельность в сфере физического воспитания детей дошкольного возраста, через знакомство с опытом работы наставников, приобретают умение во взаимодействии с детьми раннего возраста и взрослыми. Такая модель помогает активно включаться в процесс формирования личности ребенка, ведь его физические, психические и личностные новообразования происходят только в процессе общения и совместной деятельности со взрослым.

© Чаплинская Е.А., 2024

УДК 796

Лыженкова Р.С.
Ст. преподаватель
Дацко А.Е
Студент
Иркутский государственный университет путей сообщения
г. Иркутск, Россия

О ЦЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Введение к статье обосновывает актуальность проблемы необходимости развития самостоятельности здоровьесбережения у студентов. Самостоятельность здоровьесбережения – это системный феномен, который предполагает необходимость применения новых образовательных подходов и методов. Так же в ходе работы было проведено исследование по оценке отношения к физической культуре в системе ценностей среди студентов. Было выявлено, что физическая активность не занимает главного места в ценностной системе студентов.

Ключевые слова: самостоятельность; физическая культура; физическое развитие; студент; здоровый образ жизни; здоровьесбережение; ценность.

Lyzhenkova R.S.
Senior lecturer
Datsko A.E.
Student
Irkutsk State Transport University
Irkutsk, Russia

ABOUT THE VALUE OF SELF-SUFFICIENCY OF HEALTH-SAVING AMONG STUDENTS

Abstract. The introduction to the article substantiates the urgency of the problem of the need to develop self-sufficiency in health care among students. The independence of health care is a systemic phenomenon that implies the need to apply new educational approaches and methods. Also, in the course of the work, a study was conducted to assess the attitude to physical culture in the value system among students. It was revealed that physical activity does not occupy the main place in the value system of students.

Keywords: independence; physical culture; physical development; student; healthy lifestyle; health care; value.

Поднимая вопрос здоровьесбережения, нужно отметить, что нельзя говорить исключительно о профилактике здоровья, борьбы с болезнями, нужно вкладывать в данное понятие о качестве жизни человека, его отношении к жизни в целом. Человек, счастливый человек, воспитывает в себе ценности жизни и здоровья, что подразумевает под собой совершение таких поступков, как активность, самостоятельность, преодоление собственной лени.

Здоровьесбережение предполагает под собой постоянное развитие, преодоление себя, проявление воли. При этом, современное общество развивается стремительными темпами, все

CC BY

сильнее развиваются технологии и сервисы, облегчающие жизнь современного человека. При этом всем, что удивительно, усиливаются проблемы со здоровьем у людей. Все объяснимо тем, что довольно большой процент людей не уделяет достаточного внимания своему физическому развитию. Доставка товаров и продуктов питания, сервисы такси, социальные сети – все это экономит нам большое количество времени, но большинство из нас прекращает выполнять элементарные физические нагрузки, будь то прогулка до магазина и т. д.

Студентам очень важно понимать, что самостоятельность здоровьесбережения в нашей жизни играет очень важную роль, именно здоровьесбережение является неотъемлемой частью сохранения здоровья, красоты, ясности ума. Современный человек, увлеченный здоровым образом жизни, вряд ли пристрастится к алкоголю и другим психотропным веществам. Мы сами формируем свой набор ценностей, которые влияют на развитие нашей личности. Поэтому сегодня, сейчас, как никогда важно формировать у молодежи (в частности студентов) правильный набор ценностей, жизненных ориентиров.

Цель исследования: провести анализ выявления главных ценностей, в частности самостоятельности здоровьесбережения у студенческой молодежи.

Задачи исследования: обобщить сведения о ценностях и их системе, о состоянии исследований проблематики самостоятельности здоровьесбережения, проанализировать развитие самостоятельности здоровьесбережения у студенческой молодежи.

Методика и организация исследования: реализация указанных задачи осуществлялась при помощи таких методов, как анализ и обобщение научной литературы, и проведение анкетирования среди студентов.

В последние года в научной среде очень активно обсуждается тема самостоятельности именно здоровьесбережения и ценностей отношения у студенческой молодежи. Так, по утверждению авторов, один из видов жизненной активности, так или иначе включенных в другие виды, – здоровьесберегающая активность или здоровьесбережение как более или менее самостоятельная, осознаваемая, структурированная система действий (деятельность), направленная на сохранение психологического, социального, духовного и физического здоровья. А самостоятельность здровьесбережения – критерий (высокого) уровня сформированности здоровьесберегающей активности. Каждый уровень сформированности здоровьесберегающей активности, как правило, связан со специфическим отношением студента к жизненной активности, к здровьесбережению и к занятиям физической культурой и спортом как одному из средств здоровьесбережения или средству иных видов активности. Очевидно, между этими типами отношений существует пусть и не всегда прямая, связь [2, с. 254].

По мнению Коробченко А.И., Голубчикова Г.М., Харченко С.А., Арпентьевой М.Р. именно самостоятельность здоровьесбережения является показателем высокого развития действенности, осознанности физической культуры студентов, их свободного и ответственного поведения [1, с. 53].

Также Пахомов А.Н. в своей работе, уточняет, что для формирования у студентов компетентности в области здоровьесберегающей деятельности важны аудиторные и

внеаудиторные занятия физической культурой и спортом [4, с. 226]. Ведь такие занятия сформируют у студентов привычку самостоятельного применения студентами технологий здоровьесбережения.

По мнению Малькова О.А., актуальная проблема результативности применения здоровьесбережения должна изучаться с учетом оценки сформированности у студентов ценностного отношения к сохранению здоровья, и добавим от себя – к занятиям физической культуры [3, с. 129].

Современные авторы сейчас уделяют много внимания на роль физической культуры в системе ценностных отношений человека, так как современный человек стремится к саморазвитию и самосовершенствованию огромными шагами. В процессе занятий спортом, формируются ценностные ориентации личности. Занятия физической культурой, как пишет Федоров Н.Н., находятся во взаимосвязи с приоритетными ценностями здорового образа жизни [5, с. 302].

Ведь спортивные тренировки влияют очень и на интеллект. И поэтому, познание многих явлений, происходящих в организме и окружающем мире, происходит через двигательную деятельность. У студентов благодаря занятиям спортом развивается внимание, наблюдательность, находчивость и быстрота, а также мышление [6, с. 240].

Таким образом, в наше время физическая культура и спорт являются инструментами формирования личности студентов. Именно развитие – волевой, эмоциональной и интеллектуальной сфер является важным условием успеха самосовершенствования и саморазвития студентов.

Исследовав литературу и обозначив проблему – снижение значимости физической подготовки в ценностной системе студентов, мы провели собственное исследование, что бы выявить приоритеты ценностей.

В ходе анализа литературы нами была составлена небольшая анкета, в которой случайным образом были перечислены 8 ценностных категорий. Данная шкала ценностей была разработана нами на основании общественного мнения студенческой молодежи.

В анонимном анкетировании приняли участие 50 студентов факультета «Экономики и Управления», Иркутского государственного университета путей сообщения, в возрасте от 18 до 22 лет.

Студентов мы попросили выбрать те ценности, которые находят в них отклик, при этом мы попросили на первое место поставить самую значимую. Результат опроса мы привели в таблице.

Таблица

Анализ данных по шкале личностных ценностей

Ценности	Доля
Материально обеспеченная жизнь	26,6%
Счастливая семейная жизнь	20%
Духовное удовлетворение	16,6%
Физическое развитие	13,3%
Самостоятельность здоровьесбережения	10%

Карьера	6,6%
Достижения	3,3%
Сохранение индивидуальности	3,3%

Анализ результатов позволяет сделать вывод, что у студентов наибольшими показателями значимости являются материальное благополучие, семейные ценности и духовное удовлетворение.

Менее значимыми для студентов ценностями выступали сохранение индивидуальности и достижения.

Физическое развитие расположилось на 4 месте, соответственно для большинства студентов систематические занятия спортом отличаются средним уровнем значимости с точки зрения личностных ценностей. Студенты рассматривают занятия спортом не как необходимость, а как один из способов проведения свободного времени.

Вместе с физическим развитием и спортом мы обратили внимание на такую ценность, как самостоятельность здоровье сбережения, которая также расположилась на среднем уровне. Получается, что студенты признают ценности здоровье сбережения, но не всегда их соблюдают.

У студентов мы наблюдаем стремление к обеспеченной жизни, к созданию счастливой и крепкой семьи, стремление к развитию духовности, а физическая культура является хорошим средством социального становления и формирования необходимых положительных личностных качеств студентов.

Однако отсутствие в тройке лидеров ценностных ориентаций самостоятельности здоровьесбережения говорит о том, что при острой необходимости студенты могут пожертвовать физическим развитием (и опять же здоровьем) ради материальных и духовных ценностей. К примеру, любая высокооплачиваемая работа, предусматривающая длительное нахождение в сидячем положении, и отказ в какой-либо физической активности в виду усталости чреват для здоровья такого человека. Студенты уже на этапе становления себя компетентными профессионалами должны понимать важность балансировки спорта и стремления к саморазвитию и материальному обеспечению.

Таким образом, мы пришли к выводу, что необходимо формировать у студенческой молодежи компетентности в области самостоятельности здоровьесбережения. Студентам нужно понимать важность ценностей выполнения физических упражнений, развивать не просто желание вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой, но потребность в данной компетенции. Благодаря этому, студенты смогут укрепить свое здоровье, сохранить его (не относясь к состоянию своего здоровья как к данности).

Подводя итог нашего исследования можно заключить, что все изложенное нами выше говорит о том, что нужно развивать стремление студентов к занятиям спортом, больше обращать внимание на свое физическое развитие, состояние здоровья.

Литература

1. Коробченко А.И., Голубчиков Г.М., Харченко С.А., Арпентьева М.Р. Самостоятельность здоровьесбережения как показатель физической культуры студентов университетов // Педагогический ИМИДЖ. 2022. № 1. С. 51-60.

2. Лыженкова Р.С., Арпентьева М.Р. Здоровьесбережение и физическая культура студентов в различных направлениях жизнедеятельности // Современные тренды высшего образования. Ульяновск: Зебра, 2023. Глава 3.1. С. 252-264.

3. Мальков О.А., Говорухина А.А. Персонифицированное здоровьесбережение: возможности образовательной среды // Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. 2021. № S2-1(31). С. 127-130.

4. Пахомов А.Н. Проблемные аспекты формирования в вузе компетентности в области здоровьесбережения // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 72. С. 224-227.

5. Федоров Н.Н. Исследование ценностных ориентаций к отношениям современных студентов к своему досугу, занятиям физической культурой и спортом // Система ценностей современного общества. 2010. № 12. С. 297-303.

6. Челнокова Е.А., Слюзнева К.В., Фарман Н.Ф. Влияние двигательной активности, занятий физической культурой или спортом на умственную деятельность студента и его успеваемость // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-2. С. 239-242.

© Лыженкова Р.С., Дацко А.Е, 2024

УДК 796

Самоловова Н.В.
канд. пед. наук, доцент
Самоловова А.Н.
бакалавр
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия
Самоловова А.Н.
магистрант
Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина
г. Екатеринбург, Россия

КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Рассматривается проблема использования квест-технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи. Представлены результаты опроса. Выявлено как часто молодежь занимается физической культурой и спортом. Представлены данные по видам квестов в которых обучающиеся хотели бы побыть в роли организаторов или участников соревнований по прохождению квестов. Результаты исследования расширяют знания об особенностях организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Ключевые слова: квест-технологии; молодежь; опрос; виды квестов.

Samolovova N.V.
Ph.D., Associate Professor
Samolovova A.N.
Bachelor's degree
Nizhnevartovsk State University
Nizhnevartovsk, Russia
Samolovova A.N.
Master's student
Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin
Yekaterinburg, Russia

QUEST TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF YOUNG PEOPLE

Abstract. The problem of the use of quest technology in the physical culture and recreational activities of young people is considered. The results of the survey are presented. It is revealed how often young people are engaged in physical culture and sports. The data on the types of quests in which students would like to be in the role of organizers or participants of competitions for completing quests are presented. The results of the study expand knowledge about the peculiarities of the organization of the educational process in the discipline “Physical culture and sport”.

Keywords: quest technologies; youth; survey; types of quests.

В современных условиях университет выступает организатором целенаправленной работы по сохранению и укреплению здоровья студентов, расширению функциональных

возможностей, совершенствованию физической подготовленности через задействование широкого спектра средств физической культуры.

Одной из важнейших задач в преподавании учебных дисциплин «Физическая культура и спорт; Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в ВУЗе является внедрение в молодежную среду ценностей физического воспитания, которые рассматриваются как базовый фактор физкультурного образования, способствующие общему и профессиональному развитию личности. Согласно федеральным государственным образовательным стандартам высшего образования выпускник программы бакалавриата любого направления подготовки должен владеть средствами самостоятельного, грамотного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [2; 3].

Многими современными педагогами признается актуальность применения квестов, как технологий деятельностного типа [1]. Этого же требует и ФГОС нового поколения.

Доподлинно известно, что лучше всего новые знания усваиваются если они добываются самостоятельно.

Использование квестов помогает воспитанию и развитию качеств личности, отвечающих требованию информационного общества, раскрытию способностей и поддержке одарённости. Образовательные квесты это своего рода проектная деятельность.

У молодого поколения квесты пользуются особой популярностью за способность не только расширить свой кругозор, но и за возможность непосредственно на практике применить свои знания и умения.

В системе образования постоянно идет поиск оригинальных методов, средств, способов подачи учебного материала. Так и в области физического воспитания специалисты, преподаватели изыскивают новые пути совершенствования учебного процесса. Посредством применения квест-технологий, которые являются одним из средств реализации деятельностного подхода, обучающиеся в процессе учебных занятий, через игровые действия решают поставленные задачи, перерабатывают полученную информацию.

Изучение различных аспектов использования квест-технологий в физкультурно-спортивной деятельности молодежи стало целью нашей работы.

Анализируя данные литературы по теме нашей работы мы сделали вывод что вопросы организации и применения квестов в фикультурно-спортивной деятельности молодежи требуют дальнейших разработок и исследований.

Изучив характеристику квест-технологий в физкультурно-спортивной деятельности, можно сказать, что роль различных молодежных квестов сильно занижена. Чаще всего замечают лишь развлекательную составляющую, которая приносит яркие впечатления и эмоции. А ведь еще более значима и развивающая составляющая квеста. Современный квест может быть направлен не только на получение занимающимися новых знаний, но и развивает

CC BY

(при хорошей организации) логическое мышление, умение быстро принимать решения в стрессовой ситуации, внимательность, сообразительность, воспитывает чувство коллектива.

Не вызывает сомнений, что квест-технологии благоприятно влияют на творческую инициативу, индивидуальное развитие личности и конечно же на выработку у обучающихся умений самостоятельно ориентироваться в информационном пространстве, а также решать различные жизненные ситуации.

Проанализировав основные методики применения квест-технологий в физкультурно-спортивной деятельности с обучающимися, можно сказать, что при организации и подготовке квест-занятий происходит наиболее активное взаимодействие между преподавателями и обучающимися. Организацию и проведение квест-занятий можно разделить на три этапа: подготовительный, ролевой и заключительный.

В современной сфере образования существуют различные концепции личностного, социального, технологического и дидактико-методического характера для более частого и успешного применения квестов, с помощью которых получают развитие различные качества личности молодежи, в том числе стремление к познанию, мотивация, самостоятельность.

При проведении опроса среди молодежи нами было выявлено, что большинство опрошенных два – три раза в неделю занимаются физической культурой и спортом, чаще всего это происходит на занятиях ФКиС в высших, средних специальных учебных заведениях и т. д.

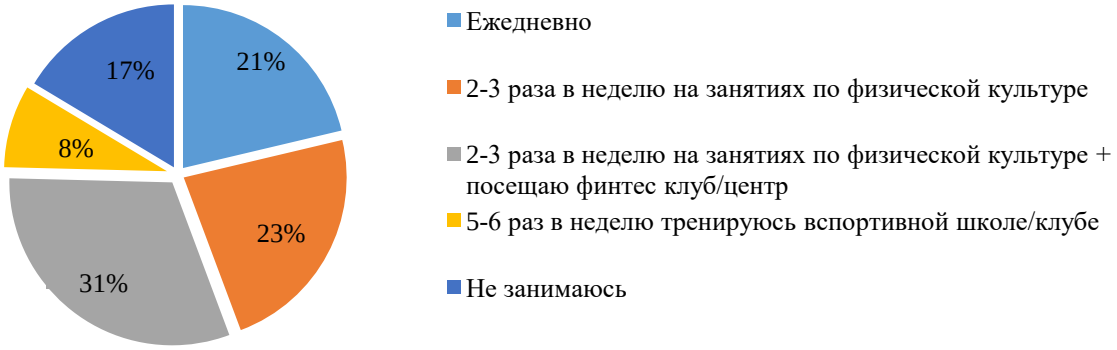


Рис. 1. Результаты ответов на вопрос:
«Как часто Вы занимаетесь физической культурой и спортом?»

Квесты пользуются большой популярностью среди молодежи и многие уже поучаствовали или хотели бы поучаствовать в квестах.

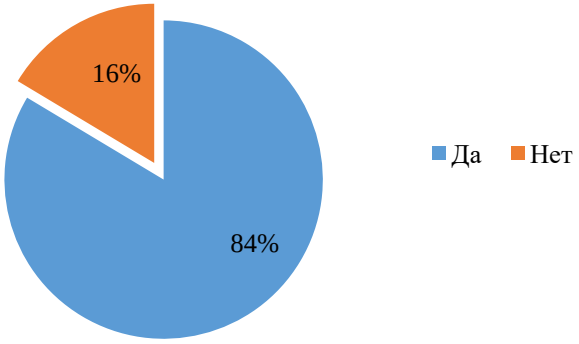


Рис. 2. Ответ на вопрос: «Приходилось ли Вам принимать участие в квестах?»

Практически 53% опрошенных уже приняли участие в прохождении Эскейп-рума, 31% не принимали участие, но хотели бы принять участие в квесте и 16% ответили, что не принилами и не хотели бы принимать участие.

Рис. 3. Ответы на вопрос: «Принимали или хотели бы Вы принять участие в классическом Эскейп-руме?»

При вопросе о квестах, где требуеться хорошая физическая подготовка и проявление физических усилий, половина опрошенных ответили, что не принимали участие в таких мероприятиях, но хотели бы, 34% ответили, что не хотели бы участововать и 15% что уже принимали участие в таких квестах.

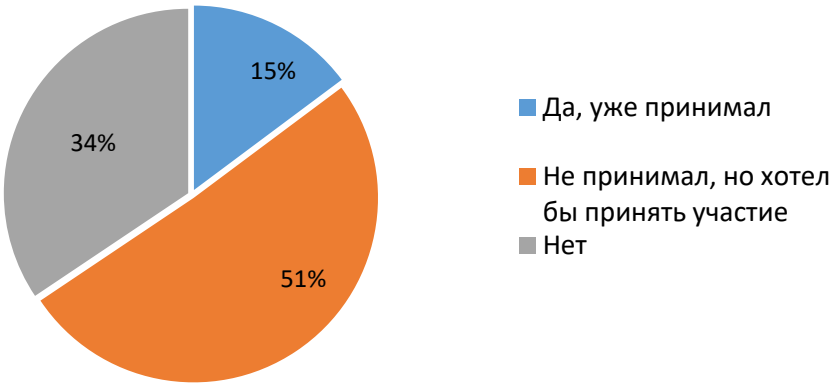


Рис. 4. Ответ на вопрос: «Принимали или хотели бы Вы принять участие в квестах, где требуется хорошая физическая подготовка и проявление физических усилий?»

При ответе на вопрос: «Принимали или хотели бы Вы принять участие в квестах на природе с элементами ориентирования на местности?» опрошенные ответили:

– «Да, уже принимал» – (25%).

– «Не принимал, но хотел бы принять участие» – (62%).

– «Нет» – (13%).

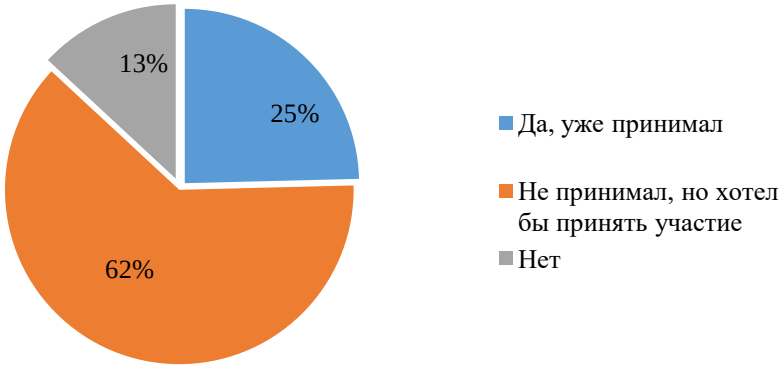


Рис. 5. Результаты ответа на вопрос « Принимали или хотели бы Вы принять участие в квестах на природе с элементами ориентирования на местности?»

Из опыта проведенной работы мы убедились в том, что у молодежи присутствует желание проходить квесты, где требуется физическая подготовка, особой популярностью пользуются квесты на природе с элементами ориентирования на местности.

С помощью поисково-познавательных свойств квестов, занимающимся предоставляется возможность поиска и приобретения различных дополнительных материалов, что несомненно поспособствует дальнейшему развитию самостоятельности и активной познавательной деятельности обучающихся.

Использование квест-занятий в физкультурно-спортивной деятельности молодежи, способствует более качественному усвоению (обобщению, систематизации) изучаемого материала, а также позволяет сформировать у обучающихся более интересные и обширные представления об изучаемой дисциплине.

Литература

1. Лечкина Т.О. Технология «квест-проект» как инновационная форма воспитания // Наука и образование: новое время. 2015. № 1(6). С. 12-14.

2. Самоловов Н.А., Самоловова Н.В. Организация учебного процесса в НВГУ по дисциплинам «Физическая культура и спорт, «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 23-24 марта 2018 г.). 2018. С. 466-468.

3. Самоловова Н.В., Самоловов Н.А. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями студентами вуза // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы IX Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 22-23 марта 2019 г.). 2019. С. 397-400.

© Самоловова Н.В., Самоловова А.Н., Самоловова А.Н., 2024

УДК 796.325

Игнатова Г.П.
Магистрант
Красников А.С.
Магистрант
Волков Л.А.
Ст. преподаватель
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск Россия

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ИГРОВЫМ АМПЛУА ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ С УЧЕТОМ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА

Аннотация. В статье представлены научно-методические подходы, позволяющие осуществить отбор по игровым амплуа нападающих студенческой волейбольной команды девушек, на основе индивидуальных психофизиологических особенностей. В данной статье представлены исследования, отражающие взаимосвязь темперамента и игровых предпочтений волейболисток, нашедших отражение в выполняемых ими игровых функциях. Предпринята попытка распределения игровых амплуа среди девушек студенческой команды по волейболу на основе выявления типа темперамента. В исследовании была использована методика Г.Ю. Айзенка, позволяющая выявить доминирующий тип темперамента каждой волейболистки.

Ключевые слова: волейбол; игровое амплуа; нападающие; тип темперамента.

Ignatova G.P.
Master's student
Krasnikov A.S.
Master's student
Volkov L.A.
Senior lecturer
Nizhnevartovsk State University
Nizhnevartovsk Russia

DISTRIBUTION BY PLAYING ROLES OF VOLLEYBALL PLAYERS OF THE STUDENT TEAM, TAKING INTO ACCOUNT THE TYPE OF TEMPERAMENT

Abstract. The article presents scientific and methodological approaches that make it possible to select the strikers of the girls' student volleyball team according to the playing roles, based on individual psychophysiological characteristics. This article presents studies reflecting the relationship of temperament and playing preferences of volleyball players, reflected in the game functions they perform. An attempt has been made to distribute the playing roles among the girls of the student volleyball team on the basis of identifying the type of temperament. The study used the methodology of G.Yu. Aizenka, which allows you to identify the dominant type of temperament of each volleyball player.

Keywords: volleyball; playing role; strikers; type of temperament.

Формирование команды в волейболе всегда остается главной задачей для тренера, решение которой предопределяет дальнейший ее успех в соревновательной деятельности. В

CC BY

настоящее время нет универсальной методики отбора учитывающей индивидуальные особенности игроков при комплектовании студенческих команд. Спортсмены приходят с определенными игровыми данными и навыками, что затрудняет их вливание в состав команды. Проводя отбор игрока на конкретное игровое амплуа, часто анализируются его антропометрические показатели, физические способности и технико-тактические умения и навыки.

Организационно-методические мероприятия направленные на отбор игроков команды для выполнения конкретных игровых функций, должны включать в себя комплексную оценку, состоящую из педагогических, медико-биологических (физиологических) и психологических методов исследования. Результаты такой оценки позволяют установить уровень физической, технико-тактической, функциональной и психологической готовности к выполнению конкретных игровых задач и обеспечат эффективную игровую деятельность команды [9, с. 369].

Современный уровень развития волейбола требует нового качественного подхода к спортивной подготовке игрока и порой с учетом выполняемых им игровых действий. Как отмечают в своей работе И.Г. Горбань, Г.Б. Холодова, В.А. Гребенникова, Е.В. Удовиченко эффективность учебно-тренировочного процесса и результативность игровой деятельности волейболиста зависит от его общефизической, технико-тактической и психологической подготовки [3, с. 15].

Изучая научно-методическую литературу, следует отметить, что проделана большая исследовательская работа по изучению статистических параметров соревновательной деятельности волейболистов различных игровых амплуа. Благодаря чему в современном волейболе, как в женских, так и в мужских командах, выделяют следующие игровые амплуа нападающий: первого темпа (центральный блокирующий), второго темпа (доигровщик) и диагональный (в расстановке по диагоналям к связующему игроку), а также связующего и игрока либеро [2, с. 133; 4, с. 68].

При выборе игрового амплуа чрезвычайно важно учитывать психофизиологические особенности игроков, однако часто эти критерия не учитываются при распределении ролей на этапе формирования команды. Одним из главных критериев, которыми руководствуется тренер, не свойства личности игроков, а их умения выполнять технико-тактические действия, антропометрические данные, показатели физической подготовленности. Тем не менее, игрокам во время матча приходится вступать в межличностные взаимодействия, быстро и точно принимать решения, достигая при этом согласованности действий. Решающее значение в быстро меняющихся игровых ситуациях начинает приобретать психическая устойчивость и эмоциональная уравновешенность [5, с. 20].

Психическая нагрузка спортсменов в разных видах спорта имеет свои специфические особенности. Изучение психических особенностей, характеризующих отдельные виды спорта, позволяет определить психологические характеристики данного вида спорта, то есть получить его психоспортограмму. Психоспортограмма напоминает психологическую характеристику отдельных профессий – профессиограмму [7, с. 161]. И.А. Кубанов в своей работе указывает

на особенности психологической подготовки волейболистов, которые должны стать, по его мнению, приоритетными направлениями в работе тренера, особенно женских команд. Делая упор на характер игрового процесса, в котором создаются условия для развития конфликтной ситуации, важно выстраивать оптимальные отношения, в конкурентной среде, сохраняя эффективное взаимодействие между участниками соревновательной деятельности одной команды и уважение к членам команды соперника [6, с. 157-158].

На индивидуальные особенности личности в своей работе указывают М.А. Кривцова, А.В. Авраменко, А.А. Клименко, в частности, ими был рассмотрен тип темперамент, как некоторая совокупность типологических особенностей человека проявляющиеся в динамике его психологических процессов. Данные процессы зависят от индивидуальных особенностей и проявляются в быстроте реакции или ее замедлении, в силе реакции и эмоциональном тонусе, в том числе отражающие жизнедеятельности самого индивида. Многие ученые определяют темперамент как врожденные свойства личности, наиболее устойчивые и постоянные в сравнении с другими психическими процессами. Психологи и физиологи сходятся во мнении, что тип темперамента определяется свойствами нервной системы, а именно доминирующее преобладание процессов возбуждения или торможения [8, с. 107].

По данным исследования М.Х. Бегметовой, А.В. Деманова, Н.П. Ленской, изучавших в своей работе основные пути создания психологической модели выбора игрового амплуа волейболистов с учетом их типологических особенностей типа темперамента, было установлено, что среди игроков команды присутствуют различные типы темперамента. И если холерики и сангвиники легко ориентируются и успешно взаимодействуют в игре, то меланхоликам и флегматикам сложнее всего справляются с характером игровой деятельности, и как правило, игроки с данным типом темперамента не всегда удается достичь определенных успехов в командных видах спорта. По мнению ученых, для каждого игрового амплуа подходят свои типы темперамента. Для диагонального считаются сангвиник и холерик, для доигровщика – флегматик и сангвиник, для игрока 1 темпа наилучшим образом подходят холерик и сангвиник, для связующего наилучшим типом становится сангвиник, а для либеро – флегматик и сангвиник [2, с. 12-13].

Опираясь на результаты вышеизложенных исследований, нами была предпринята попытка проанализировать распределение игровых амплуа девушек студенческой команды по волейболу и установить их соответствие с учетом типа темперамента. Исследование поводилось на студенческой команде волейболисток Нижневартовского государственного университета, участие к котором приняли нападающие игроки волейбольной команды, которым по завершению были даны рекомендации по игровому амплуа. Для оценки темперамента спортсменок женской студенческой команды был использован тест Г.Ю. Айзенка, состоящий из 57 вопросов. Опрос проводился с применением электронных устройств, при помощи QR-кода, позволяющий оперативно оценить результат.

CC BY

Таблица

Показатели темперамента и коммуникативных предпочтений среди волейболисток команды НВГУ по методике Г.Ю. Айзенка

Игровой номер игрока в команде	Игровые амплуа (распределение тренера)	Результаты теста		Рекомендуемые амплуа нападающих с учетом антропометрических данных
		экстраверт / интроверт	темперамент	
Игрок №1	темп	экстраверт	Холерик	Темп
Игрок №3	доигровщик	экстраверт	Холерик	Темп/ диагональный
Игрок №4	доигровщик	экстраверт	Флегматик	доигровщик
Игрок №5	темп	экстраверт	Холерик	Темп
Игрок №6	темп	экстраверт	Холерик	Темп
Игрок №7	диагональный	экстраверт	Флегматик	доигровщик
Игрок №8	темп	интроверт	Меланхолик	доигровщик
Игрок №10	доигровщик	экстраверт	Холерик	Темп/ диагональный
Игрок №11	диагональный	экстраверт	Холерик	диагональный
Игрок №12	доигровщик	экстраверт	Холерик	Темп/ диагональный
Игрок №13	доигровщик	экстраверт	Холерик	Темп/ диагональный

Показатели коммуникативных способностей, как видно из таблицы, у 90% волейболисток находятся в состоянии экстраверсии, что легко объясняется характером игровой деятельности и успешно развиваются под ее воздействием. Следовательно, спортсменки достаточно общительны и не испытывают затруднении в установке взаимодействий. Одна спортсменка с темпераментом – меланхолик и интроверсией, потенциально должна испытывать сложности в общении при реализации игровых действий на уровне взаимодействия с игроками команды. Выбранное для нее игровое амплуа первого темпа, стоит пересмотреть, так как эту позицию лучше исполняют игроки с типом темпераментна – холерик. Именно к ней необходимо особое внимание тренера и рациональные педагогические корректировки для ее адаптации в коллективе.

Полученные данные по типам темперамента сравнивались с действующим игровые амплуа, установленные тренером. Среди нападающих команды присутствуют 8 холериков, 2 флегматика и 1 меланхолик. Проводя анализ полученных результатов, следует отметить, что совпадение по игровым амплуа и предпочитаемых на основе типа темперамента установлено только у пяти девушек.

Игроками первого темпа стали волейболистки под номерами 5, 6 и результатами нашего исследования безошибочно совпали с мнением тренера. На роль доигровщика рекомендованы игроки под номерами 3, 4, 7, 10, 12 и 13. Результаты совпали с мнением тренера у 3 волейболисток. Рекомендовано выполнять роль диагонального игрока нападающим под номером 7 и 11. С мнением тренера совпал только один вариант – игрок под № 11.

Таким образом, в процессе распределения волейболистов команды по игровым амплуа, необходимо осуществлять анализ по психическим показателям в частности по типу темперамента. Данные показатели должны дополнить основные виды комплексной оценки по отбору на игровую функцию. При не совпадении типа темперамента с рекомендуемыми в каждом игровом амплуа, следует пересмотреть игровую функции или проводить наибольшую

CC BY

педагогическую работу, по вырабатыванию необходимых свойств личности, с учетом выполняемых игровых действий.

Литература

1. Бегметова М.Х., Деманов А.В., Ленская Н.П. Основные направления при создании модели выбора амплуа на начальном этапе обучения волейболу // Человек. Спорт. Медицина. 2006. № 3(58). С. 11-14.

2. Гнездилов Н.В., Красникова О.С., Волков Л.А. Статистика индивидуальных действий нападающих в командах высшей лиги по волейболу // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: сб. статей VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 17–18 марта 2016 г.). Нижневартовск, 2016. С. 131-134.

3. Горбань И.Г., Холодова Г.Б., Гребенникова В.А., Удовиченко Е.В. Особенности физической подготовки студентов-волейболистов // Вестник ОГУ. 2020. № 1(224). С. 14-20.

4. Красникова О.С. Результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных нападающих в мужских волейбольных командах // Вестник Нижневартовского государственного университета. 2016. № 1. С. 66-72.

5. Красникова О.С. Формирование игровой коммуникации в технико-тактических действиях юных баскетболистов: автореф. дисс. … канд. пед. наук. Сургут, 2005. 24 с.

6. Кубанов И.А. Психограмма волейбола // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2014. № 37. С. 157-164.

7. Кривцова М.А., Авраменко А.В., Клименко А.А. Темперамент личности и его свойства // Уникальные исследования XXI века. 2015. № 5(5). С. 105-111.

8. Неповинных Л.А. Совершенствование нападающего удара в волейболе // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. С. 363-366.

9. Ржанов А.А., Несмеянов А.И., Загородникова И.С. Методика спортивного отбора волейболистов по критерию психомоторных качеств, а также их развитие на этапе начальной и спортивной подготовки первого года у юношей // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 4(182). С. 368-371.

© Игнатова Г.П., Красников А.С., Волков Л.А., 2024

УДК 796.325

Крутских М.Н.
Магистрант
Кудрявцев Н.С.
Студент
Красникова О.С.
ORCID 0000-0003-3466-6532, канд. пед. наук
Пащенко А.Ю.
канд. пед. наук
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск Россия

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К КРИТЕРИЯМ ОТБОРА ПО ИГРОВЫМ АМПЛУА НАПАДАЮЩИХ СТУДЕНЧЕСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Аннотация. В статье представлены научно-методические материалы, позволяющие осуществить комплексный подход к распределению игровых амплуа среди нападающих студенческой волейбольной команды. Результативность игровых действий нападающих будет определяться персональных данными игроков, сред которых на первое место выходят технико-тактических умения и навыки, что в последующем определило направление нашего исследования Данные проведенного исследования, по выявлению статистических показателей технико-тактических действий высококвалифицированных игроков мужских волейбольных команд, позволяют установить специфические особенности соревновательной деятельности нападающих различных игровых амплуа. Используя технико-тактические критерии возможно построении модели отбора на конкретное игровое амплуа.

Ключевые слова: волейбол; нападающие; соревновательная деятельность; игровые амплуа.

Krutskikh M.N.
Master's student
Kudryavtsev N.S.
Student
Krasnikova O.S.
ORCID 0000-0003-3466-6532, Ph.D.
Pashchenko A.Yu.
Ph.D.
Nizhnevartovsk State University
Nizhnevartovsk Russia

METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE SELECTION CRITERIA FOR THE PLAYING ROLES OF THE STRIKERS OF THE STUDENT VOLLEYBALL TEAM

Abstract. The article presents scientific and methodological materials that make it possible to implement an integrated approach to the distribution of playing roles among the strikers of the student volleyball team. The effectiveness of the attackers' game actions will be determined by the personal data of the players, among whom technical and tactical skills and skills come out in the first place, which subsequently determined the direction of our research. The data of the study conducted to identify statistical indicators of technical and tactical actions of highly qualified players of men's volleyball teams, allow us to establish the specific features of the competitive activity of the attackers

of various game roles. Using technical and tactical criteria, it is possible to build a selection model for a specific playing role.

Keywords: volleyball; strikers; competitive activity; playing roles.

Важным аспектом совершенствования процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений является научное обоснование эффективной системы управления учебным процессом, внедрение инновационных форм, средств и методов физической культуры в педагогическую практику на основе объективных данных о динамике физической подготовленности студентов. Для качественного улучшения организации физического воспитания в образовательных учреждениях необходимо проведение целенаправленной работы, в основе которой, прежде всего, должна быть диагностика физической подготовленности студентов с последующим прогнозом и принятием коррекционных педагогических мер.

В настоящее время одной из актуальных задач научных исследований является изучение вопросов диагностики физической подготовленности студентов-спортсменов, поскольку у данной категории молодежи отмечаются повышенные нагрузки, связанные со спортивной тренировкой и образовательной деятельностью в высших учебных заведениях. Спортивная подготовка большинства студентов-спортсменов во время обучения в вузах совпадает с этапом совершенствования спортивного мастерства [7, с. 72].

Распределение игровых амплуа в студенческой команде юношей по волейболу имеет большое значение, так как это позволяет максимально эффективно использовать возможности каждого игрока для достижения высоких результатов игровой деятельности и обеспечить продуктивную соревновательную деятельность команды в целом. Персональные дынные волейболиста, пришедшего в студенческую команду, будут зависеть от накопленного игрового опыта участия в детских командах [1, с. 133]. Следовательно, у каждого претендента в состав студенческой команды, можно обнаружить определенные физические данные, степень владения технико-тактическими умениями и навыками, индивидуальные особенности протекания психофизиологических процессов, которые важно учитывать при распределении по игровым функциям [2, с. 18; 6, с.85].

Распределение игровых амплуа позволяет определить, какой игрок будет заниматься той или иной задачей на поле, в зависимости от его индивидуальных качеств и часто от приоритета игровых функций. Так нападающий с хорошей силой удара может быть использован для атаки, а игрок с высокой скоростью и быстротой – для обороны. Распределение игровых амплуа также позволяет более равномерно распределить нагрузку на каждого волейболиста, что способствует уменьшению риска травм и переутомления. Однако важно не забывать, что волейбольная команда, должна представлять собой единый механизм, приводящий к согласованным, совместным действиям. В результате чего, по мнению Е.А. Котова, важно учитывать степень подвижности нервных процессов волейболистов и гармоничного участия в

составе команды игроков, наделенных разными типологическими свойствами [4, с. 34; 8, с. 915].

Комплексная оценка функциональной подготовленности спортсменов в игровых видах спорта с учетом игровых амплуа, проводимая в исследованиях Ф.А. Иорданской. Рассматривая механизмы долговременной адаптации спортсмена в игровом амплуа, позволили заключить, что в волейболе игровая специализация чаще определяется ростовыми показателями. Наряду с этим, у либеро и нападающих II темпа (доигровщики и диагональные) лучшие показатели срочной адаптации к физической нагрузке. Выраженная реакция показателей креатинфосфокиназы (КФК) на нагрузку и высокие показатели кистевой динамометрии отмечается у центральных блокирующих [3, с. 41-42].

Таким образом, на ранних этапах комплектования команд важно проводить отбор игроков на соответствие с игровыми функциями по ряду критериев. Одним из таких критериев может стать технико-тактические показатели высококвалифицированных игроков. Изучение технико-тактических действий позволит смоделировать особенности различных видов подготовки с учетом занимаемых амплуа [5, с. 70].

Исследование технико-тактических приемов осуществлялось по результатам статистики соревновательной деятельности мужских команд суперлиги России по волейболу за период 2022-23 соревновательный сезон. Среди основных технико-тактических действий нападающие различных амплуа приводилась статистика, представленная на официальном сайте Федерации волейбола России, регистрировались следующие приемы: подача, атака, прием блокирование. Статистика включает в себя информацию о количестве выполненных технических приёмов: подач, приема, блока, атакующих действий, количество очков, заработанных каждым нападающим, а также коэффициент успеха и ошибок. Эти данные помогают оценить эффективность игры команды и её отдельных игроков. Результаты статистики 5 лучших по рейтингу игроков: диагонального, нападающего первого темпа и доигровщика представлены таблице.

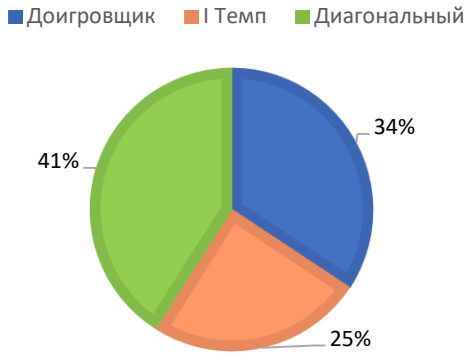


Рис. 1. Статистика набранных общего количества очков нападающими

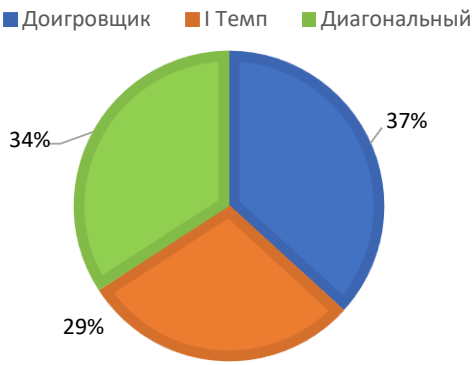


Рис. 2. Статистика набранных очков нападающими при выполнении подачи

Анализируя технико-тактические действия нападающих различных игровых амплуа в соревновательной деятельности необходимо выявить их результативные и часто выполняемые технические приемы. Так на рисунке 1 представлено общее количество очков, которое

набирается по статистики всех игр за турнир Чемпионата России, выраженное в процентном соотношении между различными нападающими волейбольной команды.

Амплуа диагонального можно считать самым результативным игроком, так как по количеству набранных очков занимает лидирующие позиции 41% (рис. 1). Диагональный игрок очень неудобен в защите, так как на первой лини находится во 2 зоне площадки, часто может атаковать левой рукой. Вторым по значимости является доигровщик, он является универсальным игроком, потому что работает в нападении и защите, способен принести 34% результативных действий команде. Основная деятельность центрального блокирующего отводится на блоке, поэтому его результативность в наборе очков ниже (34%), чем у двух первых нападающих.

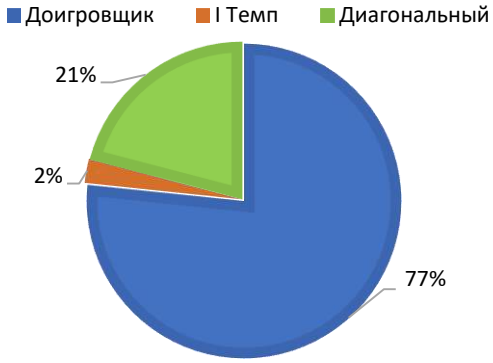


Рис. 3. Статистика набранных очков нападающими при выполнении защитных действий на приеме

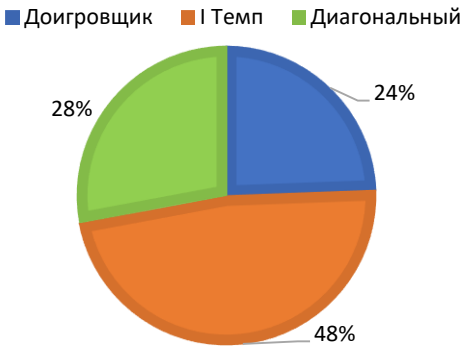


Рис. 4. Статистика набранных очков нападающими при выполнении защитных действий на блоке

Реализация подачи, которую выполняют нападающие наиболее эффективна выявлена у доигровщика и диагонального, соответственно 37% и 34% (рис. 2). Не далеко от них уходит центральный блокирующий с результатом – 29%.

Рассматривая игровые действия нападающих на приеме мяча, то здесь наблюдается доминирующий перевес у доигровщика, в сравнении с другими нападающими (рис. 3). В 77% случаев он задействован на приеме мяча. Диагональный ограничивается 21% случаев, а центральный блокирующий и вовсе не участвует в приеме, так как его меняет игрок либеро, но несмотря на это в 2% случаев отмечено у него.

Противоположная ситуация отмечается на блоке, теперь уже центральный блокирующий занимает 1 место с показателями 48% случаев (рис. 4). Диагональный и доигровщик присоединяются к центральному блокирующему, примерно с одинаковыми данными, соответственно 28% и 24%.

CC BY

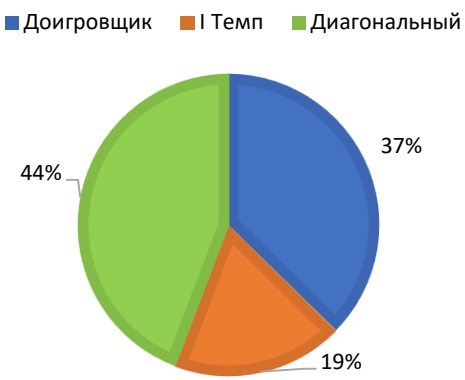


Рис. 5. Статистика набранных очков нападающими при выполнении атакующих действий

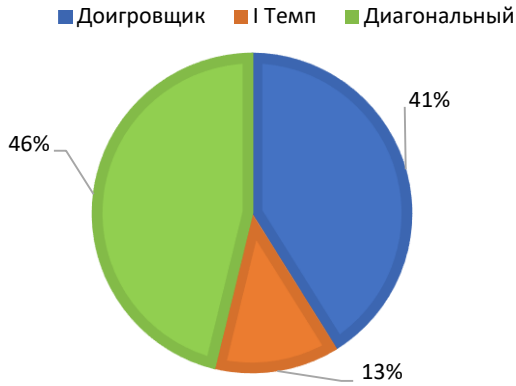


Рис. 6. Статистика ошибок нападающих при выполнении атакующих действий

Статистика нападающих действий, представленная на рисунке 5, отмечена преимуществом диагонального (44%), связующий игрок чаще его выводит на атаку. Средний показатель в нападении, по ходу соревновательной деятельности, осуществляет доигровщик, он реализует 37% данных действий. Меньше всех учувствует в нападении центральный блокирующий – 19%, как правило, выполняет, такой вид нападающего удара как «взлет» – короткая передача и быстрая атака. При таком исполнении, блок соперника не успевает реагировать, и данный игрок атакует на «чистой» сетке. Число совершаемых ими ошибок организации атак равно пропорционально их участию, что можно видеть из рисунка 6.

Распределение игровых функций в команде – важный аспект, который может повлиять на результаты соревновательной деятельности. При распределении игровых амплуа, в процессе комплектования команды, необходимо в комплексе учитывать: антропометрические данные, показатели физической, технико-тактической подготовки, а также психические и функциональные процессы. В данной работе был рассмотрен приоритетный критерий технико-тактическое мастерство, с которым студенты-волейболисты приходят в команду. Статистический анализ технико-тактических действий нападающих изучался на мужских волейбольных командах суперлиги России, что позволило выявить приоритетные действия у нападающих различных игровых амплуа, которые могут быть использованы для моделирования критериев отбора.

Литература

1. Гнездилов Н.В., Красникова О.С., Волков Л.А. Статистика индивидуальных действий нападающих в командах высшей лиги по волейболу // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: сб. статей VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 17–18 марта 2016 г.). Нижневартовск, 2016. С. 131-134.

2. Горбань И.Г., Холодова Г.Б., Гребенникова В.Г., Удовиченко Е.В. Особенности физической подготовки студентов-волейболистов // Вестник Оренбургского государственного университета. 2020. № 1(224). С. 14-20.

3. Иорданская Ф.А. Функциональная подготовленность спортсменов игровых видов спорта с учетом их игрового амплуа // Вестник спортивной науки. 2018. № 1. С. 34-43.

4. Котов Е.А. Исследование особенностей комплектования стартового состава команд в волейболе // НАУ. 2015. № 8-2 (13). С. 33-35.

5. Красникова О.С. Результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных нападающих в мужских волейбольных командах // Вестник Нижневартовского государственного университета. 2016. № 1. С. 66-72.

6. Матвеева А.Е., Череп З.П. Современный подход в подготовке волейболистов в вузе // Наука-2020. 2019. № 1(26). С. 83-88.

7. Рожнов А.А., Жилина Л.В., Акулов С.А. Современные технологические подходы к тренировочному процессу волейбольных студенческих команд // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2023. № 1. С. 70-77.

8. Юркина З.В. Психологическая подготовка спортсменов во время проведения соревнований по волейболу // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2019. № 2. С. 913-917.

© Крутских М.Н., Кудрявцев Н.С., Красникова О.С., Пащенко А.Ю., 2024

УДК 159.95

Дурягина Л.С.
студент
Артеменков А.А.
канд. биол. наук, доцент
Череповецкий государственный университет
г. Череповец, Россия

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Аннотация. Тема данной статьи выбрана в связи с потребностью общества в хорошо образованных выпускниках вузов. Цель исследования состояла в оценке уровня развития когнитивных способностей у студентов современного вуза. Авторами было проведено тестирование, в котором приняло участие 30 человек направления подготовки «Физическая культура» и 30 человек гуманитарного направления («История», «Социология»). В ходе тестирования обучающихся установлено, что студенты по уровню развития когнитивных способностей показали в большинстве случаев средние результаты. Был сделан вывод о том, что систематические занятия физической культурой способствуют повышению уровня когнитивных способностей.

Ключевые слова: студенты; физическая культура; нейронные сети мозга; когнитивные способности.

Duryagina L.S.
Student
Artemenkov A.A.
Ph.D., Associate Professor
Cherepovets State University
Cherepovets, Russia

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF COGNITIVE ABILITIES IN UNIVERSITY STUDENTS

Abstract. The topic of this article was chosen in connection with the need of society for well-educated university graduates. The purpose of the study was to assess the level of development of cognitive abilities in students of a modern university. The authors conducted a test in which 30 people of the “Physical Culture” training direction and 30 people of the humanitarian direction (“History”, “Sociology”) took part. During the testing of students, it was found that students showed average results in terms of the level of development of cognitive abilities in most cases. It was concluded that systematic physical education contributes to an increase in the level of cognitive abilities.

Keywords: students; physical education; brain neural networks; cognitive abilities.

Одной из актуальных проблем медико-биологической науки является изучение развития когнитивной сферы и интеллекта у человека, поскольку это является залогом его успешной адаптации к современным условиям жизни в обществе. Увеличение количества и качества поступающей информации и скорость её обработки мозгом изменяет когнитивные способности человека. Эти процессы являются главным предметом изучения когнитивных

наук, сформировавшихся к 50-м годам XX века, и представляющих собой совокупность наук о восприятии, хранении и использовании информации живыми организмами и машинными системами. К настоящему времени это целая сеть взаимосвязанных научных дисциплин, занимающихся междисциплинарными исследованиями когнитивных процессов, включающих компьютерное моделирование рефлексивного сознания.

Когнитивные способности студентов – это прежде всего индивидуально-психологические особенности процессов ощущения, внимания, восприятия, памяти, мышления, воображения, которые проявляются в успешном познании окружающего мира и отличают людей друг от друга [3; 6]. Опираясь на данное определение, можно сказать, что «когнитивные способности» синонимичны «познавательным способностям». Однако Т.А. Ратанова и Н.И. Чуприкова указывают, что когнитивные способности – это системы репрезентаций свойств, отношений и разносторонних связей объектов и субъектов деятельности [2; 5]. Данные системы являются основой процессов анализа, синтеза, и обобщения. Развитие когнитивных способностей идет «от более простых к более сложным». Недаром Н. И. Чуприкова заостряет внимание на том, что свойственные конкретному человеку качества процессов анализа и синтеза, должны зависеть от уровня развития когнитивных способностей, но и само формирование когнитивных способностей определяется качеством процессов анализа и синтеза. Из этого можно сделать вывод о двусторонней связи когнитивного развития и качества процессов анализа и синтеза. То есть более высокий уровень развития когнитивных способностей обуславливает и более качественные процессы анализа и синтеза и наоборот, чем выше качество анализа и синтеза, тем выше уровень развития когнитивных способностей. Данная позиция отождествляет понятия «когнитивные способности» и «умственные способности». Однако А.М. Матюшкин и Н.А. Сырников считают, что когнитивные способности – это прежде всего интеллект, интеллектуальные способности [1; 4].

Таким образом, актуальность исследования данной проблемы очевидна и определяется наличием существующих потребностей общества в интеллектуально развитых выпускниках вузов. В связи с этим, целью нашего исследования явилась оценка уровня развития когнитивных способностей у современных студентов, обучающихся по различным направлениям.

Материалы и методы. Исследования когнитивных способностей проводилось в Череповецком государственном университете на группе студентов 2–3 кура в возрасте 19–20 лет, направления подготовки «Физическая культура» в количестве 30 человек и 30 человек направления подготовки «История» и «Социология». Для оценки когнитивных способностей у студентов мы использовали контрольный тест Д. Векслера, состоящий из 20 вопросов, который позволяет оценить уровень таких когнитивных способностей, как память, время реакции, обучение, вычисление, внимание, речь и прочие когнитивные способности. Помимо этого, в данный тест было включено 3 вопроса профессора Массачусетского технологического института Шейна Фредерика: 1. Теннисная ракетка и теннисный мячик стоят вместе 1,10 евро. Теннисная ракетка на 1 евро дороже мячика. Сколько стоит теннисный мячик? 2. На

CC BY

текстильной фабрике 5 машинам нужно ровно 5 минут, чтобы изготовить 5 рубашек. За сколько минут 100 машин изготовят 100 рубашек? 3. В пруду растут кувшинки. Размножаются они достаточно быстро, каждый день удваивая площадь распространения. За 48 дней пруд будет полностью покрыт кувшинками. За сколько дней кувшинки покроют половину пруда?

Результаты исследования. В ходе исследования установлено, что вопросы, касающиеся памяти и внимания решили 70% студентов, а вопросы на вычисление выполнили 90% человек, на время реакции и обучение –75% обучающихся.

На три арифметических вопроса Шейна Фредерика ответить правильно удалось очень малое число студентов. На 1-й вопрос ответили только 15% человек, на 2-й вопрос – 10% студентов, а на 3-й вопрос не ответил никто.

На рисунке показано распределение студентов по уровню развития когнитивных способностей по результатам выполненного теста.

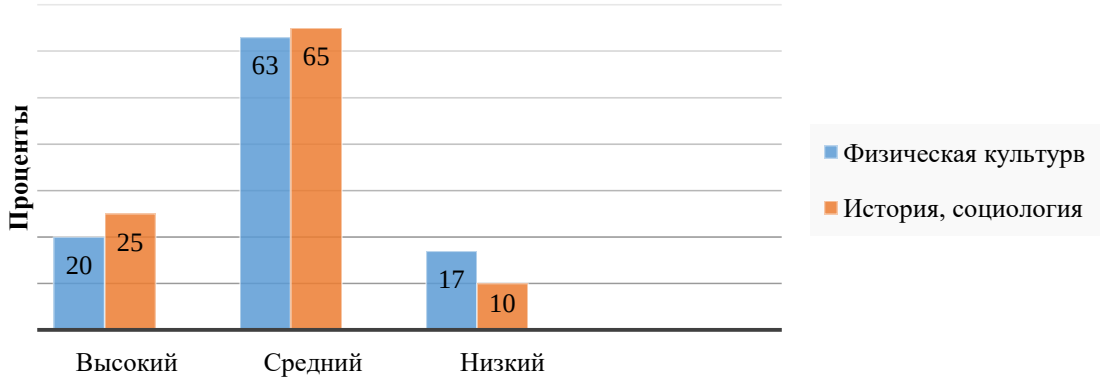


Рис. Распределение студентов по уровню развития когнитивных способностей

Исходя из результатов тестирования обучающихся можно сделать вывод о том, что уровень когнитивных способностей студентов-спортсменов находится преимущественно на среднем уровне. Высокий уровень показали 20% студентов (6 человек); средний уровень – 63% (19 студентов), а низкий уровень – 17% (5 человек). Также нами сделан вывод о том, что высокий и средний уровень когнитивных способностей здесь является наибольшим потому, что данные студенты занимаются физической культурой. И именно благодаря мышечной деятельности у них улучшается работа мозга, а отсюда – память, воображение и другие когнитивные способности.

У студентов гуманитарного направления результаты оказались несколько иными (см. рис.). Анализируя эти результаты, можно отметить, что когнитивные способности студентов гуманитарного направления развиты в целом лучше, чем у студентов направления «Физическая культура». Высокий, средний и низкий уровни развития когнитивных способностей у них равны соответственно 25, 65 и 10%. У студентов-гуманитариев хорошо развита оперативная память, быстрота мышления, у них более высокий объем кратковременной памяти. Для тех студентов, у кого уровень когнитивных способностей низкий, мы предложили выполнять некоторые простые рекомендации: соблюдайте режим дня, питайтесь правильно, избавьтесь от вредных привычек, избегайте стресса и всевозможного

CC BY

«мусора» в голове, который забивает мысли и чувства. Необходимо также радовать свой мозг яркими впечатлениями жизни и заниматься любимым видом спорта.

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют повышению уровня когнитивных способностей. Однако развивать их можно и за счет чтения и пересказа текстов, изучения истории, социологии, языка и другой познавательной деятельности. Выпускники вуза обладают достаточным уровнем развития когнитивной сферы, что позволит им в дальнейшем успешно адаптироваться к условиям жизни в современном обществе.

Литература

1. Матюшкин А.М. Проблемы психодиагностики, обучения и развития школьников. М.: АПН СССР, 1985. 160 с.

2. Ратанова Т.А. Диагностика умственных способностей детей. М.: Флинта, 2003. 164 с.

3. Солдатова Е.Л. Развитие когнитивных способностей. Челябинск: Юж.-Урал. гос. ун-т, 1995. 19 с

4. Сырникова Н.А. К вопросу о системной трактовке интеллекта // Ученые записки института непрерывного педагогического образования: сб. статей. Великий Новгород, 1999. С. 148-151

5. Чуприкова Н.И. Принцип дифференциации когнитивных структур в умственном развитии, обучение и интеллект // Вопросы психологии. 1990. № 5. С. 31-39.

6. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. М.: Логос, 1994. 315 с.

© Дурягина Л.С., Артеменков А.А., 2024

УДК 159.922.8

Белецкая Е.В., Лешукова П.О.
Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова
г. Архангельск, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ–ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В связи с ростом популярности спорта у подростков было проведено исследование научной литературы, в ходе которого было выделено несколько основных проблем современного спортивного образования. Рассмотрены причины перемен настроения у подростков со стороны психологии и биохимии, ключевые моменты важности правильного спортивного обучения. На основе изученного и проанализированного материала составлен список необходимых методов поддержания эмоционального состояния подростков.

Ключевые слова: спортивное образование; подросток; популярность спорта; проблемы современного спортивного образования.

Belezkaya E.V., Leshukova P.O.
Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov
Arkhangelsk, Russia

FEATURES OF MENTAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENT ATHLETES

Abstract. Due to the growing popularity of sports among teenagers, a study of scientific literature was conducted, during which several main problems of modern sports education were identified. The reasons for mood changes in adolescents from the side of psychology and biochemistry, the key points of the importance of proper sports training are considered. Based on the studied and analyzed material, a list of necessary methods for maintaining the emotional state of adolescents has been compiled.

Keywords: sports education; teenager; popularity of sports; problems of modern sports education.

В настоящий момент в России увеличивается число подростков, которые интересуются спортом и желают построить карьеру профессионального спортсмена. Поэтому остро встает вопрос правильного подхода к обучению подростков, ведь они требуют большого количества внимания и терпения, так как в переходном возрасте психическое состояние нестабильно. Но на что стоит обратить внимание при обучении, почему психическое состояние подростка так важно и к чему может привести в будущем при правильном осуществлении.

Данная тема является актуальной в настоящее время, так как с каждым годом количество подростков, которые изъявляют желание стать профессиональным спортсменов, увеличивается. Главная задача состоит в повышении осведомленности подростков и общества о важности поддержания психического здоровья в подростковый период для полноценного и правильного спортивного образования.

Цель исследования. Изучение корректного подхода к психическому развитию спортсменов-подростков.

CC BY

Задачи:

1) Изучить научную литературу по теме особенностей психического развития спортсменов–подростков.

2) Определить причину нестабильности эмоционального состояния подростков.

3) Изучить методы поддержания стабильного психического состояния у подростков.

Материалы и методы исследования. Анализ научной литературы с целью выявления основных этапов психического развития спортсменов-подростков, рассмотрение ключевых методик психического и спортивного образования.

Результаты исследования.

В настоящий момент остро стоит проблематика корректной психологической подготовки у спортсменов–подростков. Каждый спортсмен, а в особенности начинающий спортсмен–подросток нуждается в обязательном и регулярном наблюдении за своим состоянием. При условии, если подросток–спортсмен плохо умеет или не умеет совсем управлять своим состоянием, то он физически перегружается, что приводит к появлению психического давления и напряжения, вследствие чего результативность подростка снижается. В течение всего периода физического становления подростка-спортсмена наблюдается ускоренное и более правильное развитие психических качеств, но при этом направленность изменений психических качеств зависит от вида спорта. Но что точно известно, так это наличие нескольких, но равноценных по значимости этапов развития психических качеств спортсмена-подростка [1, с. 65]:

- ребенок в возрасте с 10 до 13 лет;
- подросток в возрасте с 13 до 14 лет;
- подросток в возрасте с 14 до 16 лет;
- подросток в возрасте с 17 до 18 лет.

Первый этап – формируется здоровое понимание мотивов для занятий спортом, а также правильная мотивация при начальном усвоении какого–либо вида спорта.

Второй этап – считается периодом самых высоких возможностей для более эффективного развития какого-либо аспекта детской еще не до конца окрепшей психики (сензитивным), также для развития таких качеств, как быстрота сенсомоторных реакций в простых ее проявлениях и быстрота переключения внимания.

Третий этап – период для развития быстроты и точности сенсомоторных реакций в сложных вариациях, быстроты реакции в различных воспринимаемых ситуациях, устойчивости внимания, но также к 15–16 годам у юных спортсменов подходит к концу интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы (ЦНС). В данном случае наблюдается повышенная возбудимость головного мозга, неуравновешенность нервных процессов, происходящих каждую секунду, быстрая утомляемость нервных клеток, вследствие чего возникает быстрая смена настроения, а затем и поведения. Также окончательно формируется большинство психомоторных качеств, особенно связанных с

быстротой и точностью двигательных реакций, а также качеств, относящихся к умению человека воспринимать собеседника.

Четвертый этап – по большей части формируются качества, связанные с эффективностью решения незапланированных задач. Поэтому этот возраст уже считается возрастом спортивного становления.

Но несмотря на перечисленные выше этапы и их плюсы, самым трудным является именно период с 15 до 17 лет, когда чаще всего меняются ценности и приоритеты из-за нестабильного настроения и психического состояния в целом и юноша или девушка покидают учебное спортивное заведение и совсем отказываются от спорта. Одной из «важных» причин является «несостоявшаяся» карьера спортсмена из-за нехватки навыка владения своим состоянием, в связи с чем результативность снижается, нервная система напряжена слишком сильно, следствием чего может быть депрессия и неуверенность в себе.

По определению доктора психологических наук Даниила Борисовича Эльконина переходный возраст – один из сложнейших и самых запутанных периодов развития детей в психологических и педагогических практиках. Так как этот период характеризуется спонтанностью, неопределенностью, неуравновешенностью и сомнениями со стороны подростка.

Таблица

Периодизация психического развития по Д. Б. Эльконину

Возраст	Кризис
Младший школьный возраст (8–11 лет)	кризис 11–12 лет
Подростковый возраст (11–15 лет)	кризис 15 лет

Эльконин Д.Б. сформулировал закон периодичности, опираясь на различные психологические факторы, которые характерны для человека на разных этапах взросления: «К каждой точке своего развития ребенок подходит с известным расхождением между тем, что он усвоил из системы отношений человек – человек, и тем, что он усвоил из системы отношений человек–предмет. Как раз моменты, когда это расхождение принимает наибольшую величину, и называются кризисами, после которых идет развитие той стороны, которая отставала в предшествующий период. Но каждая из сторон подготавливает развитие другой» (https://clck.ru/377nJx).

С 11 до 15 лет подросток овладевает социальными навыками, формирует самооценку и критическое мышление, а в период с 15 до 17–18 лет формируется мировоззрение, мечты, профессиональные интересы. Именно в эти периоды закладываются первичные интересы, которые в дальнейшем могут стать профессией, в том числе и спорт. Поэтому очень важно именно на подростковом этапе уделять повышенное внимание эмоциональному состоянию, ведь оно нестабильно, а из-за нагрузки на ЦНС, которая отличается от привычной, состояние может пошатнуться в отрицательную сторону, так как в подростковом возрасте сильно активизируется гормон ТНР (аллопрегнанолон), который у детей до подросткового возраста и у взрослых наоборот снижает уровень стресса. У детей и взрослых ТНР взаимодействует с системой гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК), которая является главным тормозным

CC BY

нейромедиатором головного мозга, и успокаивает нервную систему. Но у подростков система ТНР-ГАМК работает с точностью наоборот, усиливая негативные эмоции, особенно тревогу. Ниже приведена схема зависимости аллопрегнанолона и гамма-аминомасляной кислоты [2, с. 469].

Рис. Зависимость ГАМК и ТНР

Валерий Александрович Зобков (основатель и научный руководитель НОЦ (научно–образовательный центр) «Психология отношений», доктор психологических наук, профессор) изучал условия формирования мотивации у юных спортсменов, в своей работе объяснил, что в зависимости от особенностей содержания главенствующих мотивов для занятий спортом их можно разделить на две группы: спортивно–деловая и личностно-престижная мотивации. Для подростков, у которых преобладают спортивно–деловые мотивы, характерны такие качества, как стремление к достижению идеального спортивного результата, активная жизненная позиция в системе отношений спортивной группы и чувство социальной ответственности, как следствие – у таких подростков наблюдается более высокая психологическая нагрузка. Общей особенностью у спортсменов-подростков с доминированием личностно-престижных мотивов является стремление именно к личному самоутверждению посредством спорта, при этом сильно увеличивается зависимость от окружающих людей и их оценок в ущерб классическим задачам спортивной деятельности. Такие подростки ярко выделяются слишком высокой эмоциональной нестабильностью во время соревновательных действий, что сильно сказывается на их продуктивности.

У подростков–спортсменов существенно увеличилось количество нагрузок, которое может превышать норму, характерную для определенного возраста. Долгая и неоправданно сильная физическая нагрузка неоднозначно сказывается на психическом здоровье подростка, потому что увеличивается напряжение на нервную систему, что иногда приводит к неутешительному результату. Однообразные тренировки, где не раз повторяются упражнения, и отсутствие разнообразия в обстановке – с вероятностью 90% смогут вызывать не только физическое утомление, но и эмоциональное выгорание с большой психической напряженностью. Данное положение дел напрягает, ведь очень важно соблюдать норму нагрузок и следовать разнообразию, поэтому необходимость в корректной психологической подготовке подростка–спортсмена в настоящее время сильно возросла. Еще с самых первых

CC BY

«шагов» в спорте детей надо приучать следить за своим состоянием, не перенапрягать мозг и тело в целом, а в случае чего сразу обратиться за квалифицированной помощью.

Хочется выделить некоторые методы поддержания стабильного психического состояния подростка–спортсмена, они довольно простые, но действенные:

– избегание негативных ситуаций;
– выделение времени на занятия, которые доставляют удовольствие;
– поиск мотивации и того, что повышает настроение;
– постановка достигаемых целей, которые не приводят к стрессу;
– поддержка близких людей;
– прогулки на свежем воздухе.

Данные советы являются легко выполнимыми и доступными, но их отсутствие отрицательно скажется на эмоциональном состоянии подростка.

Таким образом в настоящее время высокий уровень развития науки и все достижения в биологии, нейробиологии, анатомии, физиологии и в других науках, связанных с человеческим телом и его физическим развитием, дают нам все основания, чтобы признать высокую взаимосвязь между результативностью подростка-спортсмена и состоянием его психики. Изучив различную литературу в данной сфере, можно сделать вывод, что психологические составляющие личности, а именно эмоциональное состояние, интеллектуальная часть, полное внимание и так далее – довольно часто ощущают переизбыток нагрузки и воздействие целого набора стрессовых факторов. Также очень важно в самом начале подросткового периода внимательно следить не только за физическим, но и психическим состоянием ребенка, потому что любое отклонение от нормы при условии нестабильного эмоционального состояния подростка, которое появляется из-за неправильной работы гормонов в этот период, из-за чего все негативные эмоции не ослабевают при нагрузке, а наоборот усиливаются, является одним из важных показателей дальнейшей потери интереса не только к спорту, но и к саморазвитию.

Литература

1. Киселева Е.М., Неверкович Е.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Родионов А.В., Родионов В.А., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г. Психология физической культуры и спорта. 2013. https://clck.ru/377nF5

2. Shen H., Gong Q.H., Aoki C., Yuan M., Ruderman Y., Dattilo M., Williams K., Smith S.S. Reversal of neurosteroid effects at α4β2δ GABAA receptors triggers anxiety at puberty // Nature neuroscience. 2007. №10(4). P. 469-477. https://doi.org/10.1038/nn1868

© Белецкая Е.В., Лешукова П.О., 2024

УДК 799.312.24

Снигур М.Е.
канд. пед. наук
Кучеркова Н.А.
студент
Сургутский государственный педагогический университет
г. Сургут, Россия

ОЦЕНКА СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11–12 ЛЕТ

Аннотация. В статье рассматриваются результаты, полученные в ходе педагогического исследования с занимающимися 11–12 лет стрелковой подготовкой из пневматической винтовки. Проведенное тестирование в начале и по окончанию эксперимента позволили дать оценку отстающих качеств в стрелковой и физической подготовленности. В ходе исследование показало важность разработки средств и методов стрелковой подготовки из пневматической винтовки обучающихся 11–12 лет.

Ключевые слова: стрелковая подготовка; пневматическая винтовка; обучающихся 11–12 лет.

Snigur M.E.
Ph.D.
Kucherkova N.A.
Student
Surgut State Pedagogical University
Surgut, Russia

ASSESSMENT OF RIFLE TRAINING FROM THE PNEUMATIC RIFLE OF STUDENTS 11–12 YEARS OLD

Abstract. The article examines the results obtained during a pedagogical study with 11–12 years of rifle training from an air rifle. The testing carried out at the beginning and at the end of the experiment made it possible to assess the lagging qualities in rifle and physical fitness. The study showed the importance of developing means and methods of rifle training from an air rifle for students 11–12 years old.

Keywords: rifle training; air rifle; students 11–12 years old.

Стрельба – это вид спорта, вошедший в программу комплекса ГТО, поэтому обучению стрельбе из пневматической винтовки должно быть уделено пристальное внимание. Как считает Н.И. Левикина, при стрельбе ведется малоподвижный характер деятельности занимающегося, поэтому может наблюдаться ухудшение физической подготовленности за счет снижений требований [2, с. 189-191].

По мнению многих авторов М.А. Волкова [1, с. 55-59] и В.О. Сидякиной [3, с. 108-110] опыт стрельбы из простейших пневматических винтовок убедительно показал, что молодежь получает достаточно хорошие навыки и потом успешно может стрелять из других видов

CC BY

оружия, но при этом на занятиях по спортивной стрельбе необходимо уделять внимание не только специальной подготовке, но и развитию физических качеств.

В ходе нашего исследования на базе МАУ «Районное управление спортивных сооружений» с.п. Солнечный для оценки стрелковой подготовки из пневматической винтовки нами была выделена группа из 14 занимающихся. Из нах 6 девочек и 8 мальчиков. С целью решения основной задачи исследования – рассмотреть сравнительные показатели и дать оценку стрелковой подготовки из пневматической винтовки обучающихся 11–12 лет, нами проведен констатирующий эксперимент. В ходе исследования, в начале и по окончанию эксперимента проведено тестирование стрелковой подготовки из пневматической винтовки и физической подготовки обучающихся 11–12 лет. Нами использовались тесты и нормативные показатели согласно контрольно-переводных испытаний для перевода спортсменов тренировочного этапа 2-го года обучения (11–12 лет) по программе «Пулевая стрельба». Тестирование ОФП и СФП включало следующие тесты: удержание винтовки в позе изготовке для стрельбы из положения стоя (мин); стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 5 выстрелов (очки); поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); прыжки со скакалкой без остановки (количество раз).

Полученные данные позволили проследить за динамикой показателей, занимающихся в течение эксперимента как стрелковой подготовки, так и физической подготовленности.

Нами выявлено что, в ходе учебно-тренировочного процесса по окончанию эксперимента у юношей значительных изменений в тестовых показателях не произошло за исключением теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» и «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» т.к. данные средства использовались повседневно на тренировках (рис. 1).

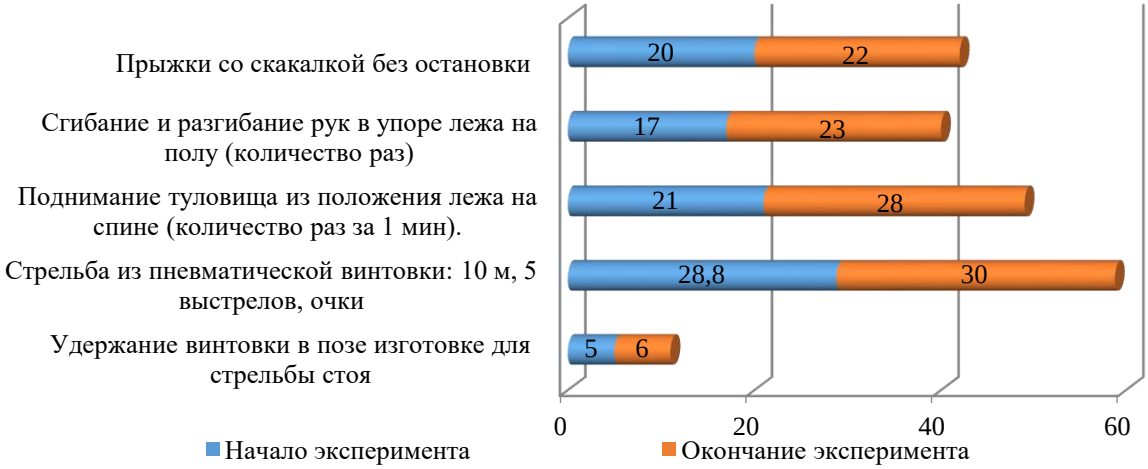


Рис. 1. Сравнительные показатели тестирования стрелковой и физической подготовленности юношей 11–12 лет

В тестовом задании «Удержание винтовки в позе изготовке для стрельбы стоя» в начале эксперимента среднее значение получилось – 5±1,7 по окончанию эксперимента среднее

значение получилось – 6±2,1 минут. В тесте «Стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 5 выстрелов» в начале эксперимента среднее значение получилось 28,8±0,64, по окончанию эксперимента среднее значение получилось 30,0±0,86.

В тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине» в начале эксперимента среднее значение получилось 21±1,8, по окончанию эксперимента среднее значение получилось 28±1,4. При выполнении теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)» в начале эксперимента среднее значение получилось 17±0,7 по окончанию эксперимента среднее значение получилось 23±1,8.

В тестовом задании «Прыжки со скакалкой без остановки» в начале эксперимента среднее значение получилось 20±4,1 по окончанию эксперимента среднее значение получилось 22±2,7 раза.

В ходе полученных результатов у девушек (рис. 2) значительные изменения в тестовых показателях произошли в «Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)» и в тестовом задании «Прыжки со скакалкой без остановки».

В тестовом задании «Удержание винтовки в позе изготовке для стрельбы стоя» в начале эксперимента среднее значение получилось 3±1,8 по окончанию эксперимента среднее значение получилось 4±1,9 минут.

В тесте «Стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 5 выстрелов» в начале эксперимента среднее значение получилось 24±1,6 по окончанию эксперимента среднее значение получилось 28±1,8 очков.

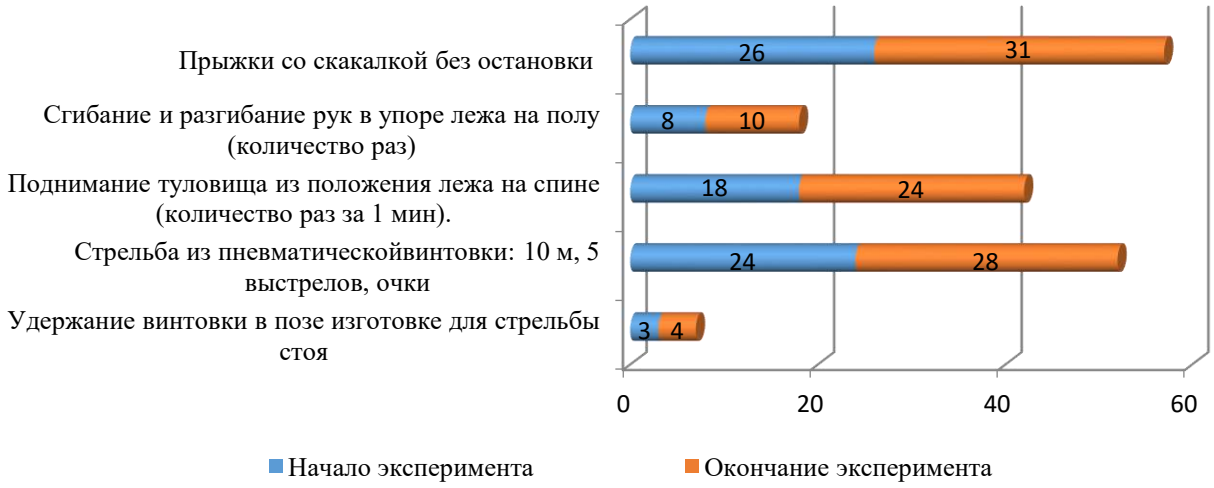


Рис. 2. Сравнительные показатели тестирования стрелковой и физической подготовленности девушек 11–12 лет

В тестовом задании «Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)» в начале эксперимента среднее значение 18±1,8 по окончанию эксперимента среднее значение выявлено 24±1,4 раза.

При выполнении теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)» в начале эксперимента среднее значение получилось 8±0,9 по окончанию эксперимента среднее значение выявлено – 10±1,4

В тестовом задании «Прыжки со скакалкой без остановки» в начале эксперимента среднее значение получилось 26±4,1 по окончанию эксперимента среднее значение получилось 31±2,7 раз.

Таким образом: в результате эмпирического исследования установлено, что показатели стрелковой и физической подготовленности юных стрелков 11–12 лет в среднем недостаточно сформированы. Проведенная нами оценка стрелковой подготовки из пневматической винтовки занимающихся 11–12 лет свидетельствует о том, что в учебно-тренировочном процессе не уделяется должного вынимания упражнения направленные на развитие силовой выносливости и координации. Необходима разработка специальных средств и методов способствующих развитию отстающих качеств.

Литература

1. Волков М.А. Семь физических компонентов правильной техники стрельбы из пневматической винтовки // Вопросы деятельности служб и подразделений органов внутренних дел Российской Федерации: Сб. статей вузовской научно-практической конференции (г. Тверь, 07 апреля 2021 г.). Тверь, 2021. С. 55-59.

2. Левкина Н.И. Подготовка к сдаче норм ГТО по стрельбе из пневматической винтовки // Информационно-образовательные и воспитательные стратегии в современной психологии и педагогике: сб. статей Международной научно-практической конференции (г. Екатеринбург, 23 декабря 2017 г.). Екатеринбург, 2017. С. 189-191.

3. Сидякина В.О., Дудникова Е.А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки // Здоровьесбережение обучающихся в условиях севера: III Всероссийская научно-практическая конференция (г. Сыктывкар, 16 декабря 2016 г.). Сыктывкар, 2017. С. 108-110.

© Снигур М.Е., Кучеркова Н.А., 2024

УДК 796.015.84

Прохорова В.Е.
магистрант
Красникова О.С.
канд. пед. наук, доцент
Чуенко О.А.
ст. преподаватель
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск Россия
Фихтер О.В.
Учитель высшей категории
МБОУ «Средняя школа № 23 с углубленным изучением иностранных языков»
г. Нижневартовск Россия

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕВУШЕК ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы физической активности молодого поколения и поиск путей повышения физической работоспособности. Результаты представленного исследования позволяют определить, как изменяются показатели физической работоспособности у девушек, занимающихся различными видами физической культурой и спортом. Выявление проблем и недочетов, поможет скорректировать программу физкультурно-спортивных занятий и повысить значения физической работоспособности девушек, улучшит их функциональное состояние, что обеспечит положительный эффект на показатели жизнеобеспечения и здоровья.

Ключевые слова: физическая работоспособность; девушки; виды физкультурно-спортивной деятельности.

Prokhorova V.E.
Master 's student
Krasnikova O.S.
Ph.D., Associate Professor
Chuenko O.A.
Senior lecturer
Nizhnevartovsk State University
Nizhnevartovsk Russia
Fichter O.V.
teacher of the highest category
Secondary school No. 23 with advanced study of foreign languages
Nizhnevartovsk, Russia

INDICATORS OF PHYSICAL PERFORMANCE OF GIRLS ENGAGED IN VARIOUS TYPES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES

Abstract. The article discusses the issues of physical activity of the younger generation and the search for ways to improve physical performance. The results of the presented study allow us to determine how the indicators of physical performance change in girls engaged in various types of physical culture and sports. Identification of problems and shortcomings will help to adjust the program of physical culture and sports activities and increase the values of physical performance of

CC BY

girls, improve their functional state, which will provide a positive effect on life support and health indicators.

Keywords: physical performance; girls; types of physical culture and sports activities.

Проблема повышение функциональных и кондиционных возможностей молодого поколения, улучшение показателей их физической подготовленности, а также сохранение и укрепление здоровья, продолжает оставаться одной из главных задач физического воспитания, организованного как в школах, так и в вузах. Большой объем информационных средств, современных интерактивных технологий, не редко сопровождающиеся достаточно высокими эмоциональными нагрузками, способствуют развитию гиподинамии, что в свою очередь отрицательно воздействует на состояние здоровья и физическую активность молодого поколения [6, с. 102; 8, с. 329]

Отсутствие достаточного уровня двигательной активности, снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом, употребление некачественной еды и вредных веществ представителями современной молодежи, может привести к негативным изменениям в организме и ухудшению здоровья. В связи с этим изучение показателей физической работоспособности у студентов, как критерия состояния здоровья и функционирования организма, является необходимым для поддержания хорошей умственной деятельности в процессе учебы в вузе [2, с. 159; 5, с. 77].

Проведенное исследование Л.А. Ивановой, Н.Д. Лигостаевой и О.А. Казаковой показало, что среди студентов не соблюдают режим сна около 70%, среди опрошенных около 20% соблюдают требования цифровой гигиены (ограничение времени использования электронно-вычислительных устройств) и проводят профилактику заболеваний глаз, 75% опрошенных студентов испытывают состояние хронического утомления. Среди продуктов питания на первом месте, студенты указывали, легкоусвояемые углеводы и мясо курицы [3, с. 120].

В последние время появляются много работ, поднимающие вопросы организации практических занятий по физической культуре и спорту. Специалисты бьют тревогу о недостаточном двигательном режиме подрастающего поколения. Среди проблем рассматриваются: перегруженность старшеклассников в последние 1-2 года обучения, связанная напрямую с подготовкой к сдаче ЕГЭ, отказ вузов от практических занятий по физической культуре и спорту и перевод их на самообучение, мало интересные, устаревшие формы и виды используемые при организации занятий и пр. [3, с. 118; 7, с. 202].

С целью изучения влияния различных видов физкультурно-спортивной деятельности на показатели физической работоспособности девушек нами было проведено исследование. Участниками исследования стали 65 девушек 1–3 курсов неспортивных факультетов Нижневартовского государственного университета, занимающихся по следующим видам: волейбол, баскетбол, плавание, атлетическая гимнастика, настольный теннис и аэробика. Все студентки прошли тестирование по методике Руфье-Диксона, показатели снимались после семестрового периода занятий в каждом направлении. Полученные данные позволили изучить

уровень физической работоспособности студентов в результате посещения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельностью.

Из представленных на рисунке 1 результатов исследования можно видеть, что лучшие показатели физической работоспособности выявлены у девушек, занимающихся баскетболом, 17% имеют отличный уровень физической работоспособности, 50% – хороший, 33% – низкий.

Анализируя занятия волейболом, у девушек хороший уровень отмечается у 7%, средний – 20% и низкий – 73% (рис. 2). Представленные результаты позволяют говорить, что только для небольшого количества девушек, занятия волейболом оказывают тренировочное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы и функциональных резервов организма. Причиной может быть низкое овладение техникой волейбола, что в свою очередь не позволяет динамично и быстро выполнять движения.

Смешанный режим работы анаэробно-аэробный, который отмечается при занятиях игровыми видами спорта, и особенно в баскетболе по сравнению с волейболом, способствуют эффективному развитию физической работоспособности.

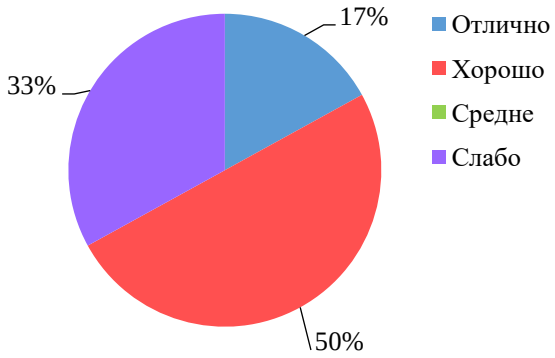


Рис. 1. Показатели физической работоспособности девушек, занимающихся баскетболом

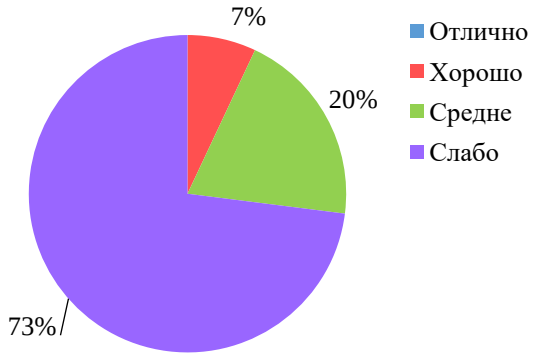


Рис. 2. Показатели физической работоспособности девушек, занимающихся волейбол

Оценивая показатели Руфье-Диксона студенток посещающие циклические виды спорта, на примере занятий плаванием, у девушек только 6% имеют средний уровень, остальные 94% слабый (рис. 3).

Аналогично распределились показатели девушек специализации аэробики 17% – средний уровень физической работоспособности и 83% слабый. В данном случае следует говорить об одинаковой направленности величины физической нагрузки, которая вызывает схожие функциональные изменения в организме девушек, занимающихся плаванием и аэробикой (рис. 4).

По результатам атлетическая гимнастика занимает предпоследнее место, девушки с относительно хорошими показателями работоспособности – 5%, 29% имеют средний уровень и 66% – низкий (рис. 5).

Худшие показатели выявлены у студенток, занимающихся настольным теннисом. Девушки с показателями 28% – средний уровень и 72% – низкий (рис. 5).

CC BY

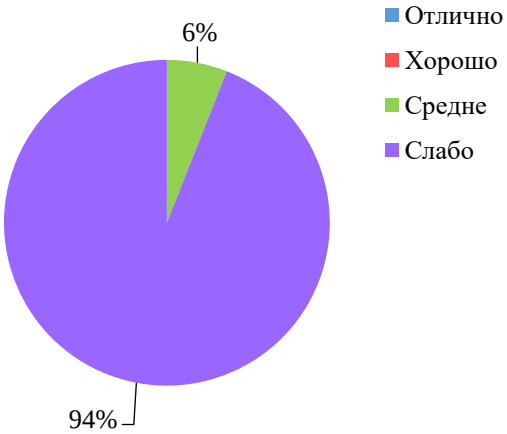


Рис. 3. Показатели физической работоспособности девушек, занимающихся плаванием

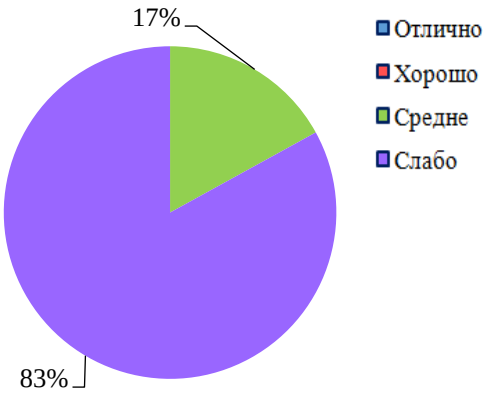


Рис. 4. Показатели физической работоспособности девушек, занимающихся аэробикой

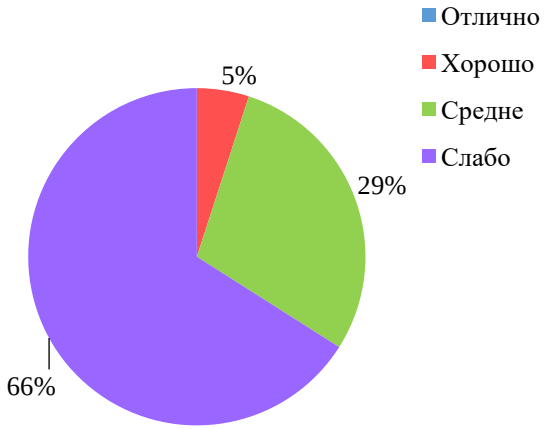


Рис. 5. Показатели физической работоспособности девушек, занимающихся атлетической гимнастикой

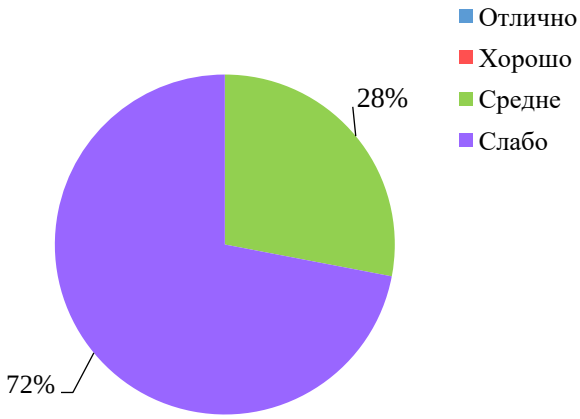


Рис. 6. Показатели физической работоспособности девушек, занимающихся настольным теннисом

Проведенное исследование показало, что состояние физической работоспособности студентов неспортивных факультетов, занимающихся настольным теннисом и атлетической гимнастикой имеют очень низкий показатель физической работоспособности (рис. 5 и 6). Полученные значения Руфье-Диксана говорят о том, что воздействие физической нагрузки на сдвиги функциональных систем незначительное, и в занятиях практически отсутствуют кардио-нагрузки аэробного характера, в частности бег или формы спортивной ходьбы на выносливость. Отрицательный прогноз видится для студентов специализации атлетическая гимнастика, так как при увеличении объема мышечного волокна, которое наблюдается при работе силового характера, должна сопровождаться хорошим показателями сердечно-сосудистой системы. Схожее педагогическое воздействие оздоровительного характера нами отмечается и у представителей настольного тенниса.

Технологии повышения физической работоспособности студентов при занятиях с отягощениями были рассмотрены в исследованиях А.А. Коника, Н.А. Алексеева, Н.Б. Кутергина. Для эффективности занятий силовой тренировки студентам оказывалась

мотивационная поддержка за счет соблюдения следующих условий: разнообразие тренировочных комплексы за счет изменений, частота которых 1-2 месяца, исключить метод до отказа, не применять максимальные нагрузки, исключить упражнения, отличающиеся повышенной травматичностью. По мио этого студентам предлогалось выбрать удобного темпа выполнения упражнений, промежутки отдыха между подходами и повторениями корректировались индивидуально и регламентировались временем восстановления ЧСС до 90–100 уд/мин [4, с. 42-43].

Стремясь повысить показатели физической работоспособности при занятиях настольным теннисом можно воспользоваться опытом Л.И. Халиловой, Т.М. Пискуна, И.Л. Бондарчук, которые рекомендуют использовать современные технологии физической культуры и образования: здоровьесберегающие образовательные технологии, личностно-ориентированные технологии, информационно-коммуникативный технологии и технологии дифференцированного физкультурного образования. При построении занятий настольным теннисом рекомендуется применение таких инновационных подходов, как планирование обучения и совершенствования техники игры и воспитания физических качеств студентов, учитывая гетерохронность восстановления различных функций организма в течение занятия, а также в недельном и месячном цикле; при планировании и проведении занятий учитывать мотивационно потребительские ценности студентов [1, с. 9; 9].

На основе полученных результатов следует обратить внимание на низкие показатели физической работоспособности студентов, посещающих занятие атлетической гимнастикой, что негативно сказывается на работу сердца и состояние сердечно сосудистой системы. Рекомендуем включать в занятиях атлетической гимнастикой активные циклические формы в виде бега на тренажере, для тренировки кардиореспираторной системы. Аналогичные показатели, с низким уровнем физической работоспособностью, выявленные у представителей настольного тенниса, для улучшения их значений важно на занятиях включать различные формы общефизической подготовки.

Литература

1. Барчукова Г.В., Цао Ж. Направления применения инновационных технологий в занятиях физической культурой и спортом в вузе на примере занятий настольным теннисом // ТиПФК. 2023. № 5. С. 9-10.

2. Давыдова С.А., Красникова О.С., Пащенко Л.Г. Физическая активность юношей и девушек, обучающихся в вузе, в сравнительном аспекте // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат-лы XI Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 21 октября 2021 г.). Нижневартовск, 2021. С. 157-160

3. Иванова Л.А., Лигостаева Н.Д., Казакова О.А. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 8(210). С. 117-122.

CC BY

4. Коник А.А., Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Технология повышения физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза на основе оздоровительных занятий с отягощениями // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. № 3-2. С. 41-43.

5. Красникова О.С. Разработка критериев оценки физической подготовленности студентов Нижневартовского государственного университета // Вестник Нижневартовского государственного университета. 2016. № 4. С. 73-78.

6. Матвеева Н.В., Мороз Г.А., Матвеева Е.А. Оценка физической работоспособности у студентов // Вестник физиотерапии и курортологии. 2020. № 2. С. 102

7. Пащенко Л.Г., Красникова О.С. Функциональные показатели кардиореспираторной системы студенток вуза с различной двигательной активностью // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат-лы VII Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 17–18 марта 2017 г.). Нижневартовск, 2017. С. 201-204.

8. Сапсаева Т.В., Полищук Н.В., Винтовкина Н.Е. Физическая работоспособность основных функциональных систем организма у студентов технического вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 6(208). С. 327–330.

9. Халилова Л.И., Пискун Т.М., Бондарчук И.Л. Исследование физической работоспособности студентов в вузе // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2014. № 1. С. 446-451.

© Прохорова В.Е., Красникова О.С., Чуенко О.А., Фихтер О.В., 2024

УДК 376.42

Кузнецова Е.Ю.
канд. пед. наук, доцент
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта
г. Санкт-Петербург, Россия
тренер проекта Ассоциации гребно-парусных судов «Веселый Ветер» – реализуется победителем конкурса «Спорт для всех 2023» благотворительной программы «Сила спорта» Благотворительного фонда Владимира Потанина
г. Санкт-Петербург, Россия

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ ЯХТИНГОМ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Аннотация. Высокий адаптационный потенциал занятий на воде адаптивным яхтингом в парах родитель-ребенок связан и со значительным воздействием стрессогенных факторов. Для достижения максимальных результатов требуется проведение специализированной подготовки к выходу на воду в виде формирования навыков работы в команде, уверенного поведения, развития координационных способностей подростков и освоения навыков управления судном у родителей. Специально разработанное методическое обеспечение решает весь спектр поставленных задач.

Ключевые слова: адаптивный яхтинг; физкультурно-оздоровительная деятельности; дети с нарушением интеллекта; обучение родителей.

Kuznetsova E.Yu.
Ph.D., Associate Professor
Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health
Saint Petersburg, Russia
training specialist in "Veselyi Veter" endeavour by the Oared Sailing Vessels Association (Associacia grebno-parusnyh sudov) under the sponsorship of Vladimir Potanin Foundation
Saint Petersburg, Russia

METHODOLOGICAL SUPPORT FOR SAILING YACHTS ADAPTED TO MENTALLY DISORDERED ADOLESCENTS

Abstract. Despite the high adaptive potential of yachting adapted to disabled children paired with their parents, there is also a connection to a strong impact of stress inducing factors. In order to achieve maximum results, specialized training for access to water is required; it involves formation of the teamwork skills and confident behavior, development of coordination abilities in adolescents and skills of managing a yacht in their parents. All the challenges presented are addressed by the specifically designed methodological support.

Keywords: yachting adapted to disabled persons; physical well-being activities; mentally disordered children; mentally disordered adolescents; parent effectiveness training.

Несмотря на активное развитие системы дополнительного образования детей с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе, с ментальными нарушениями, актуальным остается вопрос, каким образом формировать у подрастающего поколения независимость от помощи взрослых (особенно-родителей). Очевидно, что для родителей детей с ментальными

CC BY

нарушениями сложно самостоятельно осуществит переход от всецело опекающей позиции к партнерской, дружеской, что особенно усложняется длительностью пребывания в данной роли из-за значительно замедленных темпов развития детей с нарушением интеллекта по отношению к нормотипичным сверстникам.

Внедрение нормативов ВФСК «ГТО» для лиц с ментальными нарушениями открыло новые горизонты развития массовости занятий, дало основу для мотивации детей к самостоятельным занятиям [5]. Ориентация на сдачу нормативов в процессе занятий адаптивным яхтингом позволит достичь систематичности в межсезонный период.

Предположение о том, что занятий адаптивным яхтингом будут оказывать положительное влияние не только на психофизическое развитие детей, но и детско-родительские отношения, исходит из того, что у специалиста в арсенале средств появляются два важных объекта: гребно-парусное судно и погодный фактор. Для управления шлюпкой необходима слаженная работа команды, причем у каждого в ней есть своя ответственная задача, решение которой определяет успешность плавания. Таким образом, родитель на правах старшины должен не столько давать задания обученному ребенку, сколько свободу действий для выполнения общих задач.

В классической литературе по коррекционной педагогике и психологии говорится, что мотивы учебных, трудовых и других действий умственно отсталого индивида заданы взрослыми людьми [1; 2; 7]. Однако, как показывает анализ научных трудов в данной области, исследования мотивов проводились преимущественно по отношению к учебной деятельности в школе или на занятиях по освоению трудовых навыков. При этом целью воспитания и обучения детей с умственной отсталостью является приобретение ими знаний, умений и навыков такого уровня, который позволил бы им адаптироваться к социальным нормам и самостоятельной жизни [3].

Вторым аспектом, требующим внимания, является необходимость осуществления классификации по группам детей для занятий различными видами двигательной активности в соответствии с уровнем развития и ограничениями из-за сопутствующих отклонений в состоянии здоровья. Например, участие подростка с эпилептическим статусом в анамнезе, не представляется возможным в видах двигательной активности, связанных с резкой сменой направления движений, бликами света, риском внезапного падения в воду. Но одновременно с этим, накопленные знания в области адаптивной физической культуры, в частности, гидрореабилитации и физической реабилитации [4; 6]. позволяют формировать индивидуальный маршрут занятий для таких детей. Через индивидуальный подход на этапах начальной подготовки при соответствующем научно-методическом обеспечении, к освоению морского дела могут быть привлечены практически все категории занимающихся, что особенно актуально для городов, чья история неразрывно связана с морским и речным судовождением.

Обобщая вышесказанное, представляется необходимым создание такого методического обеспечения занятий адаптивным яхтингом для подростков с ментальными нарушениями, которое гарантировало бы их безопасность в отношении психофизических нагрузок, освоение

CC BY

новых двигательных и социально-бытовых навыков, освоение родителями новой роли партнера по команде не только с собственным ребенком, но и группой детей. В конечном результате – выход на новый уровень детско-родительских отношений в целом.

Создание предлагаемого научно-методического сопровождения занятий, стало возможным благодаря победе в конкурсе «Спорт для всех 2023» благотворительной программы «Сила спорта» Благотворительного фонда Владимира Потанина, который поддержал проект «Весёлый ветер» Ассоциации гребно-парусных судов. Для решения задач индивидуализации подготовки в процессе малогрупповых занятий для пар «родитель-ребенок» были привлечены специалисты из различных областей науки и практики.

Научно-методическое сопровождение включает в себя:

– содержание практической подготовки – межсезонной и навигационной – учетом результатов особенностей психофизического развития занимающихся,

– документы перспективного планирования,

– перечень прогулочно-экскурсионных маршрутов,

– систему набора участников,

– дневник самонаблюдения,

– содержание занятий в группах психологической поддержки,

– содержание образовательных семинаров для волонтеров,

– содержание семинаров «Школа жизни» для родителей,

– примерные конспекты спортивно-массовых мероприятий,

– концепцию обучения плаванию на основе разработки индивидуальной, наиболее рациональной техники передвижения в воде,

– содержание занятий для родителей для получения ими звания «старшина шлюпки».

Каждый из перечисленных компонентов наполняется на основе современного научного знания и предполагает фиксацию обратной связи от родителей для оперативного внесения корректив. Главный документ отчетности для родителей – дневник самонаблюдения, который содержит разделы, связанные с ежедневными занятиями, фиксацией нормативов ВФСК «ГТО», отчетом о посещенных мероприятиях. Дневник индивидуализируется и выдается после проведения оценки функциональной подготовленности ребенка.

В завершение еще раз отметим, что основной задачей первого года участия в проекте для всех пар «родитель-ребенок» является приобретение навыков работы в команде и систематических занятий физическими упражнениями.

Литература

1. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков: Руководство. СПб.: Речь, 2007. С. 124-141.

2. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии. СПб.: Ин-т спец. педагогики и психологии, 2002. С. 25-48.

CC BY

3. Лузик М.В. Педагогические условия формирования мотивации учения у школьников с умеренной умственной отсталостью на уроках самообслуживающего и хозяйственно-бытового труда: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2009. 23 с.

4. Мосунова М.Д. Оперативное прекращение и преодоление приступа с утратой сознания ученика на занятиях педагогической гидрореабилитации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 7(89). С. 94-98.

5. Евсеев С.П., Евсеева О.Э., Аксенов А.В., Крюков И.Г. Научно-методическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 10(152). С. 54-58.

6. Соколова Ф.М. Ранняя помощь детям с неврологическим дефицитом средствами специальной гимнастики // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7(221). С. 292-297.

7. Шипицына Л.М. Обучение общению умственно отсталого ребенка. СПб.: ВЛАДОС Северо-запад, 2010.

© Кузнецова Е.Ю., 2024

УДК 378.016:796.011.3-057.875:316.628.29

Кунгурова И.М.
канд. пед. наук
Абрахина Е.Е.
студент
Веселова А.О.
студент
Волкова К.С.
студент
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал),
Тюменский государственный университет
г. Ишим, Россия

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье рассматривается проблема посещения студентами дисциплины «Физическая культура». Авторами проведен опрос среди студентов педагогического института для выявления проблем, связанных с отсутствием мотивации заниматься физической культурой. В исследовании приводятся психолого-педагогические аспекты, которые необходимо учитывать преподавателю высшей школы для повышения мотивации.

Ключевые слова: мотивация; студенты; психолого-педагогические аспекты; физическая культура.

Kungurova I.M.
Ph.D.
Abrakhina E.E.
Student
Veselova A.O.
Student
Volkova K.S.
Student
Ishim P.P. Ershov Teachers Training Institute
(the branch) of University of Tyumen
Ishim, Russia

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF MOTIVATION FORMATION STUDENTS OF THE PEDAGOGICAL INSTITUTE FOR PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abstract. The article discusses the problem of students attending the discipline “Physical Education”. The authors conducted a survey among students of a pedagogical institute to identify problems associated with a lack of motivation to engage in physical education. The study provides psychological and pedagogical aspects that need to be taken into account by a higher school teacher to increase motivation.

Keywords: motivation; students; psychological and pedagogical aspects; Physical Culture.

CC BY

С ранних лет многие родители прививают любовь к спорту своим детям. Одни показывают на личном примере, другие же просто рассказывают своему чаду о важности физической культуры в жизни каждого человека. Однако не только родители, но и государство пропагандирует здоровый образ жизни, создавая благоприятные условия для занятий физической культурой и спортом для всех категорий граждан. Благодаря этому Россия славится своими талантливыми спортсменами, которые каждый день ставят рекорды и пополняют страну медалями. Как неоднократно отмечал президент РФ: «физическая культура и спорт являются сферой национальных интересов России» [4, с. 77]. С этим нельзя не согласиться, ведь стране нужна здоровая молодежь для развития настоящего и будущего.

Увеличение заболеваемости, смертности зависит от многих факторов, одним из таких является недостаточная физическая активность – она предотвращает и утомляемость, и плохое настроение, и развитие многих болезней, укрепляя иммунитет и выносливость.

Гармоничное и всесторонне развитие ребенка – главная цель родителей, воспитателей и учителей, однако необходимо, чтобы умственная и физическая активности происходили в равной мере, об этом говорил и российский биолог П.Ф. Лесгафт: «всякое одностороннее развитие непременно разрушит гармонию в образовании и не создаст условий для развития цельного человека» [1, с. 237]. Необходимо учитывать это, ведь утренняя зарядка, физические упражнения, спорт положительно влияют и на развитие организма, и на умственное состояние.

Частая проблема каждого студента после окончания высшего учебного заведения – снижение уровня физического здоровья, нежели до поступления. Всему виной сильное утомление, недосыпание, стресс, волнение, а также отсутствие в их жизни должной физической активности. Несмотря на то, что Вузы включают в программу обучения дисциплину «Физическая культура», этого недостаточно для поддержания здорового образа жизни студентов, включая еще тот фактор, что большая часть обучающихся игнорирует посещение данной дисциплины.

Приведем результаты опроса студентов 3 курса направления подготовки Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиля «Русский язык; иностранный язык (английский язык) Ишимского педагогического института им. П.П. Ершова (филиала) ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет», направленного на выявление причин, связанных с отсутствием мотивации посещать дисциплину «Физическая культура». В опросе приняли участие 25 человек. Результаты оказались следующими:

– 13 студентов регулярно посещают дисциплину «Физическая культура», мотивацией для этого служит – высокая отметка;

– 3 студента посещают дисциплину «Физическая культура», но могут пропускать по различным причинам, мотивацией для посещения служит – поддержание хорошей физической формы;

– 5 студентов редко посещают дисциплину «Физическая культура», этому служит отсутствие индивидуализации, ведь некоторым учащимся сложно выполнять физические упражнения;

CC BY

– 4 студента не посещают дисциплину «Физическая культура» из-за мнения о ненужности данного предмета в обучении.

Из данных опроса можно увидеть, что посещение дисциплины «Физическая культура» является спорным моментом для студентов. Для многих респондентов мотивационным фактором служит получение высокой отметки, мало кто из студентов задумывается о пользе физических упражнений для здоровья.

Более наглядно данные представлены на рисунке.

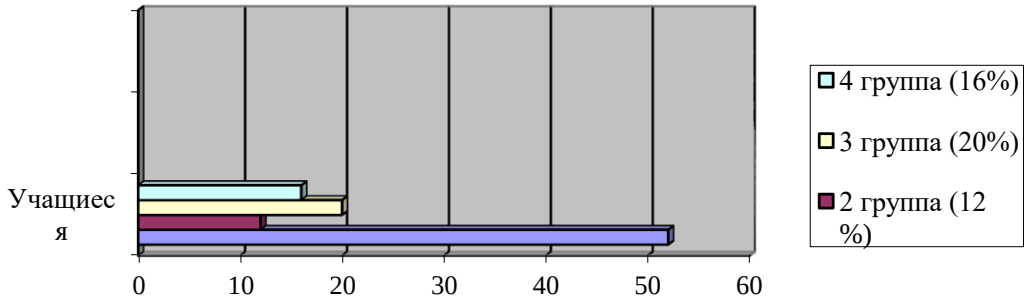


Рис. Результаты опроса студентов на выявление причин, связанных с отсутствием мотивации посещать дисциплину «Физическая культура»,%

В настоящее время отношение к здоровью ушло на второй план, а материальные блага стали играть главную роль в жизни каждого человека, особенно для студентов, которые уехали учиться в другой город [2]. Перед преподавателем высшей школы стоит главная задача – замотивировать студентов посещать свою дисциплину, изучать свой предмет, а преподаватель физкультуры должен также показать важность и пользу физической активности для здоровья.

В каждой современной школе применяется личностно-ориентированное обучение, представляющее собой ориентацию на личность ребенка, его индивидуальные качества, интересы, мотивы. Преподавателям высших учебных заведений, а в частности преподавателям физической культуры, следует также учитывать индивидуальность каждого студента для повышения мотивации.

Мотивация – движущая сила при достижении определенного результата. Компоненты мотивации, выделенные Б.И. Дадоновым являются одними из лучших для выявления и анализа учебной мотивации. Он представил четыре компонента:

1) Ориентация на процесс;

2) Ориентация на результат;

3) Ориентация на оценку, награду;

4) Ориентация на избегание наказания [3, с. 145].

При сравнении опроса, приведенного выше, и компонентов мотивации, выделенными Б.И. Дадоновым, можно сказать, что элементы совпадают. Из этого можно сделать вывод, что преподаватель дисциплины «Физическая культура» должен учитывать компоненты мотивации, индивидуальные качества каждого студента, прививая любовь к своей дисциплине и вообще к физической активности.

CC BY

Литература

1. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения. М.: АПН РСФСР, 1988. 402 с.

2. Панчук Н.С. Психолого-педагогические аспекты формирования физической культуры студентов // Вестник ГУУ. 2013. № 13. С. 242-245.

3. Степанова Т.В. Исследование мотивации успеха и мотивации боязни неудачи в структуре учебной мотивации студентов вуза // Вестник КузГТУ. 2004. № 6.2. С. 145-146.

4. Цинченко Г.М., Орлова И.С. Государственная политика Российской Федерации в сфере развития физической культуры и спорта // Вопросы управления. 2019. № 3(39). С. 76-87.

© Кунгурова И.М., Абрахина Е.Е., Веселова А.О., Волкова К.С., 2024

УДК 796.323.2

Глухих С.А
магистрант
Красникова О.С.
канд. пед. наук, доцент
Нижневартовский государственный университет
Глухих А.В.
тренер высшей категории
МАУ города Нижневартовска «СШОР «Самотлор»
Насонов А.Г.
Учитель высшей категории
МБОУ «Средняя школа № 3»
Нижневартовск, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА КАЧЕСТВО ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ БАСКЕТБОЛА У ШКОЛЬНИЦ 10–12 ЛЕТ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, целью которого явилось изучения влияние физических способностей школьниц 10–12 лет на качество исполнения технических приемов в баскетболе. В исследовании приняли участи девочки 10–12 лет, занимающиеся баскетболом. Проводилось комплексное тестирование по выявлению показателей физической подготовленности и технических навыков при выполнении бросков и технических комбинации. Установление взаимосвязи между физических и технических показателей осуществлялось при помощи расчета коэффициента корреляции Браве-Пирсона. Определялась степень взаимосвязи, которая позволила установить меру влияния физических способностей на качество исполнения технических приемов. Выявление слабых сторон в физической подготовленности, затрудняющих выполнение технических приемов юными баскетболистками, позволит верно использовать средства и методы учебно-тренировочного проыесса.

Ключевые слова: физическая подготовка; технические приемы; баскетболистки; баскетбол.

Glukhikh S.A.
master's student
Krasnikova O.S.
Ph. D., Associate Professor
Nizhnevartovsk State University
Glukhikh A.V.
coach of the highest category
UIA of Nizhnevartovsk "SSHOR "Samotlor"
Nasonov A.G.
Teacher of the highest category
MBOU "Secondary school No. 3"
Nizhnevartovsk, Russia

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ABILITIES ON THE QUALITY OF BASKETBALL TECHNIQUES IN SCHOOLGIRLS 10–12 YEARS OLD

Abstract. The article presents the results of a study aimed at studying the influence of physical abilities of schoolgirls aged 10–12 years on the quality of performance of techniques in basketball.

CC BY

The study involved 10–12-year-old girls engaged in basketball. Comprehensive testing was conducted to identify indicators of physical fitness and technical skills when performing throws and technical combinations. The relationship between physical and technical indicators was established by calculating the Brave-Pearson correlation coefficient. The degree of interrelation was determined, which made it possible to establish the measure of the influence of physical abilities on the quality of performance of technical techniques. Identifying weaknesses in physical fitness that make it difficult for young basketball players to perform techniques will allow them to correctly use the means and methods of the training process.

Keywords: physical training; techniques; basketball players; basketball.

Баскетбол достаточно популярный вид спорта, который и сегодня включен в программу физического воспитания подрастающего поколения. Этот вид спорта требует хорошей физической подготовленности занимающихся, а также высокой технической подготовки. Использование средств баскетбола на уроках физической культуры, уже давно показали эффективность, они легко дозируются и способствуют повышению. функциональных возможностей организма школьников, развитию и совершенствованию многих физических качеств и всегда повышают эмоциональный фон урока. В последние годы в баскетболе произошли серьёзные изменения, связанные с естественным развитием спорта.

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор технических приемов игры и специализированные физические качества, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия координационные способности, быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т. д. [3, с. 21].

Показатели точности бросков в баскетболе является из самых значимых и актуальных тем в современном баскетболе. Многие исследования направлены на изучение факторов влияющих на точность бросков в баскетболе, другие же стремятся изучить функциональные, биомеханические, физиологические и другие факторы, определяющие точность выполнения технических приемов в баскетболе [1, с. 18; 6, с. 318; 7, с. 216]. Так в предыдущем исследовании нами уже была изучено как различные виды физической нагрузки влияют на показатели точности штрафного бровка в баскетболе в команде девушек [4, с. 546]. В исследовании А.М. Карагодиной, изучавшая интенсивность физической нагрузки было определено, что важно дозировать интенсивность тренировочной нагрузки, с учетом функциональной подготовленности баскетболистов. Последняя в свою очередь и определяет качество точности бросков. [2, с. 153].

Команда ученых В.Б. Мандриков, Ю.С. Иванов, О.Н. Джумахметова, изучавших влияние биоритмов на показатели точности штрафных бросков, вывили взаимосвязь от суточного режима и в отдельные часы бодрствования с 12.20 часов дня до 19.00 часов вечера точность бросков команды становилась выше, а рано утром 8.30 и поздно вечером в 21.00 точность бросков ухудшалась [5, с. 232].

Следовательно, повышение качества выполнения технических приемов на различных этапах обучения и становления спортивного мастерства, должно привести к поиску эффективных средств и методов педагогического воздействия.

Исследование влияния физических способностей на качество исполнения технических приемов у школьниц 10–12 лет, занимающихся баскетболом, проводилось на базе спортивной школы «Самотлор» г. Нижневартовска На основе полученных показателей общей, специальной физической и технической подготовленности выявлялось влияние физических качеств на качество выполнения технических приемов.

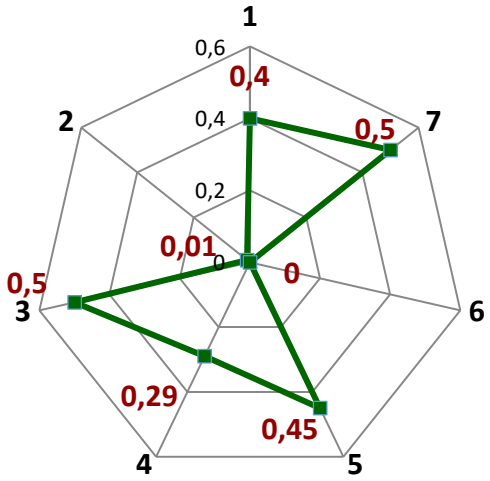
Для проведения сравнительного анализа были использованы данные при проведении тестов по определению уровня общей и специальной физической подготовленности контингента испытуемых. Скоростно-силовые качества оценивались по прыжку в длину с места и прыжка в высоту, координационные способности определялись в челночном беге, быстрота – в беге на 60 м, 20 м и 40 сек, общая выносливости – бег 300 м. После обработки данных при помощи расчета коэффициента корреляции Браве-Пирсона, установили степень взаимосвязи, которая позволила определить меру влияния физических способностей на качество исполнения технических приемов баскетболисток 10–12 лет.

На рисунке 1 показано, что на качество выполнения бросков с точек баскетболистки 10–12 лет прибегают к дополнительной координации своих действий, на что указывает корреляционная взаимосвязь среднего характера с координационными способностями (r = 0,5 и 0,45). Аналогичные показатели взаимосвязи установлены со скоростно-силовыми способностями мышц ног (r = 0,4). Утомление, которое возникает в процессе выполнения серии бросков, так же оказывают влияние на точность их выполнения, по причине того, что показатели выносливости находятся в прямой корреляционной взаимосвязи (r = 0,5). В данном возрасте баскетболистки испытывают нестабильность выполнения технических действий, выполняемых на точность.

Корреляция физической и технической подготовки у девочек 10–12 лет показала, что на качество выполнения штрафного броска не оказывают влияние специальные физические качества, что говорит о недостаточности их развития (рис. 2).

При выполнении технических комбинаций, состоящей из ведения, остановки (двумя шагами или прыжком), поворотов, броска и атаки другого кольца (в течение 2 минут), выявлено, что результат технического исполнения значительно зависит от слаженной работы ног, выполняемой без ошибок. В данном случае нами выявлена отрицательная корреляционная зависимость с прыжками в длину (r = - 0,41) и вверх (r = - 0,38) и быстроты работы ног в беге 20м (r = 0,35), которые определяют скоростно-силовые и скоростные качества мышц нижних конечностей и их согласования в двигательном действии,

следовательно, отмечается нестабильность навыка при выполнении технической комбинации. Чем лучше тренированны мышцы ног в режиме скоростного характера, при выполнении теста бег на месте 40 секунд (r = - 0,41), чем выше координационные способности (r = - 0,53) и выносливость (r = - 0,63), отмечено повышения показателей исполнения технической комбинации.



Примечание: 1 – прыжок в длину с места, 2 – бег 60 м, 3 – бег 300 м, 4 – бег 20 м, 5 – прыжок вверх, 6 – челночный бег за 40 секунд на 28 метров, 7 – перемещение 5х6 м

Рис. 1. Корреляционная взаимосвязь влияния физических качеств на выполнение бросков с точек

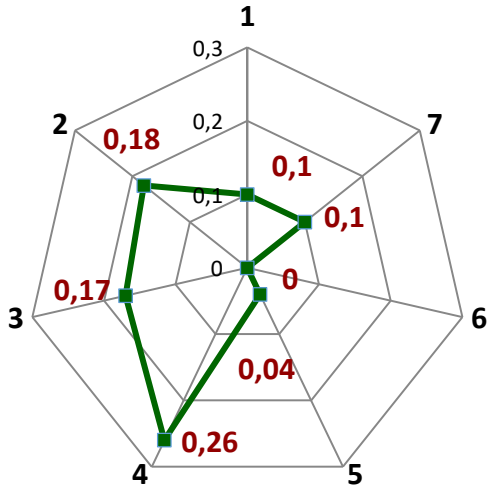
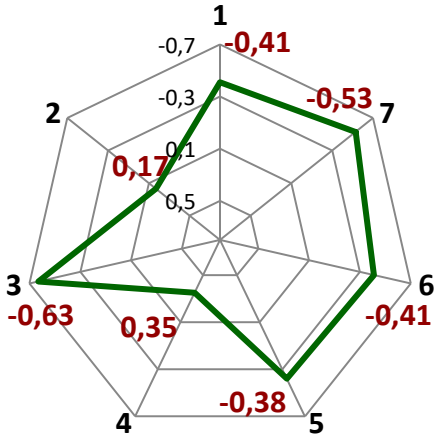


Рис. 2. Корреляционная взаимосвязь влияния физических качеств на выполнение штрафных бросков



Примечание: 1 – прыжок в длину с места, 2 – бег 60 м, 3 – бег 300 м, 4 – бег 20 м, 5 – прыжок вверх, 6 – челночный бег за 40 секунд на 28 метров, 7 – перемещение 5х 6м

Рис. 3. Корреляционная взаимосвязь влияния физических качеств на выполнение комбинации технических элементов

Таким образом, у школьниц 10–12 лет, занимающихся баскетболом отмечена нестабильность в технике выполнения бросков с точек и при выполнении технической комбинации, на что указывает степень корреляционного влияния различных физических качеств, которая очень высока. Часто встречается отсутствие согласованной работы ног,

плохая координация движений, быстрота с которой девочки выполняют двигательные действия является помехой к качественному исполнению и отсутствие должной выносливости, становится причиной ухудшения результативности и точности исполнения изучаемых двигательных действий.

Литература

1. Василевский Д.К., Овчинников В.П. Педагогические и психофизиологические механизмы обеспечения целевой точности технико-тактических действий баскетболистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. № 7 (137). С. 15-19.

2. Карагодина А.М. Интенсивность физической нагрузки как критерий повышения целевой точности бросков в баскетболе // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 149-153.

3. Красникова О.С. Формирование игровой коммуникации в технико-тактических действиях юных баскетболистов: автореф. дисс. … канд. пед. наук. Сургут, 2005. 24 с.

4. Красникова О.С., Чуенко О.А., Глухих С.А., Глухих А.В. Влияние различной физической нагрузки на точность штрафного броска в баскетболе // Актуальные вопросы науки и образования: сб. научных трудов I Международной научно-практической конференции (г. Ульяновск, 14 апреля 2022 г.). Ульяновск, 2022. С. 543-547.

5. Мандриков В.Б. Иванов Ю.С. Джумахметова О.Н. Исследование динамики точности бросков у баскетболистов в суточном и недельном режимах // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 6(184). С. 228-233.

6. Сулин А.В., Жегалова М.Н., Скивко А.В., Попович А.А., Сведерек Н.В., Середина Г.Е. Изменение показателей целевой точности под воздействием нагрузок различной интенсивности у квалифицированных баскетболистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 6(196). С.317-320.

7. Таран И.И., Беляев А.Г., Виноградов Р., Коскин А.С. Исследование эффективности результативности штрафных бросков в студенческих баскетбольных командах // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. № 3(145). С. 214-217.

© Глухих С.А, Красникова О.С., Глухих А.В., Насонов А.Г., 2024

Научное издание

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

XIII Всероссийская научно-практическая конференция

г. Нижневартовск, 20 октября 2023 г.

ISBN 978-5-00047-697-0

Технический редактор: Д.В. Вилявин

Изд. лиц. ЛР №020742.
Опубликовано 22.01.2024. Формат 60×84/8
Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. листов 20,17
Электронное издание. Объем 12,79 Мб
Заказ 2298

Издательство НВГУ
628615, Тюменская область, г. Нижневартовск, ул. Маршала Жукова, 4
Тел./факс: (3466) 24-50-51, E-mail: red@nvsu.ru